

SAPER

1,5~~0~~€

Prohibida
su venta

Nº 16 INVIERNO 2021



elegir

Consumo

**Cómo ahorrar
en la factura
de la luz**

Gourmet

**Acierta con
la elección
del VINO**

STOP AL PLÁSTICO

Es cosa de todos

**Consejos
para dejar
de fumar**

**¡Protégete
del frío!**

EMMA STONE

**La estrella más brillante
de su generación**

**Disfruta de la
Navidad**



Vinos

GUÍA PEÑÍN



JARA REAL

D.O. MONTILLA MORILES
PEDRO XIMÉNEZ

Guía Peñín
88
PUNTAOS
www.guiapeñin.es

JARA REAL

D.O. MONTILLA
MORILES
PEDRO XIMÉNEZ

Guía Peñín
92
PUNTAOS
www.guiapeñin.es

NAVAS DEL

EMPERADOR
D.O. RIBERA DEL DUERO
CRIANZA

Guía Peñín
87
2018
www.guiapeñin.es

SEÑORÍO

ARRASTIA
D.O. NAVARRA
GARNACHA

Guía Peñín
87
2017
www.guiapeñin.es

LEIROA

DOVAL
D.O. RÍAS BAIXAS
ALBARÍÑO

Guía Peñín
88
2020
www.guiapeñin.es

CASAL DE

BARCA
D.O. RIBEIRO
TREIXADURA

Guía Peñín
89
2020
www.guiapeñin.es

NAVAS DEL

EMPERADOR
D.O. RUEDA
VERDEJO

Guía Peñín
87
2020
www.guiapeñin.es

EXILIUM

ROBLE
D.O. ALICANTE
MONASTRELL

Guía Peñín
90
2018
www.guiapeñin.es

CAMPO DE

GULES
D.O. RIOJA
TEMPRANILLO GARNACHA

Guía Peñín
88
2016
www.guiapeñin.es

CAMPO DE

GULES
D.O. RIOJA
TEMPRANILLO GARNACHA

Guía Peñín
87
2018
www.guiapeñin.es

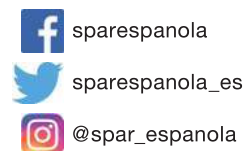
CAMPO DE

GULES
D.O. RIOJA
VIURA, SAUVIGNON,
VERDEJO

Guía Peñín
87
2019
www.guiapeñin.es

Síguenos en: [f](#) [t](#) [i](#) [v](#)

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

SABER
elegir



6

- 4 Al día.
- 6 En portada:
Emma Stone.
- 8 Daniela Toro.
- 10 Soluciona tus dudas.
- 12 Isasaweis.

SALUD & BIENESTAR

- 14 Frente al frío,
protégete.



14

- 16 ¡Me duele la cabeza!
- 18 Dejar de fumar.
- 19 La diabetes tipo 2.
- 20 La importancia de la empatía.



20

- 21 Saca a tu artista interior.
- 22 Stop al plástico.



48

- 24 Ahorrar en la factura de la luz

COMER HOY

- 26 ¡Entra en calor con un caldo o crema!



- 27 Intolerancia a la lactosa.
- 28 Menú de fiestas.
- 32 Acierta con la elección del vino.

BELLEZA

- 34 Prendas de temporada.
- 36 Estilismos de Navidad.
- 38 Maquillaje y peluquería para estas fiestas.

- 40 Perfumes que levantan el ánimo.
- 41 Geles de ducha para cuidar tu piel.

HOGAR & OCIO

- 42 Decora tu mesa de Navidad.



42

- 44 Decoración navideña hecha a mano.
- 45 Elimina los olores de la nevera.
- 46 Trucos caseros.
- 47 Libros y música.
- 48 Gran Canaria.
- 50 Juegos.

¿QUÉ HAY de nuevo?

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

LA DIETA CETOCÉNICA, MUY EFICAZ PARA ADELGAZAR

La dieta cetogénica contribuye, según un estudio publicado en *Clinical Nutrition*, a una significativa pérdida de peso, que podría ser de más de 20 kilos—según el caso—, y de la peligrosa grasa visceral. Además, contribuye también a mantener la masa muscular, el talón de Aquiles de muchas dietas de adelgazamiento. La dieta cetogénica (también conocida como Keto) se basa en el bajo consumo de carbohidratos, fomentar el consumo de proteínas y, sobre todo, de grasas saludables. Desde hace un tiempo, es muy popular para adelgazar y entre los deportistas.



ESPINACAS CONTRA EL CÁNCER DE COLON

Un trabajo publicado en la revista especializada *Gut Microbes* ha descubierto por qué el consumo abundante de espinacas ayuda a prevenir el cáncer de colon, uno de los tumores más comunes. Los responsables, según este estudio, son el ácido linoleico y otros ácidos grasos presentes en ella. Estas sustancias contribuyen a minimizar la pérdida de diversidad en el microbioma—que se asocia con determinados tumores colorrectales— y tienen un impacto modesto en la expresión genómica del cáncer. Estas investigaciones se han llevado a en ratones, pero los autores extrapolan los resultados a los humanos y recomiendan un consumo abundante de esta verdura.

UN FÁRMACO PARA EL ALCOHOLISMO AYUDA A TRATAR LA CEGUERA

Un grupo de científicos de la Universidad de California ha descubierto que un medicamento que se usa desde hace 50 años para controlar el alcoholismo puede ayudar a tratar casos de degeneración retinal que derivan en ceguera. Se trata de un gran avance, pues los problemas en la retina son las principales causas de ceguera. “El disulfiram bloquea una enzima que sintetiza ácido retinoico, que es el culpable en este tipo de enfermedad degenerativa retinal”, apunta el investigador Michael Telias. En su estudio, llevado a cabo en ratones, entre el 15 y el 30 % de los tratados con el medicamento perdieron la vista, frente al 90 % de los que no lo tomaron.



AIN DUBAI, LA NORIA MÁS GRANDE DEL MUNDO

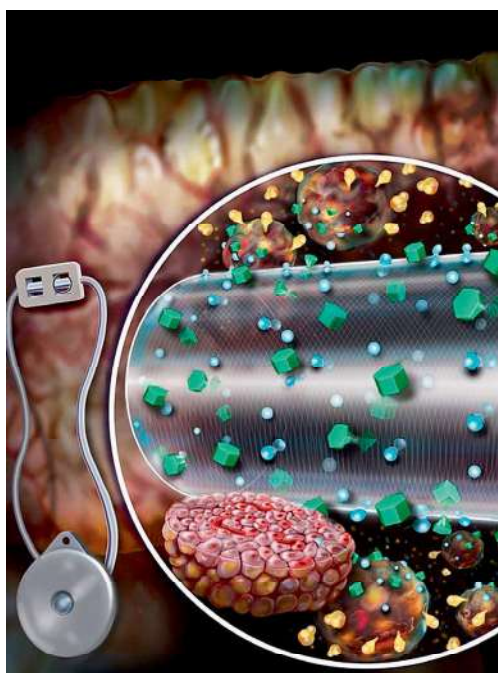
El emirato árabe de Dubái acaba de añadir otro logro más a su lista de récords mundiales, pues ha puesto a rodar Ain Dubai, la noria más grande del planeta. Con 250 metros de altura, esta atracción ha superado así al mítico London Eye (Reino Unido), que había sido, hasta ahora, la noria de mayor tamaño. Además de las vistas, subir en ella incluye experiencias únicas y personalizables: desde cenas exclusivas hasta eventos privados. Además, está rodeada de centros comerciales y de ocio.





GOOGLE NOS AYUDA DE REDUCIR LA HUELLA DE CARBONO

Google ofrece a sus usuarios la posibilidad de reducir su huella de carbono. Para hacerlo, a través de sus distintas funcionalidades, muestra las opciones más sostenibles. Por ejemplo, en Google Maps, además de la ruta más rápida, nos informa de la que emite menos CO₂. Y lo mismo ocurre con Viaje, que muestra qué tipo de vuelo o billete es más sostenible. En la función Nest, que está dirigida a personas que tengan un termostato de esta marca, permite cambiar automáticamente la calefacción o el aire acondicionado.



UN PÁNCREAS BIOARTIFICIAL, SOLUCIÓN PARA LA DIABETES

El sueño acabar con la diabetes para siempre está más cerca gracias a un prototipo de páncreas bioartificial creado por científicos de la Universidad de Harvard. Aunque no es el primero, sí es el mejor hasta ahora, pues es un dispositivo de macroencapsulación que permite ser más autónomo. Además, tiene grandes ventajas con respecto a las bombas de insulina convencionales cuando los niveles de glucosa en sangre disminuyen. Está indicado en caso de diabetes tipo 1.

SIETE MINUTOS DE RELAJACIÓN AYUDAN A COMBATIR EL AGOTAMIENTO

La relajación tiene muchos beneficios para la salud física y psicológica. De hecho, bastan siete minutos al día para reparar y restaurar el cuerpo y la mente tras un día agotador, cargado de estrés, conflictos o dificultades de los que es necesario liberarse para que no se traduzcan en molestias a largo plazo. Pero no todo el mundo es capaz de hacerlo por sí mismo y necesita de guía y entrenamiento. Una vez conseguido, a través, por ejemplo, del *mindfulness* o la meditación, estos siete minutos mencionados son suficientes para que los resultados sean inmediatos. Eso sí, hay que hacerlo a diario y si es más de siete minutos, mejor.



HACE 12.000 AÑOS YA SE USABA EL TABACO

Unas semillas carbonizadas encontradas en una hoguera en lo que hoy es Utah (Estados Unidos) han desvelado que hace, al menos, 12.000 años –y no 3.000, como se pensaba hasta ahora– que el hombre usa el tabaco, una planta originaria de América que utilizaban los indígenas por sus propiedades psicoactivas.

Según esta investigación, los consumidores de tabaco masticaban y chupaban algunas partes de la planta y escupían las semillas al fuego, de ahí que se encontraran semillas en los restos de la hoguera. Su consumo mediante pipa podría ser muy posterior.



Emma Stone

LA ESTRELLA MÁS BRILLANTE DE SU GENERACIÓN

Por **MERCHE BORJA**

Considerada una de las mejores actrices de su generación, Emily Jean Stone (Arizona, 1988) ya cuenta en su haber con los tres de los premios más prestigiosos del cine: un Oscar, un BAFTA y un Globo de Oro, todos ellos por *La La Land*. Toda una proeza para una actriz que, de niña, era tan tímida que apenas podía salir a la calle. Aunque fue gracias a esa extrema timidez que descubrió la interpretación. Nacida en el seno de una familia acomodada, la infancia de Emma Stone no fue

todo lo feliz que cabría esperar. Con una salud débil, sobre todo, debido al asma, sufría ataques de pánico constantes, lo que le hizo recibir terapia durante años: “La primera vez que me ocurrió tenía siete años y estaba en casa de una amiga. De repente, me convencí de que la casa se estaba incendiando y se iba a quemar. Estaba sentada en su cuarto y pensaba que iba a morir”, relata. Su madre fue a recogerla y, desde entonces, sus ataques de pánico y ansiedad eran una constante, tanto que, incluso, rechazaba ir a la

escuela. En una de sus terapias, recomendaron a su madre que recibiera clases de teatro para superar su timidez y mejorar sus relaciones con los demás y con la ansiedad. Y no solo lo consiguió, sino que, en esas obras de teatro, en principio, ‘terapéuticas’, encontró una vocación a la que se ha dedicado desde entonces. De hecho, su debut como actriz profesional en el teatro lo hizo con tan solo 11 años.

Con 15, después de rogar a sus padres que se trasladaran a Los Ángeles, se

mudó junto a su madre a buscar oportunidades a la meca del cine. Allí, además de cambiar su nombre artístico por el de Emma Stone —Emily Stone ya estaba registrado— audicionó para varias series, incluidas varias de Disney, y, aunque no tuvo suerte con ningún papel protagónico, fue metiendo la cabeza en series como *Medium*, hasta que llegó su primer papel en el cine.

Fue en 2007, con 19 años, en la película *Superbad* (en España, *Supersalidos*). El film fue todo un éxito y le valió su primer premio, el Young Hollywood Award.

DE 'SPIDER-MAN' A 'LA LA LAND'

Aunque, como en toda carrera, sus siguientes películas tuvieron un éxito bastante desigual, la actuación de Emma Stone casi siempre ha sido bien valorada por la crítica y le ha permitido conseguir papeles interesantes. De hecho, siempre ha intentado elegir bien sus papeles y huir de determinados clichés, como el de la chica que intenta a toda costa conquistar a un chico: "Jamás me ha apetecido interpretar a la típica tonta que intenta seducir a chicos guapos", asegura. Y es que, según afirma, sus motivaciones han sido siempre artísticas.

Aunque en su caso, especialmente después de la segunda década del siglo XXI, el arte no está reñido con el éxito y ha participado en grandes producciones como *Easy A*, *The Amazing Spider-Man*, *Magia a la luz de la luna* —de Woody Allen— y, sobre todo *La La Land*, por la que recibió numerosos premios que la catapultaron al éxito definitivamente. Entre ellos, el más codiciado del cine: el Oscar. "Era como estar volando. Fue un momento increíble, inolvidable y surrealista. Me dio la confianza que necesitaba para perseverar en este oficio", confiesa sobre el momento en el que consiguió la estatuilla.

La seguridad psicológica y económica que le otorgó el premio, al que ha sido nominada en dos ocasiones más, le dio aún más confianza para embarcarse en proyectos arriesgados, como *Maniac*, la miniserie de Netflix de la que, además, es productora ejecutiva: "Me siento agra-

«ME SIENTO PRIVILEGIADA Y AGRADECIDA POR PODER ELEGIR EN QUÉ TRABAJAR, PORQUE NO ES ALGO QUE OCURRA A MENUDO».

decida de poder elegir en qué trabajar, porque no es algo que ocurra a menudo, y no siempre se me ha dado la oportunidad", asegura.

De hecho, la actriz quiere seguir produciendo, entre otras cosas, para seguir eligiendo sus propios proyectos: "Me gustaría seguir produciendo. Cuanto más mayor me hago, más me fijo en cómo funciona la industria y siento que mi voz puede ser importante".

Y es que Emma Stone es de esas actrices comprometidas que deciden aprovechar su voz para alzarla a favor de diversas causas, como la lucha contra el cáncer de mama,

con la que está muy comprometida, la concienciación sobre el autismo o la ecología. "Hay tantas cosas que hacer, que aprender y

que denunciar. Cuando actué en *Criadas y señoras*, por ejemplo, comprobé hasta qué punto una película podía transmitir un mensaje. Pude experimentar, como actriz, lo que fueron las leyes segregacionistas en EE. UU. y me sentí orgullosa de participar en una película que ha marcado a millones de personas", asegura.

UN ICONO DE MODA Y UNA ANTIESTRELLA

Emma Stone es famosa, es rica... pero tiene una peculiaridad que caracteriza a otras actrices de su generación, como a su amiga Jennifer Lawrence, y es que huye de la imagen de estrella de Hollywood. Prefiere vivir alejada de los lujos de las demás *celebrities*, lleva una vida bastante discreta y siempre ha comentado que lo más importante para ella es rodearse de gente maravillosa, que le ayudan a mantener los pies en la tierra. Además, es divertida, espontánea, humilde y, como asegura ella misma, "si seduzco, es por excentricidad".



