

GENTE

1,50€

Prohibida
su venta

de hoy

Nº9 INVIERNO 2019

¿TE PREOCUPAS
DEMASIADO?

La cesta del
consumidor
comprometido

**Kate
Hudson**

*"Siempre acabo
volviendo donde
está mi familia"*

5 plantas
que
suben tus
defensas

Cómo regular
TU FLORA
INTESTINAL

Aperitivos
de fiesta

Vive la
Navidad





**Los productos más selectos
en estas fechas
*para compartir en familia***



Deleitem

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@gentedehoy.es. Queremos conseguir que cada día seas más feliz. Y vamos a trabajar para conseguirlo. Disfruta leyendo.

GENTE
de hoy



- 4 Al día.
- 6 En portada:
Kate Hudson.
- 8 La importancia de la salud intestinal.

EN FAMILIA

- 10 Soluciona tus dudas.
- 12 Rut Nieves: disfruta de la vida.
- 14 Regula tu flora intestinal.
- 16 Es inútil preocuparse.
- 17 10 razones para apadrinar a un niño.
- 18 Regalar sus juguetes.
- 19 Fiestas en armonía.
- 20 La cesta del consumidor comprometido.



COMER SANO

- 22 Disfruta sin sentirte culpable.
- 23 Verduras congeladas, igual de buenas.
- 24 Picoteo inteligente.
- 26 Menú para compensar excesos.
- 28 Aperitivos de fiesta.



- 32 Vinos para acompañar.

BELLEZA

- 33 Las claves para mejorar tu postura.
- 34 Moda: atreverte a subir el tono.
- 36 Presume de escote.
- 38 Cómo combatir las primeras arrugas.
- 39 Las 5 plantas que te ayudan a subir las defensas.

HOGAR & OCIO

- 40 Decoración: la Navidad en tu casa.
- 41 Marcadores para vasos.
- 42 Plantas navideñas.
- 44 Trucos caseros.
- 45 Una mascota en tu familia.
- 46 Libros y música para regalar.
- 48 Asturias con encanto.
- 50 Juegos.



¿QUÉ HAY de nuevo?

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



LOS ELECTRODOMÉSTICOS DEBERÁN DURAR MÁS

Así lo ha manifestado la Comisión Europea, que ha adoptado nuevas normas para aumentar la vida útil de estos aparatos. ¿El objetivo? Que se reduzca tanto el impacto en el medioambiente como la factura energética de los ciudadanos europeos. Las piezas de repuesto de los refrigeradores deberán estar disponibles un mínimo de siete años y las de las lavadoras y lavavajillas, diez. Con ello se pretende evitar la tendencia al desperdicio, que agota los recursos naturales y empobrece al consumidor.

LA LECHE DE CAMELLA, LA NUEVA MODA

Las cafeterías de moda de Londres y Nueva York han hecho hueco a un nuevo ingrediente en sus *smoothies* y *cappuchinos*: la leche de camella. Aunque pueda darte reparo probarla, debes saber que su sabor es más suave que el de la leche de vaca y que

contiene gran cantidad de espuma. Además, podría ser una alternativa a la lactancia materna y a las alergias, ya que se ha comprobado que las leches animales que tienen un perfil más parecido a la humana son las de yegua, dromedaria o camella. *Bon appétit!*



EL CHICLE CUMPLE 150 AÑOS

El 28 de diciembre de 1869, Estados Unidos patentó el chicle, una goma base con una sustancia insoluble y no nutritiva para poder masticar durante horas. Desde entonces, miles de personas consumen esta golosina de mascar para liberar su estrés, obtener buen aliento o, simplemente, por placer, como lo hacía la actriz Natalie Wood en 1966 (en la imagen).

EL VAPEO EN TELA DE JUICIO

Una nueva enfermedad pulmonar grave no descrita hasta ahora, pero que ya se ha cobrado más de 18 vidas en los Estados Unidos, tiene su origen en el cigarrillo electrónico. Vapear no es inocuo porque lo que se expulsa al fumar de esta manera está lleno de productos tóxicos. Por ello, los expertos recomiendan que si vapeas intentes dejarlo y que no manipules las cápsulas añadiendo aceites u otras sustancias. En caso de que te cueste respirar o te canses, acude al médico.





NUEVA TABLETA CON DOS PANTALLAS

Se llama Surface Neo y es la nueva tableta que acaba de presentar la compañía Microsoft. Consta de doble pantalla con una versión adaptada de Windows para ese doble formato. Las pantallas están unidas por una bisagra que les permite rotar 360 grados y acomodarlas de acuerdo a la necesidad del momento. Además, cada una permite ejecutar dos aplicaciones diferentes al mismo tiempo. Si se le añade un teclado, la tableta puede ponerse en horizontal para que las dos pantallas sean una sola alargada y funcione como un ordenador portátil.

EL AZUL ES EL NUEVO BLANCO

¿Cuántas veces has apostado por una camisa blanca para combinar tus prendas más atrevidas porque ese color pegaba con todo tu armario? Ahora tienes un nuevo aliado para no dar la nota: el azul. Las *celebrities e influencers* más seguidas confían en este tono para conjuntar sus modelos más arriesgados: desde una falda de flores a un estampado chillón. Hasta el infalible blanco y negro ha sido desbancado para dar paso a *outfits* en negro y azul.



INSTAGRAM CONTRA EL ACOSO ESCOLAR

La conocida red social da un paso adelante en la lucha contra el *bullying online*. Su nueva función de restringir facilita herramientas para proteger la cuenta de forma discreta al mismo tiempo que se puede seguir viendo quién te acosa. Puedes restringir a alguien al deslizar hacia la izquierda un comentario, a través de la pestaña de privacidad o en el perfil de la cuenta que pretendes restringir. El bloqueo tampoco verá si has leído un mensaje.



“THE CROWN” EN ALMERÍA

El desierto de Tabernas en Almería se ha convertido en Australia para la cuarta temporada de la serie de Netflix. En sus capítulos se narrará la vida de la reina Isabel II de Inglaterra en la década de los 80, cuando el príncipe Carlos y Diana de Gales iniciaron su relación. Uno de los viajes más recordados de la pareja en esa época fue el que realizaron el 21 de marzo de 1983 a Ayers Rock, una formación rocosa en el centro de Australia que se imitará con el paisaje desértico de Tabernas. En esta zona también se han rodado algunas de las películas del oeste más famosas aprovechando la orografía del lugar.



Kate Hudson

SUS SECRETOS CONFESABLES

Actriz y empresaria, la reina de la comedia romántica nos habla de sus proyectos y de los lugares que le hacen sentirse bien.

POR JESS BENJAMIN / EVENING STANDARD / THE INTERVIEW PEOPLE

Creció rodeada de gente que no se tomaba demasiado en serio a sí misma. Así lo ha declarado la actriz en alguna ocasión y no le falta razón. Y es que es hija de la oscarizada actriz Goldie Hawn y el actor, comediante y músico Bill Hudson.

Aunque lleva en los genes la interpretación y en el año 2000 la revista americana *People* la nombró “la actriz más bella”, la ciudad de Londres y la música la han acompañado siempre. En ese mismo año, se casó con Chris Robinson, del grupo británico *Black Crowes*, con quien tuvo un hijo en 2004. Años más tarde, se separó de él y mantuvo una relación de cuatro años con Matt Bellamy, líder de la banda inglesa de rock alternativo *Muse*. Fruto de este idillio nació su segundo hijo en 2011. Actualmente, Kate Hudson es pareja de Danny Fujikawa, fundador de la compañía discográfica *Lightwave Records*, con el que tuvo una niña en 2018.

Además de su faceta como actriz, Kate Hudson destaca por su compromiso con el medio ambiente y por llevar una vida sana. Acaba de lanzar su propia línea de ropa realizada con materiales reciclados (*Happy X Nature*) y en 2016 publicó el libro *Pretty Happy: Healthy Ways to Love Your Body* (*Bastante feliz: formas saludables de amar tu cuerpo*).

Tiene una excelente relación con su madre, Goldie Hawn, a la que acude en los momentos críticos: “Hablo con ella cinco veces al día, siempre estamos mandándonos mensajes o fotos graciosas por el móvil. Tenemos una relación muy estrecha y especial”, ha declarado la actriz.

Hablamos con Kate Hudson sobre sus rincones más especiales en Londres, la amistad y sus nuevos proyectos.

Hogar es ...

Los Ángeles. He vivido en Londres y Nueva York por un tiempo, pero siempre terminé con mi familia en esta ciudad.

¿Dónde te alojas si viajas a Londres?

Me gusta cambiar de sitio. No hospedar-

me siempre en el mismo lugar. Por ejemplo, me encanta el hotel The Connaught, en el barrio Myfair, muy cerca de Hyde Park. Además, su bar es increíble. También he pasado momentos muy divertidos en mi juventud en el hotel The Soho.

¿Quién es para ti el londinense más emblemático de la historia?

Tiene que ser una estrella de rock, probablemente alguien de *The Who* o *The Rolling Stones*. Me encanta Mick Jagger.

¿Cuál fue la última obra de teatro que viste?

Harry Potter y el niño maldito. La vi hace años. Llevé a mis hijos y aunque fue larga quedaron completamente cautivados. Me comprometí con ellos a que la veríamos y les encantó.

¿Qué lugar recomendarías para una primera cita?

El parque londinense de Hampstead Heath. ¡Es tan salvaje en comparación con otros parques! Y creo que la mayoría de la gente que visita Londres no pasa por allí. ¡Es tan hermoso!

¿Qué ejercicio realizas para mantenerte en forma?

Me gusta la danza aeróbica y el *hot yoga* (yoga con calor). Es muy agradable sudar y luego salir al aire fresco.

¿Por dónde te gusta ir de tiendas?

Me gusta ir a los grandes almacenes Waitrose de Londres. También me encanta la librería Daunt de esa ciudad, en Marylebone High Street. Su dueño, Chris, me da las recomendaciones más increíbles y



UNA NOVIA DE CINE

Kate Hudson ha declarado en más de una ocasión que es una romántica incurable. Por ello, no es de extrañar que la mayoría de los papeles que ha escogido en el cine hayan sido para protagonizar a una mujer soltera, con o sin ganas de casarse, en una comedia romántica. La pudimos ver junto al actor Matthew McConaughey en la película *Cómo perder a un chico en 10 días*, donde da vida a una periodista que intenta hacer todo lo posible para que su novio la deje. También brilló en *La novia de mi mejor amigo*, *Guerra de novias* y *Algo prestado*.

me encantan todos los libros que me ha dicho que lea.

¿Qué hace que alguien sea londinense?

Que esté realmente cómodo incluso en pleno invierno o vaya a un pub a las tres de la mañana. Tener sentido del humor cuando el cielo está completamente negro me parece toda una hazaña. Ahora sé por qué los ingleses son vistos como desconfiados pero divertidos: ¡tienes que ser capaz de superar el clima allí!

¿Cuál es tu pub favorito de Londres?

Me encanta The Holly Bush del barrio de Hampstead, es muy agradable y tranquilo.

¿Qué harías si fueras alcaldesa de Londres por un día?

Tendría un día *Downton Abbey*, con toda la gente recreando aquella época. Los coches antiguos estarían en las calles y todos tendrían que vestirse adecuadamente. Me encantaría.

¿A quién llamas para divertirte?

A la diseñadora Stella McCartney o a mi amiga, la actriz Liv Tyler. Lamentablemente, ya no salimos tanto de fiesta porque tenemos como 100 niños; así que cuando quedamos nos reímos juntas.

¿Qué proyectos tienes actualmente?

Acabo de terminar de rodar la película *Mona Lisa and the Blood Moon* y de lanzar mi nueva colección de ropa Happy x Nature. Quiero crear más empresas que se abastezcan de manera responsable, como esta marca, en la que todo está hecho con materiales reciclados al 50%. Por ejemplo, los vaqueros se hacen utilizando dos botellas de plástico reciclado.



DÓNDE ENCONTRARLA

Aunque la actriz mantiene su residencia en Los Angeles (Estados Unidos) siempre que puede se escapa a Londres (de donde son los padres de dos de sus tres hijos). Pasear por el parque Hampstead Heath, comer en el restaurante Holly Bush o refugiarse en la librería Daunt para comprar el último libro que le recomiende su dueño y amigo Chris son algunos de sus placeres confesables.





LA IMPORTANCIA DE NUESTRA **salud intestinal**

¿Sabías que una buena manera de fortalecer nuestro sistema inmunológico pasa por cuidar nuestro intestino? Xevi Verdaguer, especialista en psiconeuroinmunología, nos da las claves para mantener nuestro organismo en equilibrio y prevenir enfermedades.

POR MACARENA ORTE

Bacterias buenas y malas conviven en nuestro intestino, todo un ecosistema que, de no estar en equilibrio, puede afectar a nuestra salud provocándonos enfermedades o dolores crónicos. Hablamos con Xevi Verdaguer, experto en psiconeuroinmunología, sobre cómo la alimentación, el deporte y nuestro estado de ánimo influyen en la salud.

¿Qué es la psiconeuroinmunología?

Es una disciplina médica que estudia la relación entre los sistemas nervioso, hormonal, inmune y la conducta de los humanos. En este sentido, un psicólogo y un inmunólogo vieron el siglo pasado cómo el estado de ánimo afectaba al sistema inmune y cómo, a la vez, el sistema inmune afectaba a la depresión y a la ansiedad. También observaron que cuando existe una inflamación en el cuerpo y el sistema inmune se activa para luchar contra ella, pueden aparecer también la depresión o los problemas de ansiedad. Actualmente, las nuevas líneas de investigación se centran en ver cómo afecta la microbiota intestinal a nuestra salud (a nuestra psique y sistema neuroinmunoendocrino).

¿Qué es la microbiota intestinal?

El término hace referencia a todo el conjunto de microorganismos que se encuen-

tran en nuestro sistema digestivo: las bacterias, las arqueas, los parásitos, las levaduras, los hongos y los virus. Todos ellos forman un gran ecosistema intestinal en el cual deberían de vivir en equilibrio, compartiendo y compitiendo por los nutrientes que tenemos en el intestino.

¿Qué puede provocar un desequilibrio en la microbiota intestinal?

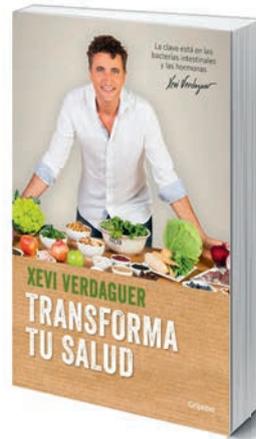
A la microbiota intestinal se la está considerando un nuevo órgano, por la importancia que tiene para nuestra salud y para el control del sistema nervioso, inmune y endocrino. Cuando nuestra microbiota está alterada no vamos bien de vientre.

¿Cómo puede alterar este desequilibrio en la microbiota al resto de nuestro organismo?

