# GENTE de hoy

1,50€
Prohibida su venta

N.º 26
PRIMAVERA 2024

## Alimentos QUE CUIDAN TU CEREBRO

## Rutinas nocturnas PARA TENER UNA PIEL RADIANTE

## LOS MEJORES PRODUCTOS DEL AÑO al alcance de tu mano

## Brad Pitt

Uno de los hombres más atractivos del planeta

**Ecología**
Así se reciclan
**LOS PLÁSTICOS**
(Pág. 18)

# Ya es primavera, ¡disfrútala!

Rikisssimo
la buona pasta

# PASTA FRESCA

## Simplemente deliciosa

SIN POTENCIADORES DEL SABOR

Gentedehoy.es gentedehoy_es

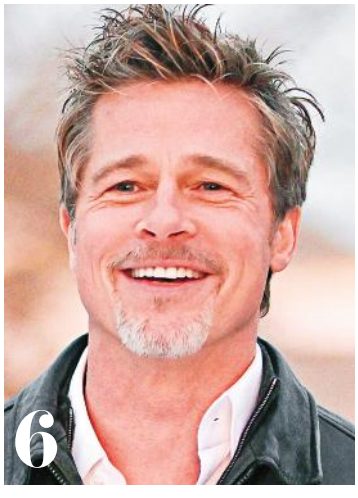
# CONTENIDOS

Gentedehoy.es
gentedehoy_es
gentedehoy_es

## TU REVISTA

Te damos la bienvenida. Aquí tienes tu nueva revista. Una publicación que nace con un único objetivo: acompañarte en tu día a día de manera entretenida y amena. Porque nos importas, queremos que disfrutes de los contenidos, conozcas nuestras marcas y compartas tus inquietudes. Además, tenemos un gran equipo de expertos dispuesto a resolver tus dudas en info@gentedehoy.es. Queremos conseguir que cada día seas más feliz y vamos a trabajar para lograrlo.
Disfruta de tu lectura.

GENTE de hoy

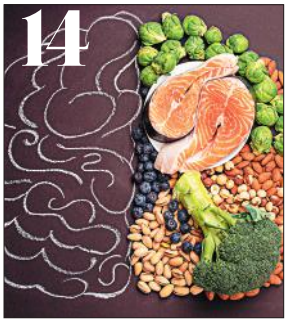




4 ¿Qué hay de nuevo?
6 En portada: Brad Pitt.
8 Eva Santolaria.
10 Soluciona tus dudas.
12 Samantha Vallejo-Nágera.


## SALUD & BIENESTAR


14 La alimentación y el cuidado del cerebro.



16 Calcio y vitamina D.
18 Así se reciclan los plásticos.

20 Los beneficios de ayudar a los demás.


## COMER HOY


22 Bebidas vegetales.
24 Tés e infusiones.

26 Bocados con premio: quesos.

28 Pulpo, siempre en tu dieta.
30 Menú clásico para primavera.
34 Los productos triunfadores.

## BELLEZA


36 Tendencias de primavera.
38 Tipos de brochas y para qué sirven.
40 Rutina nocturna para una piel radiante.


## HOGAR & OCIO

42 La iluminación ideal para tu hogar.
44 Cómo eliminar los gérmenes de casa.

45 Protege tu casa de las alergias.
46 Trucos caseros.
47 Libros y música.
48 Lisboa, la luz del Atlántico.
50 Juegos.

# ¿QUÉ HAY de nuevo?

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

## EL MEJOR BALNEARIO DE EUROPA ES GALLEGO

Aún se encontraban celebrando el Premio Nacional a la Excelencia Turística por sus 150 años de historia termal, cuando en el Balneario de Mondariz (Pontevedra) recibieron otra buenísima noticia: la consecución del Premio Wellness Experience 2023. Este galardón reconoce los mejores *spas*, balnearios y centros de talasoterapia del año en España, Portugal y Andorra y, desde este año, también del continente europeo. El reconocimiento al mejor centro de termalismo de Europa llegó tras ser valoradas cuestiones relacionadas con la innovación, la sostenibilidad y la calidad del establecimiento, así como de los tratamientos que en él se ofrecen.

## LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL DESCUBRE NUEVOS ANTIBIÓTICOS

La inteligencia artificial (IA) se extiende poco a poco a todos los ámbitos y en el de la medicina podría jugar un papel crucial. Por primera vez en 60 años, se han desarrollado nuevos antibióticos gracias a la ayuda de esta tecnología. Este descubrimiento de los investigadores del Instituto de Tecnología de Massachusetts (MIT) –publicado en la revista *Nature*– tiene una gran relevancia para la medicina, ya que podría ser trascendental para combatir las superbacterias resistentes a los antibióticos que están causando estragos en todo el mundo. El estudio se centró específicamente en el *Staphylococcus aureus* resistente a la meticilina, una bacteria que puede provocar desde infecciones leves hasta enfermedades mortales. "La idea era que podíamos ver lo que aprendían los modelos para predecir que ciertas moléculas serían buenos antibióticos", afirmó en un comunicado James Collins, profesor de Ingeniería y Ciencias Médicas del MIT y uno de los autores del estudio.

## EL HÁBITO QUE ASEGURA LA FELICIDAD

La fórmula sueca para la felicidad radica en algo aparentemente sencillo como redescubrir cada amanecer a nivel sensorial. Conocido como *gökotta* ('canto de cuco', en sueco), implica salir a la naturaleza y dedicar unos minutos a una pequeña comunión sensorial con ella: escuchar los pájaros y disfrutar también del silencio. Aunque se puede realizar una incursión rápida si el tiempo es limitado, lo ideal es dar un paseo por el bosque o cualquier espacio verde similar.

## LOS ADOLESCENTES ESPAÑOLES SON COMPROMETIDOS Y ECOLOGISTAS

El último informe de la Asociación Internacional para la Evaluación del Rendimiento Educativo (IEA), realizado a estudiantes de 2.º de ESO de 22 países, 17 de los cuales pertenecientes a la Unión Europea, ha arrojado luces y sombras sobre la educación cívica en España. El estudio revela que los adolescentes españoles se sitúan en la vanguardia de la conciencia ambiental y la defensa de la igualdad de género y los derechos de los inmigrantes. En concreto, nuestros jóvenes son los terceros más comprometidos en la protección del medioambiente (con 53 puntos, 3 más que la media), la igualdad de género (52 puntos, 3 más que la media) y los derechos de la población migrante (52 puntos, 2 más que la media). En sentido contrario, se sitúan por debajo de la media entre los estudiantes que muestran confianza en las instituciones políticas.

## VALENCIA, CIUDAD PARA JUBILARSE

Son muchas las listas que se hacen sobre la mejor ciudad para viajar, residir, estudiar... Pero no son las únicas, también las hay sobre el lugar ideal para jubilarse. Y en ellas siempre aparece una ciudad española. Por ejemplo, Live and Invest Overseas, empresa sobre viajes y jubilación en el extranjero para personas de Estados Unidos, ha escogido a Valencia entre las mejores ciudades europeas para jubilarse. Sus playas cálidas, los más de 300 días soleados al año, su historia, una rica gastronomía y que ofrece una alta calidad de vida asequible han sido determinantes en la elección.

Foto: Christopher Michel.

## ¿GANARÁ EL PRÓXIMO NOBEL UNA ESPAÑOLA?

Ganó recientemente el Premio Shaw en Ciencias de la Vida y Medicina –considerado el Nobel oriental–, dotado con más de un millón de euros, por descifrar la enrevesada estructura de las principales proteínas que leen el ADN. Después de 30 años investigando en la Universidad de California en Berkeley (Estados Unidos), los entresijos del ser humano ya no son tan misteriosos para Eva Nogales, científica del Instituto Médico Howard Hughes.

Líder internacional en su ámbito con el uso de criomicroscopía electrónica para ver los componentes de las células a nivel atómico, gracias a su incansable trabajo, se han descubierto aspectos de la función celular que son relevantes en el tratamiento del cáncer y otras enfermedades.

Uno de cada siete ganadores del Premio Shaw consiguieron, después, el Nobel. Eva Nogales podría ser la próxima en lograr tan prestigioso reconocimiento.

## UN MÉTODO MILITAR PARA DORMIRSE EN 10 SEGUNDOS

Gran parte de la población tiene dificultades para conciliar bien el sueño. Una situación que puede cambiar gracias a un método desarrollado por la Marina estadounidense, avalado científicamente y diseñado para inducir el sueño en 'tan solo' 10 segundos. En realidad, requiere de 120 segundos para su realización, en los que la mayoría son de preparación y los últimos 10 segundos son los que se necesitan para caer en los brazos de Morfeo. La técnica implica seguir varios pasos. El primero consiste en acostarse y relajar todos los músculos del cuerpo, incluyendo los de la boca. A continuación, hay que bajar los hombros y liberar cualquier tensión acumulada,

dejando caer las manos a los lados. En tercer lugar, exhalar relajando el pecho. Después, relajar las piernas, de manera que se sientan pesadas. El quinto paso es liberar la mente y enfocarse en una escena agradable y relajante. Y, finalmente, en lugar de contar ovejas, repetirse durante los 10 segundos clave la frase 'no pienses'.

## DIVERSAS ONG DE ESPAÑA, FRANCIA E ITALIA, CONTRA LA TRATA DE MUJERES Y MENORES

Financiado por el Fondo Europeo de Asilo, Migraciones e Integración (AMIF), se ha puesto en marcha el proyecto EVA (por sus siglas en inglés, que significan: 'Identificación precoz y protección de las víctimas de trata en zonas fronterizas'). Las encargadas de llevarlo a cabo son siete organizaciones, al frente de las cuales está la ONG española Save the Children. Su objetivo es combatir la trata de menores extranjeros y mujeres jóvenes. Para conseguirlo, estas organizaciones proporcionan refugio seguro y acceso a programas de protección en las fronteras de España, Francia e Italia. De esta forma, se garantiza que los menores de 18 años de terceros países y las mujeres jóvenes de hasta 30 años, con o sin hijos, y que son o han sido supervivientes de la trata y corren el

riesgo de volver a serlo, sean liberados de la explotación.

España ha sido históricamente un lugar de tránsito y destino para las víctimas de trata de seres humanos. Entre 2017 y 2021, 5.858 personas fueron víctimas de estas mafias. Ahora, con este proyecto, se espera poner fin a esta aberración.

# Brad Pitt

## UNO DE LOS HOMBRES MÁS ATRACTIVOS DEL PLANETA

Por **SONIA MURILLO**

Hablar de Brad Pitt es hablar de uno de los hombres más atractivos del planeta. Parece mentira, pero el pasado 18 de diciembre cumplió 60 años. En la memoria colectiva, queda aquella imagen de un impresionante chico rubio de ojos azules que trataba de seducir a Geena Davis en *Thelma&Louise*, allá por el año 1991. Y, aunque no puede decirse que esté experimentando en sus propias carnes el curioso caso de Benjamin Button, lo cierto es que muchos y muchas de sus fans aseguran que ahora el actor está mejor que nunca. Pero Pitt, que reconoce que se encuentra "en la última etapa" de su carrera, no es solo una cara y un cuerpo bonitos, su trabajo y sus éxitos de taquilla avalan su profesionalidad. Actualmente, se encuentra rodando un largometraje sobre el mundo de la Fórmula 1, bajo la dirección del cineasta Joseph Kosinski. Un rodaje que se ha reanudado ahora después de haberse paralizado tras verse afectado por la larga huelga de los actores de Hollywood. En este film, el actor más *sexy* del mundo interpreta a un piloto de la década de los noventa. "Está siendo muy emocionante participar en este rodaje", ha declarado el intérprete en varias ocasiones.

## UNA CARRERA CON NOMBRE PROPIO: **ÓSCAR**

El próximo 11 de marzo se celebrará la 96.ª edición de los Premios Óscar. Y, aunque en esta ocasión no está nominado por ninguno de sus trabajos, el actor tiene dos estatuillas en su casa. Una por su interpretación en *Érase una vez en Hollywood* y otra como productor por la película *12 años de esclavitud*. Esto es simplemente el reflejo de toda su trayectoria, ya que comenzó su carrera atravesando la más grande de las puertas, participando en superproducciones, junto a impresionantes figuras del celuloide, como Anthony Hopkins en *Leyendas de pasión* (1994).

Posteriormente, la crítica se rindió a sus pies gracias a su interpretación en *Seven*, una historia de suspense que protagonizó junto a Morgan Freeman, en 1995. Ese mismo año volvió a sorprender a los críticos encarnando a Jeffrey Goines, en *Doce monos*, junto a Bruce Willis. Este papel le llevó a estar nominado en la categoría de mejor actor. Sin embargo, este film no está entre sus favoritos.

**AUNQUE SUS FANS ASEGURAN QUE AHORA ESTÁ MEJOR QUE NUNCA, ÉL DECLARA QUE SE ENCUENTRA EN SU «ÚLTIMA ETAPA» PROFESIONAL.**

Hace poco le preguntaban a Pitt sobre cuál es su película favorita de todas las que ha protagonizado y eligió *El asesinato de Jesse James por el cobarde Robert Ford* (2007), dirigida por Andrew Dominik, y que fue un auténtico fracaso de taquilla. Esto demuestra que pone más atención a lo que le dice su voz interior que a las críticas externas.

## LA LEYENDA DE **SUS PASIONES**

El cine no es su única pasión, ni tampoco su única fuente de ingresos. Su extenso patrimonio, como han publicado algunos medios de comunicación, ascendería a unos 300 millones de dólares. Su nombre aparece en la última lista Forbes y se encuentra entre los 10 artistas mejor pagados del mundo. Se dice que gana 20 millones de euros por película. Pero este actor nacido en un ambiente rural en Misuri, ha sabido invertir bien sus ganancias fuera de la gran pantalla.

El actor, durante el Gran Premio de Silverstone, donde estuvo rodando alguna de las escenas de su última película sobre la Fórmula 1.

Su atracción por el mundo de la enología es por todos conocida. Adquirió Château Miraval, un lujoso viñedo al sur de Francia. Junto a Marc Perrin, un reconocido productor de vino internacional y dueño de la bodega, creó la marca Miraval. Y, recientemente, ha llegado a España Le Domaine, una línea de cosmética antienvejecimiento, ecológica y vegana que se elabora con las uvas de su viñedo.

## EL CLAMOR DEL RESPETO HACIA **SU PRIVACIDAD**

Su historia de amor con Francia no acaba aquí. El año pasado lanzó al mercado una ginebra inspirada en la Riviera Francesa. Pero si de amor hablamos, también está la moda.

Su nombre está detrás de la marca *God's True Cashmere*. Un negocio en el que ha entrado de la mano de Sat Hari, la diseñadora de joyas más conocida de Hollywood. Su prenda estrella son sus camisas, que cuestan entorno a los 2.000 euros y arrasan en ventas.

Además, Pitt es un amante confeso de la arquitectura. Es por eso que tiene invertido mucho dinero en inmuebles. En su terreno más personal, trató de acorazar su vida íntima. Sin embargo, sus relaciones sentimentales, primeramente, con Jennifer Aniston, a principios de la década de 2000, y, después, con Angelina Jolie, a quien conoció durante el rodaje de la película *Señor y señora Smith*, y con quien años después protagonizó un traumático divorcio, se lo pusieron muy difícil. Y, desde entonces, las portadas de las revistas se hacen eco de sus vaivenes amorosos. Como él mismo ha dicho en más de una ocasión, "todos tenemos el corazón roto y tratamos de aceptar esas cicatrices profundas".

## SU LABOR **MÁS SOLIDARIA**

Empatizando con el sufrimiento de los demás, el protagonista de *Babylon* ha mostrado en público su parte más solidaria, acercándose a esa otra realidad diametralmente opuesta a la de la opulencia de Hollywood. En alguna ocasión se le ha visto repartiendo comida a los más necesitados, acudiendo a conciertos benéficos y comprometido con el medioambiente. Con su exmujer Angelina Jolie compartía una fundación llamada Maddox Jolie-Pitt, para proteger la flora y la fauna de Camboya. Y, aunque el amor no es eterno, las buenas acciones sí pueden serlo. ❏

# Eva Santolaria

## "EMPEZAMOS DESDE PEQUEÑOS Y CADA VEZ LAS MENTIRAS SON MÁS IMPORTANTES, PORQUE TENEMOS MÁS QUE PERDER"

Por **ROCÍO PONCE**

Eva Santolaria no se desprende (ni lo pretende) de Valle, el personaje que ha marcado su carrera. Sin embargo, lejos de la adolescente de *Compañeros*, la catalana ha aprendido de los vaivenes de una profesión que ha abrazado desde la interpretación, pero también desde el guion, como apasionada contadora de historias. En la serie *Todos mienten* (Movistar Plus+), se pone a las órdenes del director Pau Freixas.