Aún así, es todo un icono de moda: ha protagonizado portadas en las más prestigiosas revistas, como *Vogue*, *Glamour* o *People* y ha sido la imagen de marcas como Louis Vuitton o Victoria Secret.

A pesar de su fama y reconocimiento, Emma Stone sigue siendo en su interior aquella chica tímida a la que le costaba hacer amigos, de hecho, su embarazo pasó completamente desapercibido y no nos enteramos hasta un tiempo después del nombre de su hija, Louise Jean McCary, nacida en marzo de 2021 y fruto de su matrimonio con Dave McCary.

Ahora, sigue triunfando con *Cruella*, una película que disfrutó muchísimo, pues, de pequeña, le encantaba *101 dálmatas*. Además, le ha encontrado el punto a eso de ser mala: "Estaba muy interesada en explorar ese lado oscuro del carácter femenino. Pretender ser cruel se me dio horriblemente bien, aunque yo crecí rodeada de amor". Por suerte para ella, volverá a meterse en el papel de Cruella, tras haberse confirmado que habrá segunda parte. Otro sueño cumplido, ya que su sueño de juventud, según ha reconocida ella misma, está más que cumplido, pues era "ejercer un oficio que me gusta, tener amigos muy queridos y estar implicada proyectos excitantes".

Daniela Toro



Daniela Toro es una fisioterapeuta especializada en la zona orofacial que, durante el confinamiento, empezó a recopilar y a colgar en Instagram vídeos con ejercicios para sus pacientes. Había nacido 'Face Fit', un método que trabaja los músculos de cara y cuello para mejorar la salud y el aspecto físico. Ahora, estos ejercicios se pueden encontrar en su libro 'El Método Face Fit'.

Por MERCHE BORJA

Hace unos meses, publicaste 'El Método Face Fit'. ¿Qué acogida está teniendo?

La verdad es que ha gustado mucho la combinación del método de salud y de belleza, me dicen que, tratando sus problemas de salud, que era su principal objetivo al hacer el método, se ven la piel mejor, con más tonicidad, más luminosidad. Y esa es un poco la idea del libro: mejorando la salud, mejoramos también en belleza. También me dicen mucho que el libro tiene pocas imágenes, ja, ja, ja... pero que se entienden bien los ejercicios.

El método es una creación tuya, y sirve para tonificar cuello y, sobre todo, cara, que es una parte de nuestro cuerpo que cuidamos mucho con cremas y tratamientos, pero que también tiene una mus-

«EL MÉTODO 'FACE FIT' AYUDA A PREVENIR Y COMBATIR EL BRUXISMO, LOS ACÚFENOS, LOS DOLORES DE CABEZA O LAS CONTRACTURAS EN EL CUELLO».



«PRACTICAR 'FACE FIT' CINCO DÍAS A LAS SEMANA DURANTE 10 MINUTOS NOS AYUDA A OBTENER NUESTRA MEJOR VERSIÓN A CUALQUIER EDAD, PUES EL ROSTRO ESTÁ MÁS FIRME, LUMINOSO Y ESCULPIDO».

culatura que movilizamos poco. ¿Por qué es la gran olvidada?

Pues es curioso, pero es que hay gente que piensa que, en esa zona del cuerpo, no tenemos músculos, y que, al no haber musculatura, no hay que entrenarla, pero, al igual que la musculatura del resto de cuerpo, la de la cara también se carga, se contractura... aunque, obviamente, no tiene el mismo grosor, la misma tonicidad ni las fibras musculares son iguales. Además, al igual que nos produce bienestar ejercitar el resto del cuerpo, ejercitar los músculos de la cara también lo hará, porque acumulamos mucha tensión en la zona que se traduce en dolores de cabeza, bruxismo, molestias... Por suerte, creo que esto ya está cambiando y, cada vez, más gente se ocupa de esta zona del cuerpo y realiza *workout* facial.

Más allá de lo estético, ¿qué consecuencias tiene para la salud no tonificar esta parte del cuerpo?

El problema es que tenemos un desequilibrio en la musculatura. Unas zonas de la cara y el cuello están muy tensas (como los maseteros) y a otras les falta musculatura (como la de las mejillas, con la que sonreímos), así que lo que tenemos que hacer para evitar problemas es equilibrarlo, trabajar la musculatura con masajes, para relajarla en unas zonas, y ejercicios, para tonificarla en otras. Por ejemplo, el tener cargada una musculatura como el masetero provoca que otras zonas se sobrecarguen y

se produzcan molestias en zonas cercanas, como en el cuello, la cabeza... porque, al final, todo está conectado.

¿En qué consiste el método 'Face Fit'?

En ejercicios para tonificar la musculatura facial y terapia manual para relajar las zonas más tensas. Se trabaja también mucho el tema de la respiración y de la postura. De hecho, en el libro, les dedico un capítulo entero, porque si nuestra respiración es muy agitada, superficial, con la parte de arriba de los pulmones... nuestra postura es peor, los hombros están adelantados, se sobrecargan los escalenos y, aparte de que no nos oxigenamos bien, aumentan los problemas de vértigos, mareos... Sin una buena postura, es imposible mantener este equilibrio del que te hablaba.

¿Qué beneficios tiene practicarlo?

En cuanto a salud, previene algunos problemas relacionados con cara y cuello, como el bruxismo, las contracturas, dolores de cabeza, acúfenos... Además, mejora mucho la postura y, cuando tratamos de forma manual el rostro, relaja, provoca bienestar, liberamos tensiones emocionales... En cuanto a belleza, ayuda a ser más consciente de malos hábitos, como fruncir el ceño, la piel está más firme, porque tonificas los músculos, y está luminosa, porque activas la circulación y el rostro queda más esculpido.

¿Para quién está recomendado?

En realidad, para prevenir problemas, le puede venir bien a todo el mundo, pero, especialmente, si empiezas a tener molestias como las que te he comentado, antes de que te duela mucho. Y, en cuanto a la estética, también puede mejorar a todo el mundo. Eso sí, no esperes que te quite las arrugas si tienes una edad, para eso hay otros métodos médico-estéticos. Lo que te ayuda es a conseguir tu mejor versión a cualquier edad.

¿Hay quien no lo pueda practicar?

Sobre todo, las personas que han tenido alguna cirugía en la zona recientemente. Si tienen bastante dolor al hacer los ejercicios o un proceso agudo, en ese caso, lo ideal sería ir a un fisio. Aunque lo que no hay que hacer nunca es dejar de movilizar la musculatura.

¿Qué le aconsejas alguien que quiera empezar?

Primero, que, al hacerlo, tenga siempre las manos y la cara limpias. Y que busque su momento, pues muchas veces nos cuesta encontrar ese ratito para hacer los ejercicios. Puede aprovechar, por ejemplo, cuando se aplique los cosméticos. Además, de este modo, serán más efectivos, porque los acompañará de un masaje. Y que tenga constancia y continuidad, como con todo.

¿Cuánto tiempo requiere al día y cuándo empiezan a notarse los resultados?

Pues hay que intentar sacar, al menos, 10 minutitos al día, cinco días a la semana. Si puedes hacer más, mejor, pero eso sería lo mínimo recomendado para ver resultados, que, si eres constante, se empiezan a notar en más o menos un mes. En realidad, en cuanto haces el ejercicio, ves un resultado inmediato en la piel, pero para que esos resultados perduren, al menos, hay que estar un mes siendo constante.

¿Veremos el método 'Face Fit' algún día en la clase de un gimnasio?

¡Ojalá! Yo creo que sí, porque, cada vez, la gente está más concienciada de la importancia de trabajar esta musculatura. Sobre todo, tras la pandemia, que han aumentado mucho los problemas en cervicales, bruxismo... Es importante acudir a un fisio siempre que tengas un problema, pero para que estos problemas se resuelvan, es necesario trabajar en casa, y para eso creé el método. □

Soluciona TUS DUDAS

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

¿EXISTEN LAS EMOCIONES 'BUENAS' Y LAS EMOCIONES 'MALAS'?

RESPUESTA: Tendemos a buscar el bienestar y las sensaciones placenteras en nuestra vida, evitando, en lo posible, los estados de ánimo que nos generan lo contrario (preocupación, tristeza, enfado...). No obstante, las emociones son parte de nuestra naturaleza y, al igual que no valoramos si es adecuado o no tener ojos grises o sentir hambre o sueño como parte de nosotros, sí juzgamos como malas/negativas o buenas/positivas a las distintas emociones que sentimos. La realidad es

que cumplen una función y procurar evitarlas o sumergirlas en lo más profundo de nosotras para sentirnos 'felices', puede suponer, a la larga, consecuencias indeseables para nuestra salud mental. No existen buenas o malas emociones, sino un buen o mal modo de afrontarlas. Permitir que aparezcan es sano y deseable, hay que escuchar qué están queriendo devolvernos de nosotras mismas y en qué situación nos encontramos de nuestra vida.



Laura Rojas
Cofundadora de la plataforma 'En suelo firme' y fisioterapeuta especializada en suelo pélvico (ensuelofirme.com)

¿Por qué no hay que aguantarse ir al baño?

RESPUESTA: Si aguantamos las ganas de evacuar en un baño público por vergüenza, asco... obligamos a que la ampolla rectal, una zona del intestino que es 'de paso', se convierta en 'almacén' temporal de las heces. A la larga, si convertimos en hábito el posponer las ganas de ir al baño, esta ampolla rectal se va distendiendo y, cada vez, necesita que el volumen de heces acumulado sea mayor para sentir ganas de defecar. Además, estas heces almacenadas se deshidratan y es más costoso expulsarlas, entrando en un cuadro de estreñimiento que puede acompañarse de evacuación dolorosa, así como de predisponer a la aparición de hemorroides o fisura anal.



Dra. Ester Nogueras
Odontóloga en Clínica dental familiar Dra. Nogueras
(esternogueras.cat)



¿CÓMO CUIDAR LOS LABIOS DURANTE LOS MESES MÁS FRÍOS?

RESPUESTA: Mantener una correcta rutina de hidratación de tus labios todo el año es imprescindible, y ahora que el frío es una realidad, más aún. Si sigues esta rutina, seguramente, no necesitarás



usar el bálsamo labial más de dos veces al día, en la mañana y por la noche. En cualquier caso, ten siempre en cuenta estos consejos:

1. Usa un bálsamo labial con protección solar. De esta manera, te aseguras de proteger tus labios de los rayos del sol.
2. Bebe mucha agua, para mantenerlos hidratados.
3. Protege tus labios antes de salir a la calle. Ponte un poco de protector labial y trata de taparlos con la bufanda o un pañuelo, para que tus labios se vayan acostumbrando poco a poco al frío exterior y se adapten mucho mejor.



Mónica Jiménez Pérez
Psicóloga experta acreditada en el ámbito de Salud Mental, colegiada M-20549, Comunidad de Madrid



¿CÓMO MANTENER EL PESO EN NAVIDAD?

RESPUESTA: En Navidad, son típicas las comidas calóricas, los dulces, bebidas alcohólicas y la reducción de la actividad física. Pero mantenerse en el peso no es misión imposible, si se siguen ciertas pautas:

- Empieza siempre con un entrante ligero (sopa, consomé o ensalada).
- En el aperitivo, prioriza las opciones más saludables y evita los fritos.
- Modera el consumo de turrón, bombones, polvorones... Escoge tu preferido, pero come solo un trozo.
- Bebe suficiente agua durante todo el

- día. Ten siempre agua en la mesa, para disminuir el consumo de alcohol.
- Come en plato pequeño, es un truco para controlar las cantidades.
- Come poco a poco y mastica bien.
- Olvídate del pan: es un extra del que puedes prescindir.
- Anda, al menos, 30 minutos después de comer, mejorará la digestión.

Marta Vallejo

Nutricionista y dietista de la Clínica Opción Médica (opcionmedica.es)



¿DE QUÉ MODO NOS AFECTAN LOS CAMBIOS DE ESTACIÓN?



Dr. Manuel Mendiña Guillén
Especialista en medicina interna y miembro de Doctoralia (doctoralia.es)

RESPUESTA: La incidencia de la luz en cada estación del año es una de las principales responsables de los cambios del estado de ánimo. La reducción de horas de luz produce un desequilibrio interno al aumentar la melatonina, puesto que la luz solar estimula la producción de esta hormona en el cerebro. A su vez, desciende la producción de serotonina, la 'hormona del humor'. Algunos trastornos afectivos, como la depresión, suelen darse con más frecuencia en primavera y otoño. Estos pacientes se sienten aún más tristes en otoño y en

invierno, por la falta de luz solar. Por otra parte, las bajas temperaturas pueden debilitar el sistema inmune, lo que aumenta las posibilidades de contraer gripe, resfriados o problemas digestivos. Asimismo, las enfermedades cardiovasculares se agravan durante el invierno. En verano, en cambio, el calor vasodilata e induce agravamiento de la insuficiencia venosa crónica y disminución de presión arterial. Al inicio de la primavera, es frecuente la astenia, y hay quienes necesitan días para adaptarse a las nuevas condiciones de luz.



¿Qué necesita una piel con psoriasis?

RESPUESTA: Un adecuado cuidado de la piel con psoriasis es de gran ayuda al tratamiento prescrito por el dermatólogo para minimizar los síntomas y contribuir a evitar brotes. Es imprescindible una adecuada higiene, con productos con el mismo pH de la piel (entre 4,7 y 5,75) y sin esponjas o manoplas, que irritan la piel. El secado debe hacerse a pequeños golpes, nunca frotando. Después, hay que emplear cremas especiales para pieles secas y sensibles con acción emoliente y levemente queratolítica (suavizan, ablandan las durezas de las placas de psoriasis y aumentan el grado de humedad de la piel). Se recomienda usar prendas de algodón y no utilizar perfumes, pues son irritantes. La exposición solar moderada puede mejorar los síntomas y hay que evitar el alcohol, el tabaco, la obesidad y el estrés.

Dra. Carmen Elena Kannee

Dermatóloga del Instituto de Dermatología Integral, Madrid (ideidermatologia.com)



TE DAMOS RESPUESTAS

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

centrالنacional@spar.es



Isasaweis

Isabel Llano, más conocida como Isasaweis, fue de las primeras 'influencers' de nuestro país, cuando ni siquiera existía ese término. Doce años después de que empezara su andadura en YouTube, es una escritora que convierte en 'best seller' todo lo que publica. El último, 'Come genial y no hagas dieta nunca más', un libro de cocina saludable que ya es todo un éxito.

Por MERCHE BORJA

Ya está en la calle, 'Come genial y no hagas dieta nunca más', tu sexto libro de cocina. ¿Qué nos explicas en él?

En este, he incluido las recetas que hago yo en el día a día en mi casa. Con nuestro ritmo de vida, no siempre tenemos mucho tiempo para cocinar, por eso, en muchas recetas, tiro de legumbres, latas, congelados, frescos... Son muy sanas, pero la mayoría, muy rápidas y sencillas.

Seguro que repites alguna receta... si no, ¡ya sabrías de cocina más que Arguiñano!