Se ha comprobado que el buen equilibrio de la salud intestinal, es decir, de la microbiota intestinal, está relacionado en múltiples aspectos de salud. Cuando esta se desequilibra, puede dar lugar a problemas de salud no solo en el intestino, sino también en lugares muy alejados de él. Así, vemos que enfermedades como la depresión, la anorexia, la bulimia, el Parkinson, las alergias o enfermedades autoinmunes, como la esclerosis múltiple, están muy relacionadas con la microbiota intestinal. El desequilibrio también provoca problemas endocrinos y hormonales, afectando al tiroides y al equilibrio de las hormonas sexuales, a la fertilidad, a la menstruación y a sus dolores. Las inflamaciones crónicas y los dolores crónicos también tienen que ver con el equilibrio de la microbiota y, lógicamente, los problemas digestivos.

¿Qué síntomas nos alertan de que puede existir un desequilibrio en nuestra microbiota?

Lo primero que notaremos son síntomas digestivos: digestiones lentas, ardor de estómago o reflujo, exceso de gases, estreñimiento o dolor. En lugar de ir de vientre todos los días con heces consistentes, lo haremos en bolitas, con heces pastosas o cada dos días. Si ocurre esto, puede existir una alteración de la microbiota intestinal. Con los gases pasa lo mismo, si siempre huelen mal o, por el contrario, nunca huelen es posible que tengamos un desequilibrio en nuestra microbiota intestinal que afecte a todo el



“CUANTAS MÁS BACTERIAS SANAS TENGAMOS, MÁS ACTIVAMOS EL SISTEMA INMUNE”

Xevi Verdager nos muestra en su libro *Transforma tu salud* qué podemos hacer para solucionar algunas dolencias fácilmente y, al mismo tiempo, nos da las claves para entender mejor nuestro cuerpo, aprender a escucharlo y convertirnos así en los protagonistas de nuestra salud.

sistema neuroinmunoendocrino. Es decir, podemos sentirnos irritables, dormir mal, tener falta de energía o ansiedad.

¿Qué debemos hacer para mantener el equilibrio en nuestra microbiota?

Hay medicamentos que provocan alteraciones en la microbiota intestinal, como los antibióticos, antiinflamatorios o anticonceptivos. También, la alteran la constante exposición a tóxicos, comer alimentos que vayan envasados en plásticos o comer mucho pescado azul de gran tamaño, porque tiene más dosis de mercurio. Una buena alimentación, el ejercicio físico y la exposición al sol ayudan a tu microbiota intestinal.

¿Cuáles son las bacterias buenas de nuestro organismo?

En nuestro complejo ecosistema intestinal hay un gran número de bacterias sanas conocidas y desconocidas. Las más comunes son los *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, bacilos y estreptococos. Todas ellas están presentes en muchos fermentados ácido lácticos como el chucrut y otras verduras fermentadas, quesos, yogures o té kombucha. También, el pan hecho con masa madre es un alimento probiótico que tiene levaduras y bacterias sanas.

¿Y las malas?

Se producen cuando hay un sobrecrecimiento de parásitos protozoos, de cándidas u otros hongos y de bacterias patógenas como las bacterias del tipo *E. coli*, entre otras. Estas bacterias en exceso dan problemas y no deberían proliferar.

¿Cómo podemos conseguir que aumenten nuestras bacterias buenas y reduzcamos las malas?

El estrés crónico hace aumentar las bacterias patógenas y las cándidas. También una alimentación rica en azúcares (re-

frescos, azúcar de mesa, bollería, galletas, productos procesados y refinados) hace subir el azúcar y aumentar las bacterias protoélicas y las cándidas. Debemos tener diversidad bacteriana en el intestino para ayudar a tener una menor inflamación en todo nuestro organismo. Esto se consigue consumiendo alimentos como las verduras fermentadas (el chucrut), las aceitunas, el cacao, el té kombucha o el pan con masa madre. Todos llevan bacterias y levaduras sanas que nos ayudan a mantener una buena diversidad bacteriana y fúngica y tienen un efecto probiótico. También existen suplementos en sobres o pastillas a base de prebióticos, probióticos y vitaminas del grupo B que ayuda a mantener el equilibrio de la flora intestinal, aunque todos estos nutrientes puedes adquirirlos también con la alimentación. Un probiótico es un alimento que lleva la cantidad suficiente de bacterias o levaduras sanas para beneficiar a nuestra salud. Por otro lado, los alimentos prebióticos (frutas, vegetales, frutos secos, semillas, avena integral, tubérculos o legumbres cocidas) no llevan bacterias, pero sí fibra, almidón resistente o polifenoles que ayudan a mejorar la actividad de estas bacterias sanas que tenemos en el intestino.

¿Por qué las enfermedades inflamatorias están relacionadas con las bacterias?

Debajo de las vellosidades intestinales, como si fuera el césped de una pista de tenis, está el 80 % de nuestro sistema inmunológico. Vemos que hay una interacción constante de los microorganismos del intestino con la activación del sistema inmune. Las bacterias sanas provocan una mayor fabricación de inmunomensajeros con función antiinflamatoria que activan nuestro sistema inmune para combatir la inflamación.

Soluciona TUS DUDAS

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

¿LA HAMBURGUESA DE TOFU ES SANA?



Lucía Martínez y Aitor Sánchez.

Nutricionistas y autores del libro *¿Qué le doy de comer?* (Ed. Paidós).

RESPUESTA: igual que ocurre con el filete de ternera o con la pechuga de pollo, la recomendación es que se compre la materia prima fresca, no ultraprocesada como estaríamos haciendo al comprar una hamburguesa, ya sea de pollo, ternera o tofu. No obstante, para saber el valor nutricional de una hamburguesa lo primero que tenemos que hacer es mirar la etiqueta: si una



hamburguesa de tofu del supermercado cuenta con un 80 % de esta elaboración y otra solo con un 15 %, porque el resto es almidón de patata, ¿con cuál te quedarías? Obviamente debes comprar la que aporte un mayor porcentaje de tofu, pero siempre teniendo en cuenta que este alimento a base de semillas de soja es mejor tomarlo en su

versión sin ultraprocesar. El tofu es un ingrediente que podemos incluir en nuestra dieta de muchas maneras: en dados para una ensalada o sopa miso; o en láminas para meterlo en un sándwich o incluirlo en una tostada junto con salmón ahumado. Es fuente de proteína vegetal saludable.



Amós García Rojas.
Presidente de la Asociación Española de Vacunología.

¿DEBO VACUNARME DEL SARAMPIÓN?

RESPUESTA: ante la aparición en diversos medios de comunicación de titulares en los que se asegura que “Sanidad fija que se deben vacunar contra el sarampión todos los nacidos desde 1970” conviene recordar que el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar recomendó ya en septiembre de 2018 la vacunación triple vírica (la vacunación frente a sarampión, rubeola y parotiditis) a todas las personas nacidas a partir de 1970 que no hubieran recibido 2 dosis de vacuna previamente. Por otro lado, en el Calendario de Vacunaciones para toda la Vida del año 2019, el Ministerio de Sanidad, Bienestar y Consumo amplió esa recomendación a la población susceptible menor de 65 años. Desde la Asociación Española de Vacunología insistimos en que los adultos de 40 a 50 años únicamente se deben vacunar si no han padecido el sarampión o no se han vacunado contra el sarampión con dos dosis.



¿Cuándo es mejor tratar las manchas solares?

RESPUESTA: la mayoría de los tratamientos que realizamos para las manchas precisan de un tiempo de recuperación posterior en el que desaconsejamos la exposición solar, por ello se aconseja realizarlos en invierno. Además, el principal origen de estas manchas es precisamente el sol, por lo que se prefiere actuar durante la época de menor exposición solar. Es fundamental que el tratamiento sea pautado y realizado por un dermatólogo especialista, quien deberá hacer una

evaluación inicial del paciente para poder establecer el tratamiento adecuado. Una vez puestos en manos expertas, deberemos asumir que es primordial la fotoprotección diaria y el uso de tratamiento médico y cosmético en domicilio, asociado al tratamiento de cabina realizado en consulta.

Pilar de Frutos.
Especialista en Cirugía Plástica y Medicina Estética (www.clinicapilardefrutos.com).





Pilar Conde.
Directora
técnica de
Clínicas
Origen (www.
clinicas
origen.es).

¿CÓMO PUEDO MEJORAR LA RELACIÓN CON MI HIJO ADOLESCENTE?

RESPUESTA: debes entender la etapa que está viviendo. Los adolescentes necesitan autoafirmarse, de ahí el rechazo a las imposiciones y la oposición y rebeldía con las figuras de autoridad. Es una fase en la que se están descubriendo y necesitan cuestionar las ideas y los valores que tenían hasta ahora. En base a sus experiencias, forjarán los que formarán parte de su vida adulta. Trata de ser consciente de que tienes que actualizar lo que te servía cuando era un niño para acercarte a él. Cambia la manera de comunicarte dando un mayor espacio a su opinión y negocia los acuerdos y las consecuencias. También debes establecer los límites de manera clara.



¿ES POSIBLE ADELGAZAR SIN PASAR HAMBRE?



RESPUESTA: solemos tener una idea errónea de los requisitos a seguir cuando nos planteamos como objetivo la pérdida de peso. Pensamos que adelgazar es sinónimo de pasar hambre, cuando esto no es así. La clave para conseguir este tipo de objetivos es lograr una correcta educación alimentaria con unas pautas nutricionales básicas. Con ellas, sabremos elegir qué alimentos son los correctos para saciarnos y, además, lograr perder peso:
✓ Introduce verduras tanto en la comida como en la cena que te

proporcionen saciedad; intenta que sean variadas para lograr mayor ingesta de vitaminas y minerales, además de mejorar con ello el sistema inmunitario.
✓ Aumenta el consumo de frutas a media mañana o por la tarde para controlar el apetito. Así

evitarás llegar con mayor ansiedad a las comidas principales. Es importante elegir frutas de temporada para que su calidad nutricional sea mayor.
✓ Modera la velocidad a la hora de comer para que te sacies tras tu almuerzo. Si ingerimos con gran rapidez no obtenemos esta sensación. En cierto modo es cierta la frase de “comer rápido engorda”.
✓ Incorpora en tus elecciones de farináceos (cereales y derivados) la opción integral. Es decir, haz uso de pasta, arroz y pan integrales, ya que su fibra ayudará tanto a tu

tránsito digestivo como a ralentizar la digestión. Así, tendrás sensación de saciedad al tomarlos.

✓ No dejes de lado las proteínas de origen vegetal como las legumbres. Al igual que los cereales integrales, proporcionan gran cantidad de fibra.
✓ Otro alimento interesante para que incorpores a tu dieta serían los frutos secos. Son idóneos, junto a la fruta, para tomarlos entre horas, pues ofrecen gran cantidad de minerales y grasas de calidad que ayudan a un mayor control de la ingesta. Eso sí, no olvides que no por ser bueno se debe comer de manera ilimitada. Los frutos secos presentan gran aporte calórico y se debe controlar la cantidad que se toma (un puñado). Con estas pautas, podremos avanzar hacia el objetivo de pérdida de peso y, lo más importante, sin pasar hambre en ningún momento del día. Los nutricionistas debemos insistir en que no se trata de estar a dieta sino de aprender a comer; y que los objetivos no tienen fecha de caducidad porque una buena alimentación debe mantenerse de por vida.

TE DAMOS RESPUESTAS

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

info@gentede hoy.es



Andrea Mascuñana.
Dietista-nutricionista.
Miembro de la Junta
Directiva del CODiNuCoVa
(Colegio Oficial de Dietistas
y Nutricionistas de la
Comunitat Valenciana).



RUT NIEVES

“NADA ES CASUAL, TODO ES PRODUCTO DE LO VIVIDO”

Reconstruida ella misma desde el amor, esta escritora, conferenciante y *coach* nos asegura que se pueden transformar las experiencias dolorosas en sueños hechos realidad. Es el milagro del amor, que transforma nuestra vida (y también nuestra sexualidad).

POR CRISTINA ENRÍQUEZ

Afirma que se ha pasado la vida buscando para poder ser feliz y para vivir lo que realmente quería. Y lo ha logrado. Arquitecta de formación, Rut Nieves abandonó su carreta en 2013 para encontrarse a sí misma. Abrió una *fan page* en Facebook y empezó a escribir lo que sentía y lo que pensaba. Un año después ya tenía más de mil seguidores en su redes sociales y enseguida escribió su primer libro. Hoy Rut tiene ya cuatro libros publicados, es experta en crecimiento personal y *coach*, e imparte charlas porque tiene mucho que contar. Ha conseguido sentirse feliz independientemente de lo que pase ahí fuera. “Sentirme feliz conmigo misma, con el presente y disfrutar de lo que la vida me trae en cada momento. Es lo que yo llamo la libertad



emocional. Alcanzarla y disfrutarlas es un regalo”. Pero, ¿cómo lo ha conseguido? Charlamos con ella sobre eso.

Como en tus libros anteriores, en *Naciste para disfrutar* vuelves a recalcar la relación que existe entre la forma de pensar y lo que tenemos en la vida. ¿Tan importante es?

Nuestra forma de relacionarnos viene del pasado, de lo que hemos vivido, de lo que pensamos, de lo que pensaban nuestros ancestros, de las ideas culturales que hemos mamado... Nada es casual, todo lo que vivimos es consecuencia de lo que albergamos en el subconsciente, de lo vivido y de las decisiones del pasado. Pero el pasado solo nos condiciona cuando vivimos en automático, en la inconscien-

cia. Ahí no tenemos ningún poder. Pero cuando somos conscientes podemos elegir. Conectamos con nuestro poder cuando somos capaces de distinguir lo que pensaban otros de lo que pensamos nosotros. Cuando somos conscientes de la educación recibida podemos elegir si queremos seguir haciendo lo mismo o no. A eso me refiero cuando digo que lo que tenemos es el fruto de lo que pensamos, de las decisiones que tomamos. Siempre que estamos conectados con el presente podemos elegir y ser libres. Cuando somos conscientes es cuando somos libres.

Dices que atreverte a decir lo que piensas ha sido uno de los grandes desafíos de tu vida.

NACISTE PARA DISFRUTAR

¿Te permites disfrutar? ¿Por qué hay mujeres que han censurado el placer en sus vidas, anteponiendo las necesidades de su pareja y de sus hijos por encima de las suyas propias? ¿Por qué hay quien se apega a alguien que no le conviene? Todas estas preguntas tienen su respuesta en el nuevo libro de Rut Nieves *Naciste para disfrutar*. La autora nos ha ido descubriendo en sus libros anteriores: *Cree en ti* (un bombazo editorial), *Haz tus sueños realidad* y *El amor de tu vida*, cómo podemos transformar nuestra vida con amor, perdón y aceptación. Y ahora se centra en la sexualidad y en las relaciones con nosotros mismos, como con nuestras familias y, especialmente, nuestras parejas. Rut nos insta a sentir nuestro deseo, a disfrutar de la vida que merecemos.

