

SABER

1,5~~0~~€

Prohibida
su venta

Nº 15 OTOÑO 2021



elegir

Nutrición

Charcutería
lista para
consumir

Gourmet

Pasión por
el chocolate

La gran
importancia
de tener unos
HUESOS FUERTES

Consejos
para combatir
la caída
capilar

**Ewan
McGregor**

Un actor de una
galaxia muy,
muy lejana...

¡Vive a tope
el otoño!

ALIMENTACIÓN, MODA, RECETAS...



SPAR



Saber elegir



Nuevos packs de refrescos respetuosos con el fondo marino.

ELIMINAMOS las **ANILLAS AGRUPADORAS** de nuestras latas y las sustituimos por un **FILM RETRÁCTIL** con un **50%** de **PLÁSTICO RECICLADO** y **100% RECICLABLES**.

AVANZAMOS HACIA UN FUTURO MÁS SOSTENIBLE.



Síguenos en: [twitter](#) [facebook](#) [Instagram](#) [YouTube](#)

CONTENIDOS



TU REVISTA

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 centralnacional@spar.es. Queremos conseguir que cada día seas más feliz y vamos a trabajar para lograrlo. Disfruta de tu lectura.

SABER
elegir



- 4 Al día.
- 6 En portada:
Ewan McGregor.
- 8 Sari Arponen.
- 10 Soluciona tus dudas.
- 12 Caroline Bernard.

SALUD & BIENESTAR

- 14 La gran importancia de tener unos huesos fuertes.



- 16 Ser feliz siendo agradecida.
- 17 Consejos para dormir bien.



- 18 Charcutería lista para consumir.
- 20 Ponte las pilas en otoño.



COMER HOY

- 22 Verdades y mentiras sobre los carbohidratos.
- 23 Cuatro frutas aliadas en tu dieta.
- 24 Pan integral. Sabor y salud.



- 26 Deliciosas croquetas.
- 27 Alimentación infantil.
- 28 La hora del aperitivo. ¡Unos snacks!
- 30 Recetas de verano.
- 34 Pasión por el chocolate.

BELLEZA

- 36 Looks para triunfar este otoño.
- 38 Consejos para evitar la caída capilar.

- 40 Maquillaje de otoño.
- 41 Tratamientos cosméticos.

HOGAR & OCIO

- 42 Sácale todo el partido al suelo.
- 43 Productos de celulosa.
- 44 Usa bien el congelador.
- 45 Prepara tu jabón de manos.



- 46 Trucos caseros.
- 47 Libros y música.
- 48 Mallorca.
- 50 Juegos.

¿QUÉ HAY de nuevo?

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

EL CAFÉ, UN GRAN ALIADO DE LA SALUD HEPÁTICA

Según el estudio publicado en la revista BMC Public Health, el café disminuye el riesgo de padecer enfermedades hepáticas. En concreto, los bebedores de café tienen un 21 % menos de probabilidades de desarrollar una enfermedad hepática crónica, un 20 % menos de desarrollar hígado graso y un 49 % menos de probabilidades de morir por una enfermedad hepática crónica que los que no beben café.

Los beneficios serían los mismos tanto si el café tiene cafeína como si es descafeinado.



MÁS DE TRES MILLONES DE COCHES ELÉCTRICOS PARA 2025

La fabricación de coches eléctricos está en aumento en la Unión Europea, aunque el ritmo es menor de lo esperado. Actualmente es de un millón de vehículos y se espera que en el año 2025 sea de más de tres millones. Sin embargo, de seguir así, estaríamos lejos de cumplir las previsiones de la UE, que estimaba que en 2030 la producción de vehículos de cero emisiones llegara a los 30 millones de coches.

Por otro lado, la producción de híbridos se ha estancado, aunque se espera que, para dentro de cinco años, los coches híbridos representen un 12 % de la producción, con 1,6 millones de automóviles circulando.

DORMIRSE ANTES SE RELACIONA CON MENOS DEPRESIÓN

Dormir pocas horas repercute de manera muy negativa en nuestra salud, tanto física como mental, aumentando las posibilidades de sufrir trastornos del estado de ánimo. Ahora, un estudio acaba de desvelar, que no solo influye el número de horas que durmamos, sino a la hora que nos acostamos.

Según este estudio, llevado a cabo entre varias universidades de Estados Unidos como las de Colorado y Harvard, entre las personas que duermen las mismas horas, tienen menos posibilidades de tener depresión las que se acuestan y se levantan antes. Se cree que esto es debido a que están más horas expuestas a la luz natural, algo que influiría positivamente en su estado de ánimo.



LA RAE, CON LAS MÁQUINAS CON MEJOR ESPAÑOL

La Inteligencia Artificial ha llegado para quedarse, pero ya que se queda, la Real Academia de la Lengua Española quiere que las máquinas contribuyan a que todos escribamos y hablemos mejor en español. Por este motivo, este organismo premiará con certificados de calidad a aquellas empresas que desarrollen máquinas de inteligencia artificial diseñadas para hacer un correcto uso del castellano. Empresas como Telefónica, Microsoft, Amazon y Google ya están tomando nota para sus próximos dispositivos.





CADA CIUDAD, **CON SU PROPIA MICROBIOTA**

No solo los humanos tenemos una microbiota (las bacterias y otros microbios buenos y malos que habitan nuestro cuerpo), también las ciudades disponen de un ecosistema microscópico único. Y así lo ha demostrado un estudio llevado a cabo en 60 ciudades distintas desde 2013. Este estudio, que ya es la investigación más extensa jamás realizada en el que se han analizado los virus y bacterias, puede ser muy útil a nivel de investigación científica, pues puede ayudar a identificar nuevos antibióticos y pequeñas moléculas prometedoras para el desarrollo de nuevos fármacos y terapias médicas.



MENOS CONTAMINACIÓN QUE HACE 10 AÑOS

Aunque pocas, el coronavirus también ha traído cosas buenas. Una de ellas es el descenso de la contaminación que se ha experimentado en muchos lugares del mundo. Uno de esos lugares es España. En nuestro país la contaminación atmosférica descendió en el año 2020, sobre todo desde marzo del año pasado, hasta niveles de hace una década. Según asegura la ONG Ecologistas en Acción, han descendido los niveles de dióxido de nitrógeno (NO_2), ozono troposférico (O_3) y dióxido de azufre (SO_2).

PRÍNCESA DE ASTURIAS **PARA LOS CREADORES DE LAS VACUNAS**

Los Premios Princesa de Asturias han querido reconocer la enorme labor de los científicos que han diseñado o puesto las bases para que creación las vacunas contra el coronavirus y les han otorgado el premio a Investigación Científica y Técnica 2021. En total, son siete nombres entre los que encontramos inmunólogos, químicos, médicos, biólogos... que han desarrollado tanto las vacunas de ARN mensajero como las basadas en adenovirus. "Sus trabajos constituyen un excelente ejemplo de la importancia de la ciencia básica para la protección de la salud a escala global", destacan.



LOS PERROS NACEN PREPARADOS **PARA COMUNICARSE CON NOSOTROS**

Los perros, tal y como los conocemos hoy, son fruto de años de evolución al lado de los humanos, por eso no es de extrañar que su destino esté unido al nuestro. Ahora, un estudio de la Universidad de Arizona demuestra que su capacidad para comunicarse con nosotros no es aprendida, sino que está en sus genes. Esta investigación indica que los cachorros –incluso sin haber convivido con humanos– responden a la mirada social de las personas y pueden emplear con éxito información proporcionada por un humano desde muy temprana edad. Los genes también explican que unas razas sean más sociales que otras.



Ewan McGregor

UN ACTOR DE UNA GALAXIA
MUY MUY LEJANA...

POR MERCHE BORJA

Ewan McGregor ha cumplido este año 50 años, más de la mitad de ellos siendo una estrella de Hollywood. El actor escocés no tardó en encontrar su vocación, pues, con solo 16, sus padres ya eran conscientes del gran potencial de su hijo como actor, por lo que lo animaron a que estudiara Interpretación. Lo hizo en la prestigiosa Guildhall School of Music and Drama de Londres, donde coincidió con Daniel Craig. Antes de terminar sus estudios, ya consiguió su primera gran oportuni-

dad. Fue en 1993, en la serie de la BBC *Lipstick on your collar*. Solo dos años después, ya era una estrella mundialmente conocida, gracias a su papel en la premiada *Trainspotting*, que le valió, además, un premio BAFTA. Desde entonces, aunque con algún altibajo, no ha dejado de trabajar y, en casi 30 años de carrera, en su currículum, pueden sumarse más de 70 películas y una treintena de series de televisión, trabajos que le han valido las decenas de premios que ha recibido, entre ellos, un Globo de Oro y varios

BAFTA, aunque el premio gordo, el Oscar, todavía se le resiste.

LOS PAPELES QUE HAN MARCADO SU CARRERA

Después del éxito de *Trainspotting*, lo mejor aún estaba por llegar en la carrera de Ewan McGregor. En 1999, fue seleccionado para formar parte nada menos que de la saga de *Star Wars*, interpretando a Obi-Wan Kenobi. Se pre-

paró este papel tan a conciencia que se aprendió al dedillo los gestos y la manera de hablar de su predecesor, el actor Alec Guinness, que dio vida al personaje veinte años antes, para dar continuidad y credibilidad al personaje. A día de hoy, lo sigue interpretando, pues ha participado en varias películas, una serie de *Star Wars* y, en la actualidad, se está preparando la serie que llevará como nombre a su personaje, Obi-Wan Kenobi.

Como dato curioso, podemos destacar que el actor ya estaba relacionado de alguna manera con la saga, pues su tío, Denis Lawson, dio vida al piloto Wedge Antilles en las tres películas de la trilogía original.

Fue precisamente su compromiso con esta saga lo que le impidió formar parte de otra muy exitosa, *Matrix*, pues se vio obligado a rechazar ser Neo debido a que ya había firmado para formar parte del *Episodio I* de *Star Wars*.

Otro papel que marcó su vida para siempre fue el de Christian en *Moulin Rouge*. Además del éxito internacional que supuso su estreno, el actor demostró al mundo que, aparte de actuar, tiene un gran talento para la música. Canta de maravilla y sabe tocar la guitarra acústica, la trompa, e incluso ha escrito alguna canción.

Ya como un actor consagrado, ha protagonizado otros títulos que han convertido su carrera de una de las más exitosas de los actores de su generación, como *Big fish*, *La isla*, *Ángeles y demonios*, *El escritor* o *Lo imposible*, del español Juan Antonio Bayona.

SOLIDARIO Y AFICIONADO AL MOTOR

Ewan McGregor ha demostrado ser una persona muy solidaria. Desde 2004, es Embajador de Buena Voluntad de Unicef en Reino Unido y ha viajado a diferentes países, entre ellos, Irak, donde visitó los campamentos de refugiados sirios, y el año pasado estuvo en varios de Latinoamérica, como Bolivia, Perú y Honduras, en misión humanitaria.

Paralelamente, el actor es un gran aficionado al motor, en especial, a las motos. Buena prueba de ello es el documental que grabó con su amigo Charley Boorman, con el que visitaron

EWAN MCGREGOR ES UNO DE LOS ACTORES MÁS EXITOSOS Y PROLÍFICOS DE SU GENERACIÓN. ENTRE PELÍCULAS Y SERIES, HA PARTICIPADO EN MÁS DE 100.

varios países del mundo a bordo de sus motos. Fue en 2004, pero le gustó tanto la experiencia que la repitió por otros países pocos años después. También es un gran coleccionista de motos y tiene algunas con casi 50 años de antigüedad.

UNA VIDA FAMILIAR CASI IDÍLICA

Hasta hace pocos años, Ewan McGregor parecía tener una discreta vida familiar. Se casó muy joven, con 23 años, con Eve Mavrakis, una diseñadora francesa. Juntos tuvieron tres hijas y adoptaron otra más. Una idílica familia que Ewan llevaba incluso tatuada, un corazón atravesado por una daga, en el que estaban escritos los nombres de su mujer y sus hijas (Esther, Clara, Jamiyan y Anouk). Formaban una de las familias más estables del mundo del espectáculo, pero todo saltó por los aires en 2017, cuando un *paparazzi* lo fotografió en actitud cariñosa con su compañera de reparto de *Fargo*, Mary Elizabeth Winstead. El actor pasó de ser uno de los actores más celosos de su vida privada a aparecer en las portadas de medio mundo, y su vida se convirtió en un escándalo tras otro. Tal fue la polémica que el

asunto llegó a eclipsar su intachable carrera. Al año siguiente, el matrimonio se divorció y, hoy por hoy, Ewan McGregor y Mary Elizabeth Winstead siguen juntos e incluso acaban de tener un hijo.

SUS PRÓXIMOS PROYECTOS

Por suerte, los escándalos de su vida privada pasaron de nuevo a un segundo plano y vuelve a ser su trabajo el que ocupa portadas en revistas de cine. Como siempre, el actor tiene muchos proyectos entre manos. Por un lado, está



Kelly Bishop y Ewan McGregor en una escena de *Halston*.

triumfando con *Halston*, la serie de Netflix basada en la vida de un conocido diseñador del mismo nombre que creó un imperio de la moda. Además, este año estrenará la película *The Birthday Cake*, donde trabaja con su hija Clara, con la que ha retomado su relación tras pasar unos años complicados, debido al divorcio. Por otro lado, el actor ya está inmerso de lleno en el rodaje del *spin-off* de *Star Wars*, *Obi-Wan Kenobi*, que protagonizará. Se trata de una serie centrada en la historia de este personaje de la saga, que consta de seis capítulos de una hora

de duración, y que Disney quiere estrenar antes de mitad del año que viene. "Es un regalazo. Algo que no me habría ni imaginado y aún menos la ilusión que me

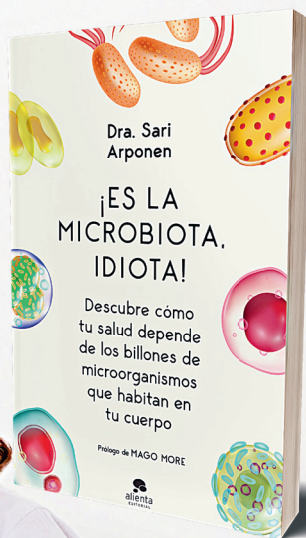
iba a hacer. Lo digo de veras. Quizá porque ahora me acerco más a la edad que tenía Alec Guinness cuando dio vida a este papel", cometió Ewan McGregor sobre la serie.

Además, el actor subirá literalmente a la cima en otro proyecto, *Everest*, película en la que se meterá en la piel de George Mallory, el británico que intentó escalar tres veces la montaña más alta del mundo. La película no tiene fecha de estreno, pero sí de inicio de rodaje: será a principios de 2022 y se grabará en Italia y Reino Unido.

«INTERPRETAR A OBI-WAN KENOBI EN UNA MINISERIE ES UN REGALAZO QUE NI HABRÍA IMAGINADO».

Dra. Sari Arponen

AUTORA DE '¡ES LA MICROBIOTA, IDIOTA!'



Doctora en Ciencias Biomédicas, Sari Arponen cuenta con más de veinte años de experiencia clínica en la sanidad pública. Experta en el tema de la microbiota, en la actualidad, se dedica a la formación y divulgación en este ámbito, tarea que complementa con la escritura de libros como '¡Es la microbiota, idiota!', donde nos da las claves para entender qué es la microbiota y cómo cuidarla.

Por **MERCHE BORJA**

Cuando se estudia en profundidad la salud humana y cómo la perdemos, es inevitable toparse con cientos de artículos científicos sobre la importancia de la microbiota. Así fue como Sari Arponen decidió centrarse en el estudio de la microbiota: "Siempre me ha gustado la microbiología, aunque en su vertiente infectológica. Hace varios años le cogí el gusto a verle la cara amable a los microorganismos".

