

SANTIER

1,5~~00~~€

Prohibida
su venta

N.º 30 VERANO 2025

elegir

SPAR 

Alimentos que
potencian el
BRONCEADO

Gourmet
**SUPERIOR
TASTE AWARDS**
Descubre los
productos premiados

VIAJAR
Un placer lleno
de beneficios

**HORMONAS DE
LA FELICIDAD**
Cuáles son
y cómo
potenciarlas

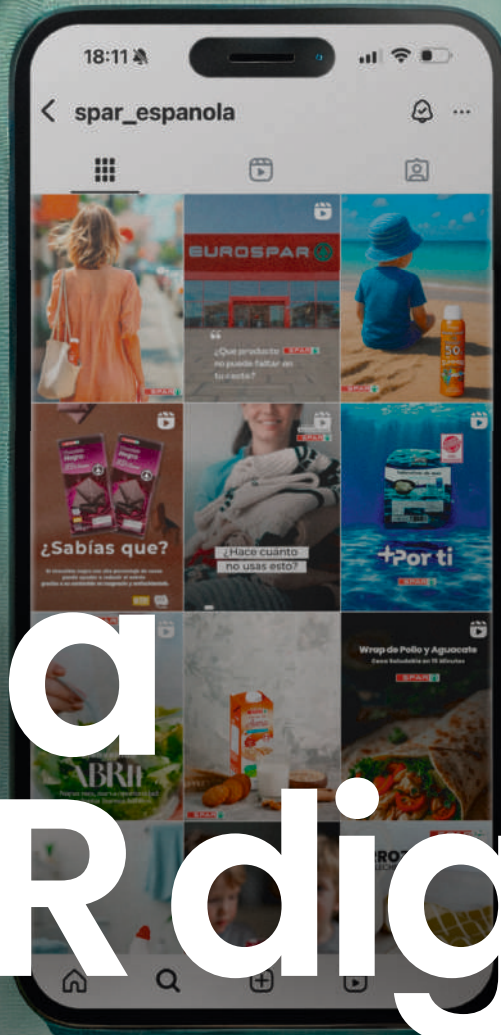
**ANNE
HATHAWAY**

«Tenía que demostrar que
no me asustaba el riesgo»

TODO LO QUE NECESITAS PARA VIVIR
**un verano
¡a tope!**



SPAR



¡Hola SPAR digital!

Tu revista de siempre se despide y llega la nueva comunidad digital para ti.

A partir de septiembre, en las redes sociales.

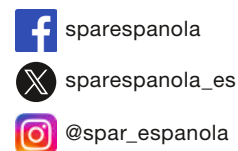
Siempre cerca de ti

f sparespanola

@spar_espanola

@SparEspanola

CONTENIDOS



TU REVISTA

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

SABER
elegir



- 4 ¿Qué hay de nuevo?
- 6 En portada: Anne Hathaway.
- 8 Quique Dacosta.
- 10 Soluciona tus dudas.
- 12 Paloma Sánchez-Garnica.

SALUD & BIENESTAR

- 14 ¿Qué es la economía naranja?



- 16 Viajar, un placer lleno de beneficios.
- 18 Alimentos que preparan tu piel para el bronceado.
- 20 Las hormonas de la felicidad.
- 22 ¡Hidrátate bien!

COMER HOY

- 24 Helados, el sabor más estival.
- 26 Gazpacho, perfecto para el verano.



- 27 Cafés fríos. ¡Agítalos y disfrútalos!



- 28 Loncheados: prácticos para el día a día.
- 30 Menú para disfrutar del verano.
- 34 Triunfadores en los Superior Taste Awards.

BELLEZA

- 36 Tendencias para ella y para él.
- 38 Protectores solares que se adaptan a tus necesidades.



- 40 Cuida así tu cabello en verano.

OCIO Y HOGAR

- 42 ¿Cada cuánto debe lavarse la ropa?



- 44 Consejos para usar bien tu congelador.



- 46 Trucos caseros.
- 47 Libros y música.
- 48 Rincones muy especiales de Mallorca.
- 50 Juegos.

¿QUÉ HAY de nuevo?

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

TRASPLANTE PEDIÁTRICO SIMULTÁNEO DE CORAZÓN E HÍGADO

El Hospital Universitari Vall d'Hebron de Barcelona ha sido el primer centro médico de nuestro país que realiza un trasplante pediátrico de corazón e hígado de forma simultánea. En la cirugía, participaron más de 30 profesionales de diversas áreas a lo largo de las 16 horas en las que, primero, se trasplantó el corazón y, luego, el hígado a un chico de 16 años que nació con un único ventrículo.