Exactamente, porque si tu no pones límites a lo que no quieres, si tu no te atreves a decir no por miedo a hacer daño o por miedo a que te dejen de querer, llega un momento en que tienes un enorme cabreo contigo mismo. “¿Por qué estoy haciendo todo esto que no quiero y que no me hace feliz?”. Y el problema es que cuando en las experiencias más sencillas no decimos lo que sentimos o no ponemos el límite que queremos la rabia se va acumulando y llega un momento en el que explotamos. Eso me pasaba a mí antes. Yo no sabía decir no y cuándo lo decía era ya de malas maneras porque había estallado. Es más fácil gestionar los no, uno a uno, poco a poco.

¿Entonces una vida de aceptación pasiva es un error?

Sí, porque en ese caso la persona sufre mucho y el sufrimiento empieza a generar problemas de todo tipo. Por eso digo que debes darte espacios para sentir la ira. También es muy bueno escribir o desahogarse con un amigo o amiga, siempre que esa conversación sirva de detonante para actuar. Se trata de liberarlo, pero para arreglarlo. Si trabajas en lo que amas, si vives la vida que quieres no tienes por qué experimentar esa necesidad de cambiar. Pero hay personas que en un momento de su vida se dan cuenta de que no son felices, que están aguantando, ya sea en el trabajo o en la relación de pareja, y entonces se plantean un “quiero cambiar”. Eso le pasa a la gente cuando está harta, pierde un ser querido, es despedida o le deja su pareja. Ahí es cuando hacen un clic, despiertan de su vida automatizada.

Mientras escribías este libro viviste el proceso más transformador y sanador de tu vida. ¿Por qué?

En este libro cuento que durante la infancia sufrí abusos sexuales, pero esas experiencias no empecé a recordarlas hasta hace tres años. Al conectar con esos recuerdos pude comprender por qué tenía tanto miedo al hombre, por qué inconscientemente mi mente y mi cuerpo lo rechazaba o quería protegerse de él. Mientras estaba escribiendo este libro (que habla de sexualidad y de cómo afrontar los miedos) fui consciente de un abuso más duro que el que ya había recordado. A raíz de esto mi cuerpo empezó a hablar. Y con hablar me refiero a que empecé a sentir dolor en la parte donde había sufrido el abuso. Mi cuerpo

me ha ido contando a través del dolor lo que yo viví.

¿Se puede curar un trauma emocional?

Todo queda memorizado en tu cuerpo, pero a veces, por pura supervivencia, olvidamos y nuestro cuerpo rechaza ciertas experiencias. No vamos a saber por qué hasta que recordemos. Entonces podremos liberar esos recuerdos, ese dolor, esas emociones reprimidas. Cuando estamos preparados, el cuerpo se abre. Antes había zonas de mi cuerpo que eran como un vacío y ahora es muy bonito sentir que mi cuerpo es mío. Ha sido un proceso duro de escucha y de intentar ayudarle con distintas terapias, con masajes, shiatsu, terapia gestalt, alimentación (mi sistema inmunológico estaba más débil y la cambié para fortalecerlo). Esta reconexión con el cuerpo nos da mucha seguridad, a mí me la ha dado. Yo antes me sentía muy insegura como mujer en la relación con los hombres; ahora me siento segura.

También hablas de la importancia del tantra como forma de recuperar la conexión con nuestro cuerpo.

Sí. El tantra es la sexualidad consciente (también lo llaman sexualidad sagrada). Es el experimentar el sexo desde la consciencia, con el corazón. Eso te abre y te permite disfrutar, sentir placer de una forma diferente a la sexualidad rutinaria. Por decirlo de alguna manera, por un lado está la sexualidad animal y, por otro, la sexualidad que conecta sexo con corazón y consciencia. Desde el respeto a ti y al otro.

¿Por qué hay personas que conectan enseguida, que atraen a la persona adecuada, y otras no?

Todo depende de las ideas que tiene uno en su cabeza acerca de lo que es el amor y la pareja, de lo que es el hombre o la

mujer. Son ideas que vienen de la infancia, de lo que vimos en casa de nuestros padres, de lo que oímos y cómo lo vivimos. Si durante su infancia uno experimenta que el matrimonio es algo doloroso, que genera sufrimiento, es lo que va asociar a la idea de pareja. Eso significa que en el futuro, esa persona tendrá más dificultad para encontrar pareja o para disfrutar de su sexualidad porque a nivel subconsciente la teme y se protege. Por propia supervivencia, hay quien tienen bloqueada la energía sexual o cerrado el corazón. Está desconectada.

Y ¿cómo se abre el corazón?

Pues empezando por ti. Pedir ayuda a un terapeuta te puede ayudar, pero lo importante es concederte espacios seguros en los que poder expresar lo que sientes. También la práctica de disciplinas como el yoga y la respiración consciente. Respirar ayuda a que las emociones salgan. Permitirnos sentir es clave para que se abra el corazón.

¿Cada uno tiene a su pareja ideal pero no la encuentra hasta que empieza a ser como realmente es?

Exactamente. Cuando tu eres tu y cuando estás en amor contigo (a gusto en tu piel, sin miedos, ira, ni deudas), entonces puedes encontrar a alguien que a su vez está en amor consigo mismo y conectar al mismo nivel. Para encontrar un amor de verdad debes dejar la cabeza a un lado y abrir el corazón. Si no has experimentado el amor con mayúsculas es porque necesitas abrirte, atreverte a vivir experiencias diferentes, a ver la vida desde otro punto de vista y hacer cosas que antes no habías hecho. Lo importante es permitirte experimentar porque aunque la relación no funcione, no pasa nada, te prepara para la persona con la que debes estar.

Regula tu flora intestinal

CUIDANDO LO QUE COMES

La dificultad para ir al baño puede alterar nuestro bienestar. La alimentación es uno de los factores básicos que más influyen en la aparición del estreñimiento. Sigue estas pautas y evitarás molestias.

POR TERRY GRAGERA

Hasta una de cada cinco personas sufre estreñimiento. Este es, por tanto, un problema que aparece con frecuencia y que repercute en la calidad de vida del que lo sufre. Una dieta adecuada es clave para evitarlo y tener un tránsito intestinal sin alteraciones.

¿ES ESTREÑIMIENTO?

Hablamos de estreñimiento cuando la persona hace menos de tres deposiciones a la semana. Además, las heces son duras, escasas y secas, por lo que hay que hacer un gran esfuerzo al ir al baño. En general, el estreñimiento puede obedecer a un conjunto de causas

que repercuten sobre el patrón defecatorio. En el estreñimiento influyen, además de la dieta y el sedentarismo, la genética y otras alteraciones, como el desequilibrio en la microbiota intestinal (las diversas bacterias que hacen que el sistema digestivo funcione adecuadamente). “El sedentarismo aumenta el riesgo de padecer estreñimiento, especialmente en aquellas personas encamadas”, explica el doctor Fernando García Pérez-Sevillano, endocrinólogo del Hospital Vithas de Sevilla. También afecta el estado emocional: “El estrés puede alterar el tránsito intestinal, provocando tanto estreñimiento como diarrea en momentos puntuales, por lo

que es importante controlarlo adecuadamente”, aconseja el experto.

Muchas personas que no lo eran se vuelven estreñidas tras tomar algún medicamento o cuando cambian sus hábitos diarios para ir al baño. Por ello, se debe atender al impulso para evacuar en el momento en que se produce y no postergarlo, pues la contención de ese reflejo natural puede conducir a padecer este problema. También los viajes pueden provocar dificultades en este sentido: “Muchas veces al viajar cambiamos el tipo de alimentación y nuestra rutina a la hora de ir al baño. Una medida fundamental es intentar habituarse a ir de vientre en un momento determinado del día (generalmente por la mañana, después del desayuno, porque es el momento en el que los movimientos intestinales son mayores)”, detalla el doctor García Pérez-Sevillano.

OPINIÓN DE EXPERTO

“Factores como una alimentación inadecuada, el sedentarismo y el estrés pueden provocar estreñimiento. Si una vez seguidas las recomendaciones correctamente no hay mejoría de la situación, la persona con este problema debe acudir a su médico para descartar otras posibles causas de estreñimiento como hipotiroidismo, fármacos u otro tipo de enfermedades, así como valorar el uso de laxantes”.



Dr. Fernando García Pérez-Sevillano.
Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Vithas de Sevilla.

UNA DIETA ADECUADA

La alimentación juega un papel fundamental en la aparición del estreñimiento. Cuidar lo que se come es una estrategia muy efectiva para combatirlo. ¿Qué alimentos debemos incluir para luchar contra el estreñimiento? La pri-

LOS ALIMENTOS CON FIBRA NO FERMENTABLE SON LOS MÁS ADECUADOS PARA IR BIEN AL BAÑO

mera medida que se recomienda es aumentar la ingesta de fibra. “La fibra más adecuada es la no fermentable (insoluble), como la que contiene la avena y algunos cítricos o legumbres, porque con ella aumenta el volumen de las deposiciones (captan poca agua) y acelera el tránsito digestivo”, puntualiza el endocrinólogo.

Pero ¿podemos tomar toda la fibra que deseemos para no estar estreñidos? “Uno de los efectos indeseables de la fibra es que puede aumentar la acumulación de gases y producir flatulencias, por lo que para evitarlo es conveniente aumentar, poco a poco, el consumo de esa fibra”, recomienda el experto.

Al margen de incrementar los alimentos con fibra en el menú, el doctor Fernando García apuesta por “beber suficiente líquido, especialmente agua”.

LA LISTA DE LA COMPRA

Hay algunos alimentos que claramente ayudan a mantener una regulación intestinal, mientras que otros pueden actuar en sentido contrario. Por eso, a la hora de hacer la lista de la compra hay que tener en cuenta cuáles son. Ayudan a mejorar el estreñimiento los alimentos con alto contenido en fibra, como los cereales integrales, algunas frutas (ciruelas, kiwi, naranjas, manzanas, peras o plátanos), también, las legumbres y verduras como el brócoli, la coliflor, el pimiento verde y la calabaza. Asimismo, el consumo de yogures y leches fermentadas puede mejorar bastante la frecuencia de las deposiciones.

Los alimentos que no contribuyen a mejorar el estreñimiento son “aquellos exentos de fibra, como las proteínas (huevos, carne, pescado), azúcares, grasas (aceite) o con bajo contenido en fibra como judías verdes, calabacín, tomate, lechuga, acelgas, melocotón, piña o cereales no integrales”, explica el doctor Fernando García Pérez-Sevilla. El arroz o la patata cocida son astringentes y benefician en caso de padecer gastritis o diarrea. Además, son fáciles de masticar y digerir.



LA PREOCUPACIÓN INÚTIL

Cuando un problema se enquistaba en nuestro corazón y en nuestra razón, es hora de actuar para que no ocupe el centro de nuestras vidas.

POR CRISTINA ENRÍQUEZ

Cada cierto tiempo tenemos que hacer frente a contratiempos de mayor o menor gravedad que pueden quitarnos el sueño. Preocuparse unos días hasta encontrar la forma de resolverlos es completamente lógico. Pero ¿qué pasa cuando el sufrimiento es prolongado y el miedo y la ansiedad nos paralizan? Como afirma Laura Vera en *La preocupación inútil* (Desclee De Brouwer), “en estos casos, deberemos aprender a enfocar las preocupaciones desde una perspectiva emocional más sana que nos permita simplificar los problemas, complicarnos menos la vida y disfrutar más del momento”.

SOLTAR AMARRAS

Las personas que necesitan tener las cosas bajo control permanentemente son las más propensas a padecer este sufrimiento inútil. Consideran, erróneamente, que cuanto más perfeccionistas sean menos sufrirán. ¡Error! Es importante que sepas reconocer las situaciones



de tu vida que no requieran que estés volcado al 100 % en ellas, así como las tareas que puedes delegar en otros para que no consuman tu energía.

MIEDO AL FUTURO

La preocupación suele estar enfocada hacia sucesos futuros que aún no han acontecido y, sin embargo, ya sentimos esa nube gris sobre nuestra cabeza que logra enturbiar el razonamiento y provoca un profundo sentimiento de intranquilidad, temor y angustia.

Para salir de esta situación hay que aprender a vivir en el presente. Una mente preocupada divaga, pierde concentración y nos aleja del presente, de la realidad. No nos deja ver que la felicidad, la posibilidad de cambio y el placer por las pequeñas cosas solo son posibles en el

aquí y el ahora. Aplicar técnicas de relajación, el mindfulness o la meditación pueden ayudarnos a tomar conciencia del presente, de nuestros procesos cognitivos y de las emociones que están generando, sin dejarnos arrastrar.

PENSAMIENTO RUMIANTE

Prepararnos mentalmente para el futuro no es malo, el problema es cuando se convierte en algo obsesivo, en un pensamiento rumiante que nos agota, nos bloquea y nos impide encontrar una solución. ¿Cómo salir de ese círculo vicioso? Tomando cierta distancia de esos pensamientos y controlarlos. Aunque a veces sentimos que nuestra mente funciona de manera autónoma, lo cierto es que somos nosotros quienes elegimos los pensamientos y juicios.

CUANDO SÍ TE PUEDE AYUDAR

Mientras la preocupación inútil nos lleva al pensamiento circular e inactivo, la preocupación positiva (la que dura el tiempo justo hasta encontrar la solución y

llevarla a la práctica) nos lleva a implicarnos de forma activa en la resolución del problema. Si consideramos que un contratiempo es algo negativo, la reacción

instintiva de nuestra mente será evitarlo y escapar de él; mientras que si pensamos en los problemas como una oportunidad para aprender, nuestra mente

los aceptará como algo natural y positivo y podremos restablecer el equilibrio porque nuestra actitud será de mayor apertura y mejor disposición.

10 RAZONES PARA APADRINAR A UN NIÑO

El apadrinamiento se basa en una contribución económica mensual que se destina a la mejora de las condiciones en las que vive un menor o la comunidad en la que reside.

POR TERRY GRAGERA

Con muy poco, se puede lograr mucho. Por eso, las ONG insisten en campañas de apadrinamiento a niños desfavorecidos. Es una de sus líneas de acción para ayudar a menores que no tienen cubiertas sus necesidades básicas. Un pequeño gesto solidario que puede cambiar sus vidas y la de su comunidad. Estas son diez razones para apadrinar.



1 Mejora el bienestar de menores muy vulnerables. El apadrinamiento puede dirigirse a cubrir las necesidades concretas de un niño en cuanto a estudios, alimentación o sanidad en zonas donde los pequeños carecen de lo más básico.

2 Beneficio a su comunidad. En algunas ONG, el apadrinamiento se realiza sobre un niño, pero el dinero, en su conjunto, repercute en la comunidad en la que vive, con mejoras para todos, como médicos, pozos de agua, escuelas...

3 Es voluntario. Los apadrinamientos dan la libertad para extenderlos hasta la fecha en la que el padrino decida dejar de colaborar. En algunas ONG, como Casa del Tíbet de Barcelona, que ofrece los apadrinamientos para cubrir

los estudios de los menores, “unos ayudan hasta que terminan los estudios y otros, por situaciones económicas, no continúan”, indica María Carracedo, responsable del programa.

4 No hay obligación legal. El apadrinamiento no supone ningún vínculo legal con el apadrinado. El niño no depende del padrino oficialmente.