Sí, alguna hay que ya había publicado en otros libros, pero nunca la pongo igual, siempre le doy un poco la vuelta, y para este libro he intentado hacerlas aún más rápidas y sencillas.

Pero en este libro no solo hablas de recetas y comida...

No, viene con un extra sobre cómo creo yo que hay que plantearse la dieta, el

«HE VUELTO A LA COCINA Y A LAS COMIDAS DE SIEMPRE, Y HE ACABADO CON LAS RESTRICCIONES, SOLO QUE SÉ CON QUÉ TENGO SER MODERADA».



ejercicio... Mi objetivo con él es ayudar a la gente a llevar una vida sana, por eso hay un decálogo de las cosas que yo suelo hacer, una lista de la compra, cuento el deporte que hago, cuento cómo lo hago yo y cuál creo que es el camino para que cualquier persona sana que quiera llevar una vida saludable o perder un poco de peso pueda hacerlo.

En los últimos años, has experimentado un gran cambio físico. ¿Qué has hecho de especial? Porque tú ya te cuidabas mucho antes...

Lo más significativo ha sido empezar a hacer ejercicios de fuerza, porque moldean el cuerpo y te dan una fuerza y una estructura totalmente diferente. De toda la vida, a las mujeres nos han dicho que, para perder peso, teníamos que hacer cardio, y que, si hacíamos pesas, nos íbamos a poner como un 'paisano', y eso es un mito, porque es muy importante hacer este tipo de ejercicios tanto si eres hombre como si eres mujer.

¿Cuál es el capricho al que nunca renuncias?

Nunca renuncio a un puñado de frutos secos, pero más que comida en sí, lo que realmente son mis caprichos son momentos: una comida en familia, un vino o unas tapas con amigos, en pareja...

¿No has cambiado nada de tu alimentación?

Lo más significativo que he hecho es que he acabado con las restricciones. Las personas que hemos hecho dieta durante años tendemos a hacer mucho eso, y es un error. Ahora como de todo, he vuelto a la cocina y la comida de siempre, pero sé con qué alimentos tengo que ser más moderada. Y nunca me quedo con hambre. Si veo que he comido poco, repito de lo más ligero: verduras, fruta...

Empezaste con los vídeos en YouTube. Ahora, haces menos vídeos, pero escribes. ¿Con qué te sientes más cómoda?

Me gusta todo y soy bastante espontánea en todo lo que hago, voy publicando en distintas plataformas según me nace. En redes sociales, sí que estoy cada día, porque el contenido es más fresco, va surgiendo, y los vídeos de YouTube los tengo más apartados por falta de tiempo. Y eso que me gusta el formato vídeo, porque es el que más transmite cómo soy yo. Y escribir también me gusta, voy escribiendo a medida que las editoriales me van proponiendo y cuando veo que tengo algo nuevo que aportar.

¿Veremos alguna vez tu nombre en una novela?

Hace ya muchos años que me propusieron escribir una, e incluso tengo el primer capítulo por ahí escrito, pero, a la hora de la verdad, me parecieron palabras mayores. Escribir una novela requiere una dedicación, una disciplina diaria y un compromiso que yo, ahora, no tengo. Puede que algún día.

Cuando te preparabas para ser profesora, ¿se te pasó por la cabeza que acabarías escribiendo un 'best seller'?

¡Jamás! Me preparé las oposiciones porque me gustaba hablar, ayudar a los demás, enseñar... y me parecía que la docencia era el camino, pero cuando, casi de forma casual, subí un vídeo a internet y empecé la comunidad y a ha-

blar de forma libre y, luego, vi el *feedback* de la gente... dije "¡esto es lo mío!".

¿Cómo ha cambiado todo desde que empezaste hasta ahora?

Ha cambiado mucho. Ahora hay mucha más variedad. Los que empezamos en 2009 lo hacíamos de un modo muy inocente, sin esperar nada más que la respuesta de la gente, compartir... Aunque muchos lo hayamos convertido en nuestra profesión, seguimos con esa esencia. Después, han aparecido muchos más perfiles, los *influencers*, más profesionalizados, con unas fotos estupendas... Aportan otro tipo de cosas, son más como una revista de moda. A lo mejor, si buscas qué ponerte, miras más estos perfiles, y si buscas un consejo, miras más algo como el mío.

¿Cómo llevas lo de perder privacidad?

Bien, porque expongo lo que quiero. Por ejemplo, nadie sabe nada de mi vida personal y familiar, nunca saco a mis hijos... aunque, al final, siempre se acaban diciendo cosas sobre mi vida que yo no he dicho y que son mentira. Eso no me gusta, pero lo acepto como parte de mi profesión, porque las redes sociales son así, y tampoco entro a dementir, porque es una parte muy pequeña de todo lo gratificante que tiene esta profesión.

Siempre has dicho que, si alguna vez dejas de divertirti y pasarlo bien haciendo esto, lo dejarás. ¿Ves lejano ese día?

Eso lo decía más al principio, porque entendía que esto tenía que tener un fin, ya fuera porque la gente se cansara de mí o porque no tuviera nada que aportar, pero lo cierto es que son más de 12 años y cada vez veo más ilusión, van surgiendo cosas nuevas, como televisión, libros... Como es un mundo tan cambiante, no sabes qué va a ser lo próximo que hagas. Ahora estoy motivadísima con el tema de los 'piñones pibones' y me quedará aquí mientras a la gente le siga haciendo ilusión escucharme. Algún 'piñón' me dice que terminaré recomendado prótesis de cadera, ja, ja, ja. □

«AL PRINCIPIO, PENSÉ QUE ESTO ACABARÍA PRONTO, QUE LA GENTE SE CANSARÍA DE MÍ, PERO VAN YA 12 AÑOS Y TENGO MÁS ILUSIÓN QUE NUNCA. ME QUEDARÉ AQUÍ MIENTRAS A LOS 'PIÑONES' LES SIGA HACIENDO ILUSIÓN ESCUCHARME».



Frente al frío, protégete

Una alimentación adecuada y unos buenos hábitos pueden ayudarte a sobrellevar bajas temperaturas y evitar los temidos resfriados.

Por LAURA VALDECASA

La llegada del frío puede afectarnos de manera muy negativa si no estamos preparados convenientemente. Virus, catarros, infecciones... aguardan el momento para pillarnos desprevenidos y dejarnos KO por unos cuantos días. Nuestra piel, nuestras articulaciones o nuestro estómago sufren especialmen-

te cuando la climatología es tan adversa y no les hemos dado el cuidado que merecen.

CUANDO SALGAS A LA CALLE

Si es posible, debes evitar permanecer en el exterior en las horas con mayor exposición al frío: a primera hora de

la mañana y a última de la noche. Además de la garganta –que has de proteger e hidratar con mayor frecuencia– una de las partes de tu cuerpo que más sufre con las bajas temperaturas son las articulaciones (especialmente, en personas con artritis y artrosis). Procura consumir productos que faciliten la eliminación de líquidos y toxinas, como, por ejemplo, el té, y hazte con unos calentadores y prendas de compresión que te ayuden a mantener el calor corporal.

PROTEGE TUS OÍDOS CUANDO SALGAS A LA CALLE Y LIMPIA BIEN LAS FOSAS NAALES CON AGUA SALADA O SUERO PARA EVITAR LAS OTITIS.

PROTEGE ADECUADAMENTE TU CUERPO

Las prendas confeccionadas con fibras naturales (lana de oveja, cabra o alpaca) están especialmente concebidas para preservar el calor corporal y aislar el frío y la humedad. Ten en cuenta que, en cambio, el tejido vaquero se humedece con facilidad y enfría la piel.

Por otro lado, las prendas ajustadas exponen más el cuerpo al frío ambiental. Conviene que sean lo suficientemente holgadas como para que el aire pueda circular entre la piel y la ropa, lo que hace que actúen como aislante.

En el caso de los pies, apuesta por calcetines de materiales orgánicos (lanas y los algodones) para aislarlos del medio y darles confort. 



LAS VERDURAS DE HOJA VERDE, TUS ALIADAS

Conviene beber agua, de litro a litro y medio al día, o bien zumos vegetales, para que el cuerpo esté bien hidratado. No te olvides de que a los virus les encantan las mucosas secas.

El exceso de glúcidos refinados (dulces, galletas, pan), además de formar mucosidades, disminuye la capacidad inmunitaria (la glucosa y la vitamina C compiten para ser asimiladas).

Consume frutas de temporada como el caqui, que contiene una alta proporción de antioxidantes, o la chirimoya, cuyas propiedades ayudan a mantener la piel y los huesos sanos. Y elige verduras de hoja verde, como las coles, las acelgas o el brócoli, que son ricas en vitamina C.



? ¿Sabías que...?

Las duchas con agua extremadamente caliente no benefician a la piel, ya que eliminan los aceites naturales protectores de su capa externa, lo que hace que quede seca y sin brillo. Además, a largo plazo, pueden acelerar su envejecimiento, al perderse la elasticidad y resistencia.

MANTÉN TU CUERPO HIDRATADO CON AGUA O ZUMOS NATURALES: A LOS VIRUS LES ENCANTAN LAS MUCOSAS SECAS.



Aplica un bálsamo hidratante una vez a la semana en tus manos y enfúndalas en guantes de algodón, para que el producto penetre bien.

¡Me duele la cabeza!

DI 'ADIÓS' A LAS MIGRAÑAS

Se trata de algo más grave que un simple dolor de cabeza, de hecho, la OMS la sitúa entre las veinte enfermedades más incapacitantes.

Por MARÍA GARCÍA

Se consideran migrañas cuando se sufre un dolor moderado o intenso, que puede ser pulsante o vibrante y que se siente, por lo general, en un lado de la cabeza. Pero, aunque este es el síntoma más característico, con frecuencia, suelen aparecer otros que hacen aún más grave esta dolencia tan común. Fruto de un dolor continuado, pueden aparecer náuseas o debilidad, así como un extra de sensibilidad a la luz o los sonidos fuertes.

Al igual que ocurre con otras enfermedades, las migrañas han caído en ese saco en el que, de tanto utilizar su nombre, parecen haber perdido fuerza y gravedad, cuando realmente se trata de un dolor que llega a ser muy incapacitante.

DEMASIADO COMÚN

Solo en nuestro país la sufren casi cinco millones de personas (un millón, de forma crónica). Las mujeres son las más afectadas, llegando al 80 % de los casos, y es que las migrañas suelen empeorar con la ovulación, por lo que los episodios de dolor son más frecuentes. De la misma forma, el embarazo y la llegada de la menopausia suelen ser un alivio para las mujeres que las sufren.

¿POR QUÉ A MÍ?

Esta es una de las preguntas más frecuentes y para la que la medicina aún no ha encontrado una respuesta con-



SIGUENDO UNA SERIE DE SENCILLOS CONSEJOS SE PUEDEN REDUCIR LAS CRISIS DE MIGRAÑA.

tundente. La herencia es uno de los factores que más peso tiene, pues es habitual que varias generaciones las sufran. Pero también está demostrada la importancia de algunos desencadenantes ambientales. En esta lista, los psicológicos se sitúan a la cabeza, ya sean por el estrés o por la falta de sueño. Una alimentación inadecuada o saltarse comidas es otro de los causantes más comunes. Por lo tanto, la rutina es la mejor aliada que podemos encontrar. Si sufres de migrañas, conocer los desencadenantes puede ayudarte a anticiparte al problema y, aunque la solución pasa por tomar medicación para el dolor, sentirás más control sobre la situación e, incluso, conociendo a tu cuerpo, lograrás que los efectos sean menores o reducirás la duración de los ataques al poner remedio antes de que te dejen fuera de juego.

SE PUEDE PREVENIR

A pesar de que hablamos de una enfermedad crónica, sí se puede trabajar para disminuir la intensidad del dolor, así como para espaciar los brotes.

Cada persona tiene una predisposición diferente ante esta dolencia, pero para todos existen unos desencadenantes comunes. Aquí tienes 4 consejos que te pueden ayudar a controlar la migraña.

○ **Rutina a rajatabla.** Son muchos los estudios que asocian la falta de sueño con los dolores de cabeza. En el caso de las migrañas, no solo influye dormir las horas necesarias, también el tener un horario definido.

○ **Fuera estrés.** Es uno de los peores enemigos de la salud.

○ **Cuida tu alimentación.** Y no solo nos referimos a que la cesta de la compra sea equilibrada, también a no saltarte comidas o hacerlo de forma rápida y atropellada.

○ **Hidratación.** La falta de agua está detrás de muchos dolores de cabeza. Acostumbrarte a beber agua antes de sentir sed puede ahorrarte muchos días 'nublados'. □



Saber elegir

NUEVA GAMA PANES DE MOLDE

AHORA EN ENVASES

100%

BIODEGRADABLES



Síguenos en:    

¿Dejar de fumar?

¡TÚ PUEDES!

A pesar de las múltiples campañas sobre los efectos perjudiciales para la salud, dejar de fumar sigue siendo algo muy complicado para muchas personas. Te damos algunos consejos, de cara a que este año sí puedas dejar atrás el tabaco.

Por LAURA REVILLA

Estudios confirman que el 50 % de las personas que fuman regularmente morirán a causa del tabaco. En España, el 23,9 % de los mayores de 16 años son fumadores. La Asociación Española Contra el Cáncer calcula que este hábito tan nocivo causa 50.000 muertes al año.

No es fácil dejar de fumar y, para muchas personas, es algo tan complejo que son habituales múltiples recaídas. Antes de dar el primer paso, lo más importante es encontrarse en un buen momento personal para abordar este gran reto como algo posible.

Con paciencia, constancia y los siguientes consejos, seguro que te resultará más sencillo conseguirlo. 

LA RELAJACIÓN ES UNA DE LAS PRÁCTICAS QUE TE AYUDARÁN EN LOS MOMENTOS DE CRISIS. TRASLÁDATE A UN MOMENTO TRANQUILIZANTE Y DISFRÚTALO.



PAUTAS PARA CONSEGUIRLO

- **PON FECHA.** Según el Grupo de Abordaje al Tabaquismo de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria, lo ideal es fijar ese plazo en dos semanas.
- **HAZLO SABER A TUS AMIGOS Y FAMILIARES.** Ellos serán tu apoyo y te ayudarán a no recaer en esos momentos tan complicados. Si, por otro lado, tu pareja también fuma, sería un buen momento para planteáros dejar el tabaco a la vez.
- **ELIMINA LO QUE TE RECUERDE AL TABACO.** Quitá de tu vista cigarrillos, ceniceros y mecheros. Evita también estar en contacto durante mucho tiempo con otros fumadores.
- **INI UNO MÁS!** La nicotina tiene un alto poder adictivo, así que, si has decidido dar el paso, no vuelvas a probar ni un cigarrillo. De lo contrario, recaerás fácilmente.
- **ESTUDIA QUÉ FALLÓ OTRAS VECES.** Analiza lo que funcionó las otras veces que lo intentaste y repítelo. Evita a toda costa todo aquello que te perjudicó e hizo que recayeras.
- **RECURRE A UN MÉDICO Y A AYUDA FARMACOLÓGICA.** Si no te sientes capaz de lograrlo por ti misma, no te preocupes, puedes recurrir a la ayuda de profesionales. ¡Ánimo!