¿Qué vamos a encontrar en '¡Es la microbiota, idiota!'?

El libro tiene 3 partes. Una, en la que explico qué es la microbiota, cómo se configura en nuestro cuerpo, y por qué es importante para nuestra salud. En la segunda, profundizo en su importancia en la salud intestinal, cutánea, oral, general y cerebral. Y, en la última parte,

«PARA CUIDAR EFICAZMENTE LA MICROBIOTA, HAY QUE COMER ALIMENTOS REALES, DE TEMPORADA, Y NO AUTOMEDICARSE».

FOTO: PLANETA/ZENITH

explico qué podemos hacer para tener la microbiota en un estado óptimo.

Aseguras que los descubrimientos sobre la microbiota constituyen una de las mayores revoluciones de la historia de la ciencia y la medicina. ¿Por qué?

Es el camino a una verdadera medicina personalizada y de precisión, porque influye en muchísimos aspectos de nuestra salud. Por otro lado, es mucho más accesible y moldeable que, por ejemplo, nuestro propio genoma. Por poner un ejemplo: hay fármacos nuevos de inmunoterapia para el cáncer que se sabe que funcionan mejor o peor según haya o no presencia de ciertos microorganismos en el intestino.

Relacionamos la microbiota con el intestino, pero, ¿en qué otras partes de nuestro cuerpo se encuentra?

En todas las barreras, fundamentalmente. La de la boca es importante también para la salud general. Luego, todo el resto del tubo digestivo (esófago y estómago), el aparato respiratorio, la piel y, por supuesto, el sistema genitourinario. Además, en la leche materna, hay un microbioma muy variado. Incluso en la sangre hay un microbioma, aunque no son bacterias viables las que encontramos ahí.

¿Es la del intestino la más importante? ¿Por qué se dice que nuestro segundo cerebro está ahí?

Desde luego es, junto con la oral, la que más influye en el resto del organismo, además de en los propios procesos de digestión y absorción de los animales. Lo del segundo cerebro quizá es un poco *marketiniano*, pero no deja de ser cierto que, en el sistema nervioso entérico, hay unos 500 millones de neuronas.

¿Cuáles son las principales funciones de la microbiota y qué ocurre si la tenemos alterada?

Nos ayuda a hacer la digestión, nos protege de los microorganismos patógenos o malos que nos podrían producir una infección, modula el funcionamiento del sistema inmunitario (las defensas), y mantiene íntegra la barrera intestinal y su moco. Además, fabrica muchas sustancias beneficiosas, como vitaminas, sustancias que modulan la neurotransmisión y otras como los ácidos grasos de cadena corta (uno muy famoso es el butirato), que tie-

«LA MICROBIOTA ES EL CAMINO A UNA VERDADERA MEDICINA PERSONALIZADA Y DE PRECISIÓN, INFLUYE EN MUCHÍSIMOS ASPECTOS DE NUESTRA SALUD».

nen cientos de funciones en el cuerpo. Si estas funciones se alteran, pueden surgir múltiples problemas con la digestión, como tener la tripa hinchada, diarrea o estreñimiento, dolor abdominal, hasta intolerancias alimentarias. Y, por supuesto, esa disbiosis (el desequilibrio de la microbiota) es un factor que contribuye en la génesis de enfermedades metabólicas, neurodegenerativas, autoinmunes, cutáneas, alérgicas o, incluso, neoplásicas.

¿Qué suele alterarla?

Todo lo que hacemos puede influir en la microbiota. Una alimentación a base de ultraprocesados es muy perjudicial, por sus múltiples aditivos, exceso de azúcar, las grasas industriales y la falta de micronutrientes, de fibra y grasas saludables. Muchos fármacos, no solo los antibióticos, también dañan la microbiota. El tabaco y el alcohol huelga decir que son tóxicos, también para la microbiota. Y, aunque mucha gente no caiga en ello, el estrés crónico, la falta de descanso, la contaminación, la falta de contacto con la naturaleza o el sedentarismo son sumamente dañinos para nuestros microorganismos.

¿Cuáles son los primeros síntomas que deberíamos notar cuando nuestra microbiota está alterada?

En cada persona puede manifestarse de diferentes formas, pero es cierto que la alteración de las heces y las malas digestiones son frecuentes. En otras personas, puede haber falta de energía, dolores inespecíficos, problemas en la piel...

¿Qué le recomendarías a una persona que está preocupada por su microbiota?

Para empezar, que se informe sobre los hábitos de vida saludables, pero los de verdad, no los que se transmiten en forma de mitos perjudiciales como “hay que comer 5 veces al día” o “se puede comer de todo” (no se deben comer productos ultraprocesados). Debería hacer una reflexión personal: “¿Cómo estoy?”, “¿Qué como?”, “¿Cómo es mi estilo de vida?”. Así podrá identificar los factores que puede mejorar. Si hay un problema de salud grave, lo adecuado es buscar ayuda con un profesional actualizado.

¿Y qué hacemos para conservarla en buenas condiciones?

Para conservarla, hay que tener una dieta muy variada, con alimentos reales de temporada y proximidad, evitar los fármacos todo lo posible (no automedicarse), evitar todo lo que he dicho que la daña y tener mucho contacto con la naturaleza.

Y si ya la tenemos alterada, ¿cómo podemos recuperarla?

La microbiota es muy agradecida, si la cuidamos retirando aquellos hábitos o factores que la dañan. La alimentación, desde luego, es importante. Además, podemos incorporar alimentos fermentados de forma progresiva y, si un profesional nos lo indica, tomar probióticos específicos de calidad nutracéutica. □

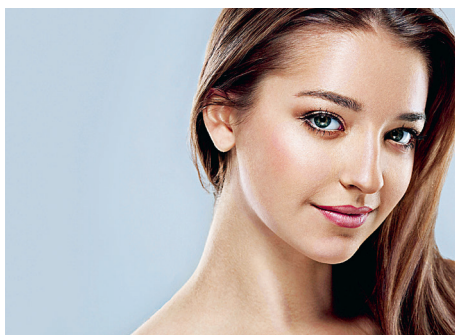
MÁS MICROBIOS QUE CÉLULAS HUMANAS

¿Sabías que tenemos más microbios en nuestro organismo que células? Aunque no se saben las cifras exactas, se estima, según nos contó la doctora Arponen, que “de media, tenemos 1,3 bacterias por cada célula de nuestro cuerpo, si incluimos a los glóbulos rojos como células. Esta cifra varía por diversos factores, como la edad, por ejemplo. Luego, hay virus -no se sabe la cantidad exacta: se piensa que por cada bacteria hay entre 1 y 10 virus-, protozoos, hongos y arqueas”. Esto se desconocía hasta hace relativamente poco, dado que “han sido los avances tecnológicos de las últimas décadas los que han permitido profundizar más en el conocimiento de la microbiota, pues no se puede estudiar con cultivos, sino que hay que hacer secuenciaciones”.

Soluciona TUS DUDAS

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

¿CUÁLES SON LAS TENDENCIAS ACTUALES EN LO QUE SE ENTIENDE POR 'BELLEZA'?



RESPUESTA: Hoy en día, los parámetros para la belleza femenina están marcados por la juventud y las facciones muy definidas. Si hablamos del cabello, el ideal es una melena poblada. En cuanto al rostro, los ojos, bien abiertos, con cejas pobladas y ligeramente subidas en su parte lateral, unas pestañas largas, sin ojeras, ni bolsas en los ojos. La nariz gusta que no sea demasiado pequeña, pero tampoco con giba. Para el labio superior, se tiende a que

sea más bien corto, con una exposición marcada de los incisivos superiores y un labio carnoso, de ahí la demanda de inyectar ácido hialurónico en los labios, con el fin de aumentar su volumen. También se prefieren unos pómulos bien definidos, especialmente en la zona lateral, unos surcos nasogenianos poco marcados y un contorno mandibular también bien definido, sin papada y con un mentón tirando a ovoide y que no proyecte en exceso. Todo ello, a la vez, con una buena proporción entre el tercio medio y el tercio inferior de la cara. Y, por supuesto, una sonrisa bien bonita con unos dientes blancos no puede faltar en el canon de belleza actual.

Dr. Joan Birbe

Director Clínica Birbe y autor de *Manual de belleza facial "Por la cara"* (birbe.org)



Dra. Verena Senn
Neurobióloga y experta en sueño en Emma - The Sleep Company (emma-colchon.es).



¿QUÉ HA DE TENER UN COLCHÓN QUE FAVOREZCA EL DESCANSO?

RESPUESTA: A la hora de elegir un colchón, lo principal es asegurarse de que cumple con todas las características necesarias que permiten un



descanso saludable, como son: transpirabilidad, apoyo óptimo de la columna vertebral, adaptabilidad a todos los tipos de cuerpos y pesos, durabilidad, independencia de lechos, baja resistencia al cambio de posición, etc.

Lo más importante es que se adapte a tu cuerpo y optimice la distribución del peso y la presión, para tener un apoyo perfecto en cualquier posición. Por eso, no dudes en probarlo en casa durante unos días, allí es donde adoptarás tus posturas habituales de descanso y comprobarás si realmente se adapta a ti.



Sandra Moreno
Fotógrafa profesional (sandra-moreno.com)

¿Por qué se da el efecto de ojos rojos en las fotos?

RESPUESTA: El efecto de ojos rojos no es más que el reflejo de los vasos sanguíneos de la retina en la pupila. Se produce cuando la persona está en el mismo eje del *flash* de la cámara. Es más habitual que este efecto se de en personas de ojos claros, ya que las de ojos oscuros tienen más pigmento en el fondo del ojo que evite el reflejo. Hay varias técnicas que evitan este efecto: prueba a pedir a las personas fotografiadas que se sitúen en una zona iluminada, para que no se dilaten sus pupilas, que no miren directamente a cámara e interactúen entre ellas o que, justo antes de realizar la foto, miren a un punto de luz y, cuando vayas a hacer clic, vuelvan a mirar a cámara.





¿QUÉ HACER PARA MANTENER EL DESEO SEXUAL?

RESPUESTA: Lo esencial es localizar los factores que ocasionan esta falta del deseo sexual. Si la causa es fisiológica (un desajuste hormonal, consumo de fármacos o enfermedades que inciden en el deseo -diabetes u otras-), hay que buscar un tratamiento médico. Si, en cambio, se debe a problemas de pareja, indebida educación sexual, falta de motivación o depresión, el enfoque ha de ser la psicoterapia.

También se puede intentar reconducir el deseo a través de un cambio de conducta por parte de la pareja. No se

puede forzar a nadie a querer cambiar, pero no hacer nada y obviar la falta de deseo es igualmente un error. Con apoyo de un especialista en sexología, se podrán elaborar nuevas y estimulantes fantasías sexuales, cambiar hábitos que ya no excitan a la pareja y establecer un mejor vínculo de intimidad.

Francisco Javier Martínez Fernández
Psicólogo, asociado a Doctoralia (doctoralia.es)



¿LA ARTRITIS REUMATOIDE ES UNA ENFERMEDAD ASOCIADA A LA EDAD?



Dra. Francisca Sivera
Jefa del Servicio de Reumatología del Hospital Universitario de Elda, Alicante.

RESPUESTA: Se tiende a pensar que la artritis reumatoide (AR) es una enfermedad asociada a las personas mayores, pero la realidad es que suele aparecer entre los 40 y 50 años. El diagnóstico en edades tempranas causa un alto impacto en quienes la padecen y en su entorno familiar, social y, sobre todo, laboral.

Causa una inflamación continuada en las articulaciones que puede provocar daños permanentes en cartílago y huesos. Uno de los síntomas que más afecta a los pacientes es el dolor, además de

la inflamación y la fatiga. Dado que es una enfermedad crónica que no tiene cura, el principal objetivo de los especialistas en reumatología es conseguir que las personas alcancen la remisión, es decir, poder vivir de una forma lo más parecida posible a antes de tener la enfermedad, controlar los principales síntomas (dolor, fatiga e inflamación) y, en definitiva, que su vida se vea poco o nada condicionada.

Para conocer más sobre la AR, consulta estas webs: hablemosdear.es y conartritis.org.



¿Es posible no marearnos cuando vamos en coche?

RESPUESTA: Marearse al viajar es algo bastante común, pues el cerebro recibe información contradictoria de la vista, oído, músculos y articulaciones. Mientras que el oído (responsable del equilibrio y la estabilidad) le dice al cerebro que estamos en movimiento, el resto le dice que estamos parados. Esto es lo que produce los mareos (cinetosis). Para evitar los mareos, además de tomar las clásicas pastillas antimareo, cuyo principio activo principal ayuda a inhibir la estimulación vestibular del oído, lo recomendable es: mantener la vista al frente en el sentido de la marcha, situarse en el puesto de copiloto (o lo más cerca posible del conductor, si se va en autobús, por ejemplo), respirar aire fresco (abriendo las ventanillas o del aire acondicionado), no comer en exceso antes de viajar y evitar la lectura.

Dra. María Capote
Oftalmóloga especialista en Clínica Baviera (clinicabaviera.com)



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!

centralnacional@spar.es



Caroline Bernard,

UNA APASIONADA DE FRIDA KAHLO

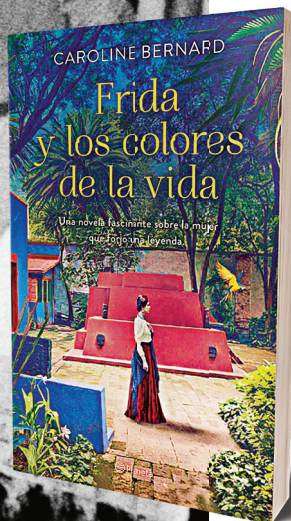
Caroline Bernard es el pseudónimo bajo el que publica una conocida escritora de novela y ensayo alemana sobre mujeres fuertes como Simone de Beauvoir o Frida Kahlo, la pintora mexicana cuya vida retrata en 'Frida y los colores de la vida', un libro en el que la autora plasma de manera fiel y en forma de novela la vida de una de las pintoras más destacadas del siglo XX. **POR MERCHE BORJA**



Frida Kahlo —una de las pintoras más influyentes del siglo XX— ha pasado a la historia por ser una mujer fuerte, valiente y transgresora, capaz de ver color en el sufrimiento que le acompañó gran parte de su vida, una vida que Caroline Bernard refleja en forma de novela en *Frida y los colores de la vida*.

¿Por qué decidiste escribir un libro sobre Frida Kahlo?

Unas amigas me regalaron una biografía cuando cumplí los veintisiete años. Éramos estudiantes y estábamos fascinadas tanto por la figura de Frida Kahlo como por sus obras. En 1992, viajé por primera vez a México, y el hogar de la artista, la Casa Azul, me pareció una visita obligada. En 2004, abrieron el cuarto de baño que había permanecido cerrado durante cincuenta años y fue una verdadera sensación. Ahí se encontraron cerca de trescientos vestidos y accesorios coloristas, objetos personales como sus joyas y sus lápices de labios, sus corsés y prótesis ortopédicas, fotografías... un montón de secretos cincuenta años después de su muerte. Una vez



«FRIDA KAHLO ERA UNA CONTEMPORÁNEA. 'SOY LA REVOLUCIÓN', DECÍA SOBRE SÍ MISMA. Y SE CIÑÓ A SUS OBJETIVOS VITALES».

más, Frida había conseguido conmoverme y, en mi cabeza, surgió la idea de escribir un libro sobre ella.

¿Qué te atrajo tanto de ella?

Frida Kahlo fue una mujer muy valiente. Quería vivir a su manera, a cualquier precio. Y eso, habiendo crecido en el seno de una sociedad muy patriarcal y católica. De haber hecho caso a su entorno, se habría casado y habría tenido hijos, pero ella quiso ser médica y solo con eso ya demostró su gran coraje. Después de sufrir un grave accidente y de constatar que no lograría su objetivo, empezó a pintar. Luchó por su destino. Se mostró dispuesta a renunciar a la seguridad y a muchas comodidades.