5 Es un esfuerzo pequeño. Los apadrinamientos suponen, en la mayoría de los casos, cantidades muy asequibles para una familia media.

6 Crea un vínculo con el menor. La relación que se tiene con el menor es emocional. Se reciben noticias de él cada año donde se informa de sus avances y su evolución para que el padrino

constate el uso que se ha dado a su aportación monetaria.

7 Acerca otras realidades. Ser conscientes de que hay niños que viven en condiciones poco deseables ayuda a valorar el día a día en el mundo desarrollado donde vivimos.

8 Educa con el ejemplo. Apadrinar a un niño muestra a todos los miembros de la familia el valor de la generosidad y la empatía, lo gratificante de ayudar a otros, de compartir y la importancia de contribuir a que el mundo sea mejor para todos.

9 Pueden visitarse. Muchas ONG ofrecen la posibilidad de viajar al propio país del niño apadrinado, una experiencia que resulta muy transformadora para muchos padrinos.

10 Desgrava fiscalmente. Las aportaciones que se realizan en los apadrinamientos pueden desgravarse en el IRPF cada año.

APADRINAR A UN NIÑO ES UNA FORMA MUY EFECTIVA DE CANALIZAR LA SOLIDARIDAD HACIA COMUNIDADES POCO FAVORECIDAS EN TODO EL MUNDO



Que regalen sus juguetes

La generosidad es una cualidad que debemos inculcar a nuestros hijos. El ejemplo de los padres es clave. POR TERRY GRAGERA

Hay determinadas épocas del año, como la Navidad, en la que la solidaridad se hace más visible. Y los niños no deben permanecer ajenos. Por eso, una buena estrategia es enseñarles a donar juguetes a otros menores desfavorecidos. Así, “debemos explicarles que son afortunados, adecuándonos a su edad y su capacidad de comprensión”, explica Ana Borja Rojo, psicóloga infantil de Apai Psicólogos, de Valencia.

EMPATÍA Y GENEROSIDAD

Mediante esta labor, los niños aprenderán a ponerse en el lugar del otro. La experta recomienda mantener una conversación con los hijos: “Imagínate que los Reyes Magos no pueden traerte nada porque no hay juguetes para todos y tienen que repartirlos, ¿cómo te sentirías?, ¿te parecería justo?, ¿qué podemos hacer para paliar esta injusticia?”. Resulta más fácil hacérselo entender a partir de los tres años, pues el concepto de posesión es muy fuerte hasta esa edad y “les pue-

de costar sacrificar juguetes que consideran suyos, aunque apenas jueguen”, indica la experta de Apai Psicólogos.

○ **Juguetes antiguos.** Si el niño se decide a donar juguetes antiguos, se debe insistir en que estén en perfecto estado. “Podemos elegir entre los que menos usan porque son para más pequeños y sugerirles que escriban una carta diciendo cómo utilizarlos y lo mucho que les gustaba jugar con ellos”, explica la psicóloga.

○ **Juguetes nuevos.** No quedarse con un juguete nuevo puede resultar una tentación demasiado difícil para un niño, incluso cuando está muy concienciado. Por ello, Ana Borja Rojo aconseja donar aquellos que están aún empaquetados. “Pueden llevar una etiqueta que diga ‘Juguete Solidario’ para hacer

Ana Borja Rojo.
Psicóloga infantil
de APAI Psicólogos
de Valencia.



OPINIÓN DE EXPERTO

Podemos incentivar a los hijos a donar sus juguetes a otros niños dando ejemplo. La solidaridad, como el resto de valores, se enseña con nuestro discurso, pero sobre todo con el ejemplo. Mamá y papá pueden donar ropa en buen estado para otras personas que no tengan, colaborar con alguna institución benéfica o alguna ONG, ser generosos y ayudar a los demás cuando lo necesitan...

ver que es el que han pedido para otro niño”, aconseja la experta.

¿Y SI NO QUIEREN DONAR?

Es normal que les cueste renunciar a juguetes, pero es labor de los padres insistir en la importancia de la generosidad. “Imagínate lo feliz que será ese niño cuando reciba el regalo”. La empatía se trabaja desde niño con acciones como esta.

DURANTE EL AÑO, RASTRILLOS SOLIDARIOS Y CAMPAÑAS O FOLLETOS DE ONG CONCIENCIAN A LOS NIÑOS

Tengamos LA FIESTA EN PAZ

Los encuentros navideños pueden ser motivo de roces entre cuñados, suegros o hermanos. Evita que ocurran siguiendo estas pautas.

POR MANUELA ENTISNE

Antes incluso de que comiencen las navidades, surgen los primeros conflictos para decidir dónde cenaremos en Nochebuena o comeremos en Navidad. Cuando llegan las fechas señaladas, la tensión aumenta por un comentario desafortunado que te hizo tu cuñado o suegra y, lo que prometían ser unas fiestas felices, acaban desembocando en disputas familiares. Solo con buena actitud y mano izquierda conseguiremos que los problemas con nuestros seres queridos no lleguen nunca a crear heridas profundas.

BUENA COMUNICACIÓN

“Es muy importante que no haya malos entendidos, explicarnos, empatizar, intentar entender antes de sentirnos ofendidos”, explica la psicóloga Ana Asensio (vidasenpositivo.com). Debemos intentar pensar que el otro no quiere fastidiarnos y preguntar asertivamente antes de sentir o pensar que es nuestro enemigo. Muchas veces las relaciones pasan por momentos estresantes y hacen que nos confundamos y no valoremos objetivamente lo que está sucediendo.

CLIMA DE RESPETO

Toda relación tiene que estar basada en el respeto hacia el otro, en aceptar sus gustos y su manera de ver la vida. “No intentes cambiar sistemáticamente la forma de ser del otro ya que fomenta la falta de respeto y hace aumentar el mal



EVITA ENTRAR AL TRAPO. NO VAS A RESOLVER GRANDES PROBLEMAS O DESACUERDOS ALREDEDOR DE UN PAVO ASADO

ambiente familiar”, apunta la psicóloga Pilar Conde. Cuando se tienen hijos, hay que hacer hincapié en este punto para que no imiten una mala conducta.

REDUCE TUS ESPECTATIVAS

Tenemos la fantasía de que la Navidad es un tiempo maravilloso, que todas las demás familias se encuentran en armonía menos la nuestra. Queremos que todo sea perfecto, pero no puede serlo. Disminuye tus expectativas: si puedes terminar el almuerzo sin que alguien se vaya o grite, habrá sido una buena velada. Ten también un horario establecido. Informa a tus invitados sobre la hora a la que esperas que vengan y la que consideras dar por terminada la comida o cena, así evitarás que muchos se queden por compromiso o que tantas horas juntos hagan aumentar las probabilidades de roces entre vosotros. ¡Y no coloques a dos familiares que se llevan mal al lado! Utiliza marcadores en los vasos o escribe en papeles decorados dónde debe sentarse cada uno.

Pilar Conde
Directora técnica
de Clínicas Origen
(clincicasorigen.es)



OPINIÓN DE EXPERTO

Ante cualquier conflicto familiar, cada miembro tiene que expresar su punto de vista sobre lo que considera importante. Una vez establecidas las pautas, negociar de tal manera que todos queden satisfechos y estén de acuerdo en cómo enfocarlo. Hay que escuchar de manera activa, entendiendo y no juzgando las opiniones. Y sobre todo, tener ganas y actitud, entender que mantener una familia feliz es cuestión de voluntad, actitud, madurez y compromiso.

La cesta del consumidor comprometido: el reto de Gente de hoy y sus marcas

TUS MARCAS DE CONFIANZA



COMPROMETIDOS
CON LA GENTE
DE HOY

Es un hecho: la sostenibilidad medioambiental y la salud son dos valores emergentes que van calando en la sociedad del siglo XXI.

Por fortuna, esta creciente concienciación va tomando cuerpo no solo entre los consumidores sino también en la mayoría de sectores productivos, en los que la alimentación tiene un rol fundamental. En este contexto, el reto a corto y medio plazo de las marcas **Gente de hoy** es inequívoco: mantener su compromiso en pro de la salud de las personas y de la sostenibilidad medioambiental.

TU SALUD ES LO PRIMERO

Para **Gente de hoy** y **Alteza**, la calidad, la seguridad alimentaria y la alimentación saludable son una prioridad.

Queremos contribuir activamente hacia una alimentación consciente, saludable, equilibrada y de calidad para toda la familia, por lo que nuestro objetivo es reducir la sal, el azúcar y las grasas de cierto grupo de alimentos de nuestras marcas y destacar las propiedades saludables de los productos con beneficios nutriciona-

les. En esta línea, los consumidores ya pueden encontrar en sus supermercados y bajo estos criterios de alimentación saludable, productos con menos azúcar, menos sal, sin azúcares añadidos, menos grasas saturadas, menos aportación calórica, y productos con calcio, ácidos grasos omega 3, fuentes de proteínas, etc.

Por eso y por la salud de los tuyos, hoy continuamos trabajando para promover una alimentación sana, equilibrada y consciente.

QUIÉRETE MÁS

Y para que puedas identificar todos esos productos saludables con más facilidad, hemos incluido el logo **Quiérete+** en las etiquetas de los productos **Alteza**. De esta forma, en tus supermercados de confianza te será mucho más fácil elegir los mejores productos para una cesta de la compra saludable y equilibrada.



Quiérete +

- ✓ FUENTE DE CALCIO
- ✓ SIN GRASA
- ✓ ALTO CONTENIDO EN PROTEÍNAS

APOSTAMOS POR EL BIENESTAR ANIMAL

Las marcas de **Gente de hoy** siguen apostando por el bienestar animal.



HUEVOS ALTEZA

En nuestro compromiso con el bienestar animal, podrás encontrar huevos frescos certificados con el sello **Aenor de Bienestar animal** lo que significa que las gallinas se crían en el suelo, libres de jaulas. Sin duda, la calidad de vida y la correcta alimentación de estas gallinas libres de jaulas son la garantía de una buena elección en la compra.

¿QUÉ SIGNIFICAN LOS 11 DÍGITOS DE LOS HUEVOS?

Todos los huevos llevan su DNI, un código formado por 11 dígitos que aportan su propia "biografía", es decir, cómo y dónde viven y se crían.

Identificación huevos
1 ES 12345678
01/01/2020
CADUCIDAD 28 DÍAS DESPUÉS DE LA PUESTA
PROVINCIA, MUNICIPIO Y GRANJA DE PROCEDENCIA
CÓDIGO DEL PAÍS DE LA UE DE PROCEDENCIA

TIPO DE CRIANZA DE LAS GALLINAS

- 0 GALLINAS DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA: VIVEN AL AIRE LIBRE Y SE ALIMENTAN DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS
- 1 GALLINAS CAMPERAS: VIVEN Y SE CRIAN EN EL SUELO Y TIENEN ACCESO AL AIRE LIBRE
- 2 GALLINAS CRIADAS EN EL SUELO DENTRO DE UN GALLINERO
- 3 GALLINAS DE JAULA: VIVEN Y SE CRIAN EN JAULAS



MÁXIMO 1 SEMANA REFRIGERACIÓN



LA PASTEURIZACIÓN A 72° ELIMINA GRAN CANTIDAD DE GÉRMENES



FUENTE NATURAL DE VITAMINAS, MINERALES, ÁCIDO OMEGA 3 Y MUCHOS OTROS NUTRIENTES



CONSERVA SABOR Y AROMA DE LA LECHE NATURAL

LECHE FRESCA DE PASTOREO CERTIFICADA ALTEZA

El sabor y la textura de la leche de antes.

La leche fresca **Alteza** está certificada con el sello AENOR de bienestar animal garantizando que las vacas pastan libremente en el prado alimentándose de hierba natural durante un mínimo de 5 horas al día.



APOSTAMOS POR LA SOSTENIBILIDAD

Las marcas de **Gente de hoy** siguen apostando por la sostenibilidad medioambiental.

NUESTRO PAPEL ES LA SOSTENIBILIDAD

Esta es la fórmula de nuestro papel ecológico **Selex**: 100% reciclado.

La materia prima que se utiliza en la fabricación proviene de papel recuperado y en su proceso de fabricación se ahorra un 50% de agua, un 50% de CO₂ y un 20% de energía. Con el compromiso que hemos adquirido de la reducción del plástico virgen, el envase contiene un 50% de plástico reciclado. **Más que una fórmula es una apuesta por el planeta.**



NUEVA GAMA DE DESECHABLES BIODEGRADABLES

¿Sabes que una bolsa de plástico tarda unos 100 años en degradarse y una botella puede llegar a 1.000 años? ¿Sabes que cada año arrojamamos millones de toneladas de plástico al mar provocando un daño ecológico irreversible? ¿Sabes que la salud del mar es esencial para la humanidad porque es regulador del clima y del calentamiento global?

Ante esta realidad resulta indispensable un cambio de hábitos en nuestro quehacer cotidiano. **Gente de hoy** y sus marcas, en su apuesta por la sostenibilidad ha sustituido los vasos, platos y canutillos de plástico por platos, vasos y canutillos de papel biodegradable que ya puedes encontrar en tu supermercado habitual.

COMPROMETIDOS CON LA GENTE DE HOY.



Disfruta SIN SENTIRTE CULPABLE

Llega la Navidad y con ella los turrones, polvorones y mazapanes. Para poder tomarlos sin remordimientos, el secreto está en saber compensar con ejercicio y buena dieta.

POR MANUELA ENTISNE

○ Aporta energía al cuerpo

Aunque últimamente el azúcar goce de muy mala fama, lo cierto es que es recomendable tomar un poco. No es estrictamente necesario, puesto que nuestro organismo es capaz de producir glucosa a partir de las proteínas del músculo y de algunos componentes de las grasas, pero si “utilizamos el músculo para producir glucosa perdemos fuerza y capacidad funcional”, advierte la doctora Isabel Herrera, endocrino de Vithas Granada. Por ello, tomar pequeñas cantidades de azúcar nos beneficia.

○ Lo necesita nuestro cerebro

Algunos tejidos como el cerebro y los glóbulos rojos de la sangre dependen de la glucosa como combustible casi exclusivamente. “Esto es debido a que carecen de enzimas, herramientas indispensables

para poder utilizar otras fuentes de energía como la grasa”, explica la experta.

○ Tiene importantes funciones

Por un lado, se utiliza como combustible en la producción de la energía necesaria para realizar todas las actividades del cuerpo. Por otro, los azúcares forman parte del material genético y de distintas secreciones y mucosidades, que nos protegen de agresiones externas y de distintos tejidos como el conjuntivo.

○ La cantidad adecuada

Aunque necesitamos de esta sustancia en nuestra vida, existe una cantidad adecuada para tomar. La ingesta diaria recomendada de azúcares se estima en un mínimo de 130 gramos al día para cubrir las necesidades energéticas del cerebro. Como indica la doctora Herrera, “siem-



pre es preferible el consumo de azúcares complejos, como los presentes en los cereales, a los azúcares simples o los azúcares añadidos a los alimentos”.