**¿Con qué sensaciones os quedasteis tras la primera temporada?**

Al terminar la primera temporada, tuvimos la conciencia de que el tono de la serie era de lo más difícil que habíamos hecho, por ese equilibrio entre la comedia y el drama. Cuando terminó, los personajes estaban preparados para dar mucho más, los dejábamos habiéndola liado bastante, pero teníamos la sensación de que podíamos apretar mucho más la comedia, hacer más enredo y nos apetecía seguir. Cuando surgió la oportunidad de una temporada más, tuvimos claro que queríamos dejar a los personajes mucho más sueltos en comedia y que el público pudiera jugar con el "qué ha pasado" del *thriller*.

**Y, en tu caso, además de volver como actriz, también lo haces desde el guion. ¿Te da otras perspectivas?**

Cuando los guiones se entregan al director, te olvidas de todo. Cuando estás con el guion, estás con la trama, con el tono, con todos los personajes y no te enfocas en el tuyo, pero llega un momento como actriz en el que necesitas enfocarte y centrarte en tu personaje.

**Esta temporada es más coral. Más muertes, más sospechosos y muchas más mentiras...**

*Todos mienten* es la historia de un lugar idílico en el que nunca pasa nada hasta que, un día, ¡*boom*! Hay una ficha que cae la primera y entonces hablamos de ella, de su mundo, de su vida y los cambios colaterales que surgen con las mentiras… Controlas la tuya, pero, una vez que lo has hecho, ya vas implicando a gente y se te escapa de las manos. En la segunda temporada, cuando la bola es tan grande, no hay control de lo que puede pasar porque ya no depende de uno y eso afecta a otros personajes. Así surge una mayor complicidad, porque están todos más

implicados. En estas urbanizaciones pequeñas, nadie guarda un secreto.

### Todos siguen mintiendo...

La sensación al principio era de que todos creen que nadie sabe nada, pero todo el mundo sabe algo, aunque no saben exactamente lo mismo unos que otros. Es un puzle imposible. Si todos hicieran una barbacoa, algo difícil (bromea), entre todos lo resolverían si dijeran la verdad, pero, como mienten, no ocurre… Y es como en la vida, esta serie es el reflejo de lo que nos pasa a todos llevado al extremo, porque son mentiras muy fuertes. No obstante, al final, todos mentimos. Empezamos de pequeñitos, nos hacemos mayores y cada vez las mentiras son más grandes o importantes, porque tenemos más que perder, hijos, trabajo, reputación… Mentimos más.

### ¿A qué reto te enfrentabas con Yolanda en los nuevos episodios?

En un momento determinado, Yolanda decidió que no quería sorpresas, que quería una vida segura y se casó con su mejor amigo. Esta seguridad está construida a partir de la familia, la urbanización y sus amigos y no quiere que se rompa porque es feliz. Para esa seguridad, necesita controlar el colegio, el vecindario, el club… y es la presidenta de todas las juntas. Pero verá que es imposible controlar el entorno. Y, cuando esa ficha se cae, con todo lo que le pasa a Macarena, se da cuenta de que no tenía nada controlado y, en la segunda temporada, a ella también se le introduce el dilema. Ya no es la que juzga lo que hacen los demás, se descubren también sus secretos y tiene que decidir si aplica sus códigos morales y dice la verdad o hace lo necesario por proteger a sus hijos.

### Es la pregunta que desmonta el personaje.

Yolanda representa eso, es la pregunta que le hacen a ella y que podríamos hacerle al espectador. "¿Tú qué hubieras hecho? ¿Hasta dónde llegarías por tus hijos?". Tenemos el instinto de protegerles del entorno, de ellos mismos, de sus responsabilidades y hasta de la verdad… A ella, que siempre ha sido la amiga que te dice qué es lo correcto, cuando le ponen la maternidad por delante, gira las fichas y todo lo demás queda en un segundo plano.

**«LA SERIE 'TODOS MIENTEN' LE PREGUNTA AL ESPECTADOR HASTA DÓNDE SERÍA CAPAZ DE LLEGAR POR PROTEGER A SUS HIJOS. ES UN '¿QUÉ HABRÍAS HECHO TÚ?'».**

### ¿Quedan mentiras para una tercera temporada?

Si no hubiera tercera temporada, la historia está contada, porque ahí está el universo y las capas que hemos querido poner. La intención es que la gente vea la serie con una sonrisa y disfrute con unos personajes que están fatal de la cabeza, pero con los que querrías vivir un poco. Todo está pensado para que sea un final coherente con la filosofía de la serie. Si hay tercera temporada, será genial, porque liarla podemos seguir liándola, claro.

### Este año se han celebrado 25 años de 'Compañeros'. ¿Cómo la recuerdas?

Fue una de las épocas más felices de mi vida, por muchos motivos. Cuando pienso en *Compañeros,* no solo pienso en la serie, sino en lo que significó para mí. Me instalé en Madrid, conseguí el éxito popular de una forma muy temprana, ¡y tuve que saber gestionarlo! Son cosas que me han marcado, mi vida se entiende desde lo que vivimos a nivel profesional y personal. Por todo aquello que vivimos juntos, la gente de *Compañeros* son mis amigos. No hemos vivido un reencuentro 25 años después porque yo voy mucho a Madrid y los veo siempre. La fiesta que hicimos fue importante y muy emocionante. Vinieron casi 80 personas, no solo los actores, también los técnicos que formaron parte de aquella familia que hicimos durante cuatro años.

### ¿Cómo has vivido con la presencia constante del personaje de Valle?

En lo personal, no tengo ningún problema, lo pasé bien y lo disfruté. Profesionalmente, no tengo la sensación de que haber hecho *Compañeros* o haber sido Valle me haya abierto puertas. No me importa que me reconozcan, porque la gente le tiene cariño a la serie y lo que significó para ellos y me encanta, porque es mucho más que Quimi y Valle, ellos forman parte de una pandilla que tenía sentido dentro de un instituto al que todo el mundo quería ir. Es maravilloso ver que, 25 años después, forma parte del recuerdo emocional de la gente.

### ¿Cómo has llevado las épocas con poco trabajo?

La verdad es que fui poco consciente de haber desaparecido tanto y pequé de creer que, cuando has tenido esa popularidad, da lo mismo que estés allí o aquí, porque no se van a olvidar de ti y, si buscan una actriz, en algún momento aparecerá tu nombre. Pero el olvido es muy rápido. Lo llevé peor cuando fui consciente, me impactó muchísimo porque no tenía la sensación de casi haberme retirado. Yo quería trabajar y me puse las pilas. Pero volver a meterte en esa rueda no es tan sencillo, esta profesión es una montaña rusa. Es como volver a empezar, pero con una mochila aún mayor. Tienes hijos, vives fuera, no tienes la misma libertad de los 20 años, todo se complica y, emocionalmente, también es más duro que no te llamen. Hablas con actores y actrices y cada uno, con su historia particular, tiene algo parecido a esto como denominador común. Hay que llevarlo lo mejor posible y no creer que es algo personal, respirar y decir "vamos a volver a empezar, no pasa nada". ❏

# Soluciona TUS DUDAS

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

## ¿CÓMO ELIMINAR EL CERUMEN DE LOS OÍDOS SIN DAÑARLOS?

**RESPUESTA:** En el conducto auditivo se produce el cerumen, que es la protección natural del oído, pues atrapa y arrastra microorganismos y pequeñas impurezas y evita la entrada de agua. Esta cera puede producirse en exceso y quedar acumulada en el conducto, formando un tapón. Muchas personas se limpian el conducto externo introduciendo elementos como, por ejemplo, los bastoncillos con punta de algodón. Creen que, de esta manera, se elimina el cerumen, pero se causa el efecto contrario y se puede hacer que se compacte más y empeorar el estado de un tapón. En realidad, su uso solo es recomendable para limpiar la parte más externa del oído: el pabellón auditivo. Aquí se pueden depositar restos de jabón y cerumen en los pliegues, por lo que será útil pasar el bastoncillo humedecido, con mucha suavidad y sin introducirlo en el canal auditivo. Lo más correcto y recomendable para limpiar los oídos sin dañarlos es utilizar espráis auditivos formulados para esta finalidad. Son totalmente adecuados para la higiene habitual del oído. Su uso contribuye a prevenir la acumulación de cerumen y limpian de forma segura, suave y eficaz, proporcionando una sensación de frescor.

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

## ¿QUÉ HACER SI UN ORZUELO SE ROMPE?

**RESPUESTA:** En algunos casos, el orzuelo se rompe y expulsa su contenido de forma espontánea. Generalmente, produce un alivio en cuanto a dolor se refiere. Si sucede, no hay que asustarse, basta con limpiar la zona con agua y jabón, con atención para que no entre en contacto con el ojo. El oftalmólogo puede decidir drenar el orzuelo en la consulta realizando un pequeño corte para facilitar la salida del contenido y así mejorar los síntomas. La exéresis quirúrgica, es decir, retirarlo en quirófano, no suele estar indicada, ya que se manipula un área inflamada e infecciosa y el resultado estético no siempre es bueno.

**Dr. José Lamarca Mateu**
Oftalmólogo asociado a Doctoralia (doctoralia.es)

**Juan Montaño**
Fisioterapeuta especialista en educación en dolor en OneLife Center, Madrid (onelifecenter.es)

### ¿Se puede prevenir la migraña?

**RESPUESTA:** Los pacientes con migraña crónica precisan recibir tratamiento preventivo, pero menos del 10 % lo realiza en nuestro país. La educación en dolor es una de las armas preventivas más necesarias. Ayuda a los pacientes a obtener una adecuada información y formación y a deshacerse de creencias erróneas y miedos que pueden surgir de información desactualizada o incorrecta proveniente de fuentes no fiables que no se basan en la ciencia. Además, es ideal que vaya acompañada por la práctica de actividad y ejercicio físico adaptada y supervisada, una oportuna gestión del estrés, la mejora de la higiene del sueño y adaptación de los ritmos circadianos, el cuidado de la alimentación, así como la reducción de los hábitos tóxicos (exceso de alcohol, cafeína, medicación, tabaco, etc.).

## ¿QUÉ ES LA NOMOFOBIA? ¿PUEDE AFECTAR A CUALQUIER PERSONA?

**RESPUESTA:** La nomofobia, es decir, la *no-movil-phone-phobia*, es el miedo irracional a no tener móvil o, lo que es lo mismo, a no tener conexión y no poder entrar en internet y, sobre todo, a estar alejado de las redes sociales.
El uso del teléfono móvil se ha generalizado de tal manera que es posible que esta dependencia extrema de las aplicaciones asociadas a la tecnología pase desapercibida durante el día a día y que, en los días de descanso, se manifieste de manera rotunda. Quienes estén enganchados a su uso pueden experimentar ansiedad, irritabilidad, inseguridad, miedo, problemas de concentración y sueño...

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

## ¿CÓMO PUEDO SABER SI TENGO LA PIEL DESHIDRATADA?

**Dra. Fátima Cerón**
Especialista en cirugía plástica, estética y reparadora en IM CLINIC (imclinic.com)

**RESPUESTA:** La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo y actúa como barrera natural contra el entorno externo. Cuando esta barrera se debilita debido a la falta de hidratación, aparece lo que conocemos como piel deshidratada, que no es lo mismo que la piel seca. La piel deshidratada se caracteriza por la falta de moléculas de agua en las capas superficiales de la piel, en particular, en la epidermis y la dermis, junto con una alteración en la función de barrera de la piel. Esto puede manifestarse en síntomas como tirantez, descamación, enrojecimiento y una apariencia apagada. Para prevenirlo, hay que asegurar la integridad de la barrera cutánea, así como aportar a la piel los nutrientes o el agua que necesita. Para conseguirlo, por un lado, debemos llevar una nutrición equilibrada en la que alimentos como la fruta y la verdura, cuya composición primordial es el agua, estén muy presentes. Por el otro, beber una cantidad adecuada de agua de manera regular. Y, por último, aportar la hidratación a través de tratamientos estéticos, médicos y aparatología.

## ¿Los perros mini necesitan cuidados especiales?

**RESPUESTA:** Aunque compartan las necesidades nutricionales básicas (proteínas que les ayuden a crecer y desarrollarse, carbohidratos de los que obtener energía y verduras que les proporcionen vitaminas y fibra) con otras razas de perro, el tamaño de los perros mini hace que tengan unas características y, por tanto, unas necesidades particulares.
Los perros de tamaño pequeño más activos necesitan un plan de alimentación con fuentes de energía de liberación rápida, que incluyen proteínas de alta calidad de origen animal (como carne de vacuno, pollo, pavo o salmón) y carbohidratos fáciles de digerir. Los ácidos grasos esenciales omega 3 y 6 son otros nutrientes importantes, porque ayudan a reforzar su sistema inmunitario, favorecen el adecuado desarrollo del cerebro y la vista y mantienen el brillo de su pelaje.

**Sonia Sáez** Veterinaria de Purina y *brand manager* de Purina Corporativo (purina.es)

## TE DAMOS RESPUESTAS

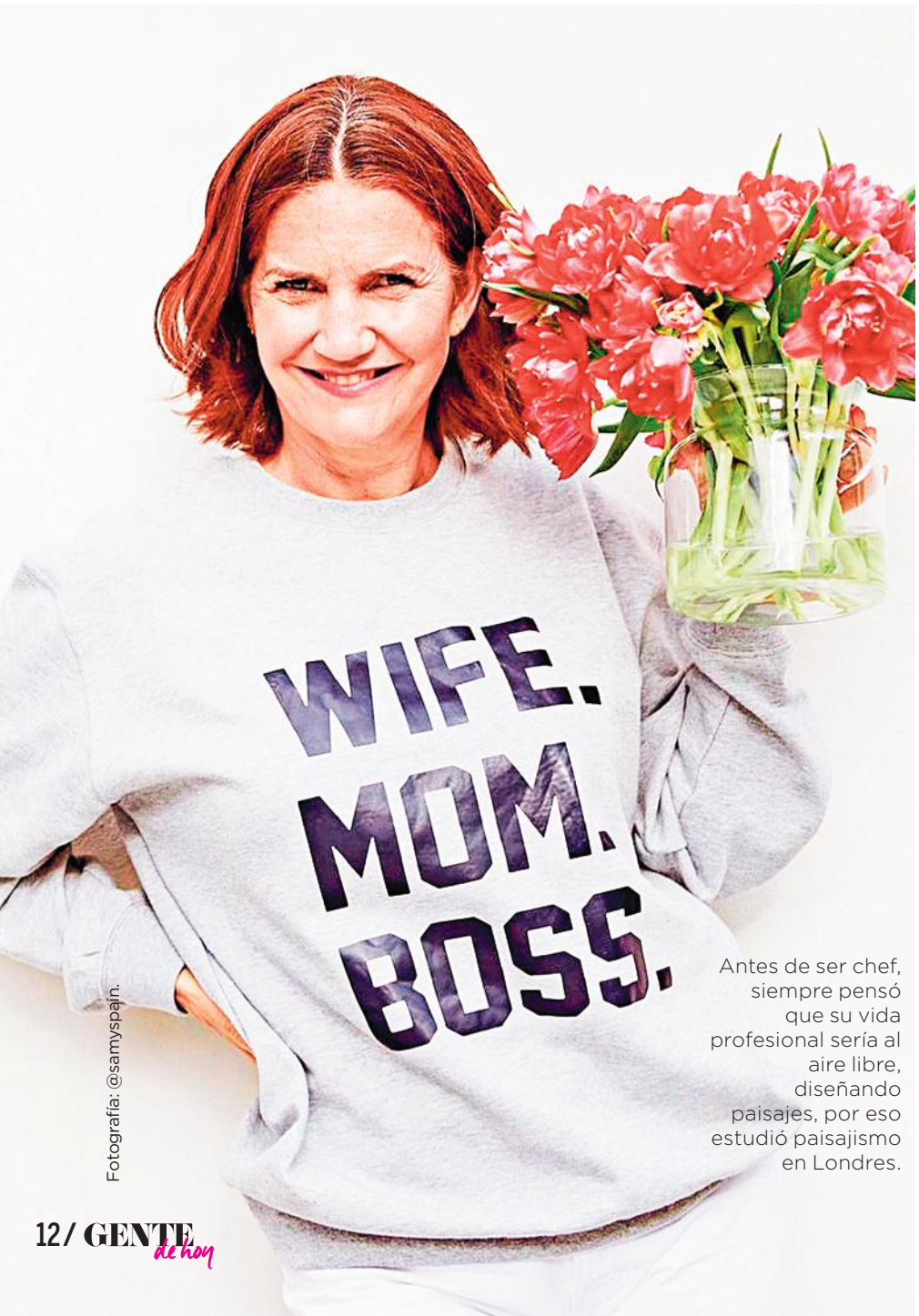
**¿Tienes alguna duda? ¿Un problema que solucionar?** Escríbenos. Buscaremos el mejor experto para darte una respuesta eficaz y a tu medida. **¡Estamos contigo!**

**info@gentedehoy.es**

# Samantha Vallejo-Nágera

## "EL SUEÑO DE MI VIDA ES UN RESTAURANTE Y UNA CASA DE HUÉSPEDES DONDE VIVIR UN FASCINANTE VIAJE A LO DE ANTES"

Por **NÚRIA PASCUAL**




Fotografía: @samyspain.