La diabetes tipo 2, enfermedad crónica que afecta a más de cinco millones de personas solo en nuestro país, está directamente relacionada con el estilo de vida. Por eso, adoptar algunos cambios en nuestro día a día puede contribuir a alejarnos de la diabetes y de otras muchas patologías. Por INMA COCA



LO QUE DEBES SABER SOBRE LA diabetes tipo 2

Antes de responder a si es posible evitar ser diabético, debemos aclarar que existen dos tipos. En el denominado tipo 1, hablamos de una enfermedad autoinmune en la que el organismo es incapaz de producir insulina. Por su parte, en la tipo 2, sí existe producción de insulina, aunque no la suficiente para que el organismo funcione de forma correcta. Mientras que las causas por las que aparece el primer tipo aún son desconocidas, en la diabetes tipo 2 sí están más claras. Numerosos estudios avalan el hecho de que una incorrecta alimentación, junto

al sedentarismo, son los principales culpables de su aparición, aunque también es cierto que existen otros factores como los hereditarios, sobre los que no podemos hacer nada. Basar la alimentación en productos frescos, dar preferencia a frutas y verduras y realizar ejercicio a diario puede contribuir a alejarnos de esta enfermedad que va más allá de tener el azúcar alto. La diabetes es una patología peligrosa, ya que termina afectando a diversos órganos de nuestro cuerpo. El más sensible es el sistema cardiovascular, pero también puede llegar a afectar a la vista o a la piel. □

CAPRICHOS SANOS

Cuidar tu alimentación no quiere decir renunciar a todo lo que te gusta. Existen multitud de productos cuya mala fama no está justificada. Un buen ejemplo es el chocolate 85 % cacao sin azúcar, cuyos beneficios son tan variados como ayudar en la prevención del alzhéimer o su acción antioxidante. Eso sí, elegirlo con un alto porcentaje de cacao es vital, así como en su versión sin azúcar añadido. Un placer sencillo y sin remordimientos.



ASÍ ES LA CESTA DE LA COMPRA ANTIDIABETES

- Es de vital importancia dar preferencia a los alimentos de origen vegetal. Frutas y verduras han de ser la base de tu alimentación, ya que son alimentos que presentan una densidad nutricional muy elevada, al contener muchas vitaminas y minerales y pocas calorías.
- Cuidado con el azúcar escondido. Por el bien de tu salud, en general, debes reducir al mínimo el consumo de azúcar. Esto es sencillo cuando hablamos del azúcar que añadimos, pero no lo es tanto cuando

compramos productos procesados. En este caso, debes leer con atención la etiqueta, para saber exactamente qué estás tomando.

- Los cereales están muy presentes en la dieta mediterránea, pero esto no significa que no debas hacer un pequeño reajuste. Simplemente sustituyéndolos por sus variedades integrales, tanto en arroz, pasta, pan o harinas, lograrás aumentar la cantidad de fibra a la vez que disminuirás el impacto de los azúcares en la glucemia.

- No elimines las grasas, pero sí elígelas de calidad. El aceite de oliva virgen extra, tan común en nuestro país, es una muy buena opción tanto para cocinar como para aliño en crudo.
- Las legumbres son otro grupo de alimentos de origen vegetal al que debes darle más protagonismo en la dieta. Garbanzos, lentejas o judías tienen una cantidad importante de vitaminas, minerales y fibra. Por eso, la recomendación es consumirlas entre dos y tres veces a la semana.

LA IMPORTANCIA DE **la empatía**

La capacidad de escuchar y entender al otro, aunque no compartamos sus ideas, está íntimamente relacionada la cualidad de ayudar. Averigua cómo mejorar tus relaciones personales con esta actitud tan altruista.

Por **TERESA PINYOL**

Las personas empáticas intentan comprender las emociones y los sentimientos de los demás, procurando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente el otro individuo. Saben escuchar a los demás, entendiendo sus emociones y sus problemas. Si Ortega y Gasset ya afirmaba “Yo soy yo y mis circunstancias”, parece más fácil de entender que tu interlocutor piensa y actúa como lo hace por más motivos que solo por su personalidad. Esta característica es una actitud positiva que permite establecer relaciones saludables generando una mejor convivencia entre las personas. Tal y como nos explica Daniel Borrell, psicólogo del gabinete barcelonés Quantum, “la empatía se da cuando somos capaces de entender al otro, sus reacciones y pensamientos... a pesar de que seamos muy diferentes y que nuestra manera de pensar pueda ser, incluso, la contraria”.

SIMPATÍA NO ES EMPATÍA

No debemos confundir empatía con simpatía. Si estás de acuerdo con el pensamiento del otro, si el otro piensa igual o parecido a ti y tiene los mismos valores, eso no es empatía: es simpatía. “Un ejemplo extremo pero clarificador: sería una mujer que odia a todos los hombres. Parece que es demasiado radical, pero si, después, sabemos que la violaron en el pasado, comprenderemos mejor por qué piensa y actúa de la forma que lo hace. □



El contacto físico afectivo te ayudará a conectar mejor con la otra persona y le dará seguridad emocional.

DESCUBRE LAS VENTAJAS...



El psicólogo Daniel Borrell nos explica las virtudes de esta forma de actuar:

- Puedes entender la realidad, aun cuando no la compartas. Es decir, puedes llegar a comprender una opinión o actitud completamente diferente a lo que tú piensas, algo que se salga de tus esquemas o creencias.
- Serás menos crítica. En el sentido de que una persona empática no alimenta la queja, puede comprender mejor la situación y contará con más información que una persona que no lo es.
- La empatía te acerca a las personas y, con ella, ves que, en el fondo, no somos tan diferentes.

Y LOS INCONVENIENTES



Que haberlos, también haylos...

- Debes renunciar a tener razón, reconociendo que, quizá, tu verdad no sea la mejor de todas. Pero, al hacerlo, también pierdes poder y dominio.
- Una persona más empática puede ser más influenciable y, en casos agudos, incluso puede ser fácil de manipular o de sufrir abusos.
- Requiere un esfuerzo. Ser empático exige tiempo e interés. Con todo, esta capacidad es indispensable para la convivencia: te hará más humana y generosa. Y es que, como nos dice el psicólogo de Quantum, “la empatía es una cualidad de la inteligencia emocional por la que seríamos capaces de ponernos en los zapatos del otro y hacer su camino”.

Saca a tu artista interior

CÓMO HACER FRENTE A LA ANSIEDAD

La creatividad como elemento terapéutico es una de las herramientas más sencillas que tenemos a nuestra disposición para luchar contra la depresión, la ansiedad o, incluso, superar un duelo. Centrarte en algo material te ayuda a focalizar y a alejar los pensamientos negativos que tanto daño hacen. Pintar, coser, bailar o escribir son algunas opciones. ¿Con cuál te quedas?

Por INMA COCA



Uno de los consejos más repetidos cuando se habla de superar la ansiedad es “intenta ocuparte, no preocuparte”, pues uno de los elementos más dañinos de la ansiedad o la depresión es los que los psicólogos llaman ‘pensamientos rumiativos’. Se refieren con esto a todas esas ideas y preocupaciones a las que se les da vueltas durante horas hasta llegar a pensamientos negativos que desgastan el ánimo. Para evitar esa rumiación, la solución más sencilla es ocupar la mente de alguna forma tan atractiva que no quiera

salir de allí y volver al ‘lado oscuro’. Y aquí entra en juego la creatividad. Da igual si se prefiere pintar, modelar, coser, bordar, bailar, escribir o cantar. El fin es centrar la mente en algo objetivo, real y que está en el presente, en el ahora.

FIJAR LA MENTE

Cuando te dispones a realizar cualquier tipo de acción manual, obligas a la mente a centrarse y focalizar. Tiene el mismo valor el seguir los pasos de una coreografía o de una receta para un bizcocho

PON COLOR A TU DÍA

Junto a la escritura, la pintura es una de las terapias artísticas más comunes, porque no se requiere ni un material especial ni una preparación previa. En general, coger unas pinturas y plasmar lo primero que te venga a la cabeza en un papel ya es un gran paso. Pero los expertos han ido más allá y han unido cada técnica con unas propiedades y beneficios concretos.

Sin duda, los dibujos que más pueden ayudarte en casos de ansiedad o estrés son los dibujos geométricos, como los mandalas. Son diseños concéntricos que representan la unidad y la armonía. Elegir los colores y repetirlos siguiendo un patrón ayuda a calmar la mente y a aumentar la concentración.

que plasmar tus ideas en un papel. Todos somos capaces de crear, aunque unos tengan más gracia, otros trabajen más la técnica y unos pocos consigan incluso darle un valor artístico. Pero lejos de que el resultado sea una obra de arte, el objetivo, en este caso, es que, al desarrollar tu creatividad, impulses una parte destacada de tu yo, el que te hace crecer como persona.

Al fomentar tu lado más artístico, logras aplacar tus impulsos más negativos, al mismo tiempo que le das un descanso a tu mente al dejar de rumiar sobre esas catástrofes que nunca ocurren.

EMPIEZA A VOLAR

Dibujar, escribir o bailar relaja y colabora para que bajes el nivel de exigencia a medida que disfrutas. Al sentirte más libre, desarrollas la imaginación, que, a su vez, te anima a ampliar la curiosidad intelectual, ya sea probando nuevas técnicas o informándote sobre un estilo. Una vez vas viendo los resultados, la autoestima sube como la espuma y esto empuja a la positividad, logrando, así, las mejores armas contra la ansiedad. □

‘Stop’ al plástico

UNA APUESTA POR LA VIDA

Durante años, el abuso del plástico ha hecho mucho daño a nuestro planeta, pero ha llegado el momento de parar esta destrucción. Cada día, son más las empresas que ponen su granito de arena para que, entre todos, logremos reducir su consumo.

Por LAURA VALDECASA

Cada año, 200 millones de toneladas de residuos de plástico acaban tirados en espacios terrestres y marinos. Plásticos que, en su gran mayoría, provienen del consumo humano. Y es que casi 3 de cada 10 personas reconoce que el plástico y los productos envasados les producen una mayor sensación de higiene y seguridad, aunque, al mismo tiempo, más de un 40 % de los consumidores estarían dispuestos a cambiar el formato por uno más sostenible.

Así, la pelota está en el tejado de todos: consumidores, grandes empresas y gobiernos. ¿Vas a cerrar los ojos?

GRANDES INICIATIVAS

El plástico de un solo uso está muy arraigado en nuestra sociedad, por lo que impulsar el cambio requiere de mucha creatividad, innovación y grandes iniciativas por parte de todos.

Hasta hace muy poco, usábamos indiscriminadamente las bolsas de plástico. Hoy en día, en cambio, contamos con diferentes alternativas para sustituirlas: por ejemplo, los supermercados ya ponen a disposición de sus clientes bolsas de papel, de tela o de rafia como alternativa a las de plástico.

A esta opción, debemos sumar otros muchos pequeños gestos que todos podemos adoptar desde casa para poner freno al exceso de plástico en nuestra basura:

○ **Compra a granel y reutiliza todas las bolsas que tengas** (incluso si son de plástico). Puedes usar bolsas tipo red, muy útiles también a la hora de guardar alimentos. Al circular el aire, man-

tienen las frutas, verduras y hortalizas frescas durante más tiempo.

○ **Adiós al film transparente.** Sustituye el plástico para envolver los alimentos o tapar algún cuenco o ensaladera usando envoltorios de cera de abeja,

de silicona o de materiales biodegradables. Para envolver el bocadillo, existen bolsas con unos diseños llamativos y atractivos que, además, son sostenibles, porque son reutilizables, lo que supone un cambio positivo en nuestros hábitos de consumo. □

Poco a poco, nos hemos acostumbrado a reciclar las bolsas de plástico y llevar las nuestras cada vez que vamos al supermercado.



EL FIN DE LAS ANILLAS DE PLÁSTICO

Que los mares y playas, así como los campos y montañas, sean paisajes idílicos en los que la flora, la fauna y los humanos vivamos en armonía depende de nosotros. Es tan sencillo como adoptar pequeños gestos que cambiarán nuestro entorno en positivo.

Y LLEGÓ EL CAMBIO

SPAR ha eliminado las anillas agrupadoras de los embalajes de sus latas de refresco. Esto supone una doble ventaja; por una parte se elimina el riesgo que suponen las anillas agrupadoras para la vida marina. Por la otra, se reduce el uso de plástico virgen, a la vez que se aumenta la reutilización de plástico (dándole una segunda vida), a través del uso de plástico reciclado en en estos envases. El objetivo es claro: reducir el plástico de forma gradual para cuidar del medioambiente y enfocarnos en un futuro más sostenible. Y es que no debemos olvidar que el cuidado de la naturaleza afecta directamente a nuestra salud y a la de las generaciones futuras.



CON LA NUEVA FORMA DE EMPAQUETAR LAS LATAS, SE DA UN PASO ADELANTE EN EL CUIDADO DE NUESTRO ENTORNO.



Prueba a sustituir los productos cotidianos de higiene por alternativas de bambú, como los cepillos para el pelo o para los dientes.



Ahorra en la factura de la luz ¡ES POSIBLE!



Hacer un mejor uso de tus electrodomésticos o pasarte a las luces led son algunas maneras de tener un menor gasto eléctrico en casa.

Por LAURA VALDECASA



Apaga la placa de vitrocerámica cinco minutos antes de terminar la cocción, para aprovechar el calor residual y reducir el consumo.

Desde la entrada en vigor de las nuevas tarifas en la factura de la luz y, muy especialmente, desde la espectacular y creciente subida del precio del kilovatio por hora, el recibo eléctrico se ha convertido en un auténtico quebradero de cabeza. Sin embargo, con algunos cambios en tus hábitos diarios, puedes conseguir ahorrar en el recibo de la luz y, de paso, ser más consecuente con el medioambiente y su conservación.

○ **Revisa tu factura de la luz y ajusta la potencia contratada.** La potencia contratada tiene un peso importante en la parte fija del recibo, ya que puede suponer hasta un 20 % del total de tu factura.

○ **Apuesta por instalar equipos de bajo consumo y bombillas led.** Según varios

estudios, las luces led consumen una media de un 50 % menos que las luces tradicionales.

○ **Instala regletas con interruptores** y no te olvides de desactivar el modo *stand-by*: el consumo que hacen los electrodomésticos suele rondar los 375 kWh al año en este modo, lo que equivale a unos 60 euros en la factura.

○ **Existen aplicaciones que te explican el precio de la luz en cada momento del día.** Te pueden servir como guía para saber en qué ocasión es mejor poner algunos electrodomésticos en marcha: lavadora, secadora, lavaplatos...

○ **Usa cacerolas del mismo tamaño que la placa de vitrocerámica** y procura taparlas, para que se mantenga más el calor. Los recipientes de fondo grueso distribuyen mejor el calor.

INSTALA REGLETAS CON INTERRUPTORES Y NO TE OLVIDES DE DESACTIVAR EL MODO STAND-BY.

○ **No coloques el horno cerca de la nevera** o, en su defecto, pon un aislante que separe ambos electrodomésticos.

○ **No precalientes el horno durante mucho tiempo** y apágalo unos cinco o diez minutos antes de acabar la cocción.