○ Pecar sin sentirte mal

En estas fechas, el manejo del azúcar es muy complicado debido a todas las celebraciones gastronómicas que hay. Para intentar no abusar de los dulces debes intentar planificar las cantidades, cocinar postres menos azucarados (dando preferencia a la fruta natural) y tratar de compensar un exceso de dulces navideños en una comida con otra sin ellos. Es decir, si en Nochebuena te pasaste con los polvorones, no tomes dulces al día siguiente. El ejercicio físico también puede convertirse en tu aliado en estos casos. No descuides el deporte en estas fiestas. Por ejemplo, caminar a paso ligero todos los días te ayudará a quemar azúcares y a compensar los excesos.

Turrones tradicionales **DELEITUM** y surtido de polvorones y deliciosos bombones **ALTEZA** para endulzar tus fiestas navideñas.





Verduras congeladas

IGUAL DE BUENAS QUE FRESCAS

Los vegetales que van de la tierra a la mesa aportan más nutrientes si no tardamos en consumirlos, ya que se van oxidando. Para que no ocurra, puedes comprarlos congelados.

POR CARMEN TEJEDOR

Solemos pensar que los alimentos congelados no son tan beneficiosos porque no aportan los mismos nutrientes que cuando están frescos pero, ¿qué hay de cierto en esta idea? En primer lugar, debemos distinguir el tiempo que transcurre entre que se recolecta un vegetal hasta que lo consumimos. Si es demasiado, tenderán a oxidarse y a perder valor nutricional.

MUY NUTRITIVAS

Para sorpresa de muchos, en algunas ocasiones las verduras congeladas pueden aportarnos incluso más nutrientes que las frescas. ¿Por qué? La razón es sencilla: si las verduras frescas son recogidas y congeladas, pasa muy poco tiempo entre una acción y otra. Además, se realiza ese proceso cuando tienen su mayor valor nutritivo, por lo que conservan más nutrientes que si simplemente

se cogen frescas y pasa mucho tiempo hasta que se consumen. Según revelaron varios estudios realizados por el *Leatherhead Food Research* y la Universidad de Chester, en un 66 % de los casos que

analizaron, las verduras congeladas tenían mayores valores nutricionales que esos mismo vegetales frescos.

Las verduras congeladas son sometidas a un proceso de ultracongelación que conserva sus propiedades prácticamente intactas y evita el posible deterioro causado por microorganismos.

Otro beneficio con el que cuentan las verduras congeladas es que ya han sido lavadas y cortadas antes de ser congeladas. Por ello, nos resultan más cómodas y rápidas a la hora de cocinar. Por otro lado, el congelado también nos permite encontrar ciertas variedades durante todo el año, aunque no sea temporada de ellas. Los vegetales se recogen en su momento y se congelan para que estén disponibles cuando queramos.

PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS

La congelación de las verduras consiste en un procesado moderado, es decir, su función es la de aumentar su tiempo de conservación sin que el impacto o la alteración a la que son sometidas sea excesiva. Nada que ver con los tratamientos que se dan a los ultraprocesados, en los que se añaden grasas, aceites refinados, conservantes o aditivos.

Es importante diferenciar entre productos naturales que han sido congelados (verduras, hortalizas, carne o pescado frescos) y preparaciones precocinadas congeladas (canelones, croquetas, empanadillas o pizzas).



Verduras y productos congelados ALTEZA para hacerte fácil el día a día.



Picoteo inteligente

Comer entre horas es casi inevitable. Lo que está en nuestra mano es hacerlo de forma saludable y beneficiosa para nuestra salud. ¿Qué alimentos debemos elegir para que sea así?

POR TERRY GRAGERA

Conseguir un peso adecuado y un buen balance nutricional depende, en muchas ocasiones, de las ingestas no principales (almuerzo de media mañana y merienda). Un picoteo desordenado puede arruinar una buena dieta y empujarnos a comer más productos que no nos convienen, por lo que todo el esfuerzo del desayuno, la comida y la cena quedarían sin efec-

to. Es muy difícil resistirse a la tentación de no picotear si se tiene hambre, pero sí se pueden escoger alimentos que nos ayuden a mantener una nutrición adecuada y a estar más sanos.

COMER LO PRIMERO QUE VES

El problema principal de no programar los picoteos es que, en cuanto surge la

sensación de hambre, nos podemos lanzar a la nevera o a la despensa para tomar lo primero que veamos. Esto genera un mecanismo pernicioso, pues si bien aleja de inmediato las ganas de comer, estas vuelven en un muy corto espacio de tiempo. ¿Las razones? La mayoría de los picoteos poco saludables provocan picos de glucemia, por los que los niveles de azúcar en sangre oscilan bruscamente subiendo y bajando. El cuerpo entonces vuelve a pedir alimento y se pica otra vez. Además, hay que tener en cuenta que cuando hay estos picos de glucosa, se libera gran cantidad de insulina, que se almacena en el organismo en forma de grasa, por lo que un pequeño picoteo puede ser la razón



LOS PICOTEOS SALUDABLES NO TIENEN POR QUÉ SER ABURRIDOS. CON POCOS ALIMENTOS BIEN COMBINADOS PUEDES HACER QUE SEAN DELICIOSOS Y APETECIBLES

de que la báscula siga aumentando y la dieta se vaya a pique. Además, los picoteos poco saludables, con alto grado de grasas y carbohidratos simples (de rápida absorción), suelen despertar en el cerebro las áreas del placer y la recompensa, por lo que enseguida nuestra mente nos va a pedir más.

TRES PROPUESTAS SANAS

Pero hay algunos tentempiés que resultan muy buenas opciones para “picar” de forma inteligente y saludable para nuestro cuerpo. Si nos decantamos por propuestas saladas, estos son tres a tener en cuenta:

○ **Salmón.** Es uno de los alimentos más nutritivos del mundo. Sus proteínas son de alto valor biológico. Es rico en vitaminas A, D, B12 y B6, en calcio, selenio, magnesio y yodo. Además, sus ácidos grasos esenciales, como el omega-3, son cardiosaludables. Para los aperitivos, el ahumado es perfecto. Hay muchísimas formas de incorporarlo a canapés, tostas, miniensaladas..., que permiten variar y apreciar su sabor de distintas maneras.

○ **Jamón serrano.** Sin duda, es uno de nuestros productos culinarios más significativos. Y la buena noticia es que se puede consumir aunque se esté a dieta. Sus ácidos grasos son muy saludables y sus proteínas son de alto valor. Es rico en calcio y en hierro y no contiene hidratos de carbono. A la hora de elegirlo, hay que tener en cuenta los distintos tipos que se ofrecen en el mercado. Por un lado, está el cerdo ibérico, con sus variedades de jamón de bellota, jamón de cebo de campo y jamón de cebo; por otro, los cortes de cerdo blanco, del que procede el jamón serrano. Una tosta a media mañana de jamón serrano con pan integral, tomate y un poco de aceite de oliva virgen extra es un alimento más que completo.

○ **Paté.** Este derivado cárnico que pertenece al grupo de los embutidos. Es, pues, rico en proteínas. También contiene mucho hierro, vitamina A, vitamina B12, y es considerable su aporte de vitamina B5 y vitamina B2 (riboflavina), que actúa frente a la ansiedad y el estrés. Se puede consumir solo, ideal con pan integral, o acompañando a otros alimentos. La única precaución a tener en cuenta es que contiene mucha sal, por lo que las personas hipertensas deben moderar su consumo, al igual que las que tengan el colesterol muy alto. Si no es así, a disfrutar de él, porque es un alimento que da mucho juego y cuyo sabor es muy agradable en cualquier momento del día.

REVISAR LO QUE COMES

Elegir picoteos inteligentes no puede dejarse a la improvisación. Ya sabes que basta con tener siempre en casa dos o tres alimentos, como el salmón y el jamón serrano, para que esas comidas intermedias puedan hacerse de forma



más saludable. Inclúyelos en tu lista de la compra y revisa habitualmente lo que comes. A menudo, no somos conscientes de la cantidad de productos innecesarios que ingerimos a lo largo del día y que, al final, nos hacen sentirnos más pesados y engordar. Si te sucede, haz la siguiente prueba: apunta en un papel todo lo que comes, aunque sea un trozo de pan, desde que te levantas hasta que te acuestas. Así te darás cuenta de que el desorden y el picoteo sin control pueden estar boicoteando tu intención de llevar una vida más saludable.



Anchoas y salmón ahumado **ALTEZA** para compartir en familia estas Navidades. No dejes de probar tampoco el foie, las anchoas del cantábrico y el lomo de salmón ahumado de nuestra marca **DELEITUM**.

Menú

PARA COMPENSAR LOS EXCESOS DE LA NAVIDAD

La semana del 23 al 29 de diciembre comemos siempre más de la cuenta. Te proponemos un menú de la mano de una experta en nutrición para que, al margen de las comilonas puntuales, te cuides.

POR MANUELA ENTISNE



DOCTORA MARÍA JOSÉ CRISPÍN.
Médico nutricionista de Clínica Menorca (Madrid).

OPINIÓN DE EXPERTO

“Cocina con muy poca sal y utiliza mejor hierbas y especias. No utilices nada de picantes ni salsas (eso lo dejamos para los menús de fiesta). Bebe dos litros de líquido al día, agua con limón, infusiones, té verde por las mañanas y cola de caballo o roibos por la tarde. También puedes tomar café solo o descafeinado, frío o caliente, pero siempre sin azúcar. Bebe una infusión de las recomendadas después de cada comida y cada cena (esta práctica también puede extenderse a los días de fiesta). La fruta cómela mejor fuera de las comidas y las cenas: en el desayuno, media mañana o media tarde. No consumas ni pan ni cereales en el desayuno, comidas ni cenas durante esta semana (excluyendo los días de fiesta). Además, debes hacer algo de ejercicio todos los días, mínimo 30-45 minutos de caminata a buen ritmo (aprovecha para ir andando a hacer las compras de regalos). Evita completamente todo tipo de alcohol, refrescos, dulces, frituras y salsas. Tres comidas de excesos en una semana es, valga la redundancia, excesivo. Hay que intentar compensar con un sacrificio extra el resto de días”.

LUNES 23 DE DICIEMBRE

Desayuno

1 naranja y 250 ml de café con leche (desnatada, semi o vegetal).

Almuerzo

1 manzana y una nuez.

Comida

Pollo a la plancha + judías verdes.

Cena

Sopa juliana + tortilla francesa de dos huevos.

MARTES 24 DE DICIEMBRE

Desayuno

1 infusión, 2 kiwis y 30 g de jamón cocido o de pavo (lo ideal es elegir cada día una cosa para no aburrirnos).

Almuerzo

1 pera y 1 avellana.

Comida

Conejo asado + pimientos asados.

Cena

CENA DE NOCHE BUENA

MIÉRCOLES 25 DE DICIEMBRE

Desayuno

2 mandarinas, 2 quesitos de Burgos y 1 infusión.

Almuerzo

1 puñado de uvas y 1 almendra.

Comida

COMIDA DE NAVIDAD

Cena

Puré de calabacín y puerro + queso de burgos. (Nos la podemos saltar, si la comida y la cena del día anterior han sido abundantes).





Merienda: Igual que a media mañana, podemos (y debemos) variar la fruta. Siempre una pieza o dos si son pequeñas. Añadir un fruto seco (1 nuez, avellana, almendra...).

JUEVES 26
DE DICIEMBRE

Desayuno

1 naranja, 2 yogures naturales y 1 infusión.

Almuerzo

1 manzana y una nuez.



Comida

COMIDA DE SAN ESTEBAN

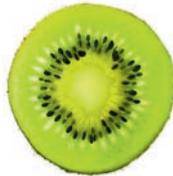
Cena

Yogur de proteínas + fruta.

VIERNES 27
DE DICIEMBRE

Desayuno

2 kiwis, 30 g de jamón cocido o de pavo y 1 taza de bebida vegetal sin azúcar añadido.



Almuerzo

1 pera y 1 avellana.

Comida

Dorada a la plancha + brócoli y zanahoria cocidos.

Cena

1 filete de pavo a la plancha con champiñones

SÁBADO 28
DE DICIEMBRE

Desayuno

2 mandarinas y 250 ml de leche (desnatada, semi o vegetal).

Almuerzo

1 manzana y 1 nuez

Comida

Pollo asado y ensalada con tomate.



Cena

Caldo de verduras + merluza a la plancha.

DOMINGO 29
DE DICIEMBRE

Desayuno

2 kiwis y 250 ml de leche (desnatada, semi o vegetal)

Almuerzo

1 naranja y 1 almendra.



Comida

Solomillo a la plancha + acelgas rehogadas

Cena

Consomé + revuelto de setas.

ALTEZA cuenta con un amplio abanico de frutos secos y ensaladas para hacer más llevadera y económica tu dieta.



Aperitivos de fiesta

Fáciles de preparar pero con una exquisita presentación, estos pequeños bocados harán que triunfes como anfitrión en tus celebraciones.

POR MACARENA ORTE

Endivias con ensaladilla de gambas

INGREDIENTES:

1 o 2 endivias • 1 paquete pequeño de ensaladilla congelada • 1 bolsa de gambas cocidas y peladas • 3 dl de mayonesa • sal • unas huevas de salmón.

ELABORACIÓN:

- **Descongelar las gambas y la ensaladilla.** Cocer los ingredientes de la ensaladilla en una cacerola con agua. Escurrir y dejar enfriar. Trocear las gambas -reservando algunas enteras para decorar- y mezclar con la ensaladilla. Añadir la mayonesa y remover. Sazonar con sal.
- **Abrir las hojas de endivia,** pasarlas bajo el agua fría y secarlas. Cortarlas de tamaño similar al de una cuchara de aperitivo. Disponer la endivia recortada sobre la cucharilla y cubrir con la ensaladilla. Decorar con una gamba y coronar con unas huevas de salmón.

LA PRESENTACIÓN ES FUNDAMENTAL. HAZTE CON UNA BUENA BATERÍA DE ACCESORIOS: CUCARAS DE PORCELANA, VASITOS DE CHUPITO, CUENCOS PEQUEÑOS, CUCARILLAS SACABOLAS, BROCHETAS DE MADERA, DIFERENTES BANDEJAS DE SERVICIO...





NO PONGAS
MUCHA CANTIDAD
PARA QUE TUS
INVITADOS SIGAN
CON HAMBRE
CUANDO LLEGUE
EL PRIMER PLATO

Foie en galleta de caramelo

INGREDIENTES:

220 g de azúcar • el zumo de ½ limón • 3 cucharadas de agua • 80 g de semillas de sésamo tostadas • 200 g de foie de pato fresco • 1 cucharada de aceite de oliva • sal • pimienta • unas frambuesas.

ELABORACIÓN:

○ **Poner el azúcar** con el zumo de limón y el agua en un cazo. Calentar hasta disolver el azúcar y dejar

cocer hasta que se haga un caramelo. Añadir las semillas de sésamo y mezclar. Extender el caramelo sobre papel vegetal y dejar un minuto. Recortar unos círculos y presionar los bordes para dar forma de teja a las galletas de caramelo.