Antes de ser chef, siempre pensó que su vida profesional sería al aire libre, diseñando paisajes, por eso estudió paisajismo en Londres.

La mayoría de nosotros la conocemos por ser jurado de *MasterChef*, pero Samantha Vallejo-Nágera es también una empresaria de éxito que ha logrado un puesto de honor en la restauración y hostelería por méritos propios.

Samantha proviene de una familia de clase acomodada y es hermana de Nicolás Vallejo-Nágera, más conocido como Colate, un habitual de la prensa del corazón, especialmente después de haber sido marido de Paulina Rubio.

Con una familia plagada de intelectuales, médicos, ingenieros e incluso escritores, nada hacía sospechar que Samantha se dedicaría a la cocina. Ella misma asegura en un perfil de sus redes que descubrió su vocación de cocina mientras estudiaba paisajismo: "Entré a trabajar en el restaurante Horcher de Madrid por una apuesta tonta y, al final, me quedé casi dos años". Apostaron que no aguantaría mucho en una cocina; está claro que se equivocaron.

### EL SUEÑO **DE SU VIDA**

En 2020, la chef apostó por un nuevo proyecto que, según sus propias palabras, era el sueño de su vida. "Un restaurante de cocina a la brasa y una casa de huéspedes donde vivir un fascinante viaje a lo de antes".

Su respeto por la cocina clásica y la pasión que siente Samantha por recibir se

**A PESAR DE SER UN PERSONAJE MEDIÁTICO, SIEMPRE HA ESTADO CENTRADA EN HACER CRECER SUS NEGOCIOS.**

Fotografía: RTVE.

Samantha Vallejo-Nágera es juez en *MasterChef* desde hace diez años junto a sus compañeros, Pepe Rodríguez y Jordi Cruz.

unen en un restaurante-casa de huéspedes en Pedraza (Segovia). Un proyecto en el que su esposo, Pedro Aznar, se ha involucrado mucho y en el que la famosa chef invirtió una importante cifra de capital. La apuesta por este proyecto mezcla de gastronomía y descanso salió bien y, un año después, la empresa ya registraba una considerable facturación. Sin embargo, para Samantha, por encima de todo, es el lugar que siempre soñó.

## MUJER **EMPRENDEDORA**

Mujer decidida y con clara vocación de cocinera, Samantha no dudó en formarse y se fue a estudiar cocina a Lyon. También vivió en Londres y Nueva York, donde, además, obtuvo experiencia en el negocio de la organización de eventos. Un aprendizaje que, sin duda, le sirvió cuando decidió dar el paso de convertirse en empresaria y abrir un negocio llamado Samantha de España Catering. Un negocio del que es socia, directora y administradora única y que parece funcionar muy bien. En 2022, las cuentas publicadas por la empresa arrojaban una facturación de casi tres millones de euros. Su *catering* es un éxito desde hace años.

Como ella misma explica respecto a su vertiente empresarial: "Mi vida profesional me ha sacado de la cocina y me he convertido en empresaria, comercial, también soy madre... en miles de cosas que disfruto de igual manera, como evolución lógica de mi trabajo". Pero eso sí, cerca de los fogones, para disfrutar de ese sabor que siempre reivindica y que le da la vida.

## DIEZ AÑOS EN **'MASTERCHEF'**

El salto a la televisión lo dio gracias a Canal Cocina. El equipo de *MasterChef* se fijó en ella cuando todavía estaban preparando la primera edición del programa. Después de más de diez años como presentadora y juez del programa de cocina, Samantha se ha convertido en un personaje mediático, aunque ella siempre ha estado centrada en mantener y hacer crecer sus negocios.

## MADRE DE **FAMILIA NUMEROSA**

Toda esta actividad empresarial la compagina con su vida familiar. Casada desde hace más de dos décadas, su marido es su gran apoyo. Ambos son padres de cuatro hijos, de los que presume siempre que puede en sus redes sociales. Samantha es una mujer triunfadora que ha sabido hacer realidad las grandes pasiones de su vida y las ha convertido en su medio de vida. ❑

**SAMANTHA HA VIVIDO EN LYON, LONDRES Y NUEVA YORK, DONDE HA PERFECCIONADO SU FORMACIÓN.**

## ¿Sabías que...?

❍ **ENAMORADA DE LA ALIMENTACIÓN SANA.** Arquitecta paisajista de formación, a Samantha le encanta comer sano, el deporte, la naturaleza y las redes sociales.

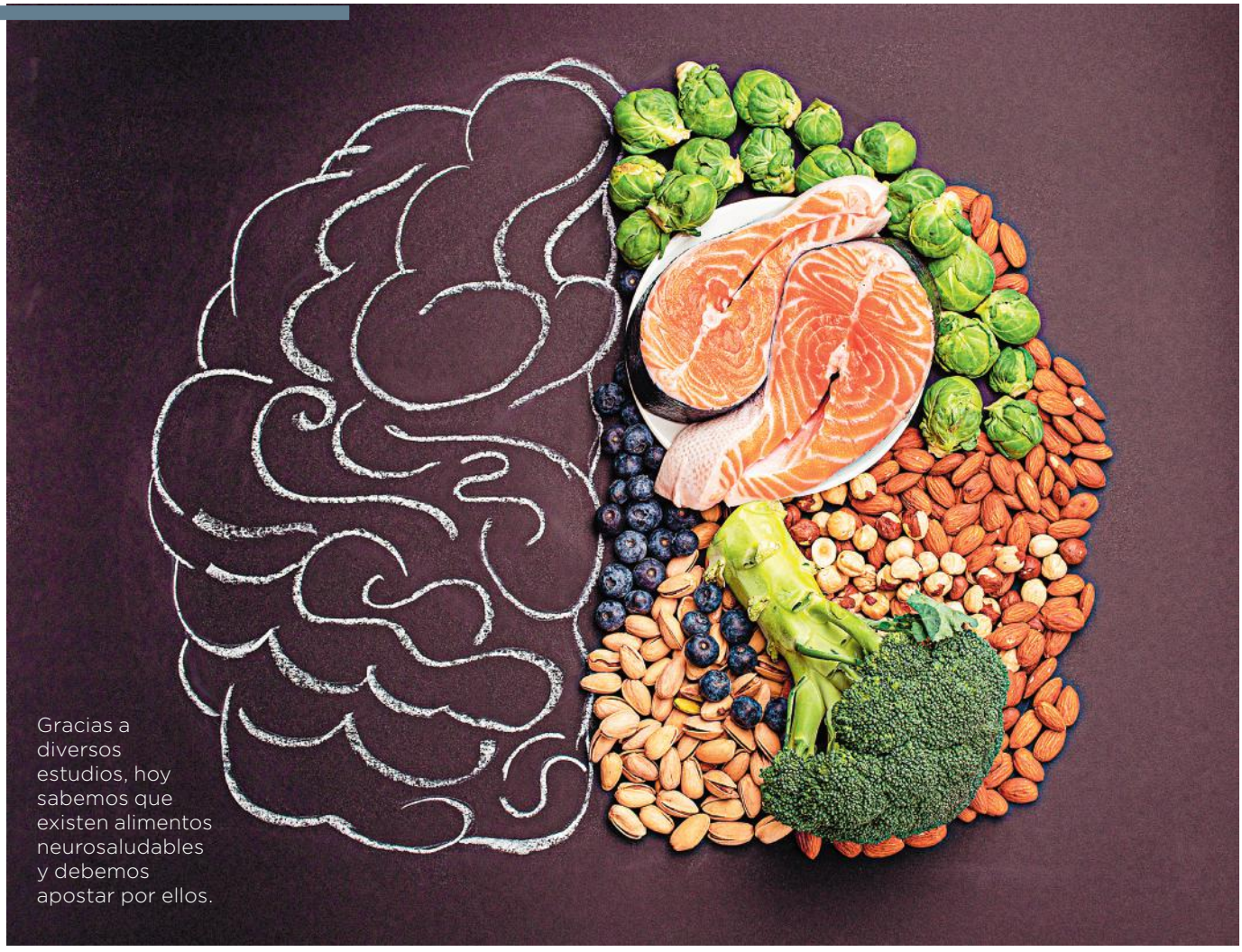
❍ **AUTORA DE SEIS LIBROS.** Ha escrito varios libros de recetas e incluso uno más personal: *Fórmula Samantha. Mis secretos para llegar a todo y exprimir la vida al máximo*.

❍ **MADRE DE FAMILIA NUMEROSA.** Está casada con el enólogo Pedro Aznar y tienen cuatro hijos: Cloe, Pedro, Patrick (a quien llaman Roscón) y Diego. También tiene un gato, Chef, que tiene cuenta en Instagram.

Fotografía: @samyspain

❍ **SOLIDARIA.** Uno de sus cuatro hijos tiene síndrome de Down. Ha hecho de esta circunstancia bandera para promover la integración social, destacándola en entrevistas y acciones.

❍ **MUY ACTIVA EN REDES SOCIALES.** Le encanta compartir su vida en redes sociales, sobre todo en Instagram, donde, según Samantha, "cuelgo viajes, recetas y momentos de mi día a día con mis hijos, recomendaciones de restaurantes, belleza, productos ¡y mucho más!".



Gracias a diversos estudios, hoy sabemos que existen alimentos neurosaludables y debemos apostar por ellos.

# ¿PUEDE LA ALIMENTACIÓN AYUDARNOS A **cuidar el cerebro?**

¡Sí! Y también a luchar contra la pérdida de memoria y el deterioro cognitivo. Saber qué nutrientes son esenciales para el cerebro nos ayudará a vivir más y, lo más importante, a no olvidar nada de lo vivido.

Por **MARÍA GARCÍA**

"De la misma manera que la alimentación es importante para prevenir las enfermedades cardiovasculares, la diabetes o el cáncer, también lo es para la salud cerebral. Todo lo que comemos, y también lo que dejamos de comer, puede actuar como factor de riesgo de las enfermedades neurodegenerativas o, al contrario, puede protegernos del deterioro cognitivo relacionado con la edad y la enfermedad de Alzheimer", destaca Anna Paré, autora de un libro que merece la pena recordar, *La cocina de la memoria. Alimentos y recetas para cuidar tu cerebro.*

Escrito junto a Pep Nogué, cocinero, aúna a la perfección la parte teórica con la práctica, ya que no solo se enumeran qué ingredientes son buenos para el cerebro y la memoria, también añaden recetas con los que aumentar el efecto de estos productos llenos de beneficios.

## VIVIR PARA **CONTARLO**

Hoy en día, todos somos muy conscientes

**MUCHAS ENFERMEDADES SON, A SU VEZ, FACTOR DE RIESGO DE OTRAS RELACIONADAS CON EL CEREBRO, POR LO QUE MANTENER UNA DIETA SALUDABLE ES IMPRESCINDIBLE.**

de que la alimentación juega un papel fundamental en nuestra salud. Sabemos qué productos son cardiosaludables, sobre cuáles sobrevuela la sospecha de ser cancerígenos, qué nos ayuda a proteger las articulaciones o qué fortalece los huesos. Pero ¿hay una dieta específica para cuidar de nuestro cerebro?

La respuesta es sí y los datos nos animan a interesarnos más por ella, ya que se estima que una de cada diez personas mayores de 65 padece algún tipo de demencia.

Hoy, la esperanza de vida ha aumentado y podemos cumplir más años de lo que lo hicieron nuestros abuelos, pero también hay que preocuparse de cómo llegamos a esa edad. Así, el objetivo es soplar muchas velas con la cabeza en su sitio y eso también se trabaja. Por un lado, hay hábitos que nos ayudan a ejercitar la memoria, como escribir todos los días o realizar crucigramas. Pero también nuestra dieta, tal y como nos comenta Anna Paré, experta en nutrición: "La alimentación está relacionada con la memoria de forma directa e indirecta. Por un lado, porque determinados nutrientes y otros compuestos presentes en los alimentos pueden actuar como antioxidantes y antiinflamatorios del cerebro. Y, por otro lado, porque una dieta que no es saludable aumenta el riesgo de otras patologías, como la diabetes o la obesidad, que, a la vez, aumentan el riesgo de padecer demencia y alzhéimer".

Además, Anna nos recuerda que "solamente un 1 % de los casos de alzhéimer son hereditarios. Por lo que tenemos mucho margen de prevención y aquí hay que destacar la importancia de cuidar la alimentación, y también el estilo de vida, para tener una buena memoria y retardar al máximo la pérdida de las funciones cognitivas".

## QUÉ NO DEBE FALTAR Y QUÉ DEBE ESTAR LEJOS

**Anna Paré nos da las claves para llenar la cesta de la compra solo de lo que es beneficioso para el cerebro.**

### DENTRO:

- **El aceite de oliva virgen,** que es la mejor grasa que podemos usar.
- **Frutas ricas en antocianinas,** como los arándanos, las moras o las cerezas.
- **Frutos secos ricos en polifenoles,** como las nueces, también las almendras o las avellanas, ricas en vitamina E.
- **Pescado azul,** principal fuente de un tipo de grasa omega 3 conocido como DHA (ácido docosahexaenoico), fundamental para el cerebro. Pero mejor que sea pescado de pequeño tamaño, para evitar el mercurio.
- **Alimentos fermentados,** como el yogur, el chucrut o el kimchi, por el impacto positivo que tienen en la microbiota intestinal y la importancia del eje microbiota-intestino-cerebro.

### FUERA:

- **Deberíamos eliminar los alimentos ricos en azúcar.** Por ejemplo, las bebidas azucaradas, la pastelería y bollería industrial, las galletas, etc. También los alimentos ricos en sal, presente especialmente en comida procesada, salsas y platos preparados.
- **Carne roja en exceso y los embutidos,** que no dejan de ser carnes procesadas.
- **Elimina completamente las bebidas alcohólicas:** ningún consumo de alcohol es beneficioso para la salud del cerebro.
- **Todos aquellos productos procesados con aditivos,** edulcorantes, emulsionantes, etc. que dañan la microbiota intestinal.

## LA CLAVE

La dieta que mejor sienta al cerebro es una vieja conocida: la dieta mediterránea. Tal y como cuenta la autora, es la dieta más estudiada a día de hoy, gracias a lo cual tenemos una gran evidencia científica sobre sus beneficios.

Eso sí, Anna nos recuerda que esta dieta tan valorada es la tradicional, "la que comían nuestros abuelos o bisabuelos". Y es que, últimamente, nos hemos alejado mucho de ella, sobre todo con el abuso de los procesados o de la comida rápida.

Para recuperarla, la clave es "dar mucho más protagonismo a las legumbres, poner las verduras como preferencia de nuestras comidas y que estén presentes tanto al mediodía como en la cena, ya sea en forma de ensalada o cocidas. También hay que cambiar los cereales refinados por cereales y granos enteros, comer más pescado y frutos secos, que son un excelente tentempié", destaca la nutricionista. ❑

**Anna Paré**
Licenciada en Farmacia y graduada en Nutrición.
Autora del libro *La cocina de la memoria. Alimentos y recetas para cuidar tu cerebro.*

La atención a la salud ósea se convierte en una inversión a largo plazo para garantizar la calidad de vida.

# Calcio y vitamina D

## ESENCIALES PARA LA SALUD ÓSEA

En el complejo sistema de la salud ósea, el calcio y la vitamina D son fundamentales. Su colaboración no solo sostiene la estructura ósea, sino que también juega un papel crucial en diversos aspectos de la salud. Aprende a optimizarla a través de la exposición al sol, la elección de alimentos beneficiosos y la suplementación adecuada.

Por **SILVIA ROJO**

El calcio es esencial para la fortaleza ósea, pero su absorción efectiva requiere la presencia de la vitamina D. Esta vitamina, a menudo llamada la 'vitamina del sol', actúa como facilitadora, permitiendo que el calcio cumpla su función esencial en la formación y mantenimiento de huesos y dientes. Juntos, forman un equipo insustituible para la salud ósea.

Ambas sustancias son protagonistas en la prevención de enfermedades óseas como la osteoporosis. El calcio proporciona la estructura, mientras que la vitamina D regula la absorción de este mineral vital. Además, su influencia se extiende más allá del sistema esquelético, contribuyendo a la función muscular, el sistema inmunitario y la regulación hormonal.