En el éxito de esta intervención, que ha permitido al paciente superar una situación crítica, han sido claves no solo la experiencia de los profesionales del hospital en trasplantes pediátricos, sino también la nueva tecnología HOPE. En inglés, este acrónimo de 'perfusión oxigenada hipotérmica' significa 'esperanza'. Se trata de una técnica que ofrece tres ventajas: mejora las condiciones iniciales del hígado, da margen al equipo quirúrgico para el trasplante de corazón y permite cambiar el soporte de circulación extracorpórea para reducir el sangrado.



Foto: vallhebron.com.



ARTE CONTRA EL OLVIDO

En 1968, un devastador terremoto arrasó la localidad de Gibellina (Sicilia), obligando a sus habitantes a abandonarla y reconstruir sus vidas en un nuevo emplazamiento, Gibellina Nuova. Para preservar la memoria del antiguo pueblo, el alcalde encargó a Alberto Burri una obra que recordara la tragedia. El artista optó por diseñar una obra monumental que cubriría las ruinas con grandes losas de hormigón blanco, respetando la estructura original de las calles. Se trata del Cretto di Gibellina (o Cretto di Burri), una de las obras de *land art* más grandes del mundo. En este tipo de obras, el paisaje se convierte en el lienzo del artista y este se integra con la naturaleza, utilizando materiales como tierra, piedra, agua o, en este caso, cemento.

El Cretto no solo cubre las ruinas, sino que las conserva de una manera única. Sus grietas representan las antiguas calles del pueblo, permitiendo a los visitantes recorrerlas como si caminaran por las sombras de lo que una vez fue. Es un recordatorio de la fragilidad humana frente a la naturaleza y, al mismo tiempo, un acto de preservación artística.

JUGAR CON EL PERRO ALIVIA EL ESTRÉS

Es algo que se daba por hecho, pero, ahora, una investigación de la Universidad de Chiang Mai (Tailandia) avala científicamente esta creencia popular. El estudio, publicado en la revista *PLOS One*, encontró que jugar 15 minutos con un perro disminuyó los niveles de cortisol (la hormona del estrés) y redujo la frecuencia cardíaca en jóvenes universitarios que presentaban niveles de estrés moderados a altos un 33,5 %.



DOS CIUDADES ESPAÑOLAS, EN EL 'RANKING' DE LAS CIUDADES DE 15 MINUTOS

El concepto de 'ciudad de los 15 minutos' (o del cuarto de hora) es una idea urbanística creada por Carlos Moreno que propone que los ciudadanos puedan acceder a todas sus necesidades esenciales (trabajo, educación, salud, compras, ocio) en un radio de 15 minutos a pie o en bicicleta desde sus hogares. En un reciente estudio realizado por la revista *Nature Cities*, dentro del *ranking* de las 20 ciudades con una planificación que sitúa a los residentes y visitantes como prioritarios, se encuentran dos ciudades españolas: Bilbao, en la posición 14, y Barcelona, en el puesto 19. En lo más alto de la clasificación, Milán (Italia), Copenhague (Dinamarca) y Turín (Italia).





LEER, EL GIMNASIO DE LA MEMORIA

La lectura, más allá de una forma de entretenimiento, es un poderoso ejercicio para el cerebro. Tal y como recuerda la Sociedad Española de Neurología, leer estimula las neuronas al “obligarnos a pensar, ordenar ideas, a interrelacionar conceptos, a ejercitar la memoria y a imaginar, lo que permite mejorar nuestra capacidad intelectual, estimulando nuestras neuronas”. Además, favorece la concentración y ayuda a prevenir enfermedades neurodegenerativas. Al igual que el ejercicio físico mantiene el cuerpo en forma, la lectura mantiene el cerebro activo y ágil. Así que abrir un libro es mucho más que sumergirse en una historia: es invertir en la salud mental.

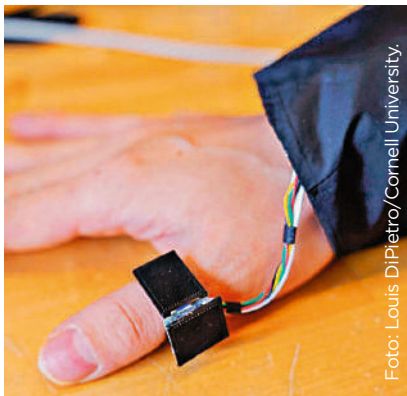


Foto: Louis DiPietro/Cornell University

UN ANILLO CON LA TRADUCE LA LENGUA DE SIGNOS

Un equipo de la Universidad de Cornell (Estados Unidos) ha desarrollado SpellRing, un anillo equipado con inteligencia artificial y tecnología de microsonar capaz de reconocer y traducir en tiempo real el deletreo manual de la lengua de signos americana (ASL). El dispositivo, del tamaño de una pequeña moneda, se coloca en el pulgar. Incorpora un micrófono y un altavoz, que emiten y reciben ondas sonoras inaudibles para rastrear los movimientos de la mano y los dedos, así como un minigiros-copio, que mide el desplazamiento de la mano y genera los datos que un algoritmo analiza para predecir las letras formadas en ASL. Después, esta información se puede convertir en texto digital y enviarla a diferentes dispositivos.