○ **Cortar el foie en dados uniformes** y salpimentar. Freírlos dos minutos por cada lado en un poco de aceite caliente. Disponer el foie sobre las galletas de caramelo y decorar con una frambuesa.

Chupito de canónigos con jamón

INGREDIENTES:

300 g de canónigos • 1 patata • 1 escalonia • 100 g de jamón serrano cortado en dados pequeños • 1 cucharada de aceite de oliva • 2 dl de caldo de verduras • 1 cucharadita de pimentón dulce • pimienta • sal.

ELABORACIÓN:

○ **Retirar los tallos** a los canónigos. Pasarlos por agua y escurrir. Pelar y picar la patata y la escalonia. Calentar el aceite en un cazo y rehogaras, juntas, durante 5 minutos. Agregar los canónigos, el caldo de verduras y salpimentar.

○ **Cocer a fuego medio** durante 10 minutos. Pasar el conjunto por la batidora y luego por un colador. Servir en vasitos de aperitivo con los dados de jamón por encima espolvoreados con el pimentón.

DECORA LA MESA
CON PEQUEÑOS
JARRONES DE
FLORES
NATURALES,
BOLAS DE NAVIDAD
DE DISTINTOS
TAMAÑOS O
GUIRNALDAS DE
PEDRERÍA



Tartaleta de espinacas y salmón

INGREDIENTES:

16 tartaletas pequeñas • 200 g de salmón fresco limpio de espinas y piel • 200 g de hojas de espinaca • 1 huevo • 3 cucharadas de aceite de oliva • 1 cucharada de cebollino picado • pimienta • sal.

ELABORACIÓN:

○ **Cocer el salmón durante 5 minutos.** Escurrir y reservar. Lavar, escurrir y secar las hojas de espinaca; saltearlas en un cazo con 1 cucharada de aceite hasta que hayan perdido toda su agua. Picarlas con cuchillo. Disponerlas en un cazo al fuego, incorporar el huevo batido y mezclar. Calentar el aceite restante y saltear el salmón. Llenar las tartaletas con las espinacas y el salmón. Espolvorear con el cebollino picado.



Espuma de champiñones

INGREDIENTES:

500 g de champiñones laminados • 2 chalotas • ¼ l de caldo de ave • ¼ l de leche evaporada • 1 cucharada de aceite • pimienta • sal • unos brotes de alfalfa.

ELABORACIÓN:

○ **Pelar y picar las chalotas;** pocharlas en el aceite caliente. Añadir los champiñones y sofreír unos minutos. Verter el caldo de ave y cocer 25 minutos. Retirar del fuego, salpimentar y dejar enfriar.

○ **Batir la leche evaporada** hasta que quede espumosa. Añadir los champiñones previamente triturados y mezclar. Verter en vasos de chupito; dejar enfriar y decorar con brotes de alfalfa.

Vinos PARA ACOMPañAR

El éxito de una buena comida está también en el maridaje. ¿Qué vinos deben elegirse con cada plato y en cada circunstancia? Es todo un arte.

POR TERRY GRAGERA



Una comida mediocre puede pasar inadvertida con un buen vino, pero una buena comida con un mal vino se estropea”, advierte Carolina Arroyo, experta en vinos de Distribuciones Plata-Granada. Cuando se consigue maridar perfectamente comida y vino, los sabores se resaltan y el comensal vive una experiencia aún más intensa. Además, elegir el vino adecuado puede ayudar a disfrutar del momento: “Si estamos en una comida con amigos necesitamos que el vino sea fresco, pero si estamos en una comida de negocios, precisamos que tenga más estructura”. Estas son las pautas de la experta para lograr en casa un buen maridaje.

VINO BLANCO

“Es un falso mito que el vino blanco sea para pescado y el tinto para la carne”, revela. “El blanco del año, tipo Verdejo, que no lleva crianza, marida muy bien con arroces, pasta y carne blanca. Tam-

bién con pescados que no sean grasos”, apunta. En el caso de vinos con crianza en barrica, que da más cuerpo y lo potencia, se usan en comidas más potentes como carnes más magras, aves y pescado azul o ahumados. “Aquí el blanco se comportaría casi como un tinto”, destaca Carolina Arroyo.

VINO ROSADO

“El rosado es el eterno olvidado en muchas zonas, aunque ahora está resurgiendo. Aunque el color pueda engañar, tiene buen cuerpo en boca y, si se sirve bien fresquito, es perfecto por ejemplo para un risotto con setas, para conservas, caballa, melva...”, detalla.

VINO TINTO

En el universo del vino tinto hay que elegir la variedad correcta para cada plato. Así, los tintos jóvenes, que no llevan crianza, no se deben maridar con

sabores muy fuertes. “Sí acompañan muy bien, por ejemplo, a unos embutidos”, señala la experta. Por su parte, los tintos de media crianza (entre cuatro y seis meses de barrica), deben usarse para platos más contundentes, como guisos de cuchara, “ya que facilitan la digestión y ayudan a salivar bien”. Y los crianzas y reservas (a partir de 12 meses en barrica) se emplearían con comidas muy potentes, “como la caza, el típico chuletón o el bacalao”, destaca. “Si tomásemos un vino más ligero no nos resaltaría nada y no potenciaríamos el sabor de la comida en boca”, apunta Carolina Arroyo. El tinto guarda, además, otro secreto: “El maridaje perfecto para mí es el de un tinto de crianza con chocolate negro con escamas de sal marina y pimienta rosa. Es una explosión de sabor”.

CAVAS Y VINO DULCE

Para los postres (sin chocolate), como un queso fresco con membrillo, es ideal un vino dulce con uvas moscatel o un Pedro Ximénez, eso sí, bien fríos. ¿Y qué sucede con el cava? “Todo el mundo tiende a acabar las comidas o los festejos con cava. Pero hay que tener en cuenta que el cava para postre debe ser semidulce. Un brut nature reserva puede tomarse desde el principio de la comida, ya con el aperitivo, y acompañarte hasta que acabes. Mientras que los más frescos y jóvenes se dejarían únicamente para el final de la comida”, resalta la experta de Distribuciones Plata-Granada.

OPINIÓN DE EXPERTO

Los vinos son momentos y sensaciones, por eso debe prevalecer siempre el gusto personal. Mi recomendación es que a la hora de elegir vino no nos ciñamos solo a la denominación de origen. Los grandes vinos salen ahora con etiqueta de autor, por lo que hay que atreverse a probar estos que son auténticas joyas en el mercado, y que van a sorprender al consumidor muy gratamente.



Carolina Arroyo. Experta en vinos y catas. Departamento de Vinos de Distribuciones Plata-Granada (Cash Alhambra).

CLAVES PARA MEJORAR tu postura

Las consecuencias de una mala posición van más allá del dolor. Héctor Huerta, coordinador de Fisioterapia de Hospitales Vithas en Alicante, nos ofrece pautas para corregirlas.

POR TERRY GRAGERA

POSTURAS MÁS DAÑINAS

Las posturas más dañinas son: mantenerse mucho tiempo en la misma posición, adoptar posturas que modifican la curvatura normal de la espalda, realizar grandes esfuerzos o pequeños pero repetidos y realizar movimientos bruscos o forzados al levantar peso.

CAMINANDO BIEN

Debemos andar con la cabeza y el tórax erguidos, sin adelantar la cabeza al cuerpo y sin proyectar la mirada hacia abajo. La mirada debe ser horizontal y los brazos deben acompasarse a nuestros pasos para que no haya dolor de espalda.

SENTARSE CORRECTAMENTE

Estar bien sentados implica mantener la espalda recta y alineada, los hombros hacia atrás, las rodillas en ángulo recto con las caderas y los pies completamente apoyados en el suelo. La espalda debe apoyarse contra el respaldo.

DORMIR SIN DAÑARNOS

Las mejores posturas para dormir son en las que toda la columna se apoya sin modificar su curvatura. Por ello, no es aconsejable dormir bocabajo, ya que se modifica la curvatura de la columna lumbar y se obliga al cuello a mantenerse girado para poder respirar bien.

EL EJERCICIO, TU ALIADO

Practicar ejercicio físico ayuda a mantener buenas posturas. Nadar, correr o hacer bicicleta contribuyen a una buena forma física, pero para tener una musculatura potente, resistente y flexible se puede acudir al gimnasio y solicitar ayuda profesional para no correr riesgos.

LA VISITA AL FISIOTERAPEUTA

Es recomendable visitar al menos una vez al mes al fisioterapeuta para que realice un estudio de la postura y corrija la musculatura sobrecargada. El experto aconseja no acudir solo cuando tenemos dolor.



Sube el tono

En estas fiestas navideñas toca arriesgar. Los colores del arcoíris conquistan la noche y comparten hegemonía con el negro. Lentejuelas, brillos y drapeados iluminarán tus celebraciones.

POR MANUELA ENTISNE



Blusa,
de UTERQÜE
(79 €).



Vestido de
C&A (49,90 €).



Mono de
GUESS
(149,90 €).

Pantalón
de ZARA
(49,95 €).



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



Vestido de ZARA (29,95 €).

Vestido de ZARA (59,95 €).



Vestido de de ZARA (49,95 €).

Vestido de MANGO (99,99 €).



EL PANTONE DE LAS FIESTAS NOCTURNAS SE VUELVE TAN MULTICOLOR COMO EL CONFETI



Pendientes de PRIMARK (4 €).



Botas de DEICHMANN (49,90 €).



Mono de MANGO (49,49 €).



Sandalias de H&M (19,99 €).



Top de ZARA (17,95 €).



Falda de H&M (49,99 €).

Bolso de KLING (17 €).



Sandalias de STRADIVARIUS (29,99 €).



PRESUME de escote

Es una de las zonas más olvidadas en las rutinas de belleza. Sin embargo, sus peculiares características deberían obligarnos a cuidarla con eficacia cada día.

POR TERRY GRAGERA

La piel del escote es más fina y sensible que la del resto de nuestro cuerpo”, advierte la doctora Elena Martínez Lorenzo, dermatóloga de la Clínica Pilar de Frutos de Madrid (www.pilardefrutos.com). “Además, se trata de una piel más delicada, entre otros motivos porque la tratamos menos que otras zonas como la cara; pero está sometida a los mismos factores externos que la facial: cambios de temperatura, aire, radiaciones del sol...”, explica. “En la sociedad actual tendemos a tratar demasiado nuestro rostro con cremas cada día más específicas para el cuidado de día, de noche, el contorno de ojos, etc., y cada vez estamos más concienciadas del uso de la protección solar, que no tenemos la costumbre de aplicar también sobre la piel de nuestro escote”, puntualiza.

CUÁNDO EMPEZAR

Ya sabemos que su piel es muy especial y que necesitaría de unos cuidados que no solemos darle habitualmente, pero ¿cuándo debería iniciarse esa rutina? “Lo ideal es comenzar su cuidado antes de que se empiecen a notar los problemas sobre esa zona, como el cambio de coloración, las manchas y las arrugas. Sería antes de los 30 años, ya que es en esa época cuando más sol acumulamos. Además, la exposición al sol durante la infancia y la adolescencia es la que más tiene que ver al final con el daño solar

**LA PIEL DEL ESCOTE ES MÁS FINA Y DELICADA,
POR LO QUE PRECISA DE UNOS CUIDADOS ESPECÍFICOS**

crónico”, destaca la doctora Martínez Lorenzo. Por ello, no hay que esperar a que sean visibles los primeros signos de que el tiempo también pasa por el escote para comprometerse con una rutina de cuidados que evitará que los daños sean mayores.

LOS DAÑOS MÁS FRECUENTES

Sobre el escote pueden aparecer distintos problemas dermatológicos. Entre los más habituales está la poiquilodermia de Civatte, un cambio de coloración en la piel de esta zona con respecto a otras adyacentes a las que no les da el sol, como la cara inferior del mentón. “Esta piel se torna más marrón (hiperpigmentada), con manchas rojizas y blanquecinas y un aspecto más fino, que la hace parecer envejecida”, subraya la dermatóloga. Igualmente, sobre el escote pueden aparecer manchas tipo lentigo solar (marrones de pequeño tamaño, no palpables y bien delimitadas) y queratosis seborreica (similares a las anteriores, pero palpables y gruesas). Todo ello sin olvidarse de las arrugas: “Es muy frecuente encontrar arrugas por la exposición solar crónica y de posición en la zona más baja del escote”, destaca la experta.

RUTINAS DE CUIDADO

La piel del escote necesita de unas rutinas de cuidado entre las que están la exfoliación y la hidratación. La técnica para hidratar el escote consiste en dar un pequeño masaje aplicando la crema en el cuello y el escote, y sin olvidar la zona entre las mamas. Además, la dermatóloga de la Clínica Pilar de Frutos aconseja “diferentes tratamientos de cabina des-

OPINIÓN DE EXPERTO

“La piel del escote debe tratarse como otras zonas. La protección solar es el ingrediente más importante que debe estar presente en la rutina del día a día de la piel de la cara, el cuello y el escote. Además, son recomendables la exfoliación y peelings superficiales una vez al mes con compuestos como el retinol y sus derivados. Las cremas utilizadas sobre el escote deberían contener principios activos como el ácido hialurónico o ceramidas que rellenen la piel e ingredientes que reafirmen y tengan acción antiarrugas, así como los aceleradores de la síntesis de colágeno. También, antioxidantes como la vitamina E y C”.



Dra. Elena Martínez Lorenzo.
Dermatóloga de la
Clínica Pilar de
Frutos de Madrid.

tinados al tratamiento del fotoenvejecimiento y cronoenvejecimiento, es decir, la pérdida de firmeza y las manchas”. Esos tratamientos de cabina deberían aplicarse sobre los 35 años, “pues es a esa edad cuando se empiezan a ver los primeros signos de la pérdida de colágeno y el daño solar acumulado”, recomienda.

TRATAMIENTOS QUE FUNCIONAN

Hay algunos tratamientos más especializados que dan buenos resultados para mejorar el aspecto y la calidad de la piel del escote. Son los siguientes, según la experta:

- **Dispositivos de luz.** Como la luz pulsada intensa o IPL. “Con ella se consigue una mejoría de la calidad de la piel más engrosada y con un tacto más uniforme. Además, trata las manchas marrones y el eritema o enrojecimiento de la piel”.
- **Láser.** Como el láser Q-switch o láser de picosegundos para las manchas solares.
- **Radiofrecuencia** para estimular la

regeneración del tejido, reafirmando la piel y trabajando imperfecciones como arrugas finas y profundas, rojeces y cicatrices. “Consigue, sobre todo, un efecto lifting”.

○ **Mesoterapia con plasma** rico en plaquetas para mejorar el aspecto de la piel. “Consigue una piel más luminosa y engrosada, disminuye y rellena pequeñas arrugas, sobre todo, si se usa en gel”.

○ **Mesoterapia con vitaminas.** Para mejorar la luminosidad del escote y las arrugas más finas.

○ **Mesoterapia con ácido hialurónico.** “Para mejorar la calidad de la piel, reducir arrugas finas hasta su desaparición y recuperar su tersura”.