Se han escrito muchos libros sobre ella, ¿por qué decidiste que el tuyo fuera en forma de novela?

Por eso, porque hay muchos libros acerca de Frida, pero todos son biografías o libros de historia del arte. Yo decidí escribir una novela, porque me ofrecía más posibilidades de sentirla cerca y de identificarme con ella.

¿Qué aporta esta novela a todo lo que ya se ha escrito acerca de ella?

Espero que esta forma novelada me haya ayudado a humanizar a Frida y que los lectores se acerquen más a su figura. Propongo leer mi libro y, luego, buscar y contemplar sus cuadros.

¿Por qué 'Los colores de la vida'?

La vida de Frida siempre estuvo repleta de color, no solo sobre el lienzo. Vivió en una casa de un azul luminoso y tenía la cocina pintada de un amarillo chillón... Solo hay que pensar en sus vestidos, siempre mezclando estampados y colores de diferentes regiones mexicanas. Solo puedo imaginarme su vida repleta de color.

Esos colores se reflejan muy bien en la cubierta del libro...

En su diario, Frida Kahlo escribió el significado que tenían ciertos colores para ella. En la maravillosa cubierta del libro, puede observarse el azul, el rojo azteca y el verde. En el mundo de Frida, significaban la sangre vieja de la chumbera, la electricidad y la pureza, así como el amor, la distancia y la ternura. Todas esas cosas las encontramos también en su vida, además de ser los colores de México.



«FRIDA SIEMPRE RECHAZÓ EL CAMINO FÁCIL. EN SUS MOMENTOS DE DEBILIDAD, LEVANTABA LA CABEZA Y SEGUÍA SU CAMINO».

¿Qué es realidad y qué es ficción, en la novela?

Me he ceñido mucho a los hechos. Los acontecimientos más importantes de la vida de Frida, el terrible accidente que sufrió, sus relaciones... Ella misma contó todas esas cosas, además de representarlas en sus cuadros, y también las han descrito otras personas, amigos o conocidos. A partir de esos testimonios, pude crear mi propia versión de los hechos. Pongo palabras en su boca y describo lo que siente, pero siempre siguiendo los hechos probados que han surgido de la investigación previa. A pesar de todo, no obstante, mi libro no deja de ser una interpretación personal.

Para documentarte, viajaste a México. ¿Qué te aportó ese viaje?

Me sorprendió lo presente que está Frida Kahlo en México, no pasaba un solo día en el que no me topara con ella en algún u otro lugar. Durante el viaje, descubrí los colores y estampados de

sus faldas, probé diferentes variedades de mole, paseé por Coyoacán... pero la experiencia más importante fue la visita a la Casa Azul, donde tuve la gran suerte de pasar un buen rato sola y me imaginé cómo debía de acometer sus obras, paseé por los silenciosos jardines, aspiré el aroma de las flores... Esos momentos de identificación con el personaje son el verdadero maná de una escritora.

En este proceso, ¿descubriste algo que no supieras de ella?

No sabía lo mucho que llegó a amar al fotógrafo Nick Murray. Y me indignó comprobar lo empinada que era la escalera que Frida tenía que subir para llegar hasta el piso de Diego, a pesar de sus dificultades para moverse.

¿Cuál crees que es el secreto de Frida Kahlo para seguir fascinándonos generación tras generación?

Siempre he considerado a Frida como a una contemporánea, debido a su modernidad. "Soy una revolución", dijo sobre sí misma. Se ciñó sin compromiso a sus objetivos vitales: ser feliz, pintar, luchar por un México más justo y amar a Diego, y eso a pesar de su tremendo dolor y de las limitaciones que tuvo que afrontar. Siempre rechazó tomar el camino más fácil. Y, aun así, también tuvo sus momentos de debilidad, pero levantaba la cabeza, se enderezaba la corona y seguía su camino.

Después de investigar tanto sobre ella, ¿cómo la describirías?

Fue una mujer muy adelantada a su tiempo. Tras sufrir una parálisis infantil y un terrible accidente, demostró una resiliencia increíble y luchó por su destino, lo que le permitió crear una obra artística que nos llega directa al corazón.

¿CÓMO SERÍA FRIDA EN EL SIGLO XXI?

Caroline Bernard conoce a Frida Kahlo como a la palma de su mano, por eso, le pedimos que se imaginara cómo sería la vida de la pintora, si hubiera vivido en nuestros días: "Quizá habría terminado siendo médica, tal como se había propuesto antes de sufrir el accidente, aunque creo que habría acabado pintando de todos modos, porque la necesidad de expresar de forma creativa sus deseos y sus sentimientos formaba parte de ella. Aunque, quizá, los temas de sus cuadros serían distintos, ya que dedicó su arte a las catástrofes que sucedieron en su vida. Fue una persona con un gran compromiso político, así que, sin duda, hoy dejaría muy claro su posicionamiento frente a las cuestiones más graves de nuestro tiempo: el #MeToo, el racismo, el cambio climático y los movimientos migratorios".



LA IMPORTANCIA DE unos huesos fuertes

Un esqueleto sano es sinónimo de una vejez saludable y activa, pero para llegar a ese punto, debemos comenzar a cuidarnos desde la niñez. La alimentación, en este caso, el vital.

Por INMA COCA

El calcio es el mineral más abundante en el cuerpo humano. Además, cumple un papel esencial, ya que es el encargado de que nuestros huesos estén fuertes, entre otras muchas funciones.

Al cumplir años, los niveles de calcio en nuestro organismo se van reduciendo, lo que afecta directamente en la densidad ósea. Así, a una menor densidad, nuestros huesos son más frágiles y, por lo tanto, es más sencillo sufrir una fractura.

Es sobre los 30 años cuando se considera que nuestra masa ósea alcanza su punto máximo y, por consiguiente, empieza a ralentizarse el proceso, es decir, empezamos a perder densidad de forma más rápida de la que la generamos. Nuestros huesos no solo son más débiles, también se recuperan de una forma más lenta. Por ejemplo, un niño se rompe un brazo y se recupera en cuestión de días, mientras que una rotura a una edad avanzada puede suponer una pérdida de calidad de vida permanente..

LA OSTEOPOROSIS

Cuando la densidad de nuestros huesos desciende a niveles muy bajos, se sufre osteoporosis, la enfermedad más común de los huesos. De hecho, solo en nuestro país, la sufren más de tres millones de personas.

Uno de los problemas de la osteoporosis es que no presenta síntomas o estos son muy vagos y, por lo tanto, el diagnóstico se puede retrasar hasta que es demasiado tarde, por norma general, cuando se produce una rotura.

Por este motivo, la densitometría, prueba diagnóstica que mide la calidad de nuestros huesos, entra ya dentro del protocolo habitual en las revisiones de

LOS LÁCTEOS NO SON LA ÚNICA FUENTE DE CALCIO. LOS FRUTOS SECOS O LAS LEGUMBRES APORTAN UNA BUENA CANTIDAD.

mujeres mayores de 65. El motivo es que la menopausia, con los cambios hormonales que acarrea, es uno de los factores que puede acelerar el proceso que acaba en osteoporosis.

UNA GRAN INVERSIÓN

Aunque la osteoporosis suene a un problema de personas mayores, lo cierto es que es en la juventud cuando debemos empezar a preocuparnos de la salud de nuestros huesos.

La cantidad necesaria de calcio varía con la edad, siendo la niñez y la adolescencia las etapas que más calcio requieren, ya que están en pleno desarrollo. Una deficiencia en estas etapas puede ser nefasta para un correcto crecimiento o formación de los huesos.

Llegados a la edad adulta, la cantidad recomendada es de unos 1.000 mg diarios, lo que se puede traducir en tres vasos de leche diarios.

LAS MUJERES SON MÁS PROPENSAS A SUFRIR DEBILITACIÓN DE LOS HUESOS DEBIDO A LOS CAMBIOS HORMONALES DERIVADOS DE LA MENOPAUSIA.

REVISAR LA DIETA

Aunque estamos acostumbrados a asociar calcio con leche, lo cierto es que esta no es la única solución para elevar los niveles de este mineral en nuestro cuerpo. Aunque bien es cierto que es el más eficaz, no es el único. Los frutos secos, el pescado y algunas verduras también son una excelente fuente de calcio.

EL PAPEL DE LA VITAMINA D

Por lo general, asociamos salud ósea con calcio, pero este no es el único nutriente esencial para nuestros huesos. La vitamina D es casi igual de importante, en parte, porque gracias a ella, nuestro organismo es capaz de asimilar el calcio que consumimos.

Los principales productos que debes introducir en tu dieta para aumentar la cantidad de vitamina D son el pescado azul (salmón, atún, boquerones, sardinas...), huevos, setas y, por supuesto, lácteos enriquecidos.

También es importante señalar que una gran parte de vitamina D que recibe nuestro cuerpo procede directamente del sol. Al exponernos a la luz solar, nuestra piel estimula la síntesis de esta vitamina, llegando a ser necesarios tan solo diez minutos (sin protección solar) en verano para cumplir con los requisitos marcados.

MÁS ACTIVIDAD

Además de revisar tu dieta y cuidar los alimentos que consumes a diario, hay otro factor muy importante que juega en contra de tus huesos: el sedentarismo. La falta de actividad, junto a una mala alimentación, son la combinación ideal para acelerar la descalcificación de los huesos por la pérdida de masa muscular que se produce al no movernos. Y es que el músculo ayuda a fijar el calcio a la estructura ósea, por lo que es importante realizar un mínimo de actividad física marcado por la edad.

Por supuesto, no es necesario ir cada día al gimnasio y dedicar mucho tiempo al ejercicio. Desde andar 30 minutos al día hasta deportes que exigen más fondo físico, todos son igual de válidos, mientras cuides las articulaciones. □

Los nuevos packs de leche están elaborados con cartón 100 % reciclado y reciclable, y los briks con un 67 % de materias primas renovables.



MÁS CALCIO Y MÁS SOSTENIBLE

Los supermercados SPAR nos lo ponen cada día más fácil, gracias a la constante innovación de sus productos, que nos aseguran una mayor calidad además de extras beneficiosos para nuestro organismo. Los nuevos productos lácteos están enriquecidos con calcio, para que sea más sencillo cumplir con los requisitos mínimos

al día y que nuestra dieta sea saludable y nuestros huesos se mantengan fuertes.

MENOS PLÁSTICOS

Los nuevos packs de seis tetrabriks sustituyen el habitual plástico por cartón reciclado, que logra un empaquetado más ecológico. El cartón del pack está elaborado con

un 100 % de cartón reciclado y es 100 % reciclable. El brik, con un 67 % de materias primas renovables. Así, el nuevo envase es más práctico, menos contaminante y recoge una leche más sana y completa. Así, los supermercados SPAR ponen así su granito de arena en la lucha contra la contaminación y el cambio climático. ¿Te apuntas?

Aprende a ser feliz

SIENDO AGRADECIDA

Muchas veces, parece que nuestra mente esté programada para ver las carencias y los aspectos negativos de todo lo que nos rodea. Por eso, es tan importante reorientarla para centrarte en aquello por lo que deberías estar agradecida.

Por LAURA REVILLA

La felicidad aumenta cuanto más gratitud sentimos. Por eso, ser agradecido es una forma de que nuestras vidas mejoren. Además, mostrar gratitud mejora las relaciones con las personas, propicia el altruismo y ayuda a superar actitudes negativas. Aquí te mostramos algunas sencillas pautas para que la empieces a practicar.

1 ABRE TU MENTE

Analiza todas las cosas buenas que tienes a tu alrededor y siéntete agradecida por ellas. A veces, pasamos por alto cosas por las que realmente deberíamos dar las gracias. Párate y analiza tu vida y valorar todo lo bueno que tienes.

2 MANTENTE BIEN RODEADA

Se dice que somos un reflejo de las personas con las que pasamos más tiempo. Por eso es tan importante rodearse de personas que tengan una visión optimista de la vida, que sean generosas y que transmitan buenas vibraciones. Las actitudes negativas se contagian rápidamente, así que cuando sientas que una persona ya no te aporta cosas positivas, lo mejor que puedes hacer es alejarte de ella.

3 FUERA VICTIMISMOS

En momentos difíciles, como la pérdida de un ser querido, una ruptura o un despido laboral, tendemos a lamentarnos por lo que nos ha pasado. Es normal, necesitamos pasar una fase de duelo para recuperarnos. Naturalmente, debemos vivir el presente, pero siempre pensando en el futuro de forma optimista y positiva.

Las personas agradecidas ven cada día como una nueva oportunidad para ser felices en vez de otro desafío difícil.



4 RELATIVIZA LO MALO

Solemos fijarnos en todo lo malo que nos pasa sin darnos cuenta que siempre podría haber sido mucho peor. Es una forma de tomar conciencia de lo sucedido y estar agradecida de que, dentro de lo malo, el problema no haya sido mayor.

5 FOCALÍZATE EN LO POSITIVO

En el lado opuesto de lo explicado anteriormente, debes focalizar tu atención y energía en todas las pequeñas cosas que pasan a diario. Tendemos a pasarlas a un segundo plano y suelen ser cosas que no valoramos hasta que las perdemos. Seguro que, cuando enfermas, valoras lo bien que estabas antes de esta situación y no te dabas cuenta. Y, aunque pesen más las cosas espectaculares, de este modo te darás cuenta de

todas las cosas positivas que hay en tu vida, por pequeñas que sean.

6 UN DIARIO PERSONAL

El psicólogo Martin Seligman recomienda escribir cada día en un diario para expresar y experimentar el agradecimiento como parte de tu carácter. Es una forma de pararte a pensar y analizar todas las cosas que te rodean y por las que debes estar agradecida. Todo puede ser mejorable.

7 PRACTICA LA GRATITUD

Las personas felices tienen un hábito en común y es el de empezar el día dando las gracias por las pequeñas cosas de la vida. De esta manera, generan una actitud dichosa para el resto de la jornada. ¡Te sorprenderá lo que este pequeño gesto puede hacer por tu salud! □

8 CONSEJOS PARA dormir bien

Descansar es una necesidad de nuestro organismo, pero lograr un sueño reparador no siempre es sencillo, algo que repercute directamente en nuestra salud. ¿Sabes cómo mejorar la calidad de tu sueño?

POR MARÍA GARCÍA

1 MARCA UN HORARIO

Erróneamente, creemos que si un día (por lo general, el fin de semana) dormimos más horas, estamos realizando una cura de sueño. En realidad, lo único que logramos es trastocar los horarios y volver loco a nuestro reloj interno. Cumplir un horario, con independencia del día de la semana que sea, es uno de los mejores hábitos que puedes adoptar.

2 NADA DE PERDER TIEMPO

Tanto en el momento de acostarte como en el caso de desvelarte en mitad de la noche, cuando el sueño no llega, es muy habitual dar vueltas en la cama. Contar ovejas o cambiar de postura cada cinco minutos solo empeora la situación al aumentar la ansiedad por ver cómo corre el tiempo y seguimos con los ojos abiertos. Si a los 20 minutos no has sido capaz de conciliar el sueño, los expertos aconsejan levantarse y salir del dormitorio. Realizar una actividad relajante como escuchar música clásica, leer o meditar puede ayudarte a que, al volver a la cama, logres dormirte.

3 DETALLES QUE SUMAN

Por lo general, la oscuridad total ayuda al descanso, debido a un proceso biológico. Además, hay que evitar los rui-

dos. Esto quiere decir que nada de móvil en la mesilla, ya que las notificaciones saltan cuando menos se las espera, ya sea con sonido o con un destello de luz.

Las condiciones ambientales también afectan directamente al descanso. Conseguir un ambiente cálido es fundamental. Recuerda que el cuerpo pierde casi un grado al dormirse.