○ **Espera a que los alimentos se enfríen antes de meterlos en el frigorífico.** Evitarás que tenga que hacer un esfuerzo extra de energía para equilibrar la temperatura del interior.

○ **Cuando pongas el lavavajillas o la lavadora,** procura que sea en programas cortos o eco y de agua fría. □

SPAR



Saber elegir

CALDOS Y PURÉS

*Platos de
cuchara
para
disfrutar
cada día*

**25%
MENOS
SAL***

*Reducción de un 25% de sal en comparación con el Caldo de pollo SPAR.



Síguenos en:    

¡ENTRA EN CALOR con un caldo o crema!

Con las bajas temperaturas, apetece sacar las cucharas para disfrutar una comida reconfortante. Y los caldos son un excelente ingrediente tanto para tomar solos como para elaborar platos deliciosos y saludables. Por SARA MENÉNDEZ

Hace frío en la calle y solo te apetece comer algo caliente que te reconforte. Quizá, durante el verano, la sopa de fideos o una crema humeante no sean los platos más atractivos, pero, en invierno, son justo lo que necesitas para ganar vitalidad. Puedes prepararlos de manera casera –comprando los ingredientes, cociéndolos a fuego lento– o también comprando el brik en el supermercado. Las preparaciones han evolucionado mucho y estos productos ya no son un conjunto de colorantes, sal y otros potenciadores del sabor. Ahora, los puedes escoger sin grasa, sin conservantes, bajos en sal e, incluso, sin gluten.

UNA SOLUCIÓN CÓMODA Y SALUDABLE

Hechos con hortalizas y demás ingredientes, casi como si los hubieses cocinado tú desde el principio, pero ganando tiempo.

Además pueden ser una garantía de alimentación sana: muchas veces, por pereza, echamos mano de productos ultraprocesados poco recomendables para la salud y, así, calmar el hambre rápidamente. Pero con un brik de caldo o de crema de verdura –cuyos envases están fabricados con papel procedente de bosques responsables y poseen el sello FSC– puedes preparar en un momento un plato cargado de nutrientes para el cuerpo.



Los caldos y cremas SPAR se presentan en envases fabricados con papel procedente de bosques responsables y sello FSC.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Puedes elaborar arroces, sopas, guisos de carne, calderetas de pescado o calentar el caldo o la crema que más te guste sin necesidad de nada más. Y, mientras disfrutas de su sabor, estarás ayudando a tu organismo a funcionar mejor: paladar contento y salud protegida. Estos son algunos de sus beneficios:

○ **Aporta nutrientes y proteínas.** El pescado, la carne, la patata, la zanahoria... poseen una gran cantidad de nu-

trientes y proteínas que quedan en la sopa o crema cuando los alimentos se mezclan.

○ **Hidratación.** Si eres de esas personas a las que les cuesta beber la cantidad de agua diaria recomendada, estos productos son una buena solución, ya que contienen mucha agua.

○ **Fortaleza y energía.** Aquellos que lleven pescado y legumbres aportan calcio, así como también proteínas, que son como los ladrillos del organismo.

¿Sabías que...?

El caldo es una preparación ancestral. Los humanos comenzaron a hacerlo en cuanto aprendieron a usar el fuego para cocinar y vieron que los alimentos se ablandaban si se introducían en agua caliente. Con el tiempo, el refinamiento culinario trajo las cremas.

Intolerancia a la lactosa

QUÉ ES Y CÓMO SEGUIR UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Cada vez hay más personas diagnosticadas como intolerantes a la lactosa, un problema al que hasta hace poco no se le daba importancia, pero para el que, ahora, hay solución.

Por SARA MENÉNDEZ

La leche y sus derivados no se han convertido, de repente en algo nocivo, una conclusión que se puede extraer de los datos del aumento constante de personas intolerantes a la lactosa. Lo que ocurre es que se ha empezado a diagnosticar correctamente. Hace años, sus síntomas no se consideraban importantes o se relacionaban con otras afecciones. Lo cierto es que el que sean tan comunes ha hecho que haya sido difícil relacionarlos con la lactosa.

Los síntomas más habituales son la hinchazón o el dolor abdominal, gases, diarrea, acidez o náuseas. Podrían achacarse a una mala digestión o a haber comido algún alimento en mal estado, por ejemplo. Además, el nivel de tolerancia cambia según la persona. Según ADILAC, la Asociación de Intolerantes a la Lactosa España, “el hecho de consumir la lactosa junto con otra comida y repartir su ingesta durante el día puede ayudar a determinadas personas a su tolerancia, pero, en definitiva, no

existe un umbral único para todos los intolerantes a la lactosa”.

A QUÉ SE DEBE

Toda la leche de los mamíferos (vacas, ovejas, cabras y seres humanos) portan el azúcar que conocemos como lactosa. Y los humanos tenemos una enzima en el intestino que se llama lactasa y que es la que nos permite digerir la lactosa. El problema surge cuando una persona no tiene suficiente lactasa para separar la lactosa en moléculas más pequeñas. Cuando no puede asimilarlos, la microbiota intestinal metaboliza la lactosa produciendo gases y malestar. Las molestias que indican esa intolerancia apa-

recen inmediatamente después de ingerirla. Es importante detectarla cuanto antes, o la lesión en la mucosa intestinal crecerá y, con ella, la intolerancia.

CONSEJOS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

○ **Cuidado.** Además de evitar los lácteos, hay que vigilar los componentes de otros productos, como el pan, la bollería, los embutidos, la mahonesa, los purés, los enriquecidos con calcio e, incluso, las bebidas alcohólicas, porque pueden contener lactosa.

○ **Opciones adaptadas.** En el mercado, ya existen muchos productos sin lactosa para aquellos amantes de los lácteos que no se veían viviendo sin ellos. Leche, yogures, quesos... es fácil.

○ **Otros.** Hay muchos alimentos que pueden proporcionarnos la misma cantidad de calcio que necesitamos: sésamo tostado, el brócoli, la soja, los garbanzos, las anchoas, las almendras o las espinacas. □



Leche, quesos o yogures sin lactosa: encuentra tus preferidos en la gama de SPAR.

? ¿Sabías que...?

Alergia o intolerancia no son la misma patología. La alergia provoca un rechazo muy virulento a las proteínas de la leche, con síntomas tan serios como puede ser el bloqueo de las vías respiratorias. Estos síntomas se manifiestan automáticamente en cuanto la persona entra en contacto con el lácteo y es necesario acudir a un hospital.

Comer hoy

SABORES PARA OCASIONES MUY ESPECIALES

Menú especial para fiestas

La cuenta atrás para entrar en un año nuevo está llena de celebraciones: Nochebuena, Navidad, cenas con amigos, fin de año. Cualquier excusa es buena para reunirse alrededor de una mesa y disfrutar de las mejores recetas.

Por SARA MENÉNDEZ

? ¿Sabías que...?

Puedes ahorrar mucho dinero en los ingredientes frescos que tienes pensado cocinar en fiestas, como la carne o el pescado, si los compras un mes antes y los congelas. El paladar no lo notará, pero tu bolsillo sí. Trucos como sustituir el marisco por el salmón ahumado también funcionan.

PRIMER PLATO

Canelón de aguacate, mango y salmón ahumado



Con un poco de lechuga, le darás un toque de ensalada ideal para servir de entrante.



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

El fanatismo por el aguacate en tierras españolas tardó mucho en llegar, si se atiende a la fecha en la que se comenzó a consumir al otro lado del charco. Ya en época precolombina se cosechaba en México y el norte de Guatemala, pero Perú comenzó a cultivarlo masivamente en el año 1450, después de que el inca Túpac Yupanqui lo introdujese en el país. La etimología del nombre de este vegetal es bastante curiosa: viene

de *ahuacatl*, que, en lengua náhuatl, significa 'testículo' (lo comenzaron a llamar así por su forma y por cómo cuelga del árbol). Otra de sus singularidades más llamativas es que los árboles que producen los aguacates crecen en pareja, macho junto a hembra. De ahí que, en muchos lugares, se les considerase símbolo de fertilidad. El aguacate llegó a España sobre el año 1600, según los datos del Jardín Botánico de Valencia sobre el primer ejemplar que se plantó.

INGREDIENTES:

Salmón ahumado • 3 aguacates maduros • 1 mango • 1 cebolla tierna • cilantro • lima • sal.

ELABORACIÓN:

○ **Pica el salmón y el mango** y mézclalos en un bol con la cebolla picada también y el zumo de lima.

○ **Lamina el aguacate,**

y colócalo en papel film.

○ **Añade cilantro y sal** a la mezcla del salmón, el mango y la cebolla y rellena con ella el aguacate.

○ **Enrolla el aguacate** con el papel film y una esterilla de bambú para cocina. Córtalo y sírvelo.

SEGUNDO PLATO

Solomillo Wellington de cerdo



Mientras rellenas y envuelves el hojaldre, pon el horno a precalentar a 180 °C.

INGREDIENTES:

1 lámina de hojaldre • cebolla • 50 g de paté • espárragos trigueros • aceite de oliva • 1 huevo • solomillo de cerdo ibérico • 250 g de champiñones • 2 cucharadas de mermelada de frambuesas • pimienta negra • sal.

ELABORACIÓN:

○ **Echa en una sartén** el aceite, la cebolla picada y los champiñones. Salpimienta y dora. Reserva.

○ **Pon el solomillo** en una sartén y dora con un poco de sal.

○ **Extiende la lámina de hojaldre** y córtala para que quede cuadrada.

○ **Pon en el centro** la cebolla, el paté y el solomillo. Pinta la carne con la mermelada.

○ **Envuelve el solomillo con el hojaldre** y píntalo con el huevo. Mételo en el horno, junto a los espárragos y algunos champiñones, 20 minutos a 220 °C.



Lo habitual al escuchar el nombre de este plato es pensar que está relacionado con el duque de Wellington, una de las figuras militares más importantes en el Reino Unido. Pero, en realidad, no hay ninguna prueba factible que respalde esta teoría. Si bien es cierto que la carne y el hojaldre se utilizan en la cocina británica, el paté y la misma pasta se podrían relacionar con la gastronomía francesa. Así que hay quien afirma que el comandante,

que luchó con arrojo contra Napoleón, era un buen cocinero, aunque hay también mucho excentricismo al respecto. También se dice que este plato se llama así por su parecido al modelo de botas marrones que también llevan el nombre del noble. Por otro lado, existen férreos defensores de que se llama así porque su título es, sin más, una adaptación al inglés de un plato auténticamente galo, el *filet de boeuf en croûte*. Nadie se pone de acuerdo. 

POSTRE

Bizcocho en 20 minutos



Ponle algún dulce de aspecto navideño encima y espolvoréale un poco de coco en polvo, para que parezca nieve.



INGREDIENTES:

Harina de almendra •
Harina de coco • huevos •
miel • jengibre en polvo •
cardamomo • canela •
vainilla en rama • bebida de
coco • coco rallado •
melocotones desecados •
aceite de oliva SPAR •
bicarbonato • vinagre de
manzana SPAR.

ELABORACIÓN:

○ **Mezcla los** 4 huevos

batidos las especias y la miel. Añade la bebida de coco y bate.

○ **Mezcla las dos harinas y** ponlas en el bol de los huevos. Añade el aceite, el bicarbonato, el vinagre y los melocotones picados.

○ **Pon la masa** en un molde pintado con aceite y hornea hasta que se dore.

Pese a que, cuando se lee la palabra 'coco' en la lista de ingredientes de una receta, la mente se vaya a las costas del Caribe, los dulces más famosos de España que están hechos con esa fruta tienen origen árabe. Se llaman 'coquitos', en general, aunque, en algunos sitios, también se les conoce como 'sultanías' (una clara referencia a su procedencia). Eran típicos de Navidad, pero, con el tiempo, su popularidad se ha extendido tanto que es posible encontrarlos en las pastelerías de España en cualquier época. Hay algunas zonas, como Cataluña, en las que son parte de su repostería y se toman especialmente en la festividad de Todos los Santos. Este bizcocho es una buena manera de presentar un dulce con sabor a coco, pero de manera diferente. □

España es uno de los países del mundo que más puede presumir de tener unos vinos de muy alto nivel.

ACIERTA CON la elección del vino

Verdejo, albariño, rioja, ribera... la variedad es tal que es fácil perderse a la hora de escoger un caldo para acompañar las comidas. Te ayudamos con unos sencillos consejos y te presentamos los vinos recomendados por la 'Guía Peñín' -el manual de vino español más completo del mundo- que encontrarás en tu supermercado. Por LAURA VALDECASA

Como sucede con otros tantos productos de consumo, hay que cambiar el chip de que, cuanto más caro sea el vino, mejor será. Y es que el precio no debe ser siempre el criterio sobre el que se base tu elección. Simplemente, debes saber cuál es tu presupuesto y adaptarte a él. Para empezar, es importante saber distinguir entre un vino joven, crianza, reserva o gran re-

serva. El joven es muy afrutado, con aromas primarios y se suele consumir en los dos años siguientes a su elaboración. Para ser considerado crianza, debe envejecer, al menos, 24 meses, y un mínimo de seis en barrica. El tiempo se conservación en barrica para los reserva se extiende a 12 meses, más 24 meses más en botella en las mismas condiciones que los crianza. Por su parte, los

gran reserva tienen un tiempo de envejecimiento de cinco años, tres de ellos en barrica y el resto en botella.

LA ESTACIÓN Y LA COMPAÑÍA

Presta atención a la compañía con la que vas a compartir el caldo: no es lo mismo un vino para tomar con amigos, que una cena con tu jefe o con tus suegros. Fíjate,

VINOS RECOMENDADOS POR LA 'GUÍA PEÑÍN' QUE ENCONTRARÁS EN TU



MONTILLA MORILES

Los vinos **Jara Real** pertenecen a la variedad Pedro Ximénez. Este tipo de finos son densos y están cargados de agradables aromas. Provocan en boca una explosión de sabores, ya que se juntan los secos, amargos, dulces y suaves al mismo tiempo.



RUEDA

Navas del Emperador es un vino verdejo joven que tiene un aroma a fruta tropical, media intensidad y una ligera oxidación.

RIBERA DEL DUERO

De las bodegas se extrae un vino tinto tempranillo crianza para **Navas del Emperador**. En su aroma, se detectan notas de cuero, fruta negra madura y especias dulces. Perfecto para acompañar una comida especial o cuando hay motivo de celebración.



NO DEBE CONFUNDIRSE EL TIPO DE UVA ('CHARDONNAY', TEMPRANILLO, ETC.) CON LAS DENOMINACIONES DE ORIGEN, QUE CUMPLEN CON UNOS REQUISITOS GEOGRÁFICOS Y DE CALIDAD CARACTERÍSTICOS.

también, en la estación en la que te encuentres. En verano y con calor, apetece más un blanco, un rosado o un espumoso. De hecho, el consumo de blancos en épocas estivales sube un 25 %, el de rosados, un 65 %, y el de los vinos espumosos, un 30 %. Y en una estación fría, la mejor opción es un tinto.