**LA NECESIDAD DE CALCIO Y VITAMINA D NO SE LIMITA A UNA ETAPA ESPECÍFICA DE LA VIDA. EN LA INFANCIA, EL CRECIMIENTO ÓSEO ES PRIMORDIAL; EN LA VEJEZ, LA PREVENCIÓN DE LA PÉRDIDA ÓSEA ES CENTRAL.**

## EXPOSICIÓN **AL SOL**

A diferencia de otras vitaminas, la vitamina D puede ser producida por el cuerpo con la exposición a la luz solar. Este proceso ocurre cuando los rayos UVB del sol interactúan con la piel, desencadenando la síntesis de vitamina D. Eso sí, aunque el sol es una fuente valiosa, la exposición responsable es clave. Se recomienda disfrutar de unos 15 minutos de sol al día para maximizar la producción de vitamina D sin comprometer la salud de la piel. Asimismo, la importancia de esta exposición solar no se reduce a la salud ósea. La vitamina D, sintetizada a partir de la luz solar, desempeña un papel crucial en la salud mental, regulando el estado de ánimo y reduciendo el riesgo de condiciones tan comunes como la depresión. La luz solar se convierte, por tanto, en una aliada multifacética para el bienestar.

## FUENTES **NUTRICIONALES**

Además de la exposición solar y la suplementación, integrar alimentos ricos en calcio y vitamina D en la dieta es esencial. Productos lácteos como la leche, el queso y el yogur son excelentes fuentes de calcio. También algunos pescados, como el salmón y las sardinas, y alimentos enriquecidos, como los cereales y zumos, aportan tanto calcio como vitamina D. Así, incorporar estos alimentos en la dieta diaria asegura un buen cuidado de la salud ósea y un importante apoyo al bienestar general.

La diversidad de opciones disponibles para garantizar una ingesta adecuada es enorme. Desde alternativas lácteas enriquecidas hasta fuentes vegetales de calcio, como las verduras de hojas verdes, hay opciones para satisfacer las preferencias dietéticas y necesidades nutricionales específicas de todos los miembros de la familia. ❑

**EL CALCIO ES ESENCIAL PARA LA FORTALEZA ÓSEA, PERO SU ABSORCIÓN EFECTIVA REQUIERE LA PRESENCIA DE LA VITAMINA D.**

## SUPLEMENTACIÓN

**A pesar de la importancia del sol, la suplementación puede ser necesaria** debido a factores como la ubicación geográfica y la protección solar. Los suplementos de vitamina D3 son comúnmente recomendados, sobre todo para aquellos con deficiencias o limitaciones en la exposición solar, pero la supervisión médica es esencial para una dosificación adecuada.

**El papel de la suplementación se magnifica en poblaciones específicas,** como los adultos mayores, que pueden tener una capacidad reducida para sintetizar la vitamina D, o aquellos con condiciones médicas que afectan la absorción de nutrientes. La personalización de la suplementación es clave para adecuar las necesidades individuales y garantizar un equilibrio óptimo.

# ASÍ SE RECICLAN LOS **plásticos**

El reciclaje de plásticos se ha convertido en un pilar esencial para la preservación de nuestro planeta. Te explicamos cómo se reciclan esos envases y cuál puede ser la segunda vida de los que tiras al contenedor verde. Por **ADELAIDA BUENO**

Una familia formada por cuatro miembros puede llegar a generar, cada año, unos 80 kilos de residuos plásticos, según datos del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico. El reto sería disminuir considerablemente esa cantidad, recurriendo a alternativas reutilizables y sostenibles. Pero como es casi imposible no utilizarlos, recuerda tirarlos al contenedor amarillo a la hora de deshacerte de ellos. Solo así podrán llegar al circuito del reciclaje de plásticos, un pilar esencial para la preservación de nuestro planeta, desempeñando un papel clave en la reducción del impacto ambiental. En España, el proceso de reciclaje de botellas y envases de plástico ha alcanzado niveles destacados, convirtiendo un material aparentemente desechable en recursos valiosos que contribuyen a la economía circular.

## UNA NUEVA **VIDA**

Cuando depositamos un envase de plástico en el contenedor correspondiente, este va directamente a plantas de reciclaje. Es allí donde se inicia un proceso meticuloso para darles una nueva vida.

En primer lugar, se separan según el tipo de plástico, garantizando una reciclabilidad eficiente. Posteriormente, son sometidos a un lavado y trituración que los convierte en pequeños fragmentos, conocidos como *flakes*.

Estos *flakes* son fundidos para crear pélets, que se convierten en la materia prima para la fabricación de una amplia variedad de productos reciclados. Desde botellas y contenedores hasta muebles domésticos y urbanos, juguetes y prendas de vestir. Así, el plástico reciclado pasa a ser un recurso versátil con aplicaciones en diversas industrias.

## EL CICLO VIRTUOSO DEL **RECICLAJE**

Reciclar plásticos va más allá de reducir la cantidad de residuos en vertederos, también disminuye la dependencia de materias primas vírgenes. Optar por productos fabricados con plástico reciclado cierra el círculo, fomentando la sostenibilidad y la conservación de recursos naturales.

En España, la conciencia sobre la importancia del reciclaje ha experimentado un crecimiento significativo. Campañas educativas y la expansión de puntos de reciclaje han facilitado la participación ciudadana en esta causa ambiental. Cada botella reciclada se convierte en una pequeña contribución que suma a la construcción de un futuro más sostenible.

### ¿Sabías que...?

- Reciclar una botella de plástico ahorra suficiente energía para iluminar una bombilla durante seis horas.
- El plástico reciclado se utiliza para fabricar ropa, muebles y hasta calzado deportivo.
- El proceso de reciclaje de botellas de plástico puede transformarlas en fibras para prendas de vestir en tan solo seis semanas.

## CREANDO **OTROS PRODUCTOS**

Con el reciclaje de envases de plástico, además de eliminar desechos, también se amplían las opciones de elaboración para una amplia gama de productos. Desde mobiliario urbano hasta prendas de vestir a la moda, el plástico reciclado demuestra que el ciclo de vida de los materiales puede extenderse mucho más allá de su uso inicial. Cada pequeño gesto de reciclaje marca la diferencia en el cuidado de nuestro planeta. ❑

alteza

68% MATERIAS PRIMAS RENOVABLES

FABRICADO CON ENERGÍA 100% RENOVABLE

RECICLABLE

# BEBIDAS VEGETALES

## DISFRUTA DE LO MÁS NATURAL

gentedehoy_es/

Gentedehoy.es/

FSC BOSQUES™ PARA TODOS PARA SIEMPRE

# LOS BENEFICIOS DE **ayudar a los demás**

Echar una mano a otra persona, con generosidad y sin esperar nada a cambio, además de beneficiar al otro, hará que te sientas más feliz y que tu autoestima aumente. Aquí te lo contamos. Por **ROSA MESTRES**

Ayudar con las bolsas a alguien que va muy cargado, hacer la compra a un vecino que se ha roto una pierna, avisar a alguien que se le han caído las llaves por la calle, ceder un asiento en el autobús… Seguro que te has encontrado con situaciones como estas en alguna ocasión y que, después de ayudar a la persona en cuestión, te has sentido en paz por lo reconfortante, ¿verdad? Y es que, según los expertos, echar una mano a los demás de una manera desinteresada no solo beneficia a la persona que recibe la ayuda, sino que nos proporciona un sinfín de beneficios psicológicos. Cabe destacar, además, que este sentimiento no conoce ni fronteras ni razas. Podemos ser solidarios con personas de nuestro entorno más cercano, pero también con desconocidos de la calle o con gente de países lejanos y a los que, seguramente, no vamos a conocer nunca. Por otro lado, la solidaridad tiene algo de contagioso

**CUANDO LAS PERSONAS AYUDAN A LOS DEMÁS, SE SIENTEN MEJOR, DISPONEN DE MÁS ENERGÍA Y SUS NIVELES DE ESTRÉS SE REDUCEN CONSIDERABLEMENTE.**

Saber que eres alguien necesario y que puedes contribuir al bienestar y la felicidad de otra persona te hará sentir útil.

**LA ENERGÍA QUE SE CREA GRACIAS A LA SOLIDARIDAD FORTALECE LOS VÍNCULOS CON AQUELLAS PERSONAS A LAS QUE AYUDAMOS, NOS HACE SER MÁS SOCIABLES Y POTENCIA NUESTRA EMPATÍA.**

y, cuando vemos que alguien ayuda a los demás, se despierta en nosotros el deseo de hacer lo mismo.

## TODOS LOS **BENEFICIOS**

Ya lo comentábamos antes, aportar nuestro granito de arena por una buena causa nos hace sentir bien y más felices. Y es que la energía que se crea gracias a la solidaridad fortalece los vínculos con aquellas personas a las que ayudamos, nos hace ser más sociables y estar más integrados en nuestro entorno. Además, amplía nuestro círculo social y, al ponernos en el lugar de los demás, potencia nuestra empatía. Si practicas la solidaridad, estos son algunos de sus principales beneficios.

❍ **Recibirás más de lo que das.** Es uno de los aspectos más hermosos de la solidaridad. Si dedicas un tiempo a los demás, recibirás mucha gratitud a cambio, incluso más de las esperadas. Piensa que, cuanto más cariño des, más amor recibirás y tu corazón se hará cada vez más grande.

Si dedicas un tiempo a los demás, recibirás mucha gratitud a cambio, incluso más de la esperada.

❍ **Verás la vida de otra manera.** Además de contribuir a sentirte bien, la solidaridad te ayudará a ver tu vida desde una perspectiva muy diferente. Te hará una persona más agradecida y valorarás lo que tienes y lo que eres, dejando de lado todo aquello que te provoca desesperanza e infelicidad.

❍ **Aumentarás tu autoestima.** Saber que eres alguien necesario y que puedes contribuir al bienestar y la felicidad de otra persona te hará sentir útil, bondadoso, generoso y empático. Esto te ayudará a crecer como persona, aumentando la confianza en ti al ver que eres capaz de hacer la vida de los demás mejor. Además, los actos solidarios te permitirán adoptar una actitud activa ante la vida en lugar de ser una mero espectador.

❍ **Te sentirás mejor.** Está científicamente comprobado que, cuando las personas ayudan a los demás, se sienten mejor, disponen de más energía y sus niveles de estrés se reducen considerablemente. Esto se debe a que el organismo segrega serotonina, la hormona de la felicidad. Además, los pensamientos negativos desaparecerán y un halo de positividad te envolverá. Incluso, según los expertos, se pueden reducir los problemas de sueño, la ansiedad y mejorar el sistema inmunitario. ❏

# Bebidas vegetales

## UNA ALTERNATIVA SOSTENIBLE Y SALUDABLE

Las bebidas vegetales surgieron como alternativa para unos pocos, pero, con el tiempo, se han ido popularizando hasta el punto de ser un alimento habitual en la cesta de la compra. Por **TRINI CALZADO**

Hemos crecido oyendo, una y otra vez, que el consumo de leche de vaca y sus derivados es crucial para mantener la salud. Pero, con el tiempo, se ha evidenciado la existencia de otras opciones tanto para quienes las necesitan como para quienes las prefieren. Aunque todavía se consume en grandes cantidades, la ingesta de leche animal ha disminuido en Europa y Estados Unidos, a la vez que alternativas como las bebidas vegetales, sobre todo de soja y avena, han ido ganando terreno.

### LOS **MOTIVOS**

Hoy en día, es común encontrarse con una extensa variedad de bebidas vegetales en supermercados o cafeterías. Lo que antes estaba destinado principalmente a personas con alergias e intolerancias hacia los productos lácteos, ha evolucionado en la actualidad, convirtiéndose en productos atractivos, apreciados y altamente solicitados tanto por personas veganas o quienes tienen intolerancia a la lactosa como por el público en general.

En este último caso, muchas personas eligen las bebidas vegetales simplemente porque les gustan más: las hay que son más suaves que la leche animal y no afectan el sabor del café con el que se mezclan.

### PRUÉBALAS TODAS

Las bebidas vegetales son una excelente alternativa para veganos y para quienes no toleran la lactosa o presentan problemas de estreñimiento, digestiones lentas, colon irritable, diarreas... alteza dispone de una completísima variedad de ellas, enriquecidas y sin azúcares añadidos. Escojas la que escojas, todas aportan nutrientes esenciales para el organismo y son fuente de vitaminas.

**Bebida de avena**

Contiene vitamina D y, además de su sabor, destaca su capacidad saciante, lo que la convierte en un comodín para los tentempiés.

## UNA APUESTA POR **LA SALUD**

En términos generales, las bebidas vegetales resultan más digestivas al carecer de lactosa. Esto las convierte en una opción adecuada para aquellos intolerantes a este azúcar, así como para las personas que presentan problemas digestivos crónicos o temporales, debido a una alteración fisiológica.

En la misma línea, las variantes 'sin azúcar añadido' son especialmente apropiadas para quienes se preocupan por el conteo de calorías. En alteza, tienes esta variedad en soja, almendras y avena sin azúcares añadidos, las versiones más saludables de estas deliciosas bebidas vegetales.

## Y TAMBIÉN POR EL **PLANETA**

Al optar por las bebidas vegetales alteza, estás contribuyendo al cuidado del medioambiente, ya que sus envases están compuestos en un 68 % por materias primas renovables y utilizan cartón proveniente de fuentes responsables con certificación FSC. Estos envases son completamente reciclables y, además, se fabrican en España utilizando energía 100 % renovable. ❑

## CÓMO TOMARLAS

Tienes tantas posibilidades de tomarlas como imagines, al igual que harías con un vaso de leche de vaca. Estas son algunas sugerencias:

❍ **En forma de gachas.** En el Reino Unido, lo llaman *porridge*, que no es otra cosa que copos de avena cocidos en leche. Es común acompañarlo con plátano, fresas o un toque de miel. Puedes optar por utilizar la bebida vegetal que prefieras, si bien la de arroz es especialmente recomendable por su delicioso sabor. También puedes optar por añadirle a la mezcla sin cocer un huevo batido, pasarla por la sartén y hacer tortitas con plátano, manzana y un toque de canela.

❍ **Batido de frutas.** Aunque suelen elaborarse con leche de vaca como ingrediente principal, puedes prepararlas con bebidas vegetales de soja, avena, arroz o almendras. De hecho, la leche de almendras le aportará un toque distintivo y especial al batido.

❍ **Como helado.** Siempre que no se trate de sorbetes, la base fundamental de los helados suele ser la leche, la cual puede ser reemplazada por la bebida vegetal de tu elección. El resto del proceso dependerá del sabor que desees lograr. Atrévete a experimentar e innovar en la cocina.

**Bebida de almendras sin azúcares añadidos**

Es la más rica en calcio, una de las preocupaciones para quienes no consumen leche animal.

**Bebida de soja**

Es una de las más versátiles por su sabor y textura. Contiene vitaminas y ayuda a reducir los niveles de colesterol.

**Bebida de soja sin azúcares añadidos**

Al no contener azúcares añadidos, esta variedad es perfecta para acompañar alimentos naturalmente ya dulces, como la fruta.

# Tés e infusiones
## EN CUALQUIER MOMENTO DEL DÍA

Como desayuno, tentempié, después de comer, en la merienda o antes de ir a dormir. Todo momento tiene su infusión ideal y con cualquiera de ellas sentirás bienestar. ¿Ya tienes favorita? Te descubrimos todo lo que aportan.

Por **TRINI CALZADO**

La rutina diaria a menudo nos lleva a buscar pequeños placeres que aporten no solo sabor, sino también beneficios para la salud. En esta búsqueda del bienestar, los tés e infusiones se erigen en aliados versátiles y reconfortantes, ofreciendo una amplia gama de opciones para satisfacer tanto al paladar como a nuestras necesidades.

### **NO SON** LO MISMO

Aunque puedan parecer lo mismo (una bebida que se obtiene de la mezcla generalmente caliente de agua y hojas de diferentes hierbas aromáticas), no lo son. Mientras que el té proviene de las hojas de la planta *Camellia sinensis* (los diferentes tipos de té provienen todos de la misma planta, lo que varía es su grado de oxidación) y contiene teína, las infusiones se crean mediante la extracción de compuestos que aportan una rica variedad de sabores, olores y propiedades beneficiosas. Hay infusiones herbales (con uso medicinal, como la manzanilla, el anís o la hierbabuena), florales (hibisco) o frutales.

### **CUÁNDO** TOMARLOS

La versatilidad de estas bebidas las convierte en compañeras ideales para diversas ocasiones. ¿Necesitas un impulso matutino? Opta por un té negro para aprovechar su energía natural. ¿Tienes problemas digestivos o las comidas te resultan pesadas? Las infusiones de manzanilla (sola o con anís) o de menta poleo son perfectas para tomarlas después de comer o a media tarde, pues facilitan las digestiones. ¿Buscas relajarte después de un largo día? Una tila podría ser tu elección perfecta, dado que ayuda a conciliar el sueño o a recuperar la serenidad en momentos de estrés. Descubre toda la amplia variedad de tés e infusiones alteza en los lineales de tu supermercado, con ellos podrás prepararte la bebida caliente adecuada para cualquier momento del día. Un espacio para ti y para pensar en tu salud.