4 CONTROLA LA DIETA

Tan contraproducente es acostarse con el estómago vacío como demasiado lleno. Lo ideal es cenar algo ligero, pero saciante (verduras o frutas), y hacerlo unas dos horas antes de acostarte, para llegar al dormitorio con la digestión acabada y que esta no interfiera con el sueño. Por supuesto, debes evitar el alcohol, los platos muy salados o picantes y la cafeína u otros estimulantes.

5 AYUDAS NATURALES

Tomar una infusión relajante después de cenar no solo te 'obliga' a sentarte y parar tras un largo día, también te beneficia las propiedades medicinales de las plantas como la tila, la melisa o la valeriana. Si eres propensa a levantarte por la noche para ir al baño, cambia esas infusiones por cápsulas y aprovecha las propiedades esenciales de los

aceites para darte una ducha relajante antes de acostarte.

6 MÁS ACTIVIDAD FÍSICA

Cansada mentalmente, pero con energía para correr un maratón. Llegar a casa así es cada día más común y es uno de los grandes enemigos del sueño reparador. Al cuerpo también hay que cansarlo y esto es tan sencillo como hacer algo de ejercicio. No hace falta apuntarse al gimnasio: con un paseo o una corta rutina es suficiente.

7 FUERA PROBLEMAS

El estrés y la ansiedad que provocan los problemas que nos llevamos a la cama no solo te impedirán conciliar el sueño, también que te desvelas en mitad de la noche, afectando notablemente a la calidad del descanso. Los problemas hay que dejarlos fuera del dormitorio.

8 BUEN EQUIPO

¿Cuántos años tiene tu almohada? ¿Y el colchón? Los expertos recomiendan cambiar de almohada cada dos años y el colchón, cada diez. Un colchón viejo estará deformado y podrá causarte molestias. Además, deben ajustarse a tus necesidades por peso y postura, entre otros factores. □

Charcutería

LISTA PARA CONSUMIR

Jamón cocido, pollo y pavo fileteados como siempre, pero mucho más saludables, al eliminar parte del azúcar y la sal. POR INMA COCA

Sempre al punto para consumir, sabrosos, prácticos y económicos. Estas son algunas de las ventajas que primero pensamos al ver los paquetes de fiambre loncheado envasado en la estantería del supermercado. Pero tanto el jamón cocido como el pavo o el pollo, productos todos ellos muy recurrentes a la hora de preparar un rápido tentempié, un desayuno completo o una cena fría, esconden multitud de beneficios para nuestra salud.

Por todos es sabido que el pollo y el pavo pertenecen al grupo de carne blanca, un tipo que, debido a su composición y porcentaje de grasa, es apto para todo tipo de dietas. Pero gran parte de la carne de cerdo también se puede considerar carne blanca, sobre todo, las zonas más magras, en las que es sencillo separar la grasa de la carne, como, por ejemplo, el jamón. Así pues, tanto el pollo como el pavo y el cerdo son carnes aptas para todas las edades, ya que a sus beneficios nutricionales sumamos su

fácil digestión y, cómo no, lo versátiles que nos resultan en la cocina.

FUENTE DE SALUD

La carne blanca, independientemente de su preparación, es un excelente aporte de proteínas de alto valor biológico. Tiene un bajo contenido en grasa, que, a pesar de que suele ser muy sencillo

eliminar, no debemos olvidar que cuenta con un perfil lipídico interesante. Solo una tercera parte de la grasa es saturada, siendo el resto grasa monoinsaturada, principalmente.

Este tipo de carne es una excelente fuente de minerales, como el hierro, el potasio, el fósforo y el zinc. Y si hablamos de vitaminas, destacamos las del grupo B (B1, B3, B6 y B12), imprescindibles en

¿Sabías que...?

El término 'jamón de York', por mucho que pueda sorprender, sí proviene de la ciudad inglesa de York. Fue precisamente allí, a finales del siglo XIX, donde el carnicero Robert Burrow Atkinson popularizó esta forma de cocinar y presentar el jamón. Su fama no solo corrió por todo el Reino Unido, sino que traspasó fronteras y, rápidamente, se extendió por todo el mundo bajo el mismo nombre. Por su parte, la receta más famosa que se elabora en España con este producto es el sándwich mixto o bikini (en Cataluña).

diversas funciones vitales de nuestro organismo, dado que interviene en el sistema sanguíneo, el desarrollo cognitivo o el sistema inmunitario, siendo más necesarias en etapas de crecimiento y desarrollo. Por ello, y por su buena aceptación entre niños y adolescentes, es un ingrediente especialmente atractivo en esta época de la vida.

FUERA LA MALA FAMA

El hambre lleva años en el punto de mira de nutricionistas y dietistas, debido a la cantidad de sal y azúcar que pueden aparecer entre los ingredientes de estos preparados cárnicos. Desde SPAR, han trabajado intensamente para adaptarse a la estrategia Naos y ofrecer productos de calidad mucho más saludables.

Siguiendo la línea de las políticas marcadas por los organismos sanitarios internacionales (Organización Mundial de la Salud, Unión Europea...), se trata de un proyecto que tiene como meta invertir la tendencia de la prevalencia de la obesidad en la población mediante el fomento de una alimentación saludable y de la práctica de la actividad física y, con ello, reducir sustancialmente enfermedades como la diabetes. Así pues, los nuevos productos ya disponibles en el supermercado contienen un 10 % menos azúcares y hasta un 16 % menos de sal. ■



Tanto el cerdo como el pollo y el pavo SPAR suponen un sabroso aporte de proteínas de alto valor biológico.

POR DENTRO Y POR FUERA

Los motivos por los que los loncheados Deleitum son una excelente opción los encontramos tanto en los mismos fiambres como en sus envases. En su interior, cada día hay menos sal y azúcar y más carne magra: un 82 %, en el caso del jamón cocido extra, o un 3 % menos de grasa, si hablamos del pavo, que se elabora a partir de pechugas enteras.

¿Y por fuera? En su esfuerzo por incentivar la sostenibilidad y cuidar del medioambiente, los nuevos envases cuentan con el certificado ECOSSENSE, un sello que reconoce y divulga el esfuerzo de todas las empresas que introducen, como materia prima secundaria, elementos reciclados. En concreto, los productos Deleitum cuentan con un envase en el que el 50 % es plástico reciclado. Este es un paso más en el camino que la empresa comenzó hace dos años al eliminar las bandejas negras (complicadas de reciclar). Así, el año pasado se logró reducir el consumo de plástico en más de setenta mil kilos.





Ponte las pilas en otoño

CON ESTOS CONSEJOS ALIMENTICIOS

Los cambios de estación no solo afectan a la ropa que tenemos en el armario, sino que pueden desestabilizar el estado de ánimo. Y, en ocasiones, de manera muy marcada. Hay diversas tácticas para combatirlo y, entre ellas, se incluye la alimentación.

POR CARMEN LÓPEZ

Podría decirse que es la cara B de la astenia primaveral. El cambio de estación puede traer consigo un decaimiento emocional y físico que dura, de media, unas dos semanas. Pero si, en primavera, lo que nos desestabiliza es el aumento de las horas de luz y la subida de las temperaturas, en otoño, sucede lo contrario: los días se acortan, hay que hacer cambio de armario para recuperar los jerséis y los abrigos y las vacaciones estivales ya son un mero recuerdo.

No se puede considerar una enfermedad, salvo que se extienda en el tiempo más allá de los 15 días habituales. Si fuese el caso, habría que consultar con

SÍNTOMAS HABITUALES

- Fatiga generalizada
- Somnolencia diurna
- Desmotivación
- Dificultad para concentrarse
- Aturdimiento
- Irritabilidad
- Falta de apetito
- Nerviosismo o ansiedad

un especialista, por si hubiese patologías asociadas, como anemias o enfermedades más graves.

NEVERA DE TEMPORADA

La dietista y nutricionista Itziar Digón explica que la naturaleza es sabia y hay que hacerle caso a la hora de alimentarse: “Así como en verano nos da frutos con grandes cantidades de agua para hidratarlos, en otoño, nos da cítricos ricos en vitamina C, que fortalecen nuestro sistema inmunitario”.

NUTRICIÓN ENERGÉTICA

Comer alimentos de temporada ayuda a preservar nuestra salud, lo que también contribuye a mejorar nuestro estado de ánimo, por supuesto. Pero hay algunos de ellos que, por su gran aporte

te de energía, son estupendos para luchar contra el decaimiento. La mayoría pueden encontrarse en el mercado durante todo el año, pero el otoño es el momento en el que se recogen. Inclúyelos en tu dieta y notarás cómo tu humor mejora y tu cuerpo se activa. Además, están buenísimos y no te costará nada introducirlos en tus menús diarios.

BEBIDAS QUE RECONFORTAN

Bajan las temperaturas y las horas de luz se acortan. En primera instancia, puede parecer un cambio triste, pero es cuestión de mirarlo con perspectiva. Estar en casa con ropa cómoda y una taza con una bebida calentita puede convertirse en uno de los mejores momentos del día. Y si ese líquido humeante tiene propiedades naturales que ayudan a relajarse o a animarse un poco, qué más se puede pedir.

Hay muchísima variedad, pero las que mejor valoración tienen entre los expertos y consumidores son las que te detallamos en la columna de la derecha. Algunas de ellas no son ninguna rareza, puede que te sorprenda que, además de servir para calmar el estómago, por ejemplo, también funcionen como relajante. □



EL CUERPO DEBE ACOSTUMBRARSE A NUEVAS CONDICIONES DE TEMPERATURA, LUZ, HUMEDAD Y HORARIOS, POR LO QUE SU EQUILIBRIO PUEDE VERSE AFECTADO.

¿Sabías que...?

Estas infusiones te ayudan a acabar con la astenia otoñal:

- **Menta poleo.** Aunque es conocida por sus propiedades antigases y antihinchazón abdominal, supone un buen remedio para distender los nervios.
- **Melisa.** Sus cualidades para calmar los nervios en momentos en los que se vive un pico de estrés o de ansiedad la han hecho famosa. También ayuda a conciliar el sueño. En algunos sitios, es conocida como toronjil.
- **Pasiflora.** Se la identifica como flor de la pasión, pero, en realidad, sus cualidades van por otro camino, porque se utiliza para templar los ánimos. Aparece entre los componentes de ciertos compuestos medicinales indicados para problemas de estrés o nerviosismo. Está recomendada para reducir un cuadro de ansiedad leve y para contrarrestar estados de irritabilidad o mal humor.
- **Hipérico.** Menos conocida entre los profanos de las infusiones, pero recomendable para combatir los problemas de insomnio, aliviar la tristeza o el decaimiento y los terrores nocturnos. Sin embargo, aquellas personas que estén tomando algún tipo de medicación para la depresión o similares, deben consultar con su médico, por si hubiese algún tipo de contraindicación.
- **Valeriana.** Una clásica entre las clásicas. Puede que sea la más recomendada para calmar los nervios y conciliar el sueño. Tiene un gran efecto reconfortante.
- **Tila.** Que levante la mano quien no se haya tomado una tila en algún momento de su vida. Su efecto sedante ayuda al cuerpo a relajarse y a sosegar los nervios. Por otro lado, también es buena para reducir los dolores menstruales o de cabeza.

INDISPENSABLES EN TU COCINA



SETAS

Además de dar un sabor intenso a las recetas, tienen muy pocas calorías. Entre sus nutrientes, destaca la vitamina B, que va a ayudar al buen funcionamiento del sistema nervioso. Las más populares en España son: *Amanita caesarea*, *Boletus edulis* y el rebozuelo o chantarella.



FRUTAS

Las frutas de otoño están cargadas de antioxidantes y fibra. Ayudan a combatir el estrés oxidativo, a proteger los órganos vitales y a mejorar el tránsito intestinal. Además, tienen una alta capacidad saciante: **manzanas, kiwis y grana-da** son las más indicadas para subir el ánimo.



HORTALIZAS

Gran momento para este grupo alimenticio. Esta estación es la temporada estrella de muchas de ellas, que siempre amenizan los platos, aportan nutrientes y pocas calorías. Las más aconsejables son: **calabaza, berenjena, alcachofa y las coles** (repollo, brócoli, coliflor...).



MITOS Y VERDADES SOBRE los hidratos de carbono

Después de las grasas, son los grandes damnificados por las leyendas urbanas de las dietas. Existe una especie de creencia popular que otorga a los carbohidratos poderes especiales para hacer que quien los coma gane peso o no consiga perderlo. Pero no todo es como se cuenta: infórmate bien. **POR CARMEN LÓPEZ**

Los hidratos de carbono son macronutrientes esenciales para el organismo, al igual que las proteínas y las grasas.

SUS FUNCIONES ESENCIALES

Según explica la Fundación Española del Corazón, son las siguientes:

- **Dan energía** al cuerpo.
- **Ayudan al organismo** a ahorrar proteínas.
- **Evitan la creación de cuerpos cetónicos** (productos de desecho de las grasas que aparecen cuando el cuerpo utiliza las grasas en lugar de los azúcares para generar energía).
- **Mejoran los tejidos del organismo**, ya

que forman parte del conectivo y del nervioso.

- **Son esenciales para las moléculas**, pues son parte de algunas tan importantes como el ADN o el ATP (es la única que, al final, se puede convertir directamente en energía).

TIPOS DE HIDRATOS Y DÓNDE SE ENCUENTRAN

Los hay de asimilación rápida y lenta.

De asimilación rápida. Suelen tener sabor dulce y el intestino los absorbe rápidamente.

- **Glucosa:** en frutas y hortalizas.
- **Fructosa:** en las frutas y en la miel.

¿Sabías que...?

1 ¿Hay hidratos de carbono 'buenos' y 'malos'?

Socialmente, se relaciona a los hidratos de carbono con sus versiones menos saludables: dulces o bollería, productos con harinas refinadas, bebidas azucaradas y, en general, productos ultraprocesados. Obviamente, un consumo regular de estos productos no es saludable y resulta perjudicial para la salud. Escoge otras fuentes de hidratos de carbono saludables, como frutas y verduras, cereales integrales y legumbres.

2 ¿Tengo que prescindir de ellos, si quiero adelgazar?

Cuanto más restrictivo resulte un plan de alimentación para bajar de peso, menos posibilidad de éxito tendrá, ya que llegará un punto en el que se abandone. Bien porque no es fácil de compaginar con el estilo de vida personal y social, o porque desterrar determinados alimentos genera miedos e, incluso, ansiedad por las ganas de consumirlos. Hay que aprender cuáles son los que se pueden consumir, a tomarlos moderadamente y elegir los de buena calidad, para disfrutar de ellos.

3 ¿Es perjudicial tomarlos para cenar?

Las versiones menos saludables (los ultraprocesados) sí se relacionan con un mayor riesgo de subir de peso, pero en cualquier momento del día. En cambio, los saludables sí han demostrado ser eficaces para el control del peso y la saciedad.

- **Sacarosa:** en el azúcar.
- **Galactosa:** en la leche.
- De asimilación lenta.** No son tan dulces y el intestino tarda más en absorberlos.
- **Almidón:** en cereales, tubérculos, legumbres.
- **Glucógeno:** es la 'reserva' del cuerpo. Se encuentra en el hígado y en el músculo. 

4 FRUTAS DE TEMPORADA aliadas de tu dieta

La naturaleza es sabia y, por eso, el catálogo de productos de otoño llega con la intención de ayudarte a remendar los excesos del verano y las vacaciones. Frutas frescas, saciantes y con alto contenido en fibra que te ayudarán en la vuelta a la rutina y a tu pantalón.