○ **Hidroxiapatita cálcica.** Para estimular la formación de colágeno “y conseguir una piel más turgente, engrosada y disminuir el número y la intensidad de las arrugas”.

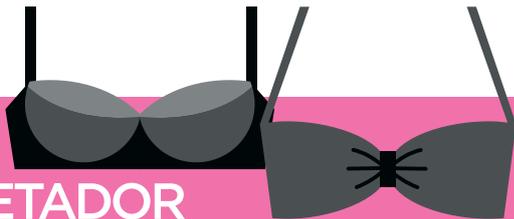
○ **Hilos tensores.** Para mejorar la firmeza de la piel del cuello, especialmente.

QUÉ HAY QUE EVITAR

Además de cuidar la piel del escote, se deben evitar los malos hábitos que empeoran su aspecto, como la exposición solar, determinadas posturas durante el sueño, el aumento de peso y la falta de ejercicio físico. El deporte puede ser un buen aliado para proteger la piel del escote: “Lo ideal es realizar ejercicios físicos destinados a ejercitar los músculos de la zona pectoral, además de deltoides, bíceps, tríceps, romboidales y dorsal. No hay que utilizar mucho peso en estos ejercicios, pero sí tener una técnica cuidada y con movimientos lentos, para conseguir firmeza en el pecho sin ganar mucho músculo”, asegura la doctora Elena Martínez Lorenzo.

ELIGE UN BUEN SUJETADOR

Escoger el sujetador adecuado no es solo una cuestión estética, sino de salud, pues garantizará una buena sujeción y evitará problemas de espalda. Los sujetadores tienen dos referencias: contorno (medida bajo el pecho) y copa (medida del volumen del pecho). Es importante probárselo antes de comprarlo, y no hacerlo durante la ovulación o la regla, pues las mamas suelen aumentar de tamaño. El sujetador adecuado no deja marcas ni aprieta. En cuanto a los tirantes, serán más anchos cuanto más pecho tenga la mujer. Con la lactancia o la práctica deportiva, hay que usar específicos.





Dra. Conetta D'Alessandro.
Dermatóloga del IDEI.

Primeras arrugas

OPINIÓN DE EXPERTO

Las primeras arrugas marcarán el camino a las que se desarrollarán después, ya que la gestualización no cambia con los años. Sin embargo, pueden hacerse menos visibles si seguimos los rituales de higiene, hidratación y fotoprotección y, además, se recurre a algunos tratamientos como la toxina botulínica o la microdermoabrasión, seguida de peeling médico que mejora la textura.

Llega un día en que el espejo devuelve una imagen en que la piel ya no luce tan tersa. ¿Qué se debe hacer? POR TERRY GRAGERA

Las líneas de expresión suelen coincidir con su aparición, “están relacionadas con la gesticulación propia de la cara, por lo que suelen estar ubicadas en la frente, el ceño y alrededor de los ojos”, explica la Dra. Concetta D'Alessandro, dermatóloga del Instituto de Dermatología Integral (IDEI; www.ideidermatologia.com). Se trata, pues, de marcas sobre la piel que hablan de cómo es la persona: muy expresiva, muy risueña, muy temperamental...

CUIDADOS BÁSICOS

Los cuidados idóneos sobre las arrugas comienzan incluso antes de que aparezcan. “Cuanto antes se empieza a hidratar la piel, proteger del sol y realizar una higiene adecuada, mejor”, señala la experta. “Son hábitos de cuidados básicos que pueden ayudar a retrasar la aparición de las primeras arrugas. Estamos hablando a partir de los 20 años, aproximadamente”, concreta la doctora. Pero, al margen de estos cuidados previos, ¿qué se debe hacer cuando se descubren las primeras arrugas?

- **Hidratación.** Es fundamental para que la piel esté más tersa y más elástica.
- **Fotoprotección.** “Se olvida en muchos casos, a pesar de que después del paso del tiempo es el principal responsable del envejecimiento de la piel”, indica la dermatóloga de IDEI. “Además de en verano, donde se utilizarán factores de protección más altos (30-50 SFP), se debe usar durante todo el año”, destaca.
- **Higiene facial.** Es otro punto clave en el cuidado de las primeras arrugas, pues “además del maquillaje, durante el día se van acumulando en la piel toxinas y pequeñas partículas procedentes de la propia contaminación ambiental que contribuyen también al envejecimiento prematuro”, advierte la dermatóloga, que incide en la importancia de utilizar productos acordes con el tipo de piel.

MÉTODOS DE CABINA

Además de los cuidados que se pueden hacer en casa, la toxina botulínica, “aplicada en bajas dosis y en las zonas gestuales, ayuda a que esas primeras arrugas se retrasen”, aconseja la experta, que señala también la opción de la “mesoterapia facial a base de ácido hialurónico, vitaminas y minerales, que aportan un extra de tersura, jugosidad y luminosidad a la piel”.

EN LOS HOMBRES, LAS PRIMERAS ARRUGAS APARECEN MÁS TARDE, PUES TIENEN LA PIEL MÁS GRUESA

5 plantas

QUE SUBEN LAS DEFENSAS

Descubre los remedios naturales que pueden ayudarte a prevenir y a combatir enfermedades.

POR MANUELA ENTISNE



3 GINSENG
Sus beneficios se atribuyen a los ginsenósidos, unas sustancias con acción tónica y revitalizante. Además, presenta vitaminas de los grupos B y C, que palían la fatiga y contribuyen a la generación de energía. Por otro lado, promueve la producción natural de interferón, una sustancia que genera el cuerpo para combatir enfermedades víricas. Es bueno para prevenir alergias y tratar inflamaciones.

2 EUCALIPTO
En uso medicinal se utilizan las hojas frescas para hacer aceite esencial y para inhalaciones; las secas, para infusiones. Su esencia es un ingrediente común en cualquier producto para aliviar los síntomas del resfriado y la gripe. Se utiliza como desinfectante y antiséptico, para tratar procesos virales y afecciones respiratorias (tos, asma...).



1 EQUINÁCEA

Con efecto bactericida y fungicida, inhibe la proliferación del virus en el organismo, ya que tiene la capacidad de reducir el crecimiento de estos y de las bacterias. Por eso, ayuda a prevenir la gripe y los resfriados y las infecciones típicas del invierno. Se utiliza para fortalecer el sistema inmunológico, ya que estimula la actividad de los glóbulos blancos.



4 SEMILLAS DE POMELO

El extracto de semilla de pomelo contiene compuestos potentes que pueden matar a más de 60 tipos de bacterias y levaduras. Los estudios en probeta han demostrado que incluso puede ser tan eficaz como algunos medicamentos antibacterianos. Puede proteger del daño causado en el estómago por el estrés y evitar así las úlceras. También puede ayudar a tratar las infecciones del tracto urinario.

5 UÑA DE GATO

Aumenta las defensas por su riqueza en alcaloides (sustancias que estimulan la capacidad de los glóbulos blancos de destruir los elementos extraños). Es buena para aliviar el dolor de las enfermedades reumáticas y para curar afecciones respiratorias y alergias. Consulta a tu médico antes de tomarla, ya que interacciona con las benzodiazepinas (fármacos hipnóticos que se utilizan para dormir). Tampoco deben utilizarla las personas con úlceras.



La Navidad en tu casa

Pequeños detalles que vestirán tu casa, tus compras y tu mesa para dar la bienvenida a estas fiestas.

POR CARMEN TEJEDOR



Bolas para árbol (6) de MAISONS DU MONDE (17,94 €).



Cintas adhesivas (4) de HEMA (3 €).



Cortapastas (5) + caja de IKEA (4 €).



Corona de MAISONS DU MONDE (26,99 €).



Cubiertos dorados (24) de MAISONS DU MONDE (59,99 €).



Figura para puerta de LEROY MERLIN (12,99 €).



Botella de IKEA (3 €).



Espumillón de HEMA (1,5 €).

Bola transparente de CASA (9,95 €).

Bolas surtidas (20) de IKEA (7 €).



MARCADORES PARA VASOS

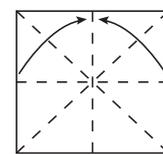
Todo un detalle: unas delicadas mariposas de origami en colores diferentes para identificar la copa de cada invitado. También supone un estupendo gesto de bienvenida.

POR MANUELA ENTISNE

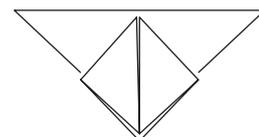


MATERIAL NECESARIO

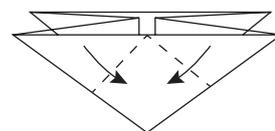
Solo necesitas un cuadrado de 15 x 15 cm de lado de papel del que se emplea para la técnica de *scrapbooking*.



- 1 Dobra en dos un cuadrado de papel de *scrapbooking* de 15 cm de lado. Desdobra y pliega en el otro sentido. Desdobra. Haz lo mismo con las diagonales (= 8 pliegues).



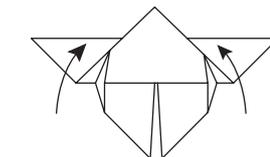
- 2 Oculta la mitad del cuadrado a la derecha sobre la mitad del cuadrado superior. Haz lo mismo a la izquierda y aplanas (= un triángulo).



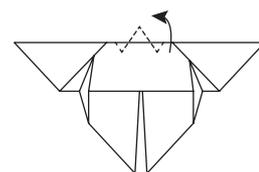
- 3 Dobra el lado derecho del triángulo hacia abajo y haz lo mismo a la izquierda.



- 4 Da la vuelta al pliegue y dobla la punta inferior hacia arriba.



- 5 Baja las dos puntas y aplanas bien las uniones.



- 6 Dobra la punta superior hacia atrás y obtén la forma de mariposa.

Plantas navideñas

Algunas especies propias de esta época del año cumplen una función decorativa que llena de color y frescura cualquier rincón de la casa. Conócelas bien.

POR CARMEN TEJEDOR

CACTUS DE NAVIDAD

MULTITUD DE FLORES
REALMENTE BELLAS

Es una planta sorprendente que suele florecer en estas fechas. Si recibe los cuidados adecuados, poco antes de la Nochebuena verás cómo empiezan a brotar los capullos y pronto se convierten en unas hermosas flores que duran varios días.

No se trata de un cactus como los demás porque, al ser una especie que procede de las selvas tropicales, requiere mucha humedad para su desarrollo y no almacena agua en su interior, por lo que es necesario regarla con frecuencia y agradece que se la pulverice con agua. El frío intenso no le viene nada bien, pero cuando llegue la primavera puede estar en el exterior, mientras no le dé el sol directo.



Es muy decorativa por la cantidad de flores que tiene.

ACEBO

Es una especie protegida porque está en peligro de extinción, así que cortar una simple ramita en el bosque se considera un delito ecológico que lleva consigo penas y sanciones. Únicamente se permite su venta si ha sido cultivado en invernaderos o viveros.

Aun así, hay que tener cuidado de tener acebo en casa si tenemos niños o mascotas, porque tanto sus hojas dentadas como las bayas rojas son tan entrañables como tóxicas.

¿Sabías que existen arbustos de acebo machos y hembras? Son estos últimos los que florecen y después dan sus característicos frutos rojos.



La poinsettia de color rojo es la favorita.

FLOR DE PASCUA

TODO UN SÍMBOLO EN
ESTA ÉPOCA DEL AÑO

Mantenerla sana una vez que terminan las fiestas es posible siempre que se sigan ciertas recomendaciones, porque ¿quién no ha tenido una en casa dando por sentado que morirá al poco tiempo?

Como cuidados básicos, lo primero es elegir un buen ejemplar a la hora de adquirir nuestra flor de Pascua: debe tener botones amarillos y elegir una que no esté en el exterior del establecimiento. En casa, colócala en un sitio con temperatura no muy alta y constante y riégala un par de veces a la semana, sin encharcarla y sin que el agua moje el tallo ni las hojas. La luz es fundamental: necesita mucha y durante el mayor número de horas al día.

NUEVO CHAMPÚ+MASCARILLA TOTAL REPAIR

0%

SULFATOS
COLORANTES
CLORURO SÓDICO
SILICONAS
PARABENOS



EFEECTO FRÍO MÁS EFECTIVO



Piensa en frío

Como ninguna otra, la nueva fórmula "Efecto frío" te sorprenderá por su eficacia reparadora e hidratante y por la fuerza, brillo y luz que dará a tu pelo.

Olvida para siempre la sequedad, rotura y las puntas abiertas por el uso del secador y la plancha. Sé tu, olvídate de todo... ¡y piensa en frío!

Síguenos en:

 @Gentede hoy.es

 @Gentede hoy.es

 @Gentede hoy.es

Trucos caseros

QUE TE SACARÁN DE APUROS

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

ROPA CON OLOR

Para evitar el olor a naftalina de ropa que lleva demasiado tiempo guardada en un altillo o en el trastero, la solución está en meter un puñado de granos de café unos pocos días antes de sacarla. Neutraliza el olor de forma natural y no tendrá que pasar por la lavadora.

PRENDAS DELICADAS

Si al sacarlas del armario descubres que están demasiado arrugadas y la etiqueta indica "no planchar", porque su tejido es delicado como la seda, prueba esto: plancha a temperatura media y con un paño húmedo por encima.

PORCELANA PERFECTA

Es muy normal que salgan pequeñas grietas cuando es antigua y, sobre todo, delicada. Frota la zona por ambos lados con un ajo y déjalo secar. A continuación, mete el objeto en leche y déjalo hervir unos veinte minutos.

HUMEDAD EN TOALLAS

Para eliminar el olor de humedad que se queda en algunas toallas, hay que verter un vaso de vinagre y un chorrito de bicarbonato en el dosificador de detergente de la lavadora y hacer un lavado normal sin añadir nada.

AZULEJOS LIMPIOS

Limpiar los azulejos de la cocina de forma eficaz y conseguir que desaparezca la grasa es fácil: añade un poco de leche al agua que vas a utilizar para fregarlos y sumerge la bayeta unos minutos para que se empape.

LÁMPARAS DESLUMBRANTES

Si tienes lámparas de cristal y te resulta difícil limpiarlas, colócate unos guantes de algodón impregnados con limpiacristales y, simplemente, pasa las manos por las piezas.

ARAÑAZOS EN LA MADERA

Para tratar los rasguños que van apareciendo, prueba a frotar medio diente de ajo o media avellana y pasar más tarde un poco de cera como barniz.

¡QUE NO RESBALE!

El destornillador no se saldrá una y otra vez de la cabeza del tornillo si, antes de empezar, te acuerdas de frotar bien toda la punta con un poco de tiza. Se sujeta mucho mejor (con la mitad de esfuerzo).

CUIDAR LA MAMPARA

Además de secarla bien cada vez que te duches, un buen truco para que se conserve como nueva consiste en pulverizarla de vez en cuando con un preparado casero hecho con agua caliente y vinagre.

Una mascota

EN TU FAMILIA

¿Estás pensando en incorporar algún animal a tu hogar? Es una decisión muy importante que tiene muchas implicaciones para todos los integrantes.