### UNA BUENA **HIDRATACIÓN**

Las infusiones no solo deleitan nuestro paladar, sino que también se presentan como una forma deliciosa de mantenernos hidratados. A veces, alcanzar la cantidad diaria recomendada de agua puede resultar un desafío y aquí es donde la diversidad de sabores de las infusiones entra en juego, haciendo que el acto de hidratarse se convierta en una experiencia más placentera. Además, es crucial destacar el poder diurético inherente a muchas infusiones y esto contribuye también a la eliminación de toxinas del cuerpo.

En su compromiso con el cuidado del medioambiente, los envases de las infusiones y tés alteza llevan el sello FSC, una certificación que garantiza que el cartón utilizado para fabricar estos envases proviene de bosques gestionados de manera responsable.

## MODO DE PREPARACIÓN

Aunque ambas bebidas se elaboran con agua, el té se prepara infusionando las hojas y brotes de la planta *Camellia sinensis* en agua hirviendo, a una temperatura variable según la variedad de té que se esté preparando y no se deja infusionar más de 5 minutos, para que no amargue en exceso.

En el caso de la infusión, se realiza con agua muy caliente, sin llegar a alcanzar el punto de ebullición (una temperatura excesivamente alta podría afectar a ciertas propiedades de las plantas). Tras dejar reposar la infusión tapada durante unos minutos (lo habitual es entre 5 y 10), se puede disfrutar ya sea caliente o fría, sola o con leche.

## UN RATITO **PARA TI**

Existe algo intrínseco a las infusiones: su capacidad innata para inducir la relajación. En el caso del té (verde, rojo o clásico), esto puede parecer incoherente, pero no lo es. Piensa que, más allá del efecto energizante de la teína minutos después de su consumo, el instante en que sostienes la taza y esperas pacientemente a que el agua se enfríe, para luego saborear el primer sorbo, se asemeja enormemente a un pequeño estadio de meditación y relax. Durante esos minutos, tu atención se centra únicamente en la temperatura de la taza, el aroma que emana y el delicioso sabor del primer sorbo.

En cuanto a las opciones que actúan como calmantes naturales, la tila se revela como un excelente agente relajante con propiedades sedantes en el sistema nervioso, facilitando la conciliación del sueño o aliviando los dolores de cabeza y los trastornos digestivos.

Para los problemas digestivos de origen nervioso también se indican la melisa, que destaca a su vez por sus propiedades inductoras y mejoradoras del sueño. También la manzanilla, un clásico de las infusiones que tiene propiedades tranquilizantes y un efecto antiespasmódico suave (alivia cólicos y molestias estomacales, especialmente en bebés) y que se utiliza para aliviar el estrés, la ansiedad y promover la relajación. ❑

## ¿Sabías que...?

**La kombucha es una bebida fermentada** que ha ganado popularidad en los últimos años. No se sabe exactamente su origen, pero sí que se dio a conocer durante la dinastía china Qin (221 a. C.).

La bebida se obtiene mediante la fermentación de una mezcla de té, azúcar y agua con la ayuda de una colonia simbiótica de bacterias y levaduras.

El proceso de fermentación transforma el té y el azúcar en compuestos beneficiosos como ácidos orgánicos, enzimas, probióticos y antioxidantes. La kombucha se caracteriza por tener un ligero sabor agridulce y burbujeante debido al dióxido de carbono producido durante la fermentación. Cuanto más tiempo fermente, más ácida y menos azucarada será.

BOCADOS CON PREMIO

# Quesos que saben a beso

## RECONOCIDOS EN LOS PREMIOS WORLD CHEESE AWARDS

El queso es un básico en nuestra dieta. Lo podemos tomar desde el desayuno hasta la cena y está presente en cualquier picoteo. Así que, ya que vamos a consumirlo, mejor elegir los mejores, esos que cuentan con un premio en el prestigioso concurso World Cheese Awards.

Por **MARÍA GARCÍA**

Cada español consume una media de casi nueve kilos de queso al año, según una encuesta realizada por IPSOS para la Organización Interprofesional Láctea. Aunque está por debajo de otros países europeos, se trata de una cifra considerable que, además, ha aumentado año tras año. También experimenta una subida constante el dato que refleja la producción y que ya se sitúa en más de trescientas mil toneladas al año. Estas se distribuyen de una manera muy diversa: solo en España, se producen más de 200 tipos diferentes y 26 de ellos cuentan con el sello de denominación de origen. Con estos datos en la mano, queda claro que, en nuestro país, no solo nos gusta comer queso, también probar diferentes tipos y disfrutar de ese manjar.

### DE LO BUENO, **LO MEJOR**

¿Te han entrado ganas de comer un trozo de queso? Pues debes saber que hacerlo con los mejores quesos es muy sencillo y es que, en tu supermercado, podrás encontrar no solo una gran variedad, también una selección de productos que han sido premiados.

Una vez al año, los World Cheese Awards reúnen a cocineros, críticos gastronómicos, compradores, productores y demás integrantes de la industria gastronómica para puntuar a más de 4.000 quesos procedentes de todas las partes del mundo. Algunos se elaboran en pequeñas queserías de pueblos escondidos en las montañas y otros en fábricas, pero todos los ganadores tienen algo en común: la calidad, que se mide por su aroma, su textura y, por supuesto, su sabor.

## BOCADOS **CON PREMIO**

Entre los quesos que destacan en nuestros lineales, mencionar el Queso de Oveja Curado de alteza, galardonado con la medalla de bronce en la última edición del prestigioso certamen. Elaborado con leche de oveja de los rebaños de Castilla y León que se recoge diariamente, este queso tiene un sabor y un aroma potentes: en él se distinguen ligeros toques de mantequilla, afrutados y frutos secos. Su textura es mantecosa, por lo que no se desmiga al corte y, al no tener muchos ojos, su retrogusto no es picante.

Otro bien valorado ha sido el Queso Ibérico Curado alteza, que se ha llevado una medalla de bronce en esta última edición. Se elabora con tres tipos de leches crudas: vaca (35 % mín.), oveja (25 % mín.) y cabra (25 % mín.) y su sabor y firmeza se consiguen con una maduración en cámaras con temperatura y humedad controladas, siempre de un mínimo de 105 días. ❑

Disfruta de los quesos alteza y Deleitum tanto en piezas enteras como en cuñas muy prácticas.

# LAS MEDALLAS DE DELEITUM

La línea Deleitum también ha obtenido extraordinarias valoraciones en los **World Cheese Awards,** gracias al **Queso Manchego Denominación de Origen** y el **Queso Castellano de Oveja Viejo**, que ya tienen una larga trayectoria en estos premios, y al **Roquefort**, que acaba de lograr su primer medalla de plata.

En esta última edición de los World Cheese Awards (la 2023/2024), hay un queso que se ha sumado a la lista de premiados, el **Roquefort Deleitum. Un queso con una altísima calidad que se ha colgado una merecidísima medalla de plata.** Se trata de uno de los quesos azules más populares y consumidos, ya que su olor y sabor tan característico son tan apreciados en su país de origen, Francia, como fuera de sus fronteras. Y es que, a pesar de su fuerte sabor, el roquefort admite un montón de posibilidades. Está delicioso por sí solo, pero también se lleva fenomenal con las frutas o con panes que incluyen semillas o pasas.

Sin duda, un imprescindible en cualquier tabla de quesos y también en muchas recetas, sobre todo, en forma de salsa.

Por su parte, **el Queso Manchego Denominación de Origen mantiene este año la medalla de bronce** que ganó en la última edición. Esto sin olvidar las anteriores, una de plata y otra de oro, en un certamen con un nivel altísimo todos los años.

Se elabora en La Mancha a partir de leche de oveja 100 % pasteurizada y con una maduración mínima de seis a nueve meses. Estas ovejas manchegas son una raza curiosa y antigua adaptada de forma única al clima continental extremo de su zona. Su leche otorga al queso el carácter distintivo, gracias a la alimentación a base de pasto silvestre y hierbas autóctonas. Se puede definir como un queso complejo, pero, a su vez, cálido y rústico.

Otro de los premiados es el **Queso Castellano de Oveja Viejo**, que se caracteriza por su potente y delicioso sabor. En su caso, obtuvo la **medalla de plata en los World Cheese Awards 2022/2023.**

# Pulpo

## SIEMPRE EN TU DIETA

Un clásico cuando comemos fuera que todavía se resiste a entrar en nuestra despensa, a pesar de que se trata de un producto tan sano como sabroso. Por **MARÍA GARCÍA**

El pulpo cocido Rikisssimo se presenta en bandejas de 200 g y se puede consumir también directamente (producto listo para consumo). A partir de ahí, adelante con tu imaginación.

Al leer cualquier receta de pulpo, se nos quitan las ganas de prepararlo casi de forma inmediata. Que si hay que darle un susto con el agua hirviendo, que si después hay que golpearlo tantas veces por cada lado... Preparaciones que parecen muy complicadas y que llevan mucho tiempo. Pero todo cambia si nos aprovechamos de las patas de pulpo que vienen ya limpias, cocidas y listas para consumir. Las patas de pulpo cocido pueden añadirse directamente a tus platos preferidos en frío o calentarlo tan solo un minuto en el microondas.

### SIEMPRE **LISTO**

Las posibilidades de las patas de pulpo refrigeradas son infinitas. Directamente del envase, solo hay que picarlas para enriquecer una ensalada o preparar un salpicón junto a un poco de cebolla y unos pimientos. Otra receta en frío que te ayudará a triunfar cuando tengas invitados es una ensaladilla de pulpo. Solo tienes que añadir unos trocitos a la receta clásica y la habrás subido de nivel.

Si se calientan al microondas y se les añaden unas patatas y un poco de pimentón, ya tendrás el famoso pulpo a la gallega. Y, si quieres probar sabores nuevos, prueba a añadir un poco de pulpo a tus arroces. Otras recetas que llevan más trabajo, pero cuyo resultado será merecedor de un buen aplauso, son las croquetas del pulpo o un buen guiso.

Este cefalópodo también se lleva de maravilla con los garbanzos y con las lentejas. Únicamente tienes que preparar un sofrito, añadir pulpo en trozos y tu legumbre preferida ya cocida (para ganar tiempo). Añade un poco de agua y deja que se mezclen los sabores unos minutos antes de servir en la mesa. Solo con el aroma, ya tendrás a toda la familia con la cuchara lista para comer.

### TODO **PROTEÍNA**

La facilidad que ofrece este producto ya es un buen motivo para degustar ese bocado del mar tan apreciado, pero hay muchas más razones para incluir el pulpo en tu dieta. Tiene un alto contenido en proteínas de buena calidad. Algo fundamental, ya que las proteínas son necesarias para fortalecer el músculo y obtener energía.

El pulpo Rikisssimo, ya cocido y envasado, llega a tu mesa sin aditivos, asegurando así que disfrutas de un sabor natural. ❑

### ¿Sabías que...?

Dentro de todos los habitantes del mar, el pulpo es uno de los que más curiosidad despierta y no es para menos. Ya su movimiento parece hipnótico, algo extraño, si tenemos en cuenta que su físico no es precisamente atractivo. Puestos a enumerar sus rarezas, podemos empezar por el tamaño algo desproporcionado de su cabeza o que sea un animal con tres corazones. También es sorprendente que su sangre sea azul y que esté considerado uno de los animales más inteligentes. Aunque, de ahí a que pueda hacer predicciones, como se ha llegado a utilizar...

Rikisssimo

# Mmm...

## Buenísima, como en casa

gentedehoy_es/

Gentedehoy.es/

# Menú clásico para primavera

## RECETAS PARA CONOCER LA GASTRONOMÍA ESPAÑOLA

Nuestro país es un paraíso para los amantes del buen comer y sus secretos parece que no tengan fin. En cada rincón de la península existe un plato representativo que puede sorprender a quien todavía no haya visitado esa zona. Una buena excusa para viajar o para innovar en la cocina con sabores novedosos. Por **SARA MENÉNDEZ**

### ¿Sabías que...?

Muchos de los platos clásicos vienen de lo que ahora se conoce como 'cocina de aprovechamiento'. Es decir, se elaboraban con lo que se tenía a mano en ese momento, lo que suele coincidir con los productos de temporada. Aunque ahora casi se pueden encontrar en cualquier época, los limones están estupendos en primavera y los calamares se acercan a las costas según llega el buen tiempo, por ejemplo. Curiosidades lógicas de la cocina.

PRIMER PLATO

# Marineras murcianas

Con lo que mejor sabe una marinera es con una buena bebida fría, como una caña o un refresco.

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

España es el país de la tapa. Se dice que estos piscolabis llevan ese nombre porque se servían en un plato que tapaba el vaso o la copa, para evitar que las moscas entrasen. En cada lugar, hay una típica y la de Murcia es la marinera, que tiene dos variantes: el marinero y la bicicleta. Se trata de un bocado elaborado con ensaladilla rusa típica de la zona (lleva encurtidos) colocada hábilmente encima de una rosquilla de pan crujiente alargada. La marinera está coronada con anchoa; el marinero, con boquerón en vinagre; y la bicicleta no lleva sombrero. La historia dice que este curioso manjar nació en un bar del centro de la ciudad y tuvo tanto éxito que, poco a poco, se fue haciendo tan popular que se extendió a las barras de toda Murcia, hasta convertirse en un símbolo de la localidad. Aunque siempre es interesante visitar su lugar de origen, no es una receta difícil de preparar en casa, pero hay un secreto: la ensaladilla debe colocarse justo antes de servirla o el pan se reblandecerá. ❑

**INGREDIENTES:**

500 g de patatas • 2 huevos • 100 g de atún en aceite alteza • 100 g de picadillo de variantes (pepino, zanahoria y coliflor) • mayonesa alteza • 6 anchoas en aceite alteza • 6 rosquillas crujientes de pan.

**ELABORACIÓN:**

❍ **Corta** las patatas cocidas y peladas en trozos finos e irregulares. Ponlos en un bol.

❍ **Trocea** los huevos cocidos y júntalos con las patatas.

❍ **Añade el picadillo** y el atún. Mézclalo todo homogéneamente.

❍ **Echa la mayonesa** integrándola con suavidad. Deja enfriar una hora en la nevera.

❍ **Reparte una buena** ración en los extremos de cada rosquilla.

❍ **Pon una** anchoa encima de cada una de las rosquillas. Sírvelas para comerlas en el momento.

SEGUNDO PLATO

# Calamares con sobrasada y miel

**INGREDIENTES:**

6 calamares • 100 g de sobrasada • 80 g de tomate triturado alteza • 1/2 cebolla • 2 dientes de ajo • 1 cucharadita de miel • sal alteza • 60 ml de vino blanco • pimienta negra molida alteza • aceite de oliva.

**ELABORACIÓN:**

❍ **Calienta un poco** de aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto.

❍ **Añade los aros** y los tentáculos del calamar. Saltéalos durante 2 o 3 minutos. Una vez dorados, retíralos y resérvalos.

❍ **Sofríe la cebolla y el ajo** picados y salpimentados. Agrega la miel y el vino blanco y remueve.

❍ **Cuando el vino** haya reducido, echa el tomate y la sobrasada desmenuzada. Mezcla y deja cocinar unos minutos.

❍ **Reincorpora los calamares** y deja cocinar unos minutos más. Sírvelos calientes.

Pocas son las personas que visitan las islas baleares y no prueban uno de sus productos más representativos: la sobrasada. Se dice que el origen de este embutido poco curado es italiano, concretamente de la villa de Spilinga. Allí también se sigue preparando, pero los ciudadanos baleares se enorgullecen de haber adaptado la receta, dándole un sabor y textura propios. El secreto para una buena sobrasada reside, sobre todo, en dos de sus ingredientes principales: la carne magra de cerdo y el pimentón. Cada kilo de carne debe llevar 50 g de adobo y ambos deben de ser de la máxima calidad posible, obviamente. Aunque en el imaginario popular la forma más común de consumir la sobrasada es untada en pan, lo cierto es que, en las islas, se utiliza para elaborar numerosas recetas diferentes, desde empanadas hasta arroces, pasando por guisos. Y, por cierto, la miel es un acompañamiento muy común de la sobrasada. ❑

**Aunque se asocie con el dulce, la miel se usa en muchas elaboraciones saladas para darles un punto disruptivo.**

POSTRE

# Fardelejos

Para innovar, se puede sustituir la piel de limón por la de naranja. El resultado es sorprendente.

**INGREDIENTES:**

75 g de azúcar alteza • piel de limón • 3 huevos • 200 g de almendra molida • 50 g de harina alteza • 2 láminas de hojaldre alteza • aceite de oliva • azúcar glas (opcional).

**ELABORACIÓN:**

❍ **Pon los huevos** en un bol. Añade la piel del limón rallada y el azúcar. Bate hasta que la masa se blanquee.