POR INMA COCA

Nos despedimos del verano diciendo adiós a las cerezas, a la sandía o al melocotón, todas ellas frutas que solo se dejan ver durante unos pocos meses al año y, por eso, son tan valoradas y esperadas. Pero las frutas de otoño traen consigo un secreto: están de tu lado a la hora de comenzar tu batalla por perder esos kilos de más que te han costado las buenas vacaciones de este año y los caprichos a los que tienta el verano. Ciertamente es que, al verlas durante muchos más meses, se han ganado la fama de aburridas, pero, cuando lees sus propiedades, seguro que te empiezan a gustar mucho más.

Además, consumir la fruta en su momento óptimo de maduración te asegura un sabor mucho más intenso.

1 MANZANA. Se trata de una de las frutas más completas, nutricionalmente hablando. Además de una de las más versátiles y con una mayor variedad, desde las dulces manzanas rojas a las más ácidas en la versión verde vivo. Eso sí, todas tienen las mismas propiedades, comenzando por su componente básico, la pectina. Se trata de un tipo de fibra que ayuda al organismo a desintoxicarse a la vez que colabora en bajar el colesterol 'malo'.

A todo esto, debemos sumar que gran parte de su composición es agua, por lo que, además de saciante, ayuda a hidratarlos. Y una ventaja más: es perfecta para llevarla en el bolso o la mochila y tomarla en esos momentos en los que el hambre amenaza con echar por tierra los esfuerzos realizados.



2 PERA. Dicen que cada mes tiene su pera, puesto que existen variedades para todos los gustos. En octubre, llega la pera conferencia, una de las variedades que más agua contiene, hasta un 80 %. El resto, en gran medida, es fibra, por lo que nos encontramos con una fruta saciante y fácil de digerir. Además, al ser muy pobre en sodio, es perfecta para los hipertensos.

3 CASTAÑA. Es la reina del final del otoño, cuando los días empiezan a ser demasiado cortos y las castañeras perfuman las calles de las ciudades. Tienen fama de ser muy calóricas, pero tienen menos grasas que otros frutos

Consumir alimentos de temporada y de cercanía nos ayuda a cuidar del medioambiente.

secos. Además, al ser tan saciantes, necesitas comer muy pocas para sentirte llena. No hay que olvidar que son ricas en fibra, por lo que ayudan en casos de estreñimiento.

4 PIÑA. Aunque ya es fácil encontrarla en el supermercado durante todo el año, ahora está en su mejor momento. Poco hay que explicar más sobre la fruta más relacionada con las dietas y la buena salud. Esto es debido a su alta composición en agua y fibra, que sacian sin sumar calorías ni azúcar. 

El pan integral

¡SABOR Y SALUD!

El 16 de octubre se celebra el Día Mundial del Pan, una oportunidad estupenda para repasar las bondades de una de las variedades indispensables en cualquier cocina: el integral.

POR SARA MENÉNDEZ

En España, existen más de 300 variedades de pan. Muchas de ellas son propias de una comunidad, como el pan de broa, de Galicia, o el payés, de Cataluña, pero hay un tipo que no debería faltar en ninguna casa del país: el integral.

El pan integral, también conocido como pan moreno o pan marrón, está elaborado con harina no refinada a la que se ha dejado el grano entero, lo que incluye el salvado, por lo que posee una gran cantidad de fibra dietética.

Es ideal para el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena. Y es que tener a mano cualquier modalidad de pan integral soluciona más de una comida cuando no hay demasiado tiempo para cocinar.

Pero, además hay un dato muy importante que debes tener en cuenta: con estas modalidades integrales, puedes cuidar de tu salud disfrutando del sabor y la textura más agradables. Todo son ventajas.



El pan integral posee muchos minerales y fibra, por lo que ayuda a eliminar toxinas. SPAR te lo ofrece en forma de pan de molde, biscotes, panecillos tostados y colines.

SANO Y ECOLÓGICO

¿Quiénes son las personas que escogen en el supermercado pan de molde, biscotes o colines de harina integral? Aquellas que se preocupan especialmente por ingerir las cantidades necesarias de fibra diaria. Los panes integrales SPAR, en cualquiera de sus variedades, son la opción perfecta, porque están elaborados con harina integral 100 %. La diferencia con otras propuestas de pan integral es que la harina utilizada para los panes integrales SPAR no está refinada, así que no pierde el germen de trigo.

¿POR QUÉ ESCOGER LA OPCIÓN INTEGRAL?

Porque sus aportes nutricionales hacen que el organismo funcione correctamente gracias a su contenido en fibra. En especial, en lo que tiene que ver con el sistema digestivo: hace que funcione con regularidad y protege frente a posibles dolencias como el estreñimiento, la enfermedad diverticular e, incluso, la obesidad.

Pero aún existe otro motivo para decantarse por el pan integral SPAR y es uno muy importante en la actualidad, ya que está relacionado con la sostenibilidad: su *packaging* es más sostenible que el de otras marcas, dado que está fabricado con un 50 % de plástico reciclado ¡No hay dudas de sus beneficios en todos los sentidos!



La Federación Internacional de Panaderos (UIB) escogió la fecha del 16 de octubre como Día Internacional del Pan para rendir homenaje a uno de los alimentos más antiguos de la humanidad y pieza clave para la nutrición en muchas culturas.



Saber elegir

RESPETUOSOS

con el medio ambiente



CARTÓN AGRUPADOR 100% RECICLADO
PACKAGING 67% MATERIAS RECICLADAS



Síguenos en: [twitter](#) [facebook](#) [Instagram](#) [YouTube](#)

PLATOS TRADICIONALES

Deliciosas croquetas

Desde hace cientos de años, son un plato presente en la cocina española, pero, en la última década, las croquetas han tomado una relevancia especial. Todo el mundo las quiere en sus menús.

POR SARA MENÉNDEZ

Puede que su presencia en un altísimo porcentaje de las cartas de los bares españoles incite a pensar que son originarias de aquí. Pero, en realidad, no: llegaron desde la vecina Francia a finales del siglo XIX. Hay muchas teorías acerca de quién fue su creador, pero se dice que fue el cocinero Antoine Câmère quien sirvió, por primera vez, un plato llamado *croquettes à la royale* al archiduque de Rusia. Se barajan más nombres, pero el hecho es que no son un producto patrio, aunque qué más da. Aquí se ha experimentado con los sabores y, ahora, se pueden encontrar clásicas, como las de jamón, o modernas, como de morcilla y manzana. Si son mejores o peores, es una cuestión de gustos.

PARA COMER TAMBIÉN EN CASA

Por supuesto, no es necesario acudir al bar para comer unas buenas croquetas. El único problema, más allá de la maña que cada persona tenga para cocinar, es que su elaboración es un poco trabajosa,

sobre todo, si la bechamel también es casera. Afortunadamente, hay una opción intermedia entre el mancharse las manos de pan rallado y pagar la cuenta en un bar: las croquetas congeladas.

Se preparan en un momento y, si se siguen bien los pasos, quedarán deliciosas (de hecho, en algunos establecimientos es posible que las sirvan haciéndolas pasar por caseras). Y para quienes estén preocupados por su composición, ahora son más saludables, ya que se han reducido los niveles de sal. Destacar que

las croquetas SPAR no poseen grasas hidrogenadas ni conservantes.

CÓMO PREPARARLAS

○ **Aceite.** Es necesario que esté bien caliente (pero sin que se llegue a quemarse). Hay que echar las croquetas aún congeladas.

○ **Cantidad.** No se pueden apilontonar en la sartén. Hay que ir friéndolas por turnos o se pegarán y se abrirán en el aceite.

○ **Aspecto y textura.** Deben quedar doradas y crujientes por fuera y melosas por dentro. Si alguna se empieza a tostar demasiado, baja el calor.

○ **Final.** Ponlas sobre papel de cocina, para que absorba el exceso de aceite. □



De jamón, pollo o bacalao: los sabores tradicionales nunca fallan y SPAR los pone a tu disposición.

¿Sabías que...?

En lugar de sartén, también se puede utilizar freidora para prepararlas, por supuesto. Actualmente, existe una modalidad de aire caliente que 'fríe' los alimentos sin tener que utilizar aceite o, como mucho, usando una cantidad mínima, con lo que la grasa se reduce.

Alimentación infantil

¿QUÉ ES LO MEJOR?

No existe una pauta única para alimentar a un bebé, pero sí algunos ingredientes que hay que evitar, como el azúcar o el exceso de sal en los primeros años de vida.

POR MARÍA GARCÍA

Cuando un bebé llega a casa (sobre todo, si es el primero), las dudas pueden llegar a desbordar a los padres. Una de las más comunes siempre está relacionada con la alimentación. Queremos lo mejor para nuestros hijos, pero, en ocasiones, no sabemos exactamente cómo lograrlo. Los primeros meses de vida son más sencillos en este aspecto, ya que hay poco que elegir. La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna hasta los seis meses de edad, pero, de no ser posible (por infinidad de motivos), el bebé se alimentará igualmente de leche, aunque, en este caso, de leche específicamente diseñada para lactantes.

LOS PRIMEROS 1.000 DÍAS

Varios estudios liderados por pediatras y nutricionistas han llegado a la conclusión de que los primeros 1.000 días de vida son cruciales en el desarrollo de una persona. La alimentación puede marcar la diferencia en aspectos tan variados como el desarrollo físico o intelectual del menor. En este caso, los días empiezan a contar desde la concepción, por lo que los consejos comienzan desde la alimentación que ingiere la madre durante el embarazo. Después, se centran en los dos primeros años de vida del bebé y, en líneas generales, se recomienda evitar el azúcar, el exceso de sal y condimentos, así como ir introduciendo diferentes sabores, texturas y aromas lo antes posible.



Los avances en la industria alimentaria y el exhaustivo control y revisión sanitaria de los ingredientes que componen los potitos hacen que podamos confiar totalmente en ellos. Además, al estar envasados al vacío, se mantienen en perfectas condiciones durante mucho tiempo.

Será el pediatra quien marque el ritmo y las fechas en las que se introducen los nuevos alimentos, pero, una vez que dé el visto bueno al pescado, hay que esforzarse por darle diferentes opciones y distintas maneras de cocinarlo, para que se acostumbre a la variedad.

UNA GRAN AYUDA

La alimentación infantil tiene una legislación muy exigente, lo que aporta un mayor control y seguridad sobre los productos destinados a los más pequeños de la casa. Sus ingredientes y composición se estudian con extrema precaución, para que garanticen que el bebé ingiere los nutrientes necesarios en cada etapa de su

LOS ALIMENTOS INFANTILES SE SOMETEN A UNOS ERICTOS CONTROLES DE SEGURIDAD Y CALIDAD, POR LO QUE SON DE TOTAL CONFIANZA.

desarrollo. Por ejemplo, y muy importante, se ha eliminado el almidón de la formulación de los potitos, y los purés están elaborados con ingredientes 100 % naturales, sin azúcares añadidos, por lo que son fuente de vitamina C. Son una opción cómoda y muy segura cuando comemos fuera de casa, ya que están envasados para preservar todas sus propiedades sin que les afecte la temperatura exterior. □

LA HORA DEL APERTIVO ¡unos 'snacks'!

De vez en cuando, es necesario concederse el placer de ceder a un capricho. Y el momento del aperitivo es el momento para sucumbir al placer de los 'snacks'.

POR SARA MENÉNDEZ

La característica principal de los caprichos es que no son algo de todos los días. Si se les elimina el componente de excepcionalidad, pasan a ser elementos rutinarios y perderían su gracia. El capricho es un deseo que se anhela y que se concede en ocasiones puntuales. Suelen estar muy relacionados con la gastronomía: un bombón, una copa de vino o... ¡unos snacks! Una alimentación saludable debe ser equilibrada, pero unos fritos a la hora del aperitivo de vez en cuando son un placer. Además, con el tiempo y la evolución de las técnicas de fabricación, en la composición de este tipo de productos se han reducido los niveles de sal, azúcar y grasas, y se han eliminado los potenciadores del sabor.

LOS MÁS ESPECIALES Y CODICIADOS

En el universo del *snack* hay clases, como en casi todos los sectores. Por un lado, están los clásicos, como los encurtidos, las patatas fritas tradicionales o los frutos secos variados. Y, luego, están los atrevidos, con sabores potentes y texturas diferentes. Estos son algunos de ellos:

○ **Fritos de maíz.** En cierta manera, tam-



Los fritos de maíz, los palitos de queso o patata y los conos son aperitivos habituales en cualquier reunión y, en el caso de los de la marca SPAR, no poseen potenciadores del sabor.



bién son un clásico, pero su toque de barbacoa les da un punto que les saca de lo tradicional. Y, ahora, están elaborados sin aceite de palma y no contienen ni glutamato, ni conservadores ni colorantes artificiales.

○ **Conos de maíz.** Su aparición en el mercado fue toda una revolución, no solo por su gusto, sino también por el efecto

crujiente que provoca su forma tridimensional. Y su sabor ni siquiera necesita potenciadores.

○ **Cheese sticks.** Hacen que quien los consuma se chupe los dedos, literalmente. A no ser que se coman con cuchillo y tenedor, dejan un rastro de gusto en las manos que los hace irresistibles.

○ **Palitos de patata.** Son tan fáciles de tomar que, en cuanto se coge uno, ya no se puede parar. Ligeros y sabrosos, están elaborados con aceite 100 % de girasol.

○ **Cocktail de snacks.** Imprescindibles en cualquier fiesta, en una sola bolsa se reúnen los más divertidos de la gama. Así hay para todos los gustos y preferencias, sin importar la edad. □

¿Sabías que...?

Fueron los dueños de las salas de cine de Estados Unidos quienes, a principios del siglo XX, comenzaron a vender palomitas de maíz y otros snacks para que los clientes no pasaran hambre durante las películas. Gustaron tanto que la novedad acabó en tradición.



Saber elegir

DELICIOSOS E IRRESISTIBLES



SIN POTENCIADORES DEL SABOR

Síguenos en: [twitter](#) [facebook](#) [Instagram](#) [YouTube](#)

Menú Original

PARA DECIR 'HOLA' AL OTOÑO

¿Sabías que...?

La astenia más conocida es la primaveral, pero también puede darse en otoño. Se trata de una sensación de falta de energía o ánimo bajo que se puede superar con el consumo de alimentos de temporada, como las setas o las legumbres.

Con el final del verano, regresan los horarios y las obligaciones. Pero hay herramientas para no caer en el desánimo y una de ellas es disfrutar de la gastronomía. Con estas propuestas irresistibles, no habrá quien te pare.

¡Alegria en la cocina! Por SARA MENÉNDEZ

PRIMER PLATO

Hummus colorín colorado

El hummus es un alimento imprescindible en las culturas árabes y de Oriente Medio. La primera referencia escrita data del siglo XIII en Egipto, aunque el coloreado es relativamente nuevo. Tradicionalmente, solo se preparaba con los garbanzos y el tahini y se comía acompañado con pan de pita. En ocasiones, también se le echaba ajo. Pero el paso del tiempo y la globalización de la gastronomía fueron incluyendo novedades y se le añadieron otros ingredientes, como puede ser el pimentón u otras especias, aunque con el único objetivo de darle sabor. Hace relativamente poco, surgió la idea de cambiar también su color para que la variedad sea aún mayor; de ahí que ahora haya hummus rojo/rosa, amarillo o verde: a la lista de ingredientes, se le añaden espinacas y ¡voilà! Es un plato muy fácil de preparar, a la vez que nutritivo y delicioso: lo tiene todo.

INGREDIENTES:

800 g de garbanzos cocidos • tahini • 1/2 limón • comino • remolacha en polvo o cocida • cúrcuma • aceite de oliva • sal.

ELABORACIÓN:

○ **Pon en la batidora** 300 g de garbanzos cocidos escurridos.

○ **Añade gotas de** 1/2 limón. Después, dos cucharadas de postre de tahini. Dos cucharadas de aceite y sal y comino al gusto. Tritura todo.

○ **Una vez tengas el hummus** de base, separa una porción y añádele una o dos cucharadas de polvo de remolacha para conseguir el hummus rojo. Remueve hasta que esté coloreado.