FÍJATE EN LA ETIQUETA

Respecto al maridaje con los alimentos, no hay por qué seguir siempre aquello de blancos para pescados y tintos para carne. Hoy en día, puedes tomar un pescado tipo graso (besugo, rodaballo...) con un tinto más ligero y fresco. Y, perfectamente, degustar un vino blanco que tenga algo de crianza con un guiso con horas de cocción que haga chup-chup. Ante todo, selecciona sellos de calidad y busca en las etiquetas organismos reguladores. Indican que han sido sometidos a controles y tienen un alto nivel de calidad. 

ANTES DE DEGUSTAR EL VINO

- **Comprueba que el corcho está en buen estado** cuando lo vayas a abrir. Cuando abrimos una botella, el corcho debe salir entero. Los de buena calidad son los que aparecen enteros, sin grietas y manchados solo en la zona que ha estado expuesta al vino.
 - **Elige una buena copa.** La copa de vino irá en consonancia al vino. Siempre hay que elegir copas de cristal y si es de un cristal fino y sopladas a mano, mucho mejor, notarás la diferencia. Es recomendable que sean buenas copas y lavarlas sin frotar mucho y dejarlas escurrir. Cuanto menos se toquen, mejor.
 - **La temperatura de consumo es muy importante.** Por ejemplo, para los vinos blancos jóvenes: 5-6 grados. Para los blancos de crianza: 8-10 grados. Los rosados: 5-6 grados. Con respecto a los tintos jóvenes: 8-10 grados. Para crianzas o reservas: 12-14 grados.
- En tu supermercado encontrarás una amplia variedad de vinos con los que siempre vas a acertar en el maridaje de tus comidas o cenas.

Es importante que el vino maride con la comida, pero no todo se reduce a que los blancos van con el pescado y los tintos con la carne.



SUPERMERCADO

RIOJA

Campo de Gules

presenta tres variedades muy atractivas: un tinto reserva de una intensidad media y aroma a fruta negra madura, notas presentes de tostados y especias dulces; un tinto crianza que, en boca, resulta sabroso, tostado, con buena acidez y final especiado; y un blanco joven con aroma poco intenso a fruta fresca y notas tropicales.



RÍAS BAIXAS

Leiroa Doval es un albariño joven con aroma a fruta tropical, notas de levadura y cítricos, con un sabor en boca muy fresco y frutal.

RIBEIRO

Casal da Barca es un vino joven, con un aroma intenso a flores blancas. En boca resulta sabroso, con buena acidez y buena estructura. Una opción muy sugerente para degustar solo o en compañía.



D. O. ALICANTE

El tinto **Exilium** tiene un poderoso color cereza y un sabor que los expertos catadores definen como sabroso, especiado, potente y persistente.

NAVARRA

Señorío de Arrastia es un vino crianza equilibrado, con aroma a especias y, en boca, buena acidez, tostado y tanino fino. Un caldo con el que siempre acertarás.

22 prendas de temporada

QUE NO PUEDEN FALTAR EN TU ARMARIO

El frío ya está aquí y, con él, el momento de preparar el armario para la llegada del invierno. Prendas de punto, complementos como bufandas, botas altas, abrigos de pluma... Te contamos las 22 prendas que necesitas sí o sí para sobrevivir con estilo esta temporada.

Por LAURA REVILLA



Plumífero,
BENETTON
(149 €).



Polo de
punto,
LASSERRE
(135 €).



Jersey
sudadera,
BERSHKA
(25,99 €).



Bufanda
maxi,
PARFOIS
(17,99 €).



Vaqueros, ZARA
(25,95 €).

Pantalón de
chándal,
ONLY
(19,99 €).

Deportivas
blancas,
VICTORIA
(59,90 €).



Botines
blancos,
GIOSEPPO
(94,95 €).



LOS COLORES PROTAGONISTAS DE LA TEMPORADA SERÁN LOS TONOS TIERRA, COMO EL CÁMEL O EL 'BEIGE', EL VERDE, EL LILA, EL AMARILLO Y LOS METALIZADOS.

Cazadora negra
con pelito, H&M
(79,99 €).

Chaleco,
SANDRO
PARIS (145 €).

**¡NO OLVIDES QUE TENER
UNOS 'LEGGINGS' EN TU
FONDO DE ARMARIO TE
SACARÁ DE MÁS DE UN
APURO!**

Camisa blanca,
H&M (14,99 €).



Camisa *animal
print*, Woman
EL CORTE
INGLÉS
(39,99 €).



Bolso, BIMBA Y
LOLA (165 €).

Leggings efecto
piel, TEZENIS
(16,99 €).

Botas, PIKOLINOS
(159,95 €).



Pantalón de
pana
crema, THE
KOOPLER
(195 €).

Camisa
vaquera,
LEVI'S
(79,95 €).



Jersey de
cuello alto,
VENCA
(12,99 €).

Jersey
verde,
VILA
(29,99 €).



Bolso
amarillo,
GUESS
(144,95 €).



Botas de
agua, TONI
PONS
(49,95 €).

**ATRÉVETE A MEZCLAR
ESTILOS, ESTAMPADOS
O TEJIDOS.
SON TENDENCIA
LOS ESTAMPADOS
'ANIMAL PRINT', LOS
CUADROS, LAS FORMAS
ABSTRACTAS Y LAS
FLORES.**



SARAJA ROBERTA ELEZ

PRENDAS PARA CREAR TUS estilismos de Navidad

La Navidad está a la vuelta de la esquina y parece que, por fin, este año vamos a poder celebrarla en condiciones. Si ya estás pensando en lo que te vas a poner y quieres acertar con prendas que después puedas reutilizar, echa un vistazo a los estilismos que te proponemos. Por LAURA REVILLA

Cinturón,
MAX AND
CO (115 €).



Camisa,
VILA
(34,99 €).

Falda de tul,
VERO
MODA
(39,99 €).

Bolso
peluche,
GUESS
(109 €).



Cinturón, EL
JARDÍN DE
LOS DESEOS
(29,90 €).

Mono, C&A
(69,90 €).



Collar,
PARFOIS
(12,99 €).

Vestido, JIJIL
(165 €).



Bolso
plateado,
VALENTINO
(69,90 €).

Pantalón,
MANGO
(29,99 €).



Americana de
teciopelo,
LA REDOUTE
COLLECTIONS
(74,99 €).

Top verde de
lentejuelas,
IMPERIAL
FASHION
(81 €).



Bolso con
brillantes,
PARFOIS
(9,99 €).



Mocasines,
MARTINELLI
(129,95 €).



Zapatos de
salón, PITILLOS
(60 €).



ALEXANDRA PEREIRA

LOS COLORES PROTAGONISTAS DE LA NAVIDAD SUELEN SER EL NEGRO, EL ROJO, EL VERDE Y LOS METALIZADOS, ASÍ QUE LO IDEAL SERÁ QUE BUSQUES PRENDAS EN ESOS TONOS QUE DESPUÉS PUEDAS APROVECHAR.

LAS LENTEJUELAS, EL TERCIOPELO Y EL SATÉN NO PUEDEN FALTAR Y TE SORPRENDERÁ LO BIEN QUE QUEDAN CON TODO TIPO DE PRENDAS.



Vestido de lentejuelas, VENCA (39,99 €).



Camisa *animal print* con transparecias, Morgan (55 €).

Pendientes, SINGULARU (59,95 €).



Top de encaje, LINDEX (19,95 €).



Pantalón blanco, H&M (19,99 €).



Pendiente de aro, PANDORA (69 €).



Zapatos de tacón, GREEN COAST (29,99 €).



Vestido, ZARA (39,95 €).



Botas, GIOSEPPO (79,99 €).



Americana *animal print* roja, DESIGUAL (89,95 €).



Vestido de polipiel, LOLITAS&L (112,25 €).



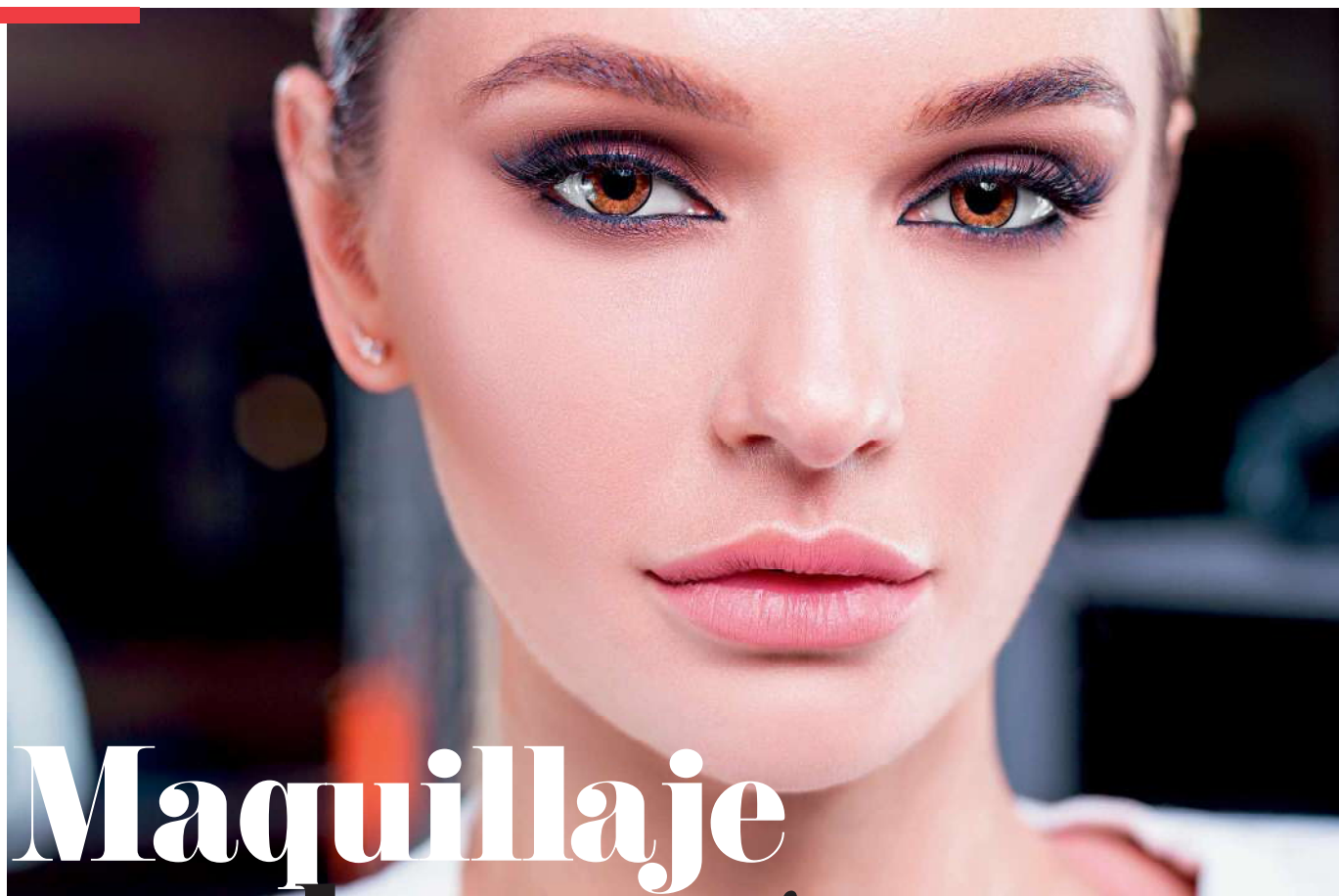
Medias de corazones, Tezenis (5,99 €).



Pendientes, LUXENTER (119,90 €).

ESTA TEMPORADA, VAMOS A VER MUCHO LAS AMERICANAS EN LOS LOOKS DE NAVIDAD. SON LA PRENDA DE ABRIGO POR EXCELENCIA CUANDO QUEREMOS VERNOS ELEGANTES.

LO MEJOR ES QUE PODRÁS DARLE UN PLUS DE SOFISTICACIÓN A TUS LOOKS MÁS DEPORTIVOS PASADAS LAS FIESTAS.



Maquillaje y peluquería PARA ESTAS FIESTAS

Estas Navidades van a ser mágicas por muchos motivos, entre ellos, la vuelta a una normalidad más cercana y conocida. Volveremos a ilusionarnos mientras nos miramos al espejo y probamos nuevas opciones de maquillaje y pelo.

Por MARÍA VÍLLORA

La piel jugosa, con efecto *glow*, y los ojos muy marcados son tendencias que llevamos viendo todo el invierno. Por supuesto, en Navidad, no iban a ser menos. Los ojos son los grandes protagonistas y llevan el *eyeliner* al límite con delineados gruesos, líneas gráficas y siempre acompañados de pestañas ultralargas.

En cuanto al cabello, los peinados que se imponen esta temporada llevan por bandera la naturalidad, pero con mucha

textura. Recogidos, melenas *midy* y melenas con capas.

PASO A PASO DE UN 'FOXY EYE'

Ya estaba el año pasado y este 2021 vuelve para impresionar con la mirada. Esta tendencia sugerente domina el rasgado perfecto y es una mezcla entre mirada gatuna y de zorro.

Su secreto es crear un efecto *lifting* muy sutil que aporte una mirada más abierta.

¿CÓMO SE HACE?

1 Dibuja un triángulo afilado en la zona interior de tus ojos. Utiliza un lápiz de ojos negro. Después, maquilla la zona del rabillo de tus ojos hacia arriba y de forma alargada, sin rellenar la línea de negro.

2 Elige sombras en tonos tierra y rellena con color negro (si quieres un maquillaje más sutil). Rellena las líneas creadas en ambos ojos desde el triángulo del lagrimal hasta el del rabillo, pasando por la línea de agua del ojo.

3 No olvides la máscara de pestañas con efecto volumen, para dar más amplitud a la mirada.

4 Elimina los malos trazos con un bastoncillo seco, saldrán fácilmente. También puedes hacerlo con uno humedecido en desmaquillante pero tendrás que retocar las sombras. Aprovecha el bastoncillo para perfeccionar el difuminado del *foxy eye*.



RECOGIDO DE ALTURA: 'PONYTAIL'

Una coleta siempre aporta frescura y juventud y favorece a todos los rostros. Hay de muchos tipos y son capaces de reinventarse para obtener un look de fiesta de 10.

COLETA DE LOS SESENTA

Si quieres un toque *glam*, inspírate en los acabados perfectos y brillantes de los sesenta. Recurre a coletas altas, tanto en versión semirrecogido como recogido tirante. Puedes hacerlo peinando hacia atrás o hacia un lado y creando un falso flequillo.

Recuerda que la melena debe estar lisa, pero, si quieres darle un toque de distinción, deja las puntas hacia afuera. A la hora de anudar, escoge un lazo o una goma que pase desapercibida para taparlo con un mechón del propio pelo. Este tipo de recogidos es perfecto para añadir altura a tu figura y estilizar el rostro.