❍ **Añade la almendra molida** y la harina. Remueve hasta conseguir una masa homogénea y reserva.

❍ **Estira el hojaldre** con un rodillo. Corta seis porciones de forma rectangular.

❍ **Pon un poco** de masa del relleno en un extremo, dejando 2 cm libres, y dobla el hojaldre sobre el relleno. Séllalo por los lados. Fríelos en aceite hasta que se doren.

Estos dulces rellenos de almendra son originarios del municipio riojano de Arnedo, aunque su popularidad se ha extendido por toda la comunidad (y cada vez más allá de sus fronteras). Se supone que la receta tiene pasado árabe y que ya se cocinaba en la zona en los siglos IX y X. Los fardelejos pueden ir recubiertos de azúcar glas, aunque no siempre es así, es algo que depende del gusto de quien los cocine (o los vaya a disfrutar). Se consumen principalmente en épocas festivas, como las celebraciones patronales, aunque sus devotos los tienen siempre a mano para desayunos y meriendas. Junto a la juanguila, también conocida como 'frutas de sartén', es el producto dulce típico más representativo de La Rioja. Clásicos gastronómicos atemporales. ❑

# Los productos triunfadores

## AL ALCANCE DE TU MANO

### GANADORES EN LA 24.ª EDICIÓN DE LOS PREMIOS PRODUCTO DEL AÑO

Hay certámenes muy reputados con jurados respetables por su excelencia en la categoría que les corresponde puntuar, pero ¿quién puede ser más experto que el consumidor directo? Los compradores se pueden guiar por muchas variantes en el supermercado, pero la calidad es esencial. Y alteza, Deleitum y Selex han resultado ganadoras en diversas categorías, como no podía ser de otra manera. Por **SARA MENÉNDEZ**

La compra diaria en el supermercado abastece despensas y frigoríficos con los mejores productos. Generalmente, prima la relación calidad-precio, aunque, en algunos casos, debe importar el primer factor por encima de todo. Nadie quiere que las pastillas del lavavajillas funcionen a medias o que las comidas o cenas no sean todo lo deliciosas que se esperaba al tomar la decisión de compra. Y, por supuesto, estos aciertos o fracasos se manifiestan a la hora de expresar una opinión cuando se solicita.

### JUECES **EXIGENTES**

En 1987, Christian Le Bret creó en Francia un concurso para que los consumidores diesen su reconocimiento "al esfuerzo que realizan las marcas, y sus equipos de *marketing*, en materia de innovación", explican desde la organización. Así, creó el premio Producto del Año, con el que no solo se aplaude a las empresas ganadoras, sino que también impulsa la innovación en el sector del gran consumo y presenta las ofertas más novedosas a los compradores. En el año 2000, España se trajo esta recompensa a la innovación de la mano de Fabrizio Selva. A día de hoy, es un galardón que dota de gran prestigio a las marcas triunfadoras. En su 24.ª edición, un total de once productos alteza, Deleitum y Selex han obtenido el reconocimiento de los consumidores en la recién estrenada división de Productos de marca de distribuidor, en diversas categorías. Una razón más para probar estos productos por primera vez o para confirmar que su calidad es la que se recordaba. A veces no hacen falta premios externos, pero no vienen mal. ❑

## PRODUCTOS PREMIADOS

Once premios en total son los que han conseguido las marcas alteza, Deleitum y Selex en los premios Producto del Año 2024 en la división de Productos de marca de distribuidor. El jurado, compuesto exclusivamente por consumidores, ha seleccionado los siguientes:

❍ **Aros de galleta con chocolate alteza.** En relación a este producto tan popular en las cestas de la compra, el triunfo ha sido por partida doble, porque los consumidores han escogido dos opciones, los recubiertos con chocolate blanco y los de chocolate negro, en la categoría *snacks*. Son irresistibles.

❍ **Powerking Watermelon & Mint.** Las bebidas energéticas están innovando mucho con sus sabores y la sandía es uno de los más aplaudidos. El añadido de menta hace que este producto sea uno de los más refrescantes del mercado, lo que ha conquistado al jurado, que le ha dado el premio en su categoría.

❍ **Pizza fresca ibérica Deleitum.** Las lascas de ibérico, la crema de queso manchego y la masa con triple fermentación hacen irresistible este plato de origen italiano. Los consumidores lo saben bien y le han otorgado el premio a la mejor pizza.

❍ **Pastillas de lavavajillas Selex.** Como sucede con los aros de chocolate, este producto ha triunfado en dos de sus versiones: la opción Tres en uno y la Classic. Ambas vienen en un contenedor de cartón reciclado 100 % y 100 % reciclable. Son las mejores en la categoría cuidado de la vajilla.

❍ **Caldo de pollo alteza.** Un básico que nos ayuda en la preparación de comidas y cenas o para un tentempié en invierno. No contiene gluten, lactosa, huevo ni grasa. Se presenta en cómodos briks de un litro.

❍ **Atún claro.** Sin duda, el orgullo de alteza, ya que el atún claro ha sido ganador de la categoría de conservas en múltiples opciones de conserva: en aceite de girasol, en aceite de oliva reducido en sal y en aceite de oliva. Todas en la opción de empaquetado de tres o seis latas y con sistema vuelca fácil, para más comodidad en su uso.

Puedes encontrar en tu supermercado todos los alimentos galardonados en las diferentes categorías. No te prives de ninguno, porque los consumidores han hablado y son los auténticos expertos.

# Tendencias de primavera

## PARA ELLA Y PARA ÉL

Es tiempo de tejidos más ligeros, prendas en colores más claros y luminosos y las mejores tendencias para disfrutar de la estación de las flores. Por **LUCÍA PANDIELLA**

Ya está aquí una de las estaciones más bonitas del año, la primavera, y con ella las tendencias más dulces que reinarán en el armario femenino. Desde el estilo coqueto protagonizado por los lazos hasta *looks* donde las formas estructuradas dibujan la silueta de la mujer. Estos próximos meses vienen cargados de moda.

Pasador, PARFOIS (8,99 €).

Chaqueta, ZARA (35,95 €).

Bolso, GUESS (125 €).

Bailarinas, GIOSEPPO (74,95 €).

*Leggings*, MANGO (25,99 €).

MATILDA DJERF

## EL REGRESO DE LOS **PANTALONES 'CAPRI'**

También conocidos como pantalones pirata, los pantalones *capri* regresaron tímidamente la pasada primavera, aunque es en este 2024 cuando van a gozar de una mayor popularidad. Los pantalones por debajo de la rodilla están de vuelta para llevar con prendas elegantes, como chaquetas de punto.

Pendientes, PDPAOLA (99 €).

Americana, C&A (49,99 €).

Pantalón, C&A (35,99 €).

GRECE GHANEM

Blusa, WOMAN EL CORTE INGLÉS (45,99 €).

Deportivas, ADIDAS (110 €).

## TODO **AL ROJO**

Aunque Pantone ha designado el color *Peach Fuzz* como el protagonista de este año, lo cierto es que el rojo es el más visto tanto en las pasarelas como en las calles. Se lleva tanto en medias como en *looks* completos para ir a la oficina o a una celebración primaveral.

**ESTA PRIMAVERA DESTACA POR LA ELEGANCIA DE TODAS Y CADA UNA DE SUS TENDENCIAS FEMENINAS.**

**TONALIDADES ELEGANTES Y PRENDAS SOBRIAS SERÁN LAS PROTAGONISTAS DEL ARMARIO PRIMAVERAL MASCULINO.**

El guardarropa masculino va cobrando cada vez más importancia gracias a la relevancia de los accesorios en el *look*, así como a prendas de estética renovada que le dan ese toque diferente y muy estilizado. ¡Toma nota y atrévete a derrochar elegancia!

MANU RÍOS

Cadena, TWOJEYS (60 €).

Gorra, SCOTTA 1985 (29,90 €).

Pañuelo, LEVI'S (15 €).

Polo, ZARA (25,95 €).

Sobrecamisa, SILBON (69,90 €).

Pantalón, MASSIMO DUTTI (59,95 €).

Pantalón, UNIQLO (39,90 €).

Mocasín, H&M (49,99 €).

Mocasín, MERKAL (55,99 €).

MARIANO DI VAIO

## PANTALONES DE **TIRO ALTO**

Dejando a un lado el tiro bajo y medio, los pantalones de tiro alto serán los grandes protagonistas de esta primavera para llevar con otra prenda esencial en los próximos meses, los polos, en todas y cada una de sus versiones. Una combinación ideal para un *look smart casual*.

## TONOS **TIERRA**

Con la subida de las temperaturas, los tonos oscuros dejan paso a las tonalidades tierra mucho más cálidas para combinar entre sí. Desde los colores arena al caqui o los tostados, cualquiera de ellos es superelegante y versátil a la hora de llevarlos en el día a día.

# Tipos de brochas

## Y PARA QUÉ SIRVE CADA UNA DE ELLAS

Un buen maquillaje depende tanto de los productos como de su aplicación. Las brochas garantizan un resultado difuminado y sin efecto máscara.

Por **LUCÍA PANDIELLA**

A la hora de aplicar los productos de maquillaje, ya sean en crema como en polvo, la forma en la que se haga influye directamente en el resultado final. Las brochas son herramientas sencillas que te ayudarán a conseguir un mejor difuminado tanto a la hora de llevar el producto en las zonas deseadas, como para evitar un exceso del mismo, algo que suele suceder a menudo en las partes que sufren una mayor sequedad.

**EL ACABADO DEL MAQUILLAJE ES TAN IMPORTANTE COMO LA FORMA DE APLICACIÓN.**

Aunque existe una variedad casi infinita de brochas, lo ideal es dominar las que más se utilizan a diario para lograr un maquillaje rápido y de calidad profesional. Con unas pocas brochas, podrás conseguir ese efecto natural tan deseado hoy en día, tan solo necesitas saber cuál es cada tipo de brocha y cómo utilizarla. ¡Toma nota!

### BASE DE **MAQUILLAJE**

"Las brochas planas, con pelo firme y acabado redondeado, se utilizan para aplicar la base de maquillaje líquida y lograr una buena cobertura. Permi-

ten llegar y cubrir todas las zonas del rostro", explica el equipo de maquilladores profesionales de Kiko Milano.

## CORRECTOR

La corrección es un paso muy importante para conseguir el tono de la piel idóneo en los diferentes tipos de ojera. Al realizar la corrección, es fundamental difuminarla bien, ya que el objetivo es evitar que se note y, por supuesto, el efecto parche que queda en ocasiones. Para aplicarlo de forma precisa tanto en la ojera como sobre cualquier imperfección, lo mejor son las brochas planas y finas con punta ligeramente puntiaguda.

## PRODUCTOS **MULTIUSOS**

Conocidas como *kabuki*, estas brochas son un básico que prácticamente está en todos los neceseres. Son brochas de punta redondeada, muy densas y con mango corto, ideales para aplicar polvos, como bases de maquillaje, polvos bronceadores, compactos, etc.

## COLORETE

El colorete es uno de los pasos cruciales en un maquillaje diario, porque con él y una buena máscara de pestañas, el rostro cambia por completo. Para ello se usan brochas de tamaño mediano, tupidas y con punta redondeada, perfectas para aplicar el colorete, pues permiten redibujar los pómulos y realzar los contornos.

## ÚLTIMO **RETOQUE**

Antes de finalizar el maquillaje con un producto fijador, las brochas de abanico se utilizan para retirar el exceso de producto. Además, sirven para aplicar e integrar productos en polvo, como el iluminador, el colorete y los polvos bronceadores, logrando un acabado natural, tal y como nos aseguran los maquilladores profesionales de Kiko Milano. ❑

**ESTAS BROCHAS SON PERFECTAS Y SUFICIENTES PARA COMENZAR A USARLAS EN LOS MAQUILLAJES DIARIOS.**

## ¿Sabías que...?

**PARA MANTENER TU PIEL SALUDABLE** y garantizar la aplicación impecable de productos, es imprescindible que tus brochas y pinceles estén perfectamente limpios. Para ello, utiliza un limpiador suave o champú para bebés. Humedece las cerdas con agua tibia y aplica el limpiador. Frótalas suavemente con movimientos circulares en la palma de tu mano. Enjuágalas con agua hasta que no queden residuos de jabón. Sécalas con cuidado con una toalla limpia y moldéalas a su forma original. Limpia tus herramientas regularmente para evitar la acumulación de bacterias y seguirás obteniendo resultados de maquillaje impecables.

# RUTINA NOCTURNA PARA UNA **piel radiante**

Mientras tú descansas en los brazos de Morfeo, tu piel aprovecha esas horas para reparar las agresiones del día y lo hace con un gran aliado: la cosmética nocturna. ¿Sabes cómo funciona realmente esta cosmética y cuáles son sus efectos en la piel? Te contamos los secretos que hay detrás de la belleza que se despierta mientras dormimos.

Por **MARÍA VÍLLORA**

La piel, el órgano más grande del cuerpo, está sometida a numerosos factores ambientales y agresiones a lo largo del día. La cosmética nocturna aprovecha el período de descanso para intensificar su acción regenerativa. Durante la noche, la piel se encuentra en un estado de renovación celular acelerada, lo que permite una mejor absorción de los ingredientes activos presentes en los productos nocturnos. Por eso es muy importante seguir una rutina todas las noches, sin excepción.

## REGENERACIÓN Y **REPARACIÓN**

Por el día, la piel tiene una acción protectora –frente a factores ambientales y el sol– y, por la noche, se ocupa de reparar. Por ello, los expertos aseguran que la noche es el mejor momento para tratar el daño celular, ya que la piel presenta un mayor flujo sanguíneo, aumenta la permeabilidad a productos tópicos y esto permite una mayor penetración de sustancias. En conclusión, por la noche, las cremas son más efectivas.

Este ritmo circadiano de la piel está regido por la melatonina, hormona relacionada con el ciclo de sueño/vigilia y con los cambios reparadores en la piel y en otros muchos órganos y tejidos. Con el paso del tiempo, los niveles de melatonina descienden drásticamente, por tanto, debemos ayudar de manera externa a regularlos.

## INGREDIENTES **CLAVE**

La falta de sueño es un factor que favorece el estrés cutáneo y el envejecimiento prematuro. De modo que, cuantas más horas duermas, más tiempo tendrá la piel para restaurarse. Eso sí, ten en cuenta que algunos ingredientes solo debes usarlos antes de acostarte. "El principal motivo para utilizar estos cosméticos por la noche, en lugar de por el día, es que hay ingredientes que hacen la piel más sensible al sol: por ejemplo, los retinoides o algunos alfa o beta hidroxiácidos", señala la dermatóloga María José Alonso. Añade, además, que durante el día es mejor usar fotoprotectores e hidratantes que actúen como escudo. Según María José, "no hay estudios que demuestren una mayor eficacia de estos productos durante la noche. Es decir, podrían usarse también durante el día, siempre que se utilice un fotoprotector".

**LA COSMÉTICA NOCTURNA ACTÚA MANTENIENDO LA HIDRATACIÓN EN LA PIEL, CONTRIBUYE A LA PRODUCCIÓN DE COLÁGENO Y COMBATE EL ENVEJECIMIENTO PREMATURO.**

Por todo ello, ficha estos ingredientes:

❍ **Ácido hialurónico.** Este ingrediente ayuda a hidratar en profundidad, contribuyendo a mantener la elasticidad de la piel. Durante la noche, el ácido hialurónico actúa como una esponja, atrayendo y reteniendo la humedad para combatir la sequedad cutánea.

❍ **Retinol.** Conocido como el mejor antiarrugas, estimula la producción de colágeno y favorece la renovación celular. Aplicado por la noche, ayuda a reducir líneas finas y arrugas.

❍ **Péptidos.** Estos pequeños fragmentos de proteínas ayudan a fortalecer la barrera cutánea y estimulan la producción de colágeno. La cosmética nocturna rica en péptidos contribuye a una piel más firme y tonificada.

❍ **Vitamina C.** Con propiedades antioxidantes, esta vitamina combate los radicales libres y promueve una tez más luminosa. Su aplicación nocturna permite a la piel absorber gradualmente este potente antioxidante. ❑

## RUTINA DE BELLEZA NOCTURNA

El ritual nocturno en belleza es un gran aliado, ya que, normalmente, disponemos de más tiempo para darnos esos mimos extra que nuestro cuerpo necesita, puesto que la piel está más receptiva. Sigue estos pasos:

1 **Limpieza profunda.** Antes de aplicar cualquier producto, es esencial limpiar la piel para eliminar impurezas y restos de maquillaje. Utiliza un limpiador suave y prepara tu piel para absorber mejor los principios activos.

2 **Aplicación de tratamientos específicos.** Utiliza un sérum y una crema según las necesidades de tu piel. El retinol y los antioxidantes son ideales para la noche, dado que maximizan su eficacia durante el proceso de regeneración celular.