○ **Para el amarillo**, echa una cucharada de café de cúrcuma y sigue el mismo proceso que con el anterior.



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



Acompaña el hummus con pan de pita, unos palitos de zanahoria o apio para mojar. También puedes tomarlo untado en porciones de pan tostado.



SEGUNDO PLATO

Pulpo con espárragos y setas



También puedes hacer este plato con un poco de cebolla caramelizada o añadir un poco de pimentón picante, para estimular el sabor.



INGREDIENTES:

1 pata de pulpo cocida • espárragos trigueros • tomates cherri • aceite de oliva • pimienta rosa • sal.

ELABORACIÓN:

○ Echa un chorro de aceite de oliva en una sartén y, después, tuesta la pata de pulpo sin cortar. Resérvala.

○ En la misma sartén, rehoga los espárragos, también sin cortar. Resérvalos.

○ Echa un poco de aceite en la misma sartén y rehoga los tomatitos enteros.

○ Sírvelo todo junto en el mismo plato o recipiente y listo.

Sabías que los pulpos están considerados como los animales más inteligentes de la fauna conocida hasta ahora? Según estudios recientes, cuando duermen, sus cerebros—tienen nueve y tres corazones—pueden pasar por fases parecidas a las que experimenta un ser humano y son capaces de soñar. Lo que aún no se sabe es qué tipo de ensoñaciones pueden tener estos animales que viven en las pro-

fundidades de las aguas submarinas o si son capaces de recordar. Además, otro de los descubrimientos señala que son capaces de percibir sabores a través de sus tentáculos. Es decir: pueden tastar a sus presas desde el momento en el que las atrapan sin tener que llevárselas a la boca. Los investigadores los miran ahora con mucho más interés y ya se está indagando más en su posible origen. Sorprendentemente, los pulpos están llenos de incógnitas.

POSTRE

Bolitas de almendra, higo y chocolate



Antes de que el chocolate se derrita, puedes pasarlas por coco rallado o por fideos de colores, para darles aspecto festivo.



INGREDIENTES:

1 tableta de chocolate negro 55% cacao
SPAR • almendras • higos secos.

ELABORACIÓN:

○ **Pon el chocolate**, en el fuego al baño María. Remueve cuando se vaya derritiendo, hasta que quede una crema.

○ **Tritura los higos y las almendras** con

una batidora eléctrica, hasta que se forme una masa.

○ **Haz bolitas con esa masa** y sumérgelas en el chocolate con la ayuda de dos tenedores. Báñalas bien.

○ **Déjalas enfriar** (puedes meterlas un poco en la nevera) y estarán listas para comer.

No es un dato muy conocido de alcance popular, pero resulta que, al contrario de lo que se suele pensar, el higo no es una fruta. En realidad, es una infrutescencia, que, como define la RAE, se trata de una “Fructificación formada por agrupación de varios frutillos con apariencia de unidad; p. ej., la del moral, la del higo”. Esta flor invertida, como también se conoce al higo, se come en el Mediterráneo desde la época de los romanos y, actualmente, España es uno de los principales productores de higos del mundo, en concreto, el noveno. El primero es Turquía, al que siguen Egipto y Argelia. Su supervivencia depende directamente de la polinización de las abejas, que ponen sus huevos en su interior de los higos macho. □



El 80% de la población prefiere el chocolate con leche, aunque cada día ganan terreno las versiones más puras.

PASIÓN POR EL Chocolate

Negro, con leche, blanco, con almendras... existen multitud de variedades y todas igual de irresistibles. Un capricho que te pone de buen humor a cualquier hora del día.

POR INMA COCA

Se trata de un alimento tan querido que incluso tiene un día propio. El 13 de septiembre se celebra el Día Internacional del Chocolate y, aunque es un día en el que está permitido darse un buen homenaje, sigue siendo el día de San Valentín la fecha en la que más chocolate se consume en el mundo. La realidad es que se trata de un alimento que enamora igual a niños que a mayores, un placer al que es complicado resistirse, sin importar el

día o la hora. Ya sea invierno o verano, lo cierto es que una onza de este dulce tan deseado siempre es una buena idea.

PARA TODOS LOS GUSTOS

Entre todos los atributos que podemos alabar del chocolate, además de sus beneficios nutricionales, debemos destacar la gran variedad que hay disponible en el mercado.

Desde los diferentes grados de pureza

hasta el clásico con leche, blanco, con frutos secos o con futas. Pero las chocolateras no han parado de innovar y, además de algunas rarezas ya comunes, como los chocolates con guindilla o sal, podemos encontrar desde tabletas con crujientes hormigas comestibles hasta chocolate con sabor a beicon y queso, a tomate o a wasabi, la versión más asiática. De igual manera, también son muy variadas las formas de consumirlo. Desde el tradicional trozo con pan, untado,

**UNA ONZA DE CHOCOLATE
COMBATE LA FATIGA, TIENE
ACCIÓN ANTIOXIDANTE Y NOS
PONE DE BUEN HUMOR. SI,
ADEMÁS, LA TABLETA POSEE
EL SELLO UTZ, ESTAREMOS
PROTEGIENDO AL AGRICULTOR Y
AL MEDIOAMBIENTE.**

soluble con leche caliente, como ingrediente de miles de dulces y bollos o de algunos platos salados, como la salsa mole mexicana.

Y, si hablamos de precios, ¿sabías que la tableta más cara del mundo supera los 600 euros? Una especialidad *gourmet* elaborada en Ecuador con las mejores semillas de cacao y siguiendo una receta única que incluye el cómo se debe degustar. Por suerte, en nuestros supermercados, encontramos este placer al alcance de todos los bolsillos. Y es que pocos problemas no se ven de otro color después de tomar un poco de este regalo de los Dioses.

BUENO PARA TI Y PARA EL MEDIOAMBIENTE

Una onza de chocolate combate la fatiga, tiene acción antioxidante y nos pone de buen humor. Pero estos beneficios no terminan en nosotros. Si en el supermercado buscas el sello Rain Forest, fácilmente reconocible por la rana de su logo, estarás colaborando en una iniciativa que protege tanto la labor humana como la naturaleza.

Cada día, la sostenibilidad cobra peso a la hora de que el consumidor se decante por un producto y, gracias a este sello y su alianza con UTZ, estarás segura de que la tableta que tienes en tus manos capacita a los agricultores para que mejoren su productividad, la calidad de sus productos y la eficiencia, cuidando a las personas y al medioambiente. Además del cacao, estos sellos trabajan con productores de café y té, para conseguir que ellos tengan una mejor calidad de vida, elaborando un producto de alta calidad y respetando su entorno. 



LA GAMA MÁS DELICIOSA

Los buenos chocolateros saben que, cuanto más puro sea, más intenso es su sabor, por eso, cada día, son más consumidas las versiones más puras. SPAR ofrece dos variedades de su chocolate negro, una con un 72 % de cacao y otra con un 85 %, para los más atrevidos. Sin duda, el grado exacto para experimentar todos los matices del cacao sin renunciar a la parte más dulce.

Además, para las personas más amantes del chocolate, SPAR cuenta con versiones igual de puras a las que se les añaden pepitas de cacao, un toque crujiente y especial que convierte a estas tabletas en puro placer. Tampoco se olvidan de una de las combinaciones que más adeptos tiene en el mundo: el chocolate con frutos secos.

Las tabletas de SPAR de chocolate negro con avellanas o almendras ofrecen hasta un 25 % más de frutos secos, para que cada bocado sea mucho más que especial.

¿Sabías que...?

El clima es muy importante en la producción de cacao, motivo por el que solo encontramos plantaciones en las zonas tropicales. Son estos mismos agricultores los que, gracias a un elaborado y largo proceso, logran convertir el cacao que cosechan de los árboles en deliciosas tabletas. El aroma, algo que ya enamora nada más abrir el envase, se consigue gracias al tostado de las habas. Después, se muelen hasta obtener una masa semisólida de cacao llamada licor o pasta de cacao. El sabor de esta masa aún está lejos del que reconocemos como chocolate, puesto que aún falta la fase de prensado y conchado, donde sí se trabaja con el sabor y se le añaden los ingredientes necesarios. Por último, se temple para poder modelar. ¡Y toca degustar!

Tendencias de otoño

QUE NO PUEDEN FALTAR EN TU ARMARIO

La llegada del otoño supone una renovación del armario. Las piezas más ligeras van cediendo paso, poco a poco, a las más calentitas y vas a estar deseando estrenar algunas... Por eso, te proponemos prendas y estilismos que seguro que te van a encantar y se convertirán en tus preferidos. ¡Echa un vistazo!

POR LAURA REVILLA



Sudadera de punto canalé, MANGO (9,99 €).

Pantalón de punto canalé, MANGO (19,99 €).

FALDAS DE TABLAS O PLISADAS CON EFECTO CUERO

Las faldas tableadas son un clásico para las mujeres más sofisticadas y este otoño volverán pisando fuerte, pero con nuevos tejidos (como los de efecto cuero) y colores, para crear una nueva visión de esta tendencia.

Falda plisada con efecto cuero, MORGAN (60 €).



PONCHO O CAPA

Los abrigos de capa vuelven en su forma más elegante y sofisticada con todo tipo de tejidos: desde lana hasta seda o nailon.



Poncho, DESIGUAL (69,95 €).

CONJUNTOS DE PRENDAS DE PUNTO

El estilo *comfy* a base de prendas de punto se puso de moda a raíz del confinamiento y se ha convertido en una tendencia imprescindible que, por suerte de muchas, seguiremos viendo el próximo otoño en conjuntos muy cómodos y con todo tipo de prendas.



GUEST STREET STYLE



Vestido de seda, H&M (39,99 €).

LOS COLORES AMARILLO Y LIMA Y LOS VESTIDOS DE SEDA, AL MÁS PURO ESTILO CABARÉ

Los años 20 vuelven a nuestras vidas con prendas de seda y que remarquen la figura femenina. Además, el amarillo y el lima serán los colores que triunfarán sin ninguna duda esta temporada. Los podrás llevar en clave monocolor o mezclando con otros colores, para un estilo *arty*.

Vaqueros de tiro bajo, MASSIMO DUTTI (39,95 €).



VAQUEROS DE TIRO BAJO

Los vaqueros de tiro bajo que tan populares se hicieron en los 2000 vuelven este otoño para destronar a los de tiro alto. Eso sí, vuelven versionados con un estilo mucho más versátil y actual.

Camisa pijamera satinada, ZARA (25,95 €).



Pantalones satinados, ZARA (22,95 €).



EL PAÑUELO EN LA CABEZA SERÁ LA TENDENCIA 'VINTAGE' QUE YA HA ARRASADO ESTE VERANO Y QUE SEGUIREMOS VIENDO EN OTOÑO.



Pañuelo, BIMBA Y LOLA (50 €).



Cazadora vaquera de patchwork, RIVER ISLAND (89,90 €).

PRENDAS DE 'PATCHWORK'

Este tipo de prendas están inspiradas en la estética setentera que tanto estilo marcó y, además, tienen una mentalidad sostenible, pues esta técnica consiste en producir todo tipo de prendas reciclando trozos de tela de otras.

CONJUNTOS SATINADOS

Ya lo decíamos: la tendencia de las prendas satén tan propia de los años 20 vuelve en su versión más cómoda, para ir sofisticada en cualquier ocasión.



KETEVAN GIORGADZE



'TIPS' PARA COMBATIR LA caída capilar

La caída del cabello es una de las preocupaciones en materia de belleza propia del otoño. El exceso de sol, la sal y todo el ajetreo al que lo hemos sometido en verano tienen parte de culpa. Toma nota de estos consejos para evitar la llamada 'caída estacional' del cabello.

POR MARÍA VÍLLORA

Es un hecho: el pelo se cae por naturaleza y no hay que alarmarse. El motivo es que se va renovando progresivamente durante varios meses.

La caída de pelo estacional es una renovación natural del pelo que ha terminado su ciclo vital, así que tranquila, porque el folículo sigue activo y generará pelo nuevo. Según diferentes estudios, cada día, perdemos una media de entre 50 y 100 cabellos, la mayoría de los cuales se encuentran en fase de recambio. El problema viene cuando dicha caída se produce de manera súbita, en gran-

des cantidades y, además, no se renueva. Es entonces cuando deja de ser regeneración capilar y pasa a ser pérdida del cabello.

En este caso, puede ser necesario consultar con un dermatólogo, ya que sus causas pueden ser variadas: desde estados carenciales, hasta problemas hormonales o inmunológicos. Una vez determinada la causa, el especialista indicará el tratamiento más adecuado.

FACTORES AMBIENTALES

Otros aspectos como el estrés, la contaminación y una mala alimentación favorecen la caída del cabello. Mantener una alimentación rica en vitaminas, minerales y demás nutrientes ayudará a un buen crecimiento y a tener un cabello sano. La estación del año por excelencia para la caída es el otoño. Es aquí cuando se notan los efectos de la fase telógena (fase del descanso y de caída del pelo,

DURANTE LA MENOPAUSIA, PUEDE PRODUCIRSE UNA DEBILIDAD DEL CABELLO POR UNA CUESTIÓN HORMONAL.

TOMA NOTA

1 Seca al aire. Cuando se aplica calor de forma agresiva y directa sobre el pelo, las cutículas se abren y el cabello se vuelve quebradizo. Reduce el uso del secador y las planchas.

2 Corta. Solo las puntas es suficiente, pues son las que han sufrido más agresiones externas. Esto aumenta su porosidad y hace que el cabello se rompa.

3 Hidrata. Una vez por semana, utiliza una mascarilla hidratante o nutritiva, en función de tu tipo de cabello, y cada vez que lo laves, utiliza un acondicionador, evitarás roturas por tirones.

4 Regenera. Si no quieres perder densidad, utiliza ampollas regeneradoras que aumentan la síntesis de proteínas del cabello y estimulan el crecimiento.

que dura unos 3 meses) que, por el calor, se agudiza en primavera. Al final, el cabello se muestra débil, menos saludable y con tendencia a romperse.

No viene mal, en estos casos, un chute de nutrición e hidratación para restaurar la salud capilar. Puede ser utilizando productos específicos anticaída, tomando suplementos con vitaminas que aporten nutrientes al cabello o siguiendo una dieta equilibrada, inclinada a favorecer la salud del pelo.

'DETOX' CAPILAR

Los expertos aseguran que la desintoxicación capilar es muy positiva para la salud del pelo a medio plazo. Los dos momentos claves del año para llevarla a cabo son primavera y otoño, por ser las estaciones en las que más alteraciones existen. Las prioridades son: protección, hidratación y una dieta saludable y rica en aceite de oliva virgen extra, verduras, frutas, semillas y frutos secos. En definitiva, se trata de evitar someter al pelo a tintes, altas temperaturas (secadores, planchas, rizadoros) y otros factores dañinos, como podría ser el estrés. 

LO NORMAL ES QUE SE CAIGAN ENTRE 50 Y 100 CABELLOS AL DÍA. SI SE CAEN MÁS DE 100, YA ES SEÑAL DE ALERTA.

¡ESTO FUNCIONA!

- Lava el cabello siempre que esté sucio, aconseja la Academia Española de Dermatología y Venereología. De hecho, añaden que "la grasa ahoga el pelo" y aumenta la caída.
- Los especialistas sugieren usar un champú adecuado a tu tipo de cabello, que sea anticaída, como prevención, al comienzo del otoño y primavera.
- Evita el exceso de producto cuando apliques el champú, la mascarilla o la crema de peinado.
- Termina el lavado del cabello con agua fría. Contribuye a activar la circulación sanguínea del cuero cabelludo.
- Evita aplicar productos de *styling* sobre el cuero cabelludo, ya que no lo dejan transpirar y, a largo plazo, pueden pasar factura.
- Atención al cepillado. Debe ser siempre suave, evitando los tirones y con cepillos de buena calidad.
- Utiliza con moderación el secador y las tenacillas y evitar aplicar el calor directamente sobre el cuero cabelludo.
- Las enzimas 5-alfa reductasas actúan directamente sobre el bulbo piloso, frenan la caída del cabello y aceleran el crecimiento. También las vitaminas B2, B3, B6 y B8 (biotina) mantienen el cabello fuerte y saludable.
- La nutricosmética nutre el bulbo piloso y es el mejor complemento de todos los tratamientos.
- Toma alimentos ricos en hierro, zinc, selenio y vitaminas del grupo B.