POR TERRY GRAGERA

Quiero un perro, por favor, por favor". La insistencia de los hijos es uno de los motivos principales por los que las mascotas se incorporan a la familia. Es muy habitual que los padres cedan ante la presión infantil, persuadidos por el compromiso expresado por los niños de que la cuidarán ellos mismos. Sin embargo, la realidad suele ser otra, y son los propios padres los que acaban haciéndose cargo de la mascota casi siempre.

¿ESTÁ PREPARADO?

Tener una mascota es una gran responsabilidad que los niños más pequeños no aciertan a entender. Lo primero antes de adquirir o adoptar una es plantearse seriamente si el niño está preparado. Según la Academia Americana de Pediatría, los menores de cinco o seis años ven a las mascotas como un juguete, por lo que no tendrían aún la madurez para hacerse cargo de ellas. Es más, en muchas ocasiones, su juego puede molestar al animal y provocar alguna mordedura. A partir de los seis años, en la mayoría de los casos, los niños ya pueden asumir lo que representa cuidar de una mascota. No obstante, los responsables últimos de los cuidados y las atenciones sobre el animal seguirán siendo los adultos, que deben supervisar siempre al menor.



Al margen de la edad del niño, hay que tener en cuenta otros factores a la hora de tener un animal en casa, como las dimensiones de la misma, el importe económico que hay que destinar, tanto en alimentación como en servicios veterinarios, qué pasará en los viajes familiares, cuánto tiempo precisa de dedicación cada día, qué raza es la más adecuada...

REPARTIR TAREAS

El contacto directo con los animales tiene muchos beneficios para los más pequeños, pues aprenden a ser más sociables, a mostrar su afectividad, a respetar, a ser más responsables... Pero la respon-

sabilidad hacia los animales hay que bajarla. Así, es conveniente confeccionar una lista pormenorizada de todos los cuidados que exigirá el animal y repartirlos según la edad de los niños. Además, hay que fijar desde el principio lo que se permite y no a la mascota (estar dentro de casa, pasar al dormitorio...) para que la convivencia sea mejor para todos. El niño debe entender que se trata de un compromiso para siempre. El abandono de animales, además de estar prohibido por ley, es un pésimo ejemplo en su educación. Hay que asumir que el animal pertenece a la familia y que merece ser respetado y atendido igualmente cuando deje de ser un cachorro y crezca.

EVITAR EL ABANDONO DE ANIMALES

En el año 2018 se abandonaron en España más de 138.000 perros y gatos, según un estudio de la Fundación Affinity. Esta cifra aumenta aún más si incluimos a roedores, pájaros, peces..., que también sufren abandono. Para evitarlo, tanto a medio como a largo plazo, esta Fundación plantea cinco pautas: la primera es reflexionar bien antes de que el animal llegue a la familia; la segunda es esterilizarlo para no tener camadas que no se puedan atender; la tercera es identificarlo por si se pierde fuera de casa; la cuarta es educarlo para mejorar su comportamiento, y la quinta, optar por la adopción de animales abandonados.

Libros PARA REGALAR

POR MACARENA ORTE



LA CARA NORTE DEL CORAZÓN
DOLORES REDONDO
DESTINO (21,75 €)
En agosto de 2005, una joven Amaia Salazar, de veinticinco años, participa en un curso de intercambio para policías de la Europol en la Academia del FBI de EE.UU., donde estudiará un caso real de un asesino en serie.



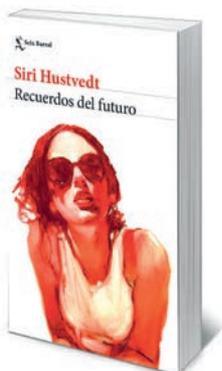
EL LATIDO DE LA TIERRA
LUZ GABAS
PLANETA (19,95 €)
La autora de *Palmeras en la niebla* construye una bella historia de pasión, lealtad, intriga y sentimientos encontrados. Su protagonista, Alira, se verá obligada a enfrentarse a su pasado y descubrirá un amor inesperado.



LAS FLORES PERDIDAS DE ALICE HART
HOLLY RINGLAND
SALAMANDRA (20 €)
Alice Hart, de nueve años, pierde a su familia en un incendio. Deberá irse a vivir a una plantación de flores con su abuela, donde descubrirá el amor a la flora e irá recuperando la confianza en sí misma.



LOBA NEGRA
JUAN GÓMEZ-JURADO
EDICIONES B (19,85 €)
Vuelve Antonia Scott en la esperada continuación de *Reina roja*. Un thriller donde su protagonista deberá enfrentarse por primera vez a alguien más peligroso que ella que podría vencerla.



RECUERDOS DEL FUTURO
SIRI HUSTVEDT
SEIX BARRAL (19,95 €)
Dos mujeres, una ciudad, un misterio: una historia entre la realidad y la ficción, entre el thriller psicológico y la novela de formación. Una escritora consagrada redescubre sus viejos diarios de 1970.



SIDI
ARTURO PÉREZ-REVERTE
ALFAGUARA (19,85 €)
El escritor y periodista descubre en este libro su particular visión sobre el Cid, un guerrero que "no tenía patria ni rey, solo un puñado de hombres". "No tenían hambre de gloria, solo hambre".

Western Stars BRUCE SPRINGSTEEN

El 19º álbum de estudio de Springsteen se inspira en parte en los discos pop del sur de California de finales de los 60 y principios de los 70.

30 y tanto SERGIO DALMA

Sergio Dalma cumple 30 años sobre los escenarios y lo celebra con un nuevo álbum que habla del pasado, del presente y del futuro. Una colección de 13 clásicos elegidos por el artista que ahora revisita, renueva y versiona, adaptándolos a esta nueva etapa.



Greatest hits 2019 ENRIQUE IGLESIAS

Una nueva recopilación de uno de los mayores artistas discográficos latinos en la historia de la música. Contiene 20 canciones con los mejores temas de toda su carrera.

El danzar de las mariposas EL BARRIO

Un disco mucho más autobiográfico donde el cantautor flamenco José Luis Figuero Franco vuelve para desgranar su temática social a través de las diferentes historias, compuestas de manera personal e interpretadas con su sello inconfundible.

Música

PARA
DISFRUTAR



alteza
para la gente de hoy

Cereales Desayuno Alteza ahora también, sin gluten



@Gentede hoy.es



@gentede hoy_es



HARICAMAN[®]

Harinas de Castilla La Mancha



www.haricaman.com



@haricaman

Ctra. CM 4001 km 28 • 45250 Añover de Tajo, Toledo • t.925 506 626

Asturias

CON ENCANTO



1

Entre acantilados abruptos, encontrarás un paraíso natural que conjuga montañas, bosques, calas y ríos. Te proponemos cinco de los lugares más fascinantes. Disfrútalos.

POR CARMEN TEJEDOR

LAGOS DE COVADONGA

Situados en el emblemático parque Nacional de los Picos de Europa, estas lagunas de origen glacial albergan los lagos Enol, Ercina y Bricial. Un lugar ideal para hacer senderismo gracias a sus más de 1.128 m de altura. Merece la pena comenzar en el Mirador de la Reina para contemplar la inigualable belleza paisajística de sus vistas: Cangas de Onís y las majadas, suspendidas entre montañas. Las Minas de Buferrera y el Centro Nacional

de Interpretación de los Picos de Europa, con una exposición continua sobre los mismos, son también de obligada visita. Al final de la ruta se llega al lago Enol.

IGLESIAS PRERROMÁNICAS DE OVIEDO

Entre verdes prados, a las afueras de la ciudad, se encuentran las joyas del arte prerrománico europeo. La que más destaca es, sin duda, Santa María del Na-

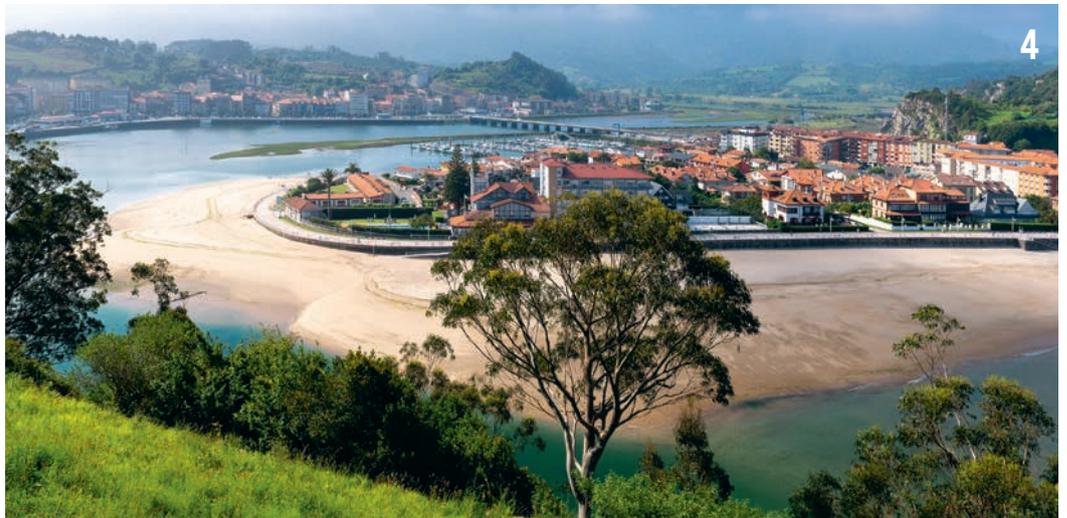


2



3

1. Picos de Europa (entre los lagos Enol, Ercina y Brial). 2. Estatua fuente del rey Pelayo frente al Palacio de Revillagigedo, en el barrio de Cimadevilla en Gijón. 3. Las casitas de mil tonos de Cudillero. 4. El río Sella a su paso por Ribadesella.



4

ranco, un robusto templo que data del año 842. Compuesto por dos plantas, alberga una esplendorosa sala palaciega donde se sitúan dos magníficos miradores desde donde disfrutar de la bella panorámica de Oviedo. A 200 metros se encuentra también la iglesia de San Miguel de Lillo, con una fachada repleta de rosetones y arquillos. Puedes hacer una visita guiada por los templos más significativos del arte asturiano.

EL BARRIO DE CIMADEVILLA (GIJÓN)

Tiendas, bares, restaurantes, no le falta de nada. Antigua zona de pescadores, todavía conserva reminiscencias completamente marineras en su trazado y ritmo urbano. Rodeado de las ruinas romanas y la muralla medieval, por un

lado, y el espectacular Cerro de Santa Catalina, por el otro, es de obligadísima visita. Tradición y vanguardismo se unen en esta zona de elegantes palacetes (visita el de Revillagigedo). Acoge la famosa escultura de Chillida *Elogio del Horizonte*. Su Ayuntamiento, situado en la Plaza Mayor, es un lugar clave para tapear y disfrutar de una deliciosa sidra asturiana en lugares como el restaurante La Galana (Plaza Mayor, 10).

CUDILLERO

Esta villa marinera situada en el occidente asturiano y conocida como Villa Pixueta (así se llama a sus habitantes) es un auténtico anfiteatro natural. Flanqueada por pintorescas casitas de pescadores dispuestas a lo largo de sus empinadas laderas, tiene un total de 23 playas. Sus

estrechas calles invitan a perderse, al igual que su recomendable puerto donde, además, podemos disfrutar de la deliciosa gastronomía marítima o de unas copas con la brisa del mar. Casa Julio (Plaza la Marina, 7) ofrece succulentos platos con marisco y pescado recién traído del mar.

RIBADESELLA

Fundada por Alfonso X *el Sabio*, es conocida por su famoso Descenso del Sella, su actividad deportiva por excelencia. Destacan sus palacetes indianos de los siglos XIX y XX, en la Playa de Santa Marina, así como sus excelentes calas. En verano, el puerto se llena de un bullicioso ambiente ideal para ir de copas en sitios como Sebas (Gran Vía, 29), una opción ideal para tomar un gin tonic en la terraza.

Juegos

UN RATITO PERFECTO PARA ABSTRAERSE

¡ATENCIÓN!
Solo hay dos números iguales. Señálalos.

1. 256398417
2. 256489417
3. 254684917
4. 256498417
5. 256498317
6. 258954317
7. 256489417
8. 254689417



HITCHCOCK
¿Eres capaz de recordar 5 títulos de películas de Hitchcock? ¿Y 10?

SINÓNIMOS Y ANTÓNIMOS

Escribe una palabra que signifique lo mismo y una que signifique lo contrario de cada una de las siguientes:

Acelerar Confiar
Defender Gobernar

O.T.

La próxima edición de **Operación Triunfo** será en 2020, aunque ninguna ha superado el éxito de la primera. De los siguientes nombres, sobran dos que no concursaron en la primera edición. ¿Conseguirías identificarlos?

- ★ Chenoa
- ★ Geno
- ★ Rosa
- ★ Gisela
- ★ David Bustamante
- ★ Manu Tenorio
- ★ Verónica
- ★ Manuel Carrasco
- ★ Juan Camus
- ★ Nuria Fergó
- ★ Elena Gadel
- ★ Naím Thomas



LIBROS ILUSTRADOS

Las siguientes imágenes del 5º Cuaderno de Vacaciones para Adultos (Blackie Books) representan, de forma literal, los títulos de tres libros. ¿Eres capaz de adivinarlos?



SOLUCIONES

Sinónimos y antónimos
Apresurar y frenar; fiarse y dudar; proteger y atacar; dirigir y obedecer.

O.T.

Elena Gadel y Manuel Carrasco.

¡Atención!
256489417 (el 2 y el 7).
Hitchcock
Los pájaros, Vértigo, Psicosis, La ventana indiscreta, Atrapa un ladrón, Con la muerte en los talones, Recuerda.

Libros ilustrados

Rebeca, Encadenados, 39 escalones.

GENTE de hoy

Edita: GRUPO EUROMADI

Correo electrónico:

info@gentede hoy.es

Web:

www.gentede hoy.es

Redacción y diseño:

Zinet Media Group.

Albasanz, 15. 28037 Madrid.

Dirección: Carmen Sabalet

Coordinación:

Macarena Orte

Redacción:

Cristina Enríquez, Manuela

Entisne, Terry Gragera,

Macarena Orte, Carmen

Tejedor, Juan Fernández,

Javier Alvarado.

Edición y cierre:

Ana Orriols.

Maquetación:

Jefe de diseño:

Daniel Montero

Pool de maquetación:

Eduardo Román (director),

Mónica Ibaibarriaga, María

Somonte, Óscar Álvarez,

Ester García, Jaime González,

Sara Calavia.

APOSTAMOS POR
EL MEDIOAMBIENTE

Papel ecológico Selex 100% reciclado

COMPROMETIDOS
CON LA GENTE
DE HOY



El papel reciclado ecológico Selex es 100% reciclado, la materia prima que se utiliza en la fabricación proviene de papel recuperado y en su proceso de fabricación ahorramos un 50% de agua, un 50% de CO₂ y un 20% de energía. Con el compromiso de reducción del plástico virgen, el envase contiene un 50% de plástico reciclado.

Selex®



Turrónes Alteza

la Navidad en tu mesa

Descubre nuestro gran surtido