COLETA CLÁSICA

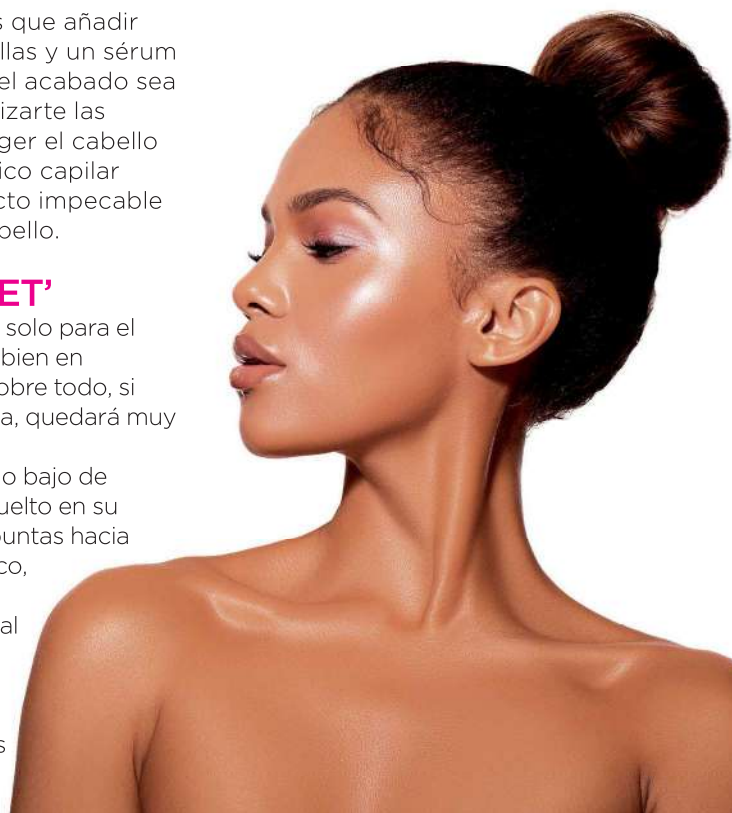
Es tan simple como recoger toda la melena en una *ponytail* alta y dejar que caiga todo el largo por detrás. Lo que marca la diferencia es la textura. Para un look más

sofisticado, solo tienes que añadir unas ondas con tenacillas y un sérum o un espray, para que el acabado sea brillante. Antes de realizarte las ondas, recuerda proteger el cabello con un protector térmico capilar para conseguir un efecto impecable y saludable para tu cabello.

RECOGIDO 'WET'

El efecto húmedo no es solo para el verano, también queda bien en ocasiones especiales. Sobre todo, si tienes una media melena, quedará muy ligero y fácil de hacer.

Opta por el clásico moño bajo de bailarina o bien déjalo suelto en su versión *messy*, con las puntas hacia fuera. Con el cabello seco, aplica un gel fijador y péinalo dejando la raya al medio o hacia un lado. Así no solo le darás la forma que quieras, sino que también distribuirás el producto homogéneamente.



Perfumes

QUE LEVANTAN EL ÁNIMO

Sus frascos nos hacen sonreír, por sus formas y colores. Y sus gotas nos llenan de felicidad, gracias a la combinación de mágicas notas olfativas e ingredientes estimulantes. Son capaces de hacernos sentir bien. Te desvelamos el secreto de los perfumes de la felicidad.

Por ROSA GIRONA ROIG



El olor va directamente a la parte emocional del cerebro, sin pasar por la parte analítica del mismo. Imagina la fuerza que tiene sobre los sentimientos. La aromacología (una ciencia nacida en 1982) nos aporta cada vez más datos sobre el fascinante mundo de las fragancias, constatando que los perfumes tienen la capacidad de cambiar o potenciar nuestro humor y ánimo. Así, momentos de tristeza, rabia, alegría o miedo pueden potenciarse o rebajarse con determinados aromas.

PEQUEÑO BAÚL DE RECUERDOS

El olfato está ligado estrechamente a la memoria y un determinado olor puede hacerte revivir momentos felices de tu vida. Esta faceta saludable del perfume es la que le otorga un lugar especial en nuestras vidas.

OTRAS FORMAS DE PERFUMARSE

Si estás enamorada de un determinado perfume, lo ideal es adquirir la línea de

baño e hidratación de la misma marca —no todas la tienen, pero sí la mayoría, porque, así, refuerzas su aroma. Las brumas perfumadas son otra opción para distribuir el aroma por todo el cuerpo, incluido el cabello.

PROLONGA SU ESTELA

○ **Cuanto más natural sea el tejido de tu ropa**, más durará la fragancia aplicada sobre él.

○ **Puntos clave para aplicar un perfume:** parte interior de los codos y rodillas, en las muñecas, debajo de las orejas y en los tobillos.

○ **Para que no te abandone**, la aplicación de una fragancia puede repetirse cada tres o cuatro horas, según el producto y sus componentes.

○ **Las aguas de colonia** (*eau de toilette*), por ejemplo, son muy refrescantes, pero también muchos más fugaces que las *eau de parfum* y de los concentrados.



PERFUMARSE ES UN GESTO QUE SE REMONTA EN LA HISTORIA Y ESTÁ VINCULADO AL BIENESTAR.

Geles de ducha

PARA CUIDAR TU PIEL

Ni todos los geles son iguales ni contienen los mismos ingredientes. Te ayudamos a escoger el que mejor le va a tu piel, en función de sus necesidades. Por **MARÍA VÍLLORA**

Dependiendo del tipo de piel, es aconsejable utilizar unos activos u otros y, además, seguir unos pasos para llevar a cabo la ducha correcta.

Lo primero es seleccionar el gel en función del tipo de piel (seca, normal, sensible o atópica). Después, poner una pequeña cantidad de gel y extenderlo con las manos o con una esponja, preferiblemente natural, sin frotar la piel en exceso.

Tras la ducha, hay que secar suavemente la piel y aplicar una crema hidratante corporal, con el fin de mantener la hidratación.

TODA UNA EXPERIENCIA

Transforma tu momento de baño en una experiencia personal y dale a tu piel justo lo que necesita con los geles de baño de Juliette Crowe, testados dermatológicamente. Si la tienes seca, escoge un gel ultrahidratante y reparador como Gel Dermo Protección con Aceite de Oliva.

A las pieles sensibles les encantará uno más respetuoso, bajo en sulfatos y con ingredientes naturales, como es el Gel Dermo Cuidado Natura. Si prefieres un momento más sensorial, sin duda, los geles con aromas o texturas diferentes son los tuyos.

Prueba Dermo Aroma Spa, con deli-

ciosas notas florales. Las pieles más delicadas, asimismo, tienen su producto favorito: el Gel Dermo Cuidado con Avena. Este ingrediente alivia y repara la sequedad, la aspereza, el enrojecimiento y el picor de la piel.

¿BAÑO O DUCHA?

Cualquiera de los dos es válido. Algunos optan por la ducha y otros son más de baños. Cabe destacar que el baño favorece la renovación dérmica, pero para ello es necesario estar unos 20 minutos en remojo. La ducha, en cambio, es un sistema más limpio, ya que el agua está corriendo todo el tiempo, en lugar de estar estancada.



¿Sabías que...?

Se recomienda que la temperatura del agua esté entre 25 y 30 grados, para no reseca la piel.

La ducha matutina es perfecta para activarse y obtener un chute de energía. Si buscas un momento de relax, entonces elige un baño reparador al final del día y con aromas relajantes.

CÓMO DECORAR, SEGÚN TU ESTILO, la mesa de Navidad

¿Eres más de la elegancia del dorado o de las clásicas combinaciones navideñas de rojos y verdes? ¿Te han entrado ganas de innovar y prefieres un estilo rústico más nórdico? Si estas Navidades te ha tocado hacer de anfitriona, aquí tienes las mejores ideas para vestir la mesa y sorprender a tus invitados, por pocos que sean.

Por JUDIT PÉREZ

Dicen que alrededor de la mesas pasan las mejores cosas y, en época navideña, esta se convierte en el centro de todas las reuniones. ¿Ya sabes cómo decorarla? Las flores, las velas, las guirnaldas y, cómo no,

los adornos de Navidad no pueden faltar a la hora de vestir la mesa. La ornamentación floral aporta elegancia, mientras que, con los detalles luminosos, conseguirás una mayor calidez. Elige la mantelería, la vajilla o los cen-

tros de mesa según tu estilo y presta mucha atención a las combinaciones cromáticas y a esos detalles que marcan la diferencia. Si necesitas ayuda, inspírate en estas propuestas y sorprende estas Navidades.

TRADICIONAL

El rojo y el verde son los colores por excelencia para vestir la mesa en Navidad. Aportan calidez y mucha magia. Es el estilo más clásico e incorpora estampados de Santa Claus, renos, copos de nieve, cuadros... Eso sí, modera tus ganas de Navidad y opta por el menos es más. Si eliges una mantelería estampada, controla los detalles decorativos de la mesa y apuesta por una vajilla, preferiblemente, en blanco y lisa. Por el contrario, si lo que prefieres es una mantelería lisa, entonces tienes más libertad para jugar con una vajilla y una decoración más divertida.

CONSEJO

Si tienes una mesa redonda, coloca en el centro una bonita corona. Elígela según el estilo de tu mesa: tradicional, para una mesa donde domina el rojo; dorada, para las más clásicas; con verde, para un aire rústico; o de flores, para las más modernas.



? ¿Sabías que...?

- 1 Hay que elegir un color predominante.** Para evitar el caos y mantener la elegancia, opta por un color dominante (el de la mantelería) y juega con otras tonalidades complementarias (para los accesorios).
- 2 No hay que sobrecargar la mesa.** Es buena idea optar por colocar un camino de mesa en el que distribuir la decoración, así se mantiene el orden.
- 3 Una buena recomendación** es colocar un centro de mesa e iluminarlo. Aportará un toque muy especial. Evita que sea muy alto y grande, para que tus invitados puedan verse bien las caras.
- 4 Sí a los elementos naturales.** Son grandes aliados para dar un toque de frescura a la mesa.



Hogar & ocio

ELEGANTE

Los dorados son los aliados para vestir con elegancia la mesa. Sin embargo, hay que usarlos en su justa medida, para evitar una decoración muy sobrecargada. Lo más recomendable es apostar por una mantelería blanca o de tonos neutros, como el *beige* o el crema, y jugar con una vajilla que incorpore toques dorados. Puedes sorprender con platos con estampados muy discretos, con una cubertería dorada...

CONSEJO

Si quieres evitar una mesa demasiado ostentosa, combina el metalizado con otros materiales más naturales, como la rafia o el lino. Este contrapunto es muy estiloso.

USA ELEMENTOS NATURALES PARA COLOCAR EL NOMBRE DE TUS INVITADOS Y DARLE UN TOQUE MÁS PERSONAL A LA MESA.

RÚSTICO

Los colores y materiales naturales son el punto de partida de este estilo de decoración más informal, pero muy cálido. La rafia, la madera, el yute, el lino, así como los tonos tierra, son los protagonistas. Apuesta por una vajilla de diseño ligero y, si es en blanco, mejor. Los colores más terrenales siempre son bienvenidos. Si quieres un toque de color, recurre al rojo para dar un punto de contraste muy navideño y no olvides utilizar elementos naturales, como ramas.

CONSEJO

Para mesas rectangulares y grandes, puedes poner una gran guirnalda verde en el centro y colocar en ella pequeñas velas. Eso sí, es mejor que no sean perfumadas, ya que su aroma interferiría en el de la comida.



DECORACIÓN NAVIDEÑA hecha a mano

Por fin ha llegado ese momento del año en que redecoramos nuestro hogar con motivos navideños. Opciones hay miles, incluso que saques tu lado más creativo y le des un toque aún más especial a tu casa. Aquí tienes algunas ideas, por si te inspiran.

Por TRINI CALZADO

Seguro que tienes una caja llena de figuras y guirnaldas navideñas esperando a que llegue el momento de utilizarlas. Pero también puedes optar por una decoración más minimalista y sostenible, hecha por ti, y con elementos naturales y reciclados. ¿Cuál te gusta más?

1. ÁRBOL DE NAVIDAD

- ramas de diferentes longitudes
- cordel
- rodajas de naranja deshidratadas, ramitas de canela, piñas secas, figuritas de madera o fieltro...

○ Paso 1: Decide las medidas.

Calcula cuánto va a ocupar tu árbol y dispón las ramas que necesites. Piensa que, como en una pirámide, la inferior siempre tendrá que ser unos centímetros más larga que la superior.

○ Paso 2: Dale forma.

Con cuidado, haz un agujero a cada lado de la rama, a unos dos centímetros del extremo. Pasa por cada orificio del lado izquierdo el cordel y ve haciendo un nudo, para que las ramas no se muevan. Deja suficiente cordel en la parte superior, para colgar tu árbol y repite el proceso en el lado derecho de las ramas.

○ Paso 3: Decóralo.

Una vez ya tienes la estructura de tu árbol, solo tienes que decorarlo con los motivos que más te gusten y coronarlo con una estrella.

2. CALENDARIO DE ADVIENTO

- 24 canutos de papel higiénico
- cartulinas y cartón (o una caja)



○ Paso 1: Decide las medidas.

Pega en la caja de cartón, o en un cartón al que habrás dado forma de casa, los 24 canutos.

○ Paso 2: Haz las tapas.

Con las cartulinas, recorta las 24 tapas y numéralas. Ten en cuenta que han de ser ligeramente más grandes que la circunferencia de cada canuto.

○ Paso 3: Finaliza la casa.

Acaba de dar forma a la casa, añadiéndole el tejado. En cada canuto, introduce el chocolate o la pequeña sorpresa que desees y cúbrelo con su tapa.



- ramitas de abeto, acebo, rusco...
- velas rojas

○ Paso 1: Corta y encola.

Utiliza como base de tu centro un par de trozos de rama y, sobre ellos, dispón y encola 6-7 ramas, según su grosor. Si lo deseas, puedes decorarlas con espray que simule nieve.

○ Paso 2: Toque navideño.

Dale forma al centro con la decoración verde más navideña posible combinando distintas ramitas y hojas. Si utilizas acebo o rusco, sus pequeños frutos rojos darán más color a tu centro. Recuerda, eso sí, dejar espacio suficiente para incorporar, al final, las velas. ■

3. CENTRO DE MESA

- algunas ramas secas

9 REMEDIOS PARA ELIMINAR LOS malos olores de la nevera

A pesar de mantener limpia de gérmenes tu nevera, es habitual que algunos alimentos desprendan malos olores. Pero por más que resulten desagradables, eliminarlos es realmente sencillo, si sabes cómo. Te lo contamos. Por **TRINI CALZADO**

Un líquido que queda derramado sin que te des cuenta, un alimento que queda tapado por otros y se pudre sin que lo veas, una cebolla cortada, un queso fuerte... El mal olor que, en ocasiones, se instala en el frigorífico puede tener diversas causas. Lo principal es prevenirlos en la medida de lo posible, guardando en recipientes herméticos aquellos alimentos que generan aromas fuertes, como sobras de comida, salsas o quesos. Sin embargo, si los malos olores ya se han apoderado de tu nevera, toca actuar.

1 UN BÁSICO: LIMÓN

Es uno de los trucos que mejor te funcionarán. Basta con cortar un limón y dejar sus dos mitades en la nevera. Si lo prefieres, puedes pincharle algunos clavos de olor. Y si te gusta más el olor de otros cítricos, la naranja, la mandarina, el pomelo o la lima son opciones igualmente válidas.

2 BICARBONATO O CARBÓN

El bicarbonato sódico funciona muy bien como absorbente de olores, por lo que solo necesitarás introducir en la nevera un pequeño recipiente con bicarbonato. Un trozo de carbón vegetal también actuará como absorbente.