Maquillaje otoñal

Mucha luz con efecto 'glow', colores vibrantes en los labios y bastante naturalidad. Estas son las premisas en cuanto a las tendencias de maquillaje para este otoño.

Por MARÍA VÍLLORA



Con una piel de aspecto saludable como base y tonos *nude*, podemos fabricar muchos estilos favorecedores, incluso con algún que otro contraste. No necesitas muchos productos, sino saber elegir los tonos y las texturas adecuadas para la ocasión.

CON MUCHO 'GLOW'

La clave está en el acabado, que tiene que ser jugoso y hacer un guiño a la frescura de la juventud. Para ello, hay que preparar la piel del rostro correctamente mediante una buena limpieza, una hidratante con vitamina C y un sérum que saque todo el potencial y la luz desde el interior. Cuando toque la hidratante, ten a mano un iluminador líquido y mezcla unas gotas con la crema, notarás el resultado de una piel luminosa y radiante.

En este look, no hace falta mucho más. Tan solo destacar la mirada con máscara de pestañas y un maquillaje ahumado en tonos *nude*. No olvides poner un bálsamo con brillo en los labios, que aporte un ligero tono natural.

LABIOS A TODO COLOR

Llevar unos labios fucsias o rojos es perfectamente compatible con un maquillaje natural, siempre y cuando lo combines con una mirada discreta y unas

mejillas ligeramente sonrojadas. El truco es encontrar el equilibrio, por ello, es preferible apostar por bases de maquillaje con tonos 'segunda piel' y ojos con poco producto.

Escoge tu labial en colores vibrantes como el fucsia o el púrpura y aplícalo rellenando los labios con un pincel. Previamente, perfílalos con un lápiz del mismo tono, así durará más.

Si quieres darles volumen, pon un poco de *gloss* en el centro del labio inferior y en el arco de Cupido. Y si no, los acabados mate también están de moda.

PESTAÑAS INFINITAS

Los entendidos dicen que se llevan espesas y tupidas y con mucho volumen. Esto se consigue con una aplicación precisa desde la raíz hasta las puntas, mediante un movimiento en zigzag del cepillo. Para evitar los grumos, prueba a peinarlas con un cepillo sin producto y verás que las deja bien separadas. Un truco para aparentar un mayor número de pestañas es que, antes de que se seque la primera capa, extiendas otra encima. Notarás que la longitud se duplica. Y un truco para remediar manchas: espera a que se seque y retírala con un palito con algodón.

'SMOKY' Y 'CAT EYES'

Intensos y bien definidos. Los famosos ojos ahumados vuelven esta temporada con una paleta en versión oscura. Por otro lado, la mirada felina regresa reinventada, con versiones como la *blurred line* o delineado borroso, la opción en la que el delineado comienza a mitad del párpado, o la combinación junto a delineados geométricos que vienen pisando fuerte desde la primavera pasada. Los colores se mueven entre los clásicos de siempre (negro, marrón, gris) hasta la gama más fría, llegando al blanco total, ¡toda una genialidad!



Tratamientos cosméticos

PARA UN CORRECTO CUIDADO FACIAL



Si algo funciona en el cuidado de la piel del rostro es la constancia con una rutina de belleza a medida.

POR MARÍA VÍLLORA

La rutina facial viene a ser siempre la misma: limpieza, tratamiento y un extra de activos de vez en cuando. Los tratamientos, así como las necesidades de la piel, son diferentes para el día y la noche y, por supuesto, para el tipo de piel y las necesidades, según la edad. Con el fin de seleccionar el mejor protocolo diario, tendremos en cuenta dichas opciones.

CUIDADOS ANTIENVEJECIMIENTO EN PIELES NORMALES

A partir de los 40, se empieza a instaurar la flacidez y lo importante es intentar recuperar los contornos del rostro y frenar la aparición de arrugas. Para lograr-

lo, necesitamos productos con activos que aseguren una buena producción de colágeno y elastina. Llega la hora de escoger una reafirmación facial que ayude a combatir la flacidez en lo más profundo de la piel, con motivo del adelgazamiento y desorganización de las fibras de colágeno.

Apuesta por cosméticos con efecto tensor, con activos regenerantes y aquellas sustancias que actúan como precursores y estimulantes de la síntesis de colágeno y elastina. Una rutina, sobre todo, nocturna, se traduce en una mejora de la hidratación, la firmeza y la elasticidad del rostro. Este tipo de cremas antienviejecimiento deben ser aplicadas como rutina diaria a partir de los 35 años, por las noches, y, luego, complementarse con tratamientos intensivos como mascarillas, al menos, una vez al mes.

El contorno de ojos también es un imprescindible en cualquier rutina antienviejecimiento, ya que previene los signos de la edad en la mirada: ojeras, patas de gallo y bolsas. Se aplica dando pequeños toquitos con el dedo, no sobre las ojeras, sino por el hueso que

Juliette Crowe dispone de una línea orgánica, con más del 95 % de ingredientes de origen natural, adaptada a tus necesidades.

rodea el ojo y la sien. Nunca se debe frotar. El Contorno de Ojos Triple Efecto, de Juliette Crowe, es un imprescindible.

EL SÉRUM, COMPAÑERO PERFECTO

El sérum es un concentrado de activos que penetra hasta capas más profundas gracias a su textura menos densa, por lo que su acción es más eficaz contra problemas específicos como la falta de luminosidad, las arrugas profundas o las manchas. Aplícalo después de la limpieza y antes de la crema y espera a que se absorba por completo.



SÁCALE TODO EL PARTIDO A tu suelo

Los suelos son una de las partes más maltratadas de nuestra vivienda. Soportan pisadas, carreras, rozaduras... por eso, es importante elegir un buen producto que los cuide como merecen.

POR LAURA VALDECASA

Lo primero de todo es elegir una buena fregona, que debe estar bien fijada y ser ligera para poderla manejar con facilidad. Un cubo que sea grande y manejable y, lo más importante, un producto friegasuelos de calidad que te permita limpiar la suciedad de la superficie con comodidad y eficacia de una sola pasada. Si, además, las botellas de los friegasuelos tienen un 25 % de plástico reciclado, ¡mucho mejor!

A CADA MATERIAL, SU CUIDADO

○ **Suelos cerámicos.** Son los más resistentes y duraderos, y lo ideal es utilizar productos con pH neutro para limpiarlos, sin agentes químicos abrasivos, es decir, sin lejía ni amoníaco.

○ **Suelos de baldosa.** Si se cuidan bien, pueden durar toda la vida, y todo lo que necesitas para mantenerlos limpios y brillantes es agua tibia y un friegasuelos que no sea especialmente agresivo.

○ **Suelos porcelánicos.** Para mantener este tipo de suelos como el primer día, aconsejamos hacer su limpieza con un friegasuelos que no contenga amoníaco y no excederte en la cantidad a la hora de añadirlo al agua. Aclara con una segunda pasada, procurando escurrir la fregona al máximo ¡y listo!

○ **Suelos de parqué.** Si tu tarima es sintética, utiliza un cubo con agua templada y un poco de friegasuelos. En el caso de que la tarima sea de madera natural, utiliza un cubo de agua templada con un poco de vinagre o algún producto específico del cuidado de la madera.

○ **Suelos de piedra natural.** Para limpiar la suciedad, lo mejor es utilizar jabón neutro sobre agua tibia. Para evitar las manchas de cal, utiliza agua destilada.

ALGUNOS CONSEJOS EXTRA

Es recomendable fregar siempre en la misma dirección, por lo que va bien planificar con anterioridad desde dónde empiezas hasta dónde terminarás la tarea. En cuanto a la frecuencia, depende de la cantidad de personas que vivan en casa, pero se recomienda dar todos los días una pasada, especialmente, en los suelos del baño o la cocina, que son los que más se ensucian.

Para las manchas difíciles, usa agua caliente y un limpiador concentrado. Las marcas negras que dejan las suelas de los zapatos se eliminan frotando con una esponja en seco. Las manchas provocadas por derramar líquidos como vino, cerveza o leche salen con un limpiador específico (elige uno que no contenga sustancias abrillantadoras) y una bayeta húmeda. □



Tus suelos quedarán espectaculares si los cuidas con un friegasuelos de calidad como los de la marca SPAR. Los puedes encontrar con diferentes aromas y lo mejor es que, gracias a su tiempo de secado exprés, la limpieza será mucho más fácil y cómoda. ¡Además, son más sostenibles, ya que llevan un 25 % de plástico reciclado!

Productos de celulosa

ALIADOS EN EL HOGAR

Servilletas, rollos de cocina, papel higiénico, pañuelos... son solo algunos de los productos fabricados con celulosa que se han convertido en imprescindibles en nuestra vivienda y en nuestro día a día.

POR LAURA VALDECASA

Descubierta en 1838 por un químico francés, la celulosa ha tenido un papel determinante en la industria y, especialmente, en la vida doméstica. Al fin y al cabo, la celulosa es un tipo de materia prima, proveniente de las plantas, que facilita un papel de superior calidad.

Esa alta calidad y el hecho de que su tejido sea respetuoso con nuestra piel han convertido a muchos productos de celulosa en grandes aliados para la higiene, especialmente, la de carácter íntimo. Con solo echar un vistazo a nuestro baño,

El papel higiénico SPAR de doble rollo cumple con la doble función de ser resistente y respetuoso con la piel.

descubriremos la cantidad de productos que usamos a diario y que están fabricados con celulosa, como el papel higiénico, las compresas, los pañuelos, las esponjas, los pañales... Estos artículos cumplen con múltiples funciones, desde la de ayudarnos a desmaquillarnos, a secarnos las manos o desinfectarnos gracias a las toallitas húmedas.

UN PRODUCTO RESISTENTE

Si hay otro espacio del hogar donde la celulosa tiene una gran presencia es la

cocina. Los productos fabricados con celulosa, como los rollos de papel de cocina, por ejemplo, nos ayudan en la limpieza y desinfección de suelos y superficies. Además, las celulosas SPAR llevan el sello FSC, que certifica que la madera, el papel y otros derivados forestales proceden de bosques y plantaciones bien gestionados, según estrictos estándares internacionales de sostenibilidad. Además, el *packaging* que envuelve las celulosas es más sostenible: el film está hecho con un 50 % de plástico reciclado y es 100 % reciclable. 



6 CONSEJOS PARA USAR BIEN TU congelador

Aunque el uso del congelador forma parte de nuestras rutinas, no siempre le sacamos el máximo partido o lo utilizamos mal. Optimiza el uso de tu electrodoméstico siguiendo unos fáciles pero eficaces pasos. POR SARA MENÉNDEZ

El congelador es uno de nuestros grandes aliados en la cocina. Gracias a él, podemos sacarle el máximo partido a los alimentos y a nuestro tiempo. Desafortunadamente, la tónica general es no sacarle todo el partido que se podría o directamente se utiliza de manera incorrecta. Estos son algunos de los consejos que debes tener en cuenta para utilizar bien el congelador. Son muy sencillos y útiles.

1 CONTROLA LA TEMPERATURA

El mínimo son -18°C , aunque se puede bajar incluso un poco más. Por encima de esta temperatura no se garantiza que los alimentos se congelen bien.

2 NO METAS COSAS CALIENTES

Si cocinas varios platos con idea de reservarlos para más adelante, debes esperar a que se enfríen. Si los depositas antes de que el calor se haya calmado, modificarás la temperatura del congelador, con lo que los productos que ya estaban dentro podrían dañarse y diseminar bacterias.

3 ALMACENA CON LÓGICA

Apilar recipientes sin seguir ningún orden llevará a que no sepas lo que tienes y a que acabes teniendo que tirar



ese táper que se quedó arrinconado al final de la última balda. No congeles por congelar, piensa bien si vas a utilizar de verdad ese producto en el futuro y si te merece la pena conservarlo.

4 CUBITOS DE OTROS LÍQUIDOS

Más allá de para congelar agua, las cubiteras pueden utilizarse también para congelar caldo, gazpachos, etc. Así, tendrás pastillas de caldo casero a mano cuando las necesites para preparar cualquier receta que las requiera. Es mucho más cómodo y eficaz almacenarlo así que en un recipiente en un bloque.

5 MIDE LAS RACIONES

Es más recomendable envasar la comida cocinada en recipientes pequeños –para una o dos raciones– que en uno enorme. Si las tienes separadas, puedes descongelar únicamente las que necesites. Pero si sacas del congelador un táper grande,

es posible que acabes tirando la parte que no utilices. En el caso de alimentos frescos, podrías volver a congelar la parte no utilizada, pero solo si los cocinas, según informa la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN).

6 ATENCIÓN A LAS FECHAS

El congelador no es un aparato milagroso que consiga que la comida se mantenga en buen estado para siempre. Hay alimentos que pueden estar congelados hasta un año, como los mariscos crustáceos sin cocinar, el pavo o el pollo. Por el contrario, los helados, las tartas o los quesos fundidos no aguantan más de un mes. Consulta en internet las fechas de caducidad de las comidas en páginas como la de freezerlabels.net. Etiquetar los recipientes con la fecha en la que los introdujiste en el congelador es una medida esencial para controlar el calendario. □

PREPARA TU PROPIO jabón de manos

El jabón es uno de los productos imprescindibles en cualquier hogar, ya sea para la higiene personal o para la limpieza de la propia vivienda. Hacer tu propio jabón de manos casero es mucho más fácil de lo que piensas.

POR LAURA VALDECASA

En primer lugar, la gran ventaja de este tipo de jabones es que son más cuidadosos con tu piel, pues no llevan perfumes, siliconas y parabenos, con lo cual, son más recomendables para las afecciones de la piel. En segundo lugar, son ecológicos y respetuosos con el medioambiente. Y, en tercer lugar, y no por ello menos importante, es que puedes ahorrar a largo plazo, al no tener que comprar pastillas de jabón.

Antes de empezar, te damos varias recomendaciones. Ten en cuenta que es un proceso lento, artesano, así que hazlo sin prisa y disfruta de la experiencia. Y, además, procura escoger recipientes grandes, porque el resultado subirá de volumen y esto te permitirá trabajar más cómodamente. Por último, puedes sustituir la sosa cáustica por plantas como la saponaria o jabonera (*Saponaria officinalis*), o glicerina neutra.

NECESITARÁS:

- 200 ml de aceite de oliva (nuevo, porque es para higiene personal)
- 15 ml de aceite de coco
- 75 ml de aceite de almendras dulces u otro tipo de aceite (caléndula, por ejemplo)
- 97 ml de agua destilada
- 40 g de sosa cáustica (de venta en droguerías o en supermercados).

MEDIDAS DE PROTECCIÓN

Al manipular sosa cáustica, es necesario que te pongas en un lugar muy ventilado para hacer el jabón, si puede ser al aire libre, mejor. También debes usar mascarilla, gafas y guantes de protección.



○ Paso 1: Disuelve los aceites.

Mezcla todos los aceites en un recipiente y caliéntalos al baño María o en placa calefactora hasta que alcancen los 40° centígrados.

○ Paso 2: Disuelve la sosa cáustica en el agua.

Inmediatamente, notarás que la temperatura del agua aumentará, es por eso que, en caso de salpicaduras, lo mejor es que tengas tus manos protegidas con guantes. Además, la sosa, con el agua, desprende un vapor que es bastante irritante para las vías respiratorias, de ahí la necesidad de protegerte nariz y boca con la mascarilla.