3 **Hidratación intensa.** Finaliza la rutina con una buena crema hidratante. Esto te ayudará a mantener la barrera cutánea y evita la pérdida de agua durante la noche.

### ESTOS SON LOS BENEFICIOS A LARGO PLAZO

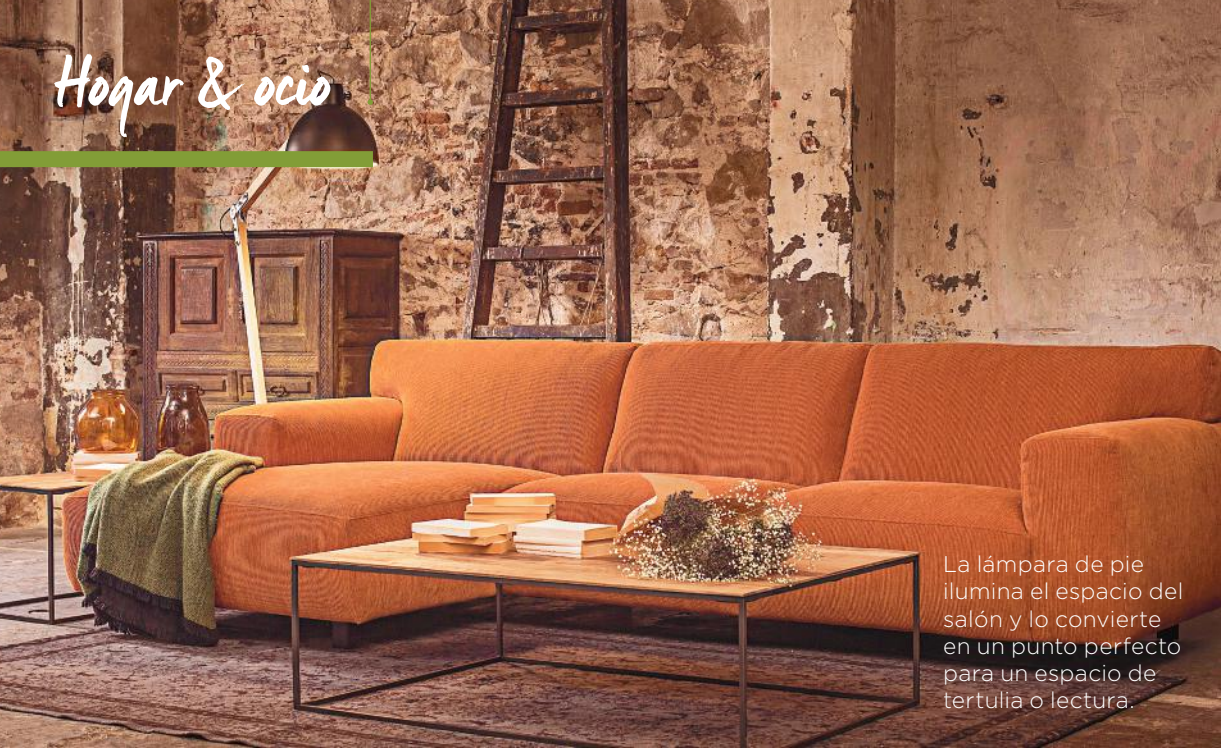
La cosmética nocturna no solo se trata de productos, sino de una rutina cuidadosamente diseñada para aprovechar los procesos naturales de reparación de la piel durante la noche. Al adoptar esta rutina, permites que la piel esté más saludable y radiante día tras día.

❍ Si mantienes esta disciplina y constancia, tu piel estará más renovada y fresca.

❍ Ingredientes como el retinol contribuyen a reducir la apariencia de arrugas y líneas finas con el tiempo.

❍ La combinación de antioxidantes y otros ingredientes activos logrará un rostro más radiante y uniforme.

❍ Este tipo de cosmética contribuye a evitar el envejecimiento prematuro.



La lámpara de pie ilumina el espacio del salón y lo convierte en un punto perfecto para un espacio de tertulia o lectura.

# La iluminación ideal

## PARA CADA HABITACIÓN DE TU CASA

Un buen proyecto de iluminación puede crear magia en tu casa. Marca la diferencia entre un espacio anodino y un ambiente acogedor y cálido. Aunque no existen reglas fijas, queremos ayudarte con buenos consejos. Por **NÚRIA PASCUAL**

Hay diversas opciones válidas a la hora de iluminar un espacio, pero es importante que sepas qué quieres iluminar y cómo hacerlo. Influye mucho el uso que le das a cada espacio para adecuar la iluminación a tus necesidades. Es habitual jugar con dos tipos de iluminación: una más general combinada con una iluminación más directa. Según las zonas, la luz puede ser más técnica o fría y, en otros ambientes más íntimos, es mejor utilizar luces más decorativas y cálidas.

### ILUMINA EL SALÓN COMEDOR **SEGÚN TUS USOS**

A menudo, en esta estancia, llevamos a cabo actividades diferentes, por lo que la forma más adecuada de iluminar este espacio será teniendo en cuenta estos usos. El sofá, por ejemplo, suele ser el centro del salón y lo utilizamos para leer, hacer tertulia o ver la televisión. En esta zona, es aconsejable instalar una iluminación cálida con focos orientables y regulables en intensidad, además de luces de pie o apoyo.

Al ser una de las estancias más amplias de la casa, es importante evitar iluminar siempre con el mismo tipo de luminaria y fuente de luz. Combinar iluminación es fundamental para generar escenografías y evitar una luz plana y anodina. El televisor conviene iluminarlo por detrás, con una luz suave, o desde un lado. Si en tu salón tienes una librería o un gran mueble de comedor, puedes iluminarlo con focos empotrados o con un riel de proyectores que podrás mover. Para la zona de comedor, es imprescindible una luz directa sobre la mesa, ya sea con una lámpara de pie tipo arco que ilumine adecuadamente o con una lámpara de techo.

**INSTALA REGULADORES DE INTENSIDAD EN EL DORMITORIO PARA PODER ELEGIR LA POTENCIA DE LA LUZ.**

Dentro de este espacio, puede haber algunos elementos que merecen una atención especial y es posible destacarlos con luz. Si tienes piezas de arte, cuadros o esculturas que vale la pena resaltar, la luz es el elemento que las hará brillar. Se pueden iluminar con focos orientables. También es muy habitual que se utilice un aplique fijo justo encima de un cuadro para iluminarlo con una luz puntual.

Si dispones de un rincón de lectura o relax en tu salón, será necesario contar con una iluminación puntual y directa en este espacio. Lo ideal es contar con una lámpara de pie para poder leer tranquilamente, navegar por internet o jugar con algún juego a través del móvil o de la tableta. Tanto si lees como si miras pantallas, una buena iluminación es clave para mantener a salvo tu salud ocular.

En este dormitorio, se ha optado por unos apliques fijos integrados en el cabecero de la cama y unos focos orientables para tener una mayor luz directa.

## EN LA COCINA, COMBINA ILUMINACIÓN

La cocina es un espacio de trabajo que debe estar bien iluminado. Siempre debe existir una luz general, ya sea con focos o con *downlights,* que proporcione una iluminación uniforme. La zona de trabajo en las encimeras debe contar con un refuerzo de luz puntual para complementar la general y evitar sombras mientras trabajas. Elige luces led cálidas y colócalas bajo los armarios superiores para iluminar bien la encimera. La luz fría también se puede usar, pero resulta más adecuada en cocinas profesionales. Cuando se dispone de una isla o una península, es muy interesante iluminarla con una lámpara de techo directamente dirigida a la zona de trabajo. Las lámparas brindan la oportunidad de introducir un elemento muy decorativo en la cocina que vaya acorde con su estilo. Puedes elegir un diseño de lámpara clásico, rústico, industrial o bien de formas más minimalistas y contemporáneas.

## ILUMINA SIN SOMBRAS EN EL CUARTO DE BAÑO

Para el baño, elige unos focos orientables y dirige la luz hacia el espejo para que rebote y logres una luz general más agradable. Una luz cenital desde arriba suele crear sombras. En la zona del espejo, cuanto más frontal sea la luz, mejor. Sitúa dos apliques a cada lado del espejo o coloca una iluminación perimetral desde detrás del cristal para que ilumine bien el rostro. También puedes optar por instalar un espejo iluminado que ya incorpore luz. Si optas por bombillas de alto índice de rendimiento cromático, reproducirán mejor una luz natural que no altera los colores.

## UNA LUZ SUAVE Y GRADUABLE PARA EL DORMITORIO

La luz ambiental en el dormitorio debe ser relajante y agradable. Es interesante contar con luz puntual en las distintas zonas, además de una iluminación general. La luz de las mesitas resulta muy funcional para leer o para iluminar parcialmente la habitación cuando nos vamos a dormir o nos levantamos. Para tener más espacio en las mesitas de noche y obtener una iluminación más adecuada para la lectura, también se pueden colocar unos apliques orientables en la pared a la altura del cabecero. Es muy funcional tener instalados reguladores de intensidad en el dormitorio para poder elegir la potencia de la luz. Así podrás reducir la iluminación para no molestar a la otra persona si ya duerme.

**EN EL CUARTO DE BAÑO, SITÚA DOS APLIQUES A CADA LADO DEL ESPEJO PARA QUE TE ILUMINE BIEN EL ROSTRO CUANDO NECESITAS VERTE.**

### CONSEJOS PARA ILUMINAR ADECUADAMENTE

1. Evita los deslumbramientos situando las lámparas de forma que no haya contacto directo de la vista con una fuente de luz.
2. Valora la posibilidad de integrar la luz dentro de la arquitectura de la vivienda para disfrutar de un espacio despejado.
3. Combina diferentes tipos de luminarias dentro de un espacio: focos, lámparas con pantalla y tiras de ledes. Utiliza siempre luz indirecta y general.
4. Escoge luz cálida para crear ambientes acogedores.
5. Usa la iluminación para resaltar los elementos especiales dentro de un espacio, como cuadros u objetos decorativos.
6. Incluye reguladores de luz en tu instalación para conseguir el confort lumínico deseado en cada momento.
7. Ahorra cambiando tus bombillas incandescentes por ledes de luz cálida.

# CÓMO ELIMINAR LOS gérmenes de casa

Tu hogar debe estar a salvo de virus y bacterias. Presta especial atención a la cocina y al baño, aunque también hay otros puntos de la casa que conviene revisar. Te contamos cómo mantener tu casa en perfecto estado de revista. Por **NÚRIA PASCUAL**

Que en el baño o la cocina puede haber gérmenes lo podemos imaginar; en lo que tal vez no habíamos caído es que también los hay en otras zonas.

## COCINA **HIGIENIZADA**

La cocina puede albergar más bacterias que el baño. Presta especial atención a:

❍ **Los paños de cocina.** Tienen altísimos niveles de microbios, por lo que es importante lavarlos a menudo.

❍ **Según algunos estudios, el fregadero** tiene 100.000 bacterias más que el baño. Tras fregar los platos, de vez en cuando puedes repasarlo utilizando una mezcla del 70 % de alcohol y el 30 % de agua para eliminar microbios.

❍ **En la nevera,** mantén siempre los alimentos almacenados por separado y según su tipología, para evitar contaminación cruzada.

❍ **La tabla de cortar es** un gran centro de gérmenes. Utiliza una de silicona para meterla en el lavavajillas después de cada uso. El cuchillo puede provocar ranuras en las de madera, lugar en el que se acumularían las bacterias.

❍ **El cubo de la basura** es el criadero de bacterias más peligroso de la cocina. Mantenlo alejado de la zona de preparación de alimentos. Limpia el cubo una vez por semana con una disolución de lejía o detergente.

## BAÑO **RELUCIENTE**

Además del inodoro, debes prestar especial atención a:

❍ **Lavar las toallas regularmente.** Al menos, una vez por semana, para eliminar los gérmenes.

❍ **La bañera.** Puedes limpiarla con tu detergente habitual para baños, pero no olvides repasar la zona del desagüe, donde se acumulan restos de jabón y pelos. Retíralos con pinzas, aplica bicarbonato y aclara con agua caliente.

**EL FREGADERO Y EL CUBO DE LA BASURA SON LOS FOCOS MÁS POTENTES DE BACTERIAS.**

❍ **El vaso de los cepillos** puede acumular hongos y microbios. Lávalo con agua y jabón de vez en cuando.

❍ **Baldosas.** Para acabar con las bacterias y los hongos que nacen entre las baldosas, limpia las juntas con una esponja o cepillo para zonas difíciles con agua oxigenada.

## OTROS PUNTOS **DE INFECCIÓN**

❍ **Alfombras.** Pasa la aspiradora cada 15 días o, al menos, una vez al mes. Si tienes niños o mascotas, la limpieza debería ser incluso diaria.

❍ **Los tiradores de las puertas y los enchufes de la luz** hay que desinfectarlos habitualmente. Pásales un paño impregnado en multiusos, alcohol o vinagre.

❍ **El colchón** debe airearse cada día para que no acumule polvo. Protégelo con una funda antiácaros y lava la funda una vez al mes. Aspira el colchón a menudo por los dos lados. ❑

## ¿Sabías que...?

El teclado del ordenador y el móvil acumulan gérmenes y polvo, por lo que deben limpiarse regularmente. Para limpiar el teclado, lo primero es girarlo del revés y darle unos golpecitos, por si han caído migas o restos. Luego, puedes pasarle unas toallitas húmedas o un paño impregnado en alcohol.

La pantalla se limpia con la misma gamuza de las gafas. Si no queda bien, puedes impregnar la gamuza con agua destilada o con un producto específico y pasarla ligeramente humedecida por la superficie de la pantalla cuando el dispositivo esté desconectado.

# PROTEGE TU CASA DE las alergias

Mantener la casa limpia e higienizada es muy importante para evitar las alergias que se sufren durante todo el año, como la alergia al polvo.

Por **LAURA PONS**

Si quieres evitar que los miembros alérgicos de la familia sufran los molestos síntomas que llevan consigo las alergias, sigue las pautas básicas que te explicamos a continuación.

## UN AMBIENTE **PURIFICADO**

Por la mañana, los niveles de contaminación son menores, así que aprovecha y, nada más levantarte, abre las ventanas y ventila durante unos 15 minutos tu hogar. De esta manera, el aire se llevará los malos olores y evitarás la acumulación de humedad.

## **DECORA** LO IMPRESCINDIBLE

Tener la casa sobresaturada con muebles y complementos solo hará que se acumule más polvo. Si sufres alergias, tus grandes aliados serán los muebles de madera o metal y los tejidos fácilmente lavables. Rehúye las alfombras y los tapizados o, en caso contrario, aspíralos, como mínimo, cada dos días. En este sentido, las aspiradoras con filtros purificadores te ayudarán a mantener tu hogar libre de ácaros.

## **DORMITORIO** IMPOLUTO

Procura que todo esté ordenado y recogido, quita el polvo diariamente y limpia los colchones a menudo. Opta por colchones y almohadas de fibra sintética y sustituye las cortinas por estores. Para una mayor eficacia, te recomendamos usar fundas antiácaros.

## CUIDADO CON LOS **RADIADORES**

Es importante que cambies los filtros y limpies las rejillas, si tienes calefacción central. De esta manera, alejarás a los alérgenos de tu hogar. ❑

### OTROS TRUCOS

- ❍ Usar el aire acondicionado te será de ayuda para reducir los niveles de humedad de la casa.
- ❍ Guarda las revistas, periódicos y peluches en el interior de los cajones y armarios, ya que suelen acumular polvo.
- ❍ Evita el contacto de los animales en dormitorios de personas alérgicas.
- ❍ Las plantas, mejor fuera de casa.
- ❍ No permitas fumar en ningún lugar dentro de la vivienda.

# Trucos caseros
## QUE TE SACARÁN DE APUROS

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

### FRITOS SIN QUE EL ACEITE SALPIQUE

Aunque tenemos claro que los fritos no pueden formar parte de una dieta equilibrada, puntualmente, apetecen. Para evitar quemaduras o que se ensucie tu ropa, echa una pizca de harina al aceite de la sartén. Pruébalo, verás cómo no vuelve a salpicarte más.

### BERENJENAS QUE NO AMARGAN

Las berenjenas tienden a tener un sabor un tanto amargo cuando sus jugos entran en contacto con el aire. Para evitarlo, córtalas en rodajas y espolvoréales sal gruesa. Déjalas reposar unos minutos, enjuágalas y sécalas con un paño limpio antes de cocinarlas.

### DALE BRILLO A TU PELO

Para recuperar el brillo de tu cabello, prepara una mascarilla casera con tres cucharaditas de aceite de coco y yogur natural. Las propiedades regenerativas y antioxidantes de esta mezcla aportarán un brillo precioso a tu melena. Aplica la mascarilla sobre el cabello y déjala actuar durante unos 15 minutos. Después, retírala con agua tibia y ¡adiós al pelo apagado y sin brillo!