3 CON AROMA DE CAFÉ

Si te encanta el olor a café, coloca



Para limpiar tu nevera, lo mejor es hacerlo con agua caliente y bicarbonato.

en un estante un vasito con café molido. Eso sí, ten en cuenta que, en este caso, el aroma de café sustituirá a los malos olores.

4 MIGA DE PAN CON VINAGRE

El vinagre funciona muy bien neutralizando olores. Puedes mezclarlo con un poco de bicarbonato sódico y dejarlo actuar o puedes hacer una gran bola de miga de pan e impregnarla con vinagre. ¡Te garantizamos que los olores desaparecerán!

5 LA DULCE VAINILLA

En el caso de que te gusten más los olores dulces, prueba algo tan sencillo como impregnar un poco de algodón con esencia de vainilla e introducirlo en la nevera por la noche. Al día siguiente, ni rastro de malos olores.

6 CON UNA PATATA

Otro remedio casero es pelar una

patata, que también actúa como absorbente, y colocarla en la nevera. Eso sí, aquí tienes que tener la precaución de cambiarla por una nueva a los dos o tres días.

7 UN TAZÓN DE AVENA

Los granos de avena también son buenos absorbentes. Colócalos en un recipiente y notarás la diferencia.

8 FRESCA HIERBABUENA

El aroma fresco de las hojas de hierbabuena puede neutralizar cualquier mal olor que desprenda tu nevera. Si quieres potenciarlo, mezcla algunas hojas de hierbabuena con tu aroma cítrico preferido, colocando también algunas rodajas de limón o naranja.

9 UN DESHUMIDIFICADOR

En el mercado, existen absorbentes de olores para la nevera que eliminan los malos olores y la humedad. 

Trucos caseros

QUE TE SACARÁN DE APUROS

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

EVITA MANCHARTE LOS DIENTES DE CARMÍN

Un buen truco es, al terminar de pintarte los labios, introducir el dedo pulgar en la boca y sacarlo procurando rozar la cara interna de los labios. Esto hará que los restos de pintalabios que iban a ir directos a tus dientes se queden en el dedo y no tengas que preocuparte por las manchas.

RECUPERA EL COLOR DE LAS ALFOMBRAS

Si has colocado las tuyas ya y ves que han perdido su color original, mezcla en un bol un puñado de sal gorda y un chorrito de agua hasta formar una pasta. Extiéndela sobre la alfombra y deja que se seque. Luego, frota con un cepillo y retira los restos con el aspirador.

¿MÁRMOL ARAÑADO? TENEMOS LA SOLUCIÓN

Lo primero que tienes que hacer para eliminar los rayones es limpiar bien todo el suelo con productos específicos para este material. Una vez limpio, pule el suelo con un trapo suave y seco. Si no se van, tendrás que optar por pulir y encerar la superficie con un pulimento comercial.

PLÁTANOS MADUROS

Si compras los plátanos un poco verdes, es recomendable envolverlos en papel de periódico y ponerlos al sol para que maduren, puesto que el almidón que contienen antes de madurar los hace de difícil digestión. Una vez pelados y cortados, rocíalos con limón, para que no se ennegrezcan.

MOLDES DE SILICONA COMO NUEVOS

Para limpiarlos de manera correcta, es necesario utilizar un jabón específico para platos, no abrasivo, y una esponja. Después, acláralos muy bien. De esta manera, eliminarás todas las bacterias y los restos de alimentos acumulados.

CÓMO DEJAR EL CUELLO DE LA CAMISA PERFECTO

Presta especial atención en el planchado. Pon el cuello sobre la tabla de la plancha, sin doblar. Rocía con un poco de almidón a lo largo de la superficie del cuello. Coloca la plancha caliente sobre este, comenzando en un extremo. Pasa la plancha a lo largo del cuello, presionando suavemente mientras la vas guiando y verás cómo queda perfecto.

ESPESA CUALQUIER SALSA

Lo más fácil es añadir un poco de pan rallado o un trozo de pan, pero también puedes agregar harina de trigo a la salsa. Eso sí, dilúyela antes en un poco de agua fría, para que no se formen grumos.

DEVUELVE LA VIDA A LA PLATA SIN QUÍMICOS

Solo necesitas bicarbonato de sodio, papel de aluminio y agua hirviendo. Envuelve un recipiente con papel de plata, para que todas las piezas que introduzcas toquen el papel. Pon una cucharada de bicarbonato sobre el papel y cubre las piezas de agua. Deja reposar 15 minutos, sácalas y deja que se sequen.

ZAPATOS SIN MALOS OLORES

Echa una cucharada sopera de bicarbonato en un vaso con dos o tres dedos de agua y remueve hasta que se disuelva por completo. Introduce un cepillo de dientes en la mezcla y, con él, cepilla el interior del zapato. Por último, deja que se ventile hasta que se seque.

Libros DE OTOÑO



LOS SILENCIOS DE HUGO

INMA CHACÓN (CONTRALUZ)
Olalla ha desaparecido y nadie sabe dónde está ni entiende su ausencia. Su hermano Hugo se debate entre la vida y la muerte en el hospital, pero ella no contesta las llamadas ni los mensajes.



LA CURVA DEL OLVIDO

PEDRO ZARRALUKI (DESTINO)
Vicente y Andrés son dos amigos en la cincuentena que viajan hasta Ibiza para pasar las vacaciones con sus respectivas hijas. El primero se ha separado recientemente y el segundo se acaba de quedar viudo.



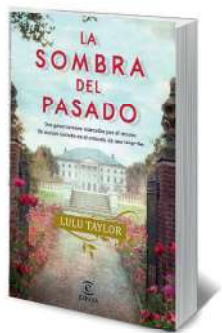
SECRETOS A VOCES

CHANDLER BAKER (SUMA DE LETRAS)
Sloane, Ardie, Grace y Rosalita trabajan en la misma empresa desde hace años. Su jefe, Ames Barrett, con el que cada una tiene una relación distinta, pasa a ser director general cuando el anterior fallece de manera repentina.



EL MEDALLÓN DE FUEGO

CARLA MONTERO (PLAZA & JANÉS)
Madrid, época actual. La experta en arte Ana García-Brest recibe la llamada de Martín, un cazatesoros, para que le ayude a encontrar la Medalla de Hiram, una reliquia mágica que perteneció al arquitecto del Templo de Salomón.



LA SOMBRA DEL PASADO

LULU TAYLOR (ESPASA)
Julia ama la casa que su familia tiene en Cornualles. Pero oscuros secretos provocan que, al crecer, se mude a Londres. Allí se enamora y casa con David. Años más tarde, sus tres hijos adultos descubrirán lo que le pasó a su madre en aquella mansión.



LLÉVAME A CASA

JESÚS CARRASCO (SEIX BARRAL)
Juan se ve obligado a regresar a su pequeño pueblo natal por la muerte de su padre. Aunque su intención es volver a Edimburgo, donde hace años que vive, su hermana le da una noticia que hará que se quede en el lugar en el que se crio y del que huyó.

Amigos de guardia

El donostiarra Mikel Erentxun celebra sus 35 años de carrera con esta grabación en directo de sus 20 canciones más emblemáticas con 20 grandes colegas. Desde sus éxitos con Duncan Dhu hasta ahora.

Cada vez cadáver

Buen rock y letras inolvidables. Esos son los ingredientes del nuevo disco de Fito y Fitipaldis, tras siete años de espera. Un álbum que contiene diez nuevos temas que conquistarán a sus fieles seguidores desde el primer acorde.



Equals

El británico Ed Sheeran vuelve a enamorarnos con las catorce canciones de su cuarto álbum de estudio. Un excelente trabajo que confirma que el consagrado músico y compositor sigue evolucionando.

How long do you think it's gonna last?

La banda de indie folk Red Big Machine regresa con su segundo disco. Un esperado álbum que incluye dos colaboraciones con Taylor Swift.

Música

PARA DISFRUTAR

Gran Canaria

A TODO COLOR

Playas de arena dorada, bosques de un verde intenso y pueblos en los que la piedra volcánica conjuga a la perfección con los tonos más intensos de las fachadas. Una isla llena de posibilidades en la que es imposible aburrirse. Por INMA COCA



1

Mucho por vivir' es más que el eslogan que han elegido en Gran Canaria para su promoción turística. Se trata de una promesa que, en este caso, es fácil cumplir, ya que esta pequeña isla de nuestro archipiélago más lejano es una gran caja de sorpresas. A pesar de sus dimensiones, su belleza concentrada te mantendrá entretenida todo el tiempo que pases en su territorio, un escenario que irá cambiando como lo pueden hacer tus planes. ¿Dispuesta a empezar el recorrido?

GRAN RECIBIMIENTO

Las Palmas de Gran Canaria es la capital de la isla y también la ciudad más grande, por eso, su cuidado centro histórico y su larga playa bien merecen una visita nada más bajar del avión.



2

El barrio de Vegueta acoge la mayoría de los monumentos, entre los que destaca la Catedral de Santa Ana, de característico tono oscuro. Ya fuera del centro histórico, puedes seguir por una de las antiguas expansiones de la ciudad, el barrio de Triana, de origen comercial y marinero. Y, cómo no, terminar en una de sus playas más famosas, la de Las Canteras, en la que sus tres kilómetros de arena te esperan durante todo el año.

MUCHO MÁS QUE ARENA

Al sur de la isla, se encuentra uno de los parajes naturales más bellos: las Dunas de Maspalomas. Un inmenso arenal sobre el que es posible pasear e ir dejando las huellas hasta la Playa del Inglés o su faro. A este entorno natural le ha sentado de maravilla la cuarentena, ya que ha tenido tiempo de recuperarse tras tanta visita y, ahora, vuelve a mostrar su mejor



1. **Dunas de Maspalomas**, un desierto junto al mar que nos regala unos atardeceres de postal. 2. **Tilos de Moya**, una de las rutas de senderismo más populares de la isla. 3 y 4. **Tedor y Arucas**. Dos de los pueblos más pintorescos de Gran Canaria. 5. **Roque Nublo**. ¿Te atreves a subir a uno de los símbolos de la isla? 6. **Las Palmas de Gran Canaria**, su capital.

cara. También de otro planeta parece sacado el entorno de Roque Nublo. Este es uno de los principales símbolos de la isla y, por supuesto, uno de los más visitados, a pesar de que para llegar hasta el roque volcánico se exija una pequeña y agradable caminata.

CONducir sin rumbo

Dejarse llevar por diferentes caminos y asombrarse por cómo va cambiando el paisaje antes de encontrarse con un idílico pueblo es algunas de las experiencias que mejor definen a Gran Canaria. Tejeda, situado junto al Roque Nublo, está considerado como uno de los pueblos más bonitos de España. Y eso que muy cerca tiene una gran competencia, en las

pequeñas localidades de Arucas y Teror. En ambas, el color de las fachadas de las casas contrasta con el negro de las edificaciones construidas con piedra volcánica. Los dos pueblos son un claro ejemplo de la arquitectura más tradicional, en la que los amplios miradores de madera te obligarán a caminar mirando hacia arriba para no perder detalle. En Arucas, es imprescindible visitar su espectacular iglesia de San Juan Bautista. Y cómo no, la visita a cualquiera de los pueblos canarios no está completa si no te paras a degustar su exquisita y particular gastronomía, que se ha cocinado al fuego de todos los visitantes que llegaban a sus puertos, influencias aún muy presentes. Las famosas 'papas arrugás' con mojo (el que pica y el que no), el ron

de caña, el queso de flor o los plátanos son algunos de los elementos más reconocidos y que hay que probar sí o sí en cada viaje a la isla.

TAMBIÉN HAY BOSQUES

Aunque las playas y los parques volcánicos son el mayor atractivo de la isla, Gran Canaria también cuenta con preciosos espacios verdes por los que pasear y conectar con la naturaleza.

La Reserva Natural Especial de los Tilos de Moya es un precioso bosque formado por laurisilva y tilos. Forma parte del Parque Rural de Doramas y cuenta con un centro de interpretación en el que conocer en profundidad las características de esta zona verde. 

Juegos

UN RATITO PERFECTO PARA ABSTRAERSE



ESFUÉRZATE

Un informático ha mandado un mensaje en clave y solo falta descifrar el siguiente anagrama:

PLATANAL

¿Sabes qué otra palabra se oculta en él?

SOPA DE LETRAS

Regresa a la infancia durante unos minutos y encuentra estos míticos 10 juegos de niños. ¡A jugar!

A	D	C	N	T	E	E	I	R	A	A	E	S
A	E	O	C	N	A	A	D	T	E	T	D	N
G	T	N	G	A	A	C	D	N	I	R	E	N
E	E	I	C	A	N	M	O	D	D	A	A	G
I	A	M	P	O	S	I	N	M	O	S	N	P
C	M	O	A	A	C	O	C	O	B	E	O	A
A	A	D	B	C	C	C	S	A	E	A	E	R
N	L	A	R	S	N	M	A	T	S	A	L	C
I	T	A	E	I	L	T	C	S	H	H	S	H
L	L	I	L	N	R	A	Y	U	E	L	A	I
L	R	D	C	H	U	R	R	O	S	E	D	S
A	O	L	N	E	E	D	M	S	Q	E	C	R
G	C	A	H	O	R	C	A	D	O	M	A	U

Escondite
Rayuela
Gallina
ciega
Churro
Ahorcado
Parchís
Dominó
Comba
Tabas
Canicas



CUENTAS

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

8 8 5 7 21 = 83



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.

Y el premio es...

Estos son algunos de los galardones más importantes. Une cada uno de ellos con la ciudad donde se entregan.



- | | | |
|----------------------|----|----------------|
| Nobel | 1. | A. Oviedo |
| Pulitzer | 2. | B. Venecia |
| Princesa de Asturias | 3. | C. Nueva York |
| Oscar | 4. | D. Madrid |
| La Biennale | 5. | E. Los Ángeles |
| Bafta | 6. | F. Nueva York |
| Tony | 7. | G. Estocolmo |
| Feroz | 8. | H. Londres |

SOLUCIONES

6-H, 7-F, 8-D.
1-G, 2-C, 3-A, 4-E, 5-B.
Y el premio es...

$8 \times 8 + 5 - 7 + 21 = 83$

Cuentas:

Pantalla.

Esfuérzate:

G	C	A	H	O	R	C	A	D	O	M	A	U
A	O	L	N	E	E	D	M	S	Q	E	C	R
L	R	D	C	H	U	R	R	O	S	E	D	S
L	L	I	L	N	R	A	Y	U	E	L	A	I
I	T	A	E	I	L	T	C	S	H	H	S	H
N	L	A	R	S	N	M	A	T	S	A	L	C
A	D	B	C	C	C	S	A	E	A	E	R	
C	M	O	A	A	C	O	C	O	B	E	O	A
I	A	M	P	O	S	I	N	M	O	S	N	P
E	E	I	C	A	N	M	O	D	D	A	A	G
G	T	N	G	A	A	C	D	N	I	R	E	N
A	D	C	N	T	E	E	I	R	A	A	E	S

Sopa de letras:



SELECCIÓN DE *Vinos*



Síguenos en:



SPAR



Saber elegir



*¡Dulce
Navidad!*

Síguenos en: [f](#) [t](#) [i](#) [v](#)