La temperatura del agua subirá hasta unos 80 °C, déjala reposar hasta que baje a 40 °C.

○ Paso 3: Mézclalo todo.

Cuando estén los aceites integrados, añade la sosa disuelta en el agua y mézclalo todo con batidora, a velocidad baja, durante 10-15 minutos. Si no tienes una batidora, puedes hacerlo a mano con mucho cuidado, y siempre moviendo hacia el mismo lado. La mezcla estará lograda cuando adquiera una textura más densa, tipo puré o natillas.

○ Paso 4: Moldes.

Pon la mezcla en el molde y déjalo reposar entre 24 y 48 horas.

○ Paso 5: Cortar y guardar.

Una vez han transcurrido ese tiempo, desmolda, corta y guarda en servilletas o papel de cocina durante 30 días, para que termine de saponificar. □

Trucos caseros

QUE TE SACARÁN DE APUROS

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

ADIÓS A LAS MANCHAS DE PINTALABIOS

Las manchas de carmín suelen ser muy difíciles de eliminar, pero con este sencillo truco verás que desaparecen fácilmente. Rocía con laca del pelo la zona de la mancha. Deja que se seque durante 10 minutos, frótala con un paño húmedo y lava la prenda como siempre.

HUEVOS PERFECTOS

Para evitar que los huevos revueltos se peguen, agrega una pizca de sal a la sartén con el aceite antes de verterlos. Si los vas a cocer y quieres que la yema quede perfectamente centrada, muévelos de vez en cuando durante la cocción.

DI ADIÓS A LAS CÉLULAS MUERTAS

La cáscara de naranja puede ser una gran aliada para limpiar a fondo tu piel. Para ello, elabora una mascarilla siguiendo estos pasos: 1. Deja secar la piel de una naranja al sol. 2. Rállala y mézclala con un yogur natural. 3. Aplica la mezcla en el rostro y el cuello. 4. Deja que actúe durante 15 minutos y aclara.

TABLA DE CORTAR COMO NUEVA

Para limpiar bien la tabla de cortar, déjala en remojo en agua caliente durante media hora y cubre la superficie con una bayeta impregnada en vinagre blanco, ya que tiene propiedades antibacterianas.

PAN CONGELADO COMO RECIÉN HECHO

Cuando quieras consumir el pan congelado, sácalo y deja que se descongele durante 2 horas. Con ayuda de un spray, rocíalo con agua y mételo en el horno precalentado a 180 grados unos 5 minutos. Quedará como recién hecho.

BLANQUEA LOS DIENTES CON PIEL DE NARANJA

Las naranjas son una fruta rica en calcio y vitamina C, dos sustancias que combaten los microorganismos que provocan que los dientes se vuelvan amarillentos y que protegen el esmalte dental. Lava la naranja con abundante agua, quítale la piel y úsala para frotar los dientes con la cara interna de la cáscara todas las noches antes de acostarte.

TOALLAS SUAVES Y ESPONJOSAS

Para conseguirlo, solo tienes que añadir medio vasito de amoníaco al detergente habitual que utilices para lavar tus prendas en la lavadora. Deja que se sequen y notarás la diferencia.

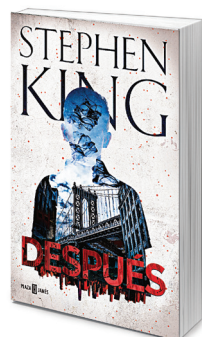
ACABA CON EL OLOR A TABACO EN TU CASA

Te ofrecemos dos trucos. El más sencillo es poner arena en los ceniceros. También puedes hacer un spray casero a base de vinagre y agua hervida. Pulveriza las estancias de la casa, así como cojines, sofás o cortinas y verás cómo se neutraliza el mal olor.

SECAR UN LIBRO MOJADO

Espolvorea polvos de talco sobre las hojas mojadas y coloca el ejemplar entre otros dos de mayor tamaño y peso. Deja actuar el talco durante unos días y, después, verás que ha absorbido la humedad. Para finalizar, retira los polvos con un cepillo o con un paño seco.

Libros DE OTOÑO



DESPUÉS

STEPHEN KING
(PLAZA & JANÉS)
Jamie es un niño con el don de hacer hablar a los muertos. Pronto descubrirá que el precio que tiene que pagar por este poder es muy alto, cuando intenta ayudar a un policía a atrapar a un asesino. Novela inquietante del rey del terror.



LA MUJER DE SU VIDA

XAVIER BOSCH
(DESTINO)
Los hermanos Estrada están muy unidos, pese a vivir en países distintos. Una investigación periodística pone a la sólida familia en peligro. Thriller vertiginoso sobre el robo de unos recién nacidos en los años sesenta.



EN PLENA NOCHE

MIKEL SANTIAGO
(EDICIONES B)
La estrella del rock Diego Lettamentia vuelve a su pueblo natal, Illumbe, cuando un exmiembro de la banda muere en un extraño incendio. Este podría guardar relación con la desaparición de su novia, hace veinte años.



EL CORAZÓN CON QUE VIVO

JOSÉ M.ª PÉREZ
(BOOKET)
Esperanza y Lucas se conocen en la romería del día del Carmen. Dos días más tarde, estalla la Guerra Civil. Sus familias son de bandos distintos, pero un gesto valiente tendrá un valor trascendental. Premio Primavera Novela 2020.



TAMBIÉN LLUEVE EN VERANO

SARA BALLARÍN
(SUMA DE LETRAS)
Tras perder su trabajo en Hamburgo, Alicia vuelve a su pueblo para pasar el verano. Tendrá que hacer frente a aspectos difíciles de su adolescencia y conocerá a Jaime, que, sin quererlo, se convertirá en alguien muy especial.



UNA VIDA POR DESCUBRIR

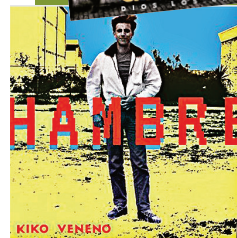
SUSAN MEISSNER
(ESPASA)
Dos hermanas son separadas por la guerra cuando Emmy accede a ser aprendiz de costura. En la actualidad, Kendra está escribiendo su tesis sobre la Segunda Guerra Mundial, cuando descubre una historia llena de sorpresas. Inspirada en hechos reales.

Dios los cría

En su nuevo trabajo, *Dios los cría*, Andrés Calamaro revisita sus canciones más emblemáticas con la colaboración de artistas como Julio Iglesias, Alejandro Sanz, Sebastián Yatra, Raphael, Carlos Vives...

Ella Baila Sola

Marilia Andrés y Marta Botía formaron uno de los dúos del pop español más famosos de los 90. Para celebrar el 25 aniversario del inicio de su carrera, lanzan la *Colección Definitiva de Ella Baila Sola*. Un disco recopilatorio con sus grandes éxitos.



Hambre

El nuevo disco de Kiko Veneno incluye algunas canciones heredadas de su anterior trabajo, *Sombrero roto*, y otras creadas en pleno confinamiento. Letras cargadas de optimismo, como *Luna nueva* o *Días grises*.

Seremos

Ismael Serrano se embarca en un viaje de autodescubrimiento en su nuevo álbum, *Seremos*. Es su disco más íntimo y personal, con la colaboración de Pablo Alborán, Litus...

Música

PARA DISFRUTAR

Mallorca

LA ISLA SOÑADA

Tanto su costa, con sus pequeñas y coquetas calas, como sus pueblos de interior, llenos de encanto y auténtico remanso de paz. La mayor isla balear es un paraíso del que nunca se quiere salir y al que siempre se desea volver. Por INMA COCA



En Mallorca, no hay que hacerse la pregunta de “¿mar o montaña?”, porque se puede tener todo y, lo que es mejor, tenerlo todo en el mismo día. Aunque es cierto que sus playas y, sobre todo, sus calas paradisíacas son su mayor reclamo y lo que buscan la mayoría de los turistas que aterrizan en la isla, Mallorca tiene mucho más que ofrecer, un plan tan variado como apasionante y, cómo no, sabroso. ¿Empezamos?

UNA COMPLETA CIUDAD

Palma tiene todo lo que se le puede pedir a una ciudad: una animada vida social, una gran oferta cultural y una extensa zona comercial donde la tradición y la moda, más que competir, se suman. Su arquitectura nos invita a perdernos por sus calles hasta que, cuando menos te lo esperas, te encuentras con el mar. Pero



hay un punto que merece una visita especial y ese es su catedral o la Seu, uno de los templos góticos más admirados en el mundo. Parte de su valor artístico es gracias a la restauración que llevó a cabo Gaudí o al espectacular mural dentro de la Capilla del Santísimo que realizó Miguel Barceló. Su rosetón, el más grande de las catedrales góticas, o las impresionantes vistas que se obtienen desde sus

terrazas son algunos de los extras que no puedes pasar por alto antes de dirigirte a su puerto, una de las zonas más animadas de la isla.

VALLDEMOSSA

Aunque la competencia es dura, esta pequeña localidad de la sierra de Tramuntana está considerada como una de las más bellas de Mallorca. Su entorno,



1. Cala Mondragó, vista de playa en verano. 2. Pollença, calles empedradas llenas de historia. 3. Precioso pueblo de Valldemossa. 4. Típico tranvía de Sóller llegando al puerto. 5. Tradicional ensaimada, uno de los dulces más arraigados de la isla. 6. Impresionantes vistas de Cap Fomentor.

que hace que te olvides de que estás en una isla, es el telón perfecto para este pueblo de calles medievales que hoy están repletas de tiendas de artesanía o restaurantes en los que degustar las maravillas de la tierra.

POLLENÇA

Uno de los grandes competidores de Valldemossa es Pollença. Situado al norte de la isla, este pequeño pueblo es ideal tanto por su centro histórico como por su impresionante entorno, donde destaca Cap Fomentor. Durante el día, su playa de arena blanca, al resguardo de un mediterráneo bosque de pinos, es el plan perfecto, pero, al caer el sol, los miradores que encontrarás camino del faro son

el lugar ideal para olvidarte del tiempo y dejarte enamorar por su atardecer. Ese es uno de los muchos momentos mágicos que te regalará Mallorca.

SÓLLER

Durante tu estancia en Mallorca, siempre hay que reservar un día para el plan que te lleva a Sóller. Sal de Palma en un tren que continúa en activo desde 1912 y que realiza un precioso recorrido que atraviesa la Sierra de Tramuntana, hasta llegar al encantador pueblo de Sóller. Tras pasar por las calles de este pueblo de interior, tocará el turno del tranvía, también una pieza histórica, para llegar hasta su puerto. Una excursión que gusta por igual a pequeños y mayores, y que

te adentrará en la historia de la isla y sus tradiciones.

HORA DE IR A LA PLAYA

En unas vacaciones en una isla, no pueden faltar los largos días de playa, esos en los que la toalla, el protector solar y un buen libro son todo el material que necesites. Lo único complicado es elegir a cuál ir, pues el nivel de las playas de Mallorca es tan elevado que ni los propios mallorquines se ponen de acuerdo en decidir cuál es la mejor. En total, hay 262 playas, lo que suponen unos 50 kilómetros. En la parte sur, destaca Cala Santanyí, por sus aguas turquesas, y, en el norte, la playa de Canyamel, ideal para los amantes del buceo. 

Juegos

UN RATITO PERFECTO PARA ABSTRAERSE



3 + 1 = 24
5 + 2 = 37
7 + 2 = 59
8 + 1 = 79
7 + 5 = 212
15 + 3 = 1218

SUMAS FALSAS

Estas sumas son falsas, está claro. Pero ¿puedes encontrar el patrón que se ha seguido para obtener estos resultados?

SOPA DE LETRAS

De flores va la cosa. Anímate a encontrar estas 10 especies tan conocidas. ¡Buena suerte!

N	E	C	R	R	G	T	E	A	I	A	O	G
R	D	L	A	T	U	L	I	P	A	N	C	S
M	S	A	R	L	D	A	I	C	T	E	O	I
A	E	V	E	L	L	O	S	A	R	I	G	A
R	O	E	A	J	A	Q	A	A	R	E	R	I
G	A	L	A	D	R	J	M	G	A	B	A	U
A	U	I	C	R	I	S	A	N	T	E	M	O
R	L	S	D	E	T	R	P	Z	A	M	A	U
I	G	N	I	I	D	G	O	G	M	C	T	D
T	M	U	E	E	U	A	L	T	O	I	S	O
A	A	S	N	G	S	Q	A	A	M	A	N	S
D	E	I	E	O	L	L	R	I	O	O	N	T
E	A	R	R	N	C	O	S	O	A	I	O	S

AMAPOLA
GARDENIA
MARGARITA
ROSA
CLAVEL
CRISANTEMO
GIRASOL
JAZMÍN
TULIPÁN
ORQUÍDIA



PALABRAS LARGAS

Rellena las palabras siguientes para que tengan sentido.

__NÚF__
__CHOR__
__RIBU__
__PLI__
__MPLA__

Adivina

En la calle Alameda hay cuatro casas.
Los Mulas viven al lado de los
Sabalet, pero no al lado de los
Enríquez. Si los Enríquez no viven al
lado de los Mañas, ¿quiénes son los
vecinos inmediatos de los Mañas?



SOLUCIONES

Los Mulas son vecinos de los Mañas.
Adivina
réplica, templado
Nenúfar, cachorro, atributo.
Palabras largas:
corresponde a su suma.
El primer dígito (o conjunto de dígitos) de la solución corresponde a la resta de los dos factores, y el segundo dígito (o conjunto de dígitos) corresponde a su suma.
Sumas falsas:
El primer dígito (o conjunto de dígitos) de la solución corresponde a la resta de los dos factores, y el segundo dígito (o conjunto de dígitos) corresponde a su suma.
Sopa de letras

N	E	C	R	R	G	T	E	A	I	A	O	G
R	D	L	A	T	U	L	I	P	A	N	C	S
M	S	A	R	L	D	A	I	C	T	E	O	I
A	E	V	E	L	L	O	S	A	R	I	G	A
R	O	E	A	J	A	Q	A	A	R	E	R	I
G	A	L	A	D	R	J	M	G	A	B	A	U
A	U	I	C	R	I	S	A	N	T	E	M	O
R	L	S	D	E	T	R	P	Z	A	M	A	U
I	G	N	I	I	D	G	O	G	M	C	T	D
T	M	U	E	E	U	A	L	T	O	I	S	O
A	A	S	N	G	S	Q	A	A	M	A	N	S
D	E	I	E	O	L	L	R	I	O	O	N	T
E	A	R	R	N	C	O	S	O	A	I	O	S

SABER

SPAR  elegir

Edita: SPAR ESPAÑOLA

Correo electrónico:

centralnacional@spar.es

Web:

www.spar.es

Redacción y diseño:

Zinet Media Group.

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid.

Dirección:

Maria Alemany.

Subdirección:

Elisabet Parra.

Redacción:

Inma Coca, Judit Pérez, Laura

Revilla, Laura Valdecasa,

María Villora, Merche Borja,

Rocío Ponce, Sara Menéndez,

Trini Calzado.

Edición y cierre:

Trini Calzado.

Maquetación y diseño:

Manuel Reyes.



Saber elegir

Envases más sostenibles,
con un 50% de plástico reciclado



Síguenos en: [twitter](#) [facebook](#) [Instagram](#) [YouTube](#)

SPAR



te Regala la Compra de TODO 1 año



¡Entra en www.sorteospar.com y participa!

Para poder participar en el sorteo, necesitas un ticket de compra de un valor superior a 10€ y subir tus datos y los del ticket a la web www.sorteospar.com. Puedes consultar las bases legales en la misma web.

*el importe máximo del premio es de 2.500€

f sparespanola @spar_espanola @SparEspanola

Siempre cerca de ti