### BOLSOS DE PIEL COMO EL PRIMER DÍA

Los usamos a diario, por lo que es normal que los bolsos se estropeen. Sin embargo, devolverles su aspecto original es bastante sencillo. Elimina la suciedad utilizando agua en espray y, luego, aplica leche limpiadora con un algodón. Finaliza el proceso impermeabilizándolos con crema de zapatos incolora.

### CAMPANA EXTRACTORA IMPECABLE

Para mantener limpia y desengrasada la campana, retira los filtros y sumérgelos en una olla con agua muy caliente. Agrega media taza de bicarbonato, unas gotas de vinagre blanco y un poco de jabón líquido. Deja que la mezcla actúe y, después de un tiempo, enjuágalos con abundante agua limpia.

### ESMALTE DE UÑAS PERFECTO

Si deseas que el esmalte quede sin rayas ni grumitos, aplica capas muy finas, pintando desde la raíz de la uña hacia arriba. Para evitar mancharte parte del dedo en el proceso, puedes aplicar un poco de vaselina alrededor de la uña, ya que la grasa que contiene repele el esmalte. Una vez que el esmalte esté seco, solo tendrás que retirar la vaselina para lograr unas uñas pintadas perfectas.

### ELIMINA LOS RESTOS DE CHICLE

Por su composición pegajosa, los chicles son difíciles de eliminar, pero existe un método eficaz para lograrlo: endurece el chicle frotándolo con un cubito de hielo. Una vez que esté bien endurecido, podrás retirarlo de una sola pieza.

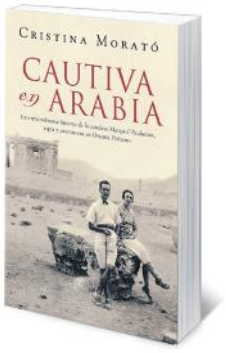
### PROTEGE TUS MEDIAS DE LAS CARRERAS

Evita los enganchones de tus medias o pantis rociándolos con laca extrafuerte, esto los hará resistentes y te ahorrará más de un disgusto cuando no estás en casa. En caso de que ya hayas detectado algún pequeño enganchón, aplica esmalte de uñas transparente en el inicio de la carrera. Con esto, sellarás la rotura y evitarás que se extienda.

### ¡NO TE CORTES!

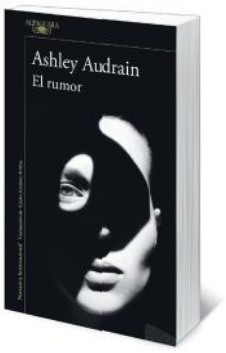
Si se ha caído un vaso o un plato y ha estallado en mil pedazos, te contamos un truco para que no te cortes recogiendo los minúsculos cristalitos. Solo tienes que pasar con cuidado por la superficie donde se encuentren los fragmentos de cristal una rebanada de pan de molde, se adherirán a ella y los retirarás sin peligro.

# Libros DE PRIMAVERA

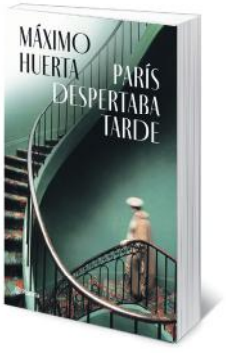



**'CAUTIVA EN ARABIA'**
CRISTINA MORATÓ (PLAZA & JANÉS)
Nacida en el seno de una familia burguesa vascofrancesa, la condesa Marga d'Andurain fue una mujer adelantada a su tiempo que espió para los británicos y regentó un hotel en el desierto sirio.

**'LA TRILOGÍA DE PARÍS'**
COLOMBE SCHNECK (LUMEN)
Tras mayo del 68, una adolescente de buena familia se enfrenta a un embarazo no deseado. A la vez, una amiga muere tras toda una vida de camaradería. Y una mujer se enamora a los cincuenta años.




**'EL RUMOR'**
ASHLEY AUDRAIN (ALFAGUARA)
Whitney y Jacob organizan una barbacoa en su casa al final del verano para varios amigos. Mara, una vecina anciana, observa la fiesta desde su jardín, buscando los aviones de papel que le envía Xavier, el hijo de Whitney, por las noches.




**'PARÍS DESPERTABA TARDE'**
MÁXIMO HUERTA (PLANETA)
En 1924, la capital francesa se prepara con un gran entusiasmo y júbilo para celebrar los Juegos Olímpicos, pero Alice Humbert tiene el alma desgarrada porque Erno Hessel, el amor de su vida, la ha dejado para irse a vivir a Nueva York.

**'LA VIDA ES OTRA COSA'**
LORENZO SILVA (DESTINO)
En este libro, el autor reflexiona, entre otras cosas, sobre los refugiados por el hambre y la guerra, los populismos en Occidente, la crispación de la política española, la exhumación de Franco del Valle de los Caídos o la pandemia del COVID-19.

**'EL BARRACÓN DE LAS MUJERES'**
FERMINA CAÑAVERAS (ESPASA)
Isadora perdió su nombre cuando abandonó España con su madre y su tía en 1939 para buscar a su hermano Ignacio. Cuando sus caminos se separaron, se convirtió en una de las prostitutas de un campo de concentración.

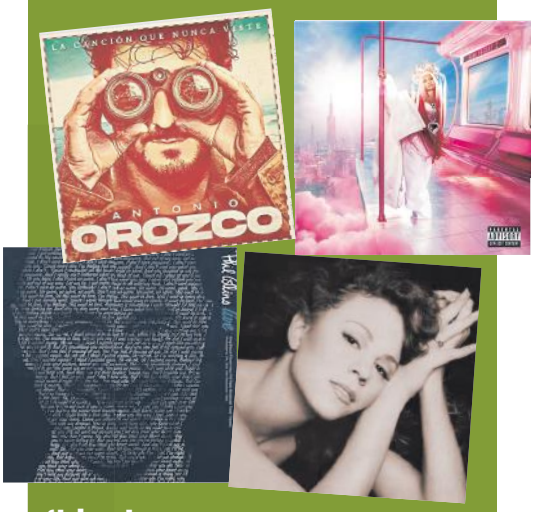
# Música PARA DISFRUTAR

## 'La canción que nunca viste'

Junto a fieles compañeros de carrera, como Juanes, Luis Fonsi, Pablo Alborán o Rozalén, entre otros, Antonio Orozco revisita en este disco las canciones de su trayectoria con las que ha conseguido el número 1 en la radio y la lista de ventas.

## 'Pink Friday 2'

El quinto álbum de la rapera y cantante Nicky Minaj es una secuela del que fuera su ópera prima en el año 2010, *Pink Friday*. Incluye temas como *Just the memories*, *Big difference* y *My Life*.




## 'Live'

Si la música de Phil Collins te hace vibrar como ninguna, no te pierdas este álbum con algunos de sus temas más exitosos grabados en directo. Canciones como *This must be love* o *In the air tonight*.

## 'Music Box 30th Anniversary'

Celebra las tres décadas en el mundo de la música de Mariah Carey con esta edición de cuatro discos con una selección de sus mejores temas, como *Dreamlover* o *Hero*.

1

# Lisboa LA LUZ DEL ATLÁNTICO

Las figuras de sus azulejos, las mil y una recetas de bacalao, sus tranvías amarillos y las cuestas infinitas hasta los miradores más acogedores. La capital portuguesa es una caja de sorpresas, muchas conocidas, pero otras tantas que quedan por descubrir. Por **INMA COCA**

Cuando se repartió la luz en esta orilla del océano Atlántico, Lisboa tuvo mucha suerte y se llevó la mejor parte. Una luz que se refleja tanto en su costa como en las aguas del río Tajo cuando llega al mar. Y también, cómo no, en los azulejos que siguen decorando y protegiendo muchas de sus fachadas, un sello tan propio de Portugal como el bacalao, icono de una gastronomía marcada por los sabores intensos y por dar todo el protagonismo a los productos de la tierra.

A Lisboa hace mucho tiempo que se le cayó el sobrenombre de 'decadente' al hablar de su belleza: la capital portuguesa es hoy una ciudad moderna, vibrante y con mucho que ofrecer. Ha logrado renovarse, pero sin perder un ápice de su esencia, y eso cuenta como doble mérito, algo que se puede celebrar paseando por sus calles llenas de historia, degustando su gastronomía tradicional en los locales más modernos o disfrutando de una tarde de compras entre sus cuidadas tiendas y marcas locales que ya cuentan con un estilo propio.

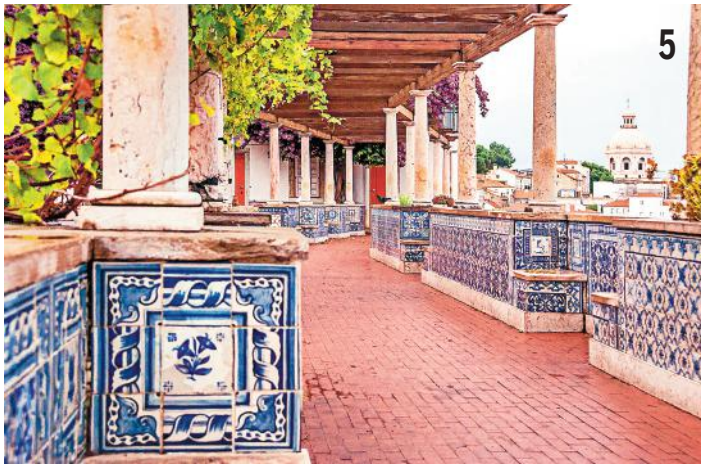
## UN **CLÁSICO**

Si hay una foto que hace inconfundible a Lisboa, esa es la de su tranvía amarillo recorriendo el centro de la ciudad. El más famoso es el 28, tanto porque podría considerarse una pieza de museo (este tipo de trenes datan de la década de los 30), como porque recorre las zonas más destacadas y turísticas de la ciudad.

## DESDE **EL CORAZÓN**

Ya a pie, cualquier ruta debe comenzar o terminar en la Plaza del Comercio, centro neurálgico de Lisboa desde tiempos inme-

2



**1.** Plaza del Comercio, el corazón de la ciudad. **2.** Puente 25 de abril, uno de los iconos de la capital portuguesa. **3.** Torre de Belém, situada a dos paradas del tranvía de la pastelería más famosa de Portugal. **4.** La catedral, con el típico tranvía amarillo que recorre la parte histórica. **5.** Mirador de Santa Lucía, uno de los muchos imprescindibles. **6.** Castillo de San Jorge, en lo alto de la ciudad.

moriales. Aquí estuvo ubicado el antiguo Palacio Real, el mismo que se destruyó por completo en el gran terremoto y que fue sustituido por los edificios oficiales que hoy se pueden ver.

Se trata de un gran espacio abierto con vistas al Tajo poco antes de desembocar en el mar. Frente a este mirador, el Arco Triunfal da acceso a la comercial Rua Augusta, la misma que nos llevará hasta otra importante plaza, la del Rossio. Eso sí, pasando muy cerca del famosísimo elevador de Santa Justa, una de las grandes atracciones de la ciudad que lleva conectando la zona conocida como Baixa con el barrio del Chiado más de cien años. Aunque bien es cierto que su fama ha hecho que las colas sean considerables, lo cierto es que subir al atardecer y apreciar las vistas de la ciudad con los últimos rayos de sol... merece todo el esfuerzo.

## SUS **BARRIOS**

Chiado es el lugar perfecto para los amantes de las compras y la cultura. Aquí se encuentran múltiples tiendas de moda, librerías históricas y el famoso Café A Brasileira, donde poetas y artistas solían reunirse. También es el hogar del Teatro Nacional de São Carlos y del Museu Nacional de Arte Contemporânea, también llamado Museu do Chiado.

A su lado, encontramos el Barrio Alto, corazón de la vida nocturna de Lisboa, con una gran cantidad de bares y restaurantes. Durante el día, sus calles estrechas y empinadas revelan impresionantes murales de arte urbano y tiendas de diseño alternativo, creando una atmósfera ecléctica y vibrante.

Y no podemos hablar de los barrios lisboetas sin nombrar Alfama, el más antiguo de la ciudad. Sus calles estrechas y empedradas, sus casas coloridas, el Castelo de São Jorge y las impresionantes vistas del río Tajo lo convierten en el más especial.

## UNA TORRE **Y UN PASTEL**

La Torre de Belém es una de esas fotos que no pueden faltar en una escapada a Lisboa. Por su estilo manuelino, tan decorado, podemos creer que, detrás de su construcción, hay una gran historia de amor, pero lo cierto es que fue una torre defensiva. Cerca, se encuentran el Monasterio de los Jerónimos y la conocida pastelería que da nombre a los dulces más típicos de todo Portugal, Pastéis de Belém. Solo este establecimiento puede llegar a vender más de 45.000 unidades al día.

# Juegos

## UN RATITO PERFECTO PARA DISTRAERTE

### ESFUÉRZATE

Comienza en el mar y termina en el río, ese es mi nombre, pues vaya un lío. ¿Cómo me llamo?

### CUENTAS

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

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | | 5 | | 10 | | 4 | | 6 | = | 24 | | |

### SOPA DE LETRAS

Encuentra el nombre de diez flores ideales para embellecer cualquier casa o jardín.

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | X | C | A | S | L | U | V | A | P | E | R | T |
| I | S | G | M | A | C | E | D | L | U | A | H | Y |
| M | Ñ | A | P | S | D | M | S | C | E | I | O | H |
| A | M | A | P | O | L | A | W | D | M | N | R | A |
| I | S | L | U | R | D | R | F | L | A | U | T | C |
| N | A | C | E | C | E | G | N | A | S | T | E | L |
| E | S | D | M | D | M | A | Z | U | C | E | N | A |
| D | O | L | A | C | P | R | D | F | A | P | S | V |
| R | O | G | H | I | C | I | S | I | D | S | I | E |
| A | Y | E | L | S | D | T | L | A | X | C | A | L |
| G | U | U | W | R | Y | A | F | I | S | G | C | A |
| G | T | C | E | S | D | D | O | M | Ñ | A | C | E |
| D | O | D | M | D | K | R | O | A | M | A | D | M |

Amapola
Margarita
Azucena
Tulipán
Gardenia
Rosa
Clavel
Dalia
Hortensia
Petunia

## Mujeres de novela

Une los siguientes personajes femeninos con las obras literarias a las que pertenecen.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Amaia Salazar | 1. | A. | *Los juegos del hambre* |
| Briony Tallis | 2. | B. | *El guardián invisible* |
| Daenerys Targaryen | 3. | C. | *La amiga estupenda* |
| Katniss Everdeen | 4. | D. | *Las garras del águila* |
| Elena Greco | 5. | E. | *El cuento de la criada* |
| Lisbeth Salander | 6. | F. | *Expiación* |
| Defred | 7. | G. | *La Regenta* |
| Ana Ozores | 8. | H. | *Canción de hielo y fuego* |

### SOLUCIONES

**Sopa de letras**

**Esfuérzate**
Mario.

**Cuentas**
2x5-10+4x6=24.

**Mujeres de novela**
1-B, 2-F, 3-H, 4-A, 5-C, 6-D, 7-E, 8-G.

GENTE de hoy

**Edita:** GRUPO EUROMADI.
**Correo electrónico:** info@gentedehoy.es
**Web:** www.gentedehoy.es
**Redacción y diseño:** Zinet Media Group. C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid.
**Dirección:** Maria Alemany.
**Subdirección:** Elisabet Parra.
**Redacción:** Adelaida Bueno, Trini Calzado, Eva Carnero, Inma Coca, Sara Menéndez, Sofía M., Lucía Pandiella, Silvia Rueda, María Villora.
**Edición y cierre:** Trini Calzado.
**Maquetación y diseño:** Manuel Reyes.

alteza
FSC
BOSQUES™
PARA TODOS
PARA SIEMPRE
Leches
Para toda la familia
Leche enriquecida con
Calcio
100%
procedente de la leche
semidesnatada
leite enriquecido em cálcio proveniente do leite meio gordo
Quiérete +
CON VITAMINAS A, D, E Y ÁCIDO FÓLICO
Leche enriquecida con
Calcio
100%
procedente de la leche
desnatada
leite enriquecido em cálcio proveniente do leite magro
Sin lactosa
Sem lactose
leche semi-desnatada
leite meio gordo
leche desnatada
leite magro
LECHE
ENTERA
LEITE GORDO
LECHE
SEMI
DESNATADA
LEITE MEIO GORDO
LECHE
DESNATADA
LEITE MAGRO
1L
Gentedehoy.es
@gentedehoy_es

gentedehoy_es/

Gentedehoy.es/

ELEGIDO PRODUCTO-MARCA DISTRIBUIDOR DEL AÑO 2024 INNOVACIÓN

Elegidos por más de
**10.000 consumidores**

# PRODUCTO DEL AÑO

Deleitum · Selex · Powerking · alteza