UN HÁBITO CADA VEZ MÁS EXTENDIDO: ¿PRACTICAS EL ‘BOOMERASKING’ Y NO LO SABES?

En las conversaciones cotidianas, todos valoramos sentirnos escuchados y comprendidos. Sin embargo, hay un fenómeno cada vez más reconocido que puede hacer que los intercambios se sientan unilaterales: el *boomerasking*. Acuñado por Alison Wood Brooks, profesora de psicología en la Harvard Business School, en un estudio publicado en la American Psychological Association, se trata de una práctica en la que alguien formula preguntas, pero en realidad solo busca la oportunidad de hablar de sí mismo, desviando rápidamente el foco de la conversación. Los tipos más comunes de esta práctica son el cambio de foco inmediato (se hace una pregunta, pero apenas la otra persona responde, se interrumpe para contar una experiencia personal), la comparación competitiva (la pregunta inicial sirve como excusa para demostrar que la experiencia



propia es mejor o más interesante) y el falso interés (cuando se pregunta algo por cortesía, pero sin esperar realmente una respuesta ni profundizar en ella). Aunque este hábito suele ser inconsciente, provoca rechazo y debilita los vínculos sociales, ya que transmite egocentrismo. Para evitar caer en él, escucha activamente a tu interlocutor, profundiza en lo que te dice, equilibra la conversación y comparte experiencias sin restarle importancia a la historia del otro.

UNAS BALDOSAS INTELIGENTES CONVIERTEN LAS PISADAS EN ENERGÍA LIMPIA

Existe desde hace tiempo, pero es ahora cuando las redes sociales han viralizado su impacto con videos que se reproducen por millones. Se trata de la tecnología piezoeléctrica, que utiliza unas baldosas inteligentes que generan electricidad cuando se les aplica presión o estrés mecánico, es decir, cuando se camina sobre ellas. Por ahora, los contras de esta tecnología son su alto coste de instalación y mantenimiento y que la cantidad de energía generada por cada paso es pequeña. Sin embargo, a su favor juega que, utilizadas en

lugares de mucho tránsito peatonal (calles principales, estaciones de tren o aeropuertos, centros comerciales e, incluso, festivales de música), la suma total de los pasos se transforma en una cantidad significativa de energía, tal y como apuntan diversos estudios de viabilidad realizados en Japón. Su creador, Laurence Kemball-Cook, espera poder ir reduciendo progresivamente el coste de cada una de estas baldosas triangulares hasta los 50 euros, de cara a que ciudades de todo el mundo las implanten en sus calles.



Foto: pavegen.com



Anne Hathaway

“TENÍA QUE DEMOSTRAR QUE NO ME ASUSTABA EL RIESGO”

Por TRINI CALZADO

Hija de la actriz de teatro Kate McCauley y del abogado Gerald Hathaway, Anne Jacqueline Hathaway (Brooklyn, 1982) estuvo desde joven vinculada al mundo artístico. A su vez, fue educada con valores católicos fuertes y, cuando tenía once años, sintió la llamada vocacional. Esto hizo que quisiera hacerse monja, pero descubrir que uno de sus hermanos era homosexual le hizo replantearse sus convicciones y su

vocación: “No podía apoyar una religión que no apoyara a mi hermano”, declaró hace años al respecto.

Fue ver a su madre interpretando a Fantine en *Los Miserables* en el teatro lo que inspiró profundamente a la joven Anne, que decidió seguir los pasos de su progenitora y adentrarse en el mundo de la actuación: “Cuando vi a mi madre actuar como Fantine, algo se encendió en mí. Supe que ese también era mi camino”,

recordaba de esa niña que aún no sabía que no solo interpretaría años después el mismo papel que su madre en el cine, sino que por él conseguiría su primer Óscar.

UNA ESTUDIANTE APLICADA

Hathaway se graduó en la escuela Millburn High School, en la que tuvo los primeros contactos con el mundo escénico en el teatro. De ahí, pasó a estudiar

Arte Dramático en la Paper Mill Playhouse de Nueva Jersey, donde destacó por su capacidad dramática y su rango vocal. Después, en la Gallatin School of Individualized Study, fue la única adolescente en ser admitida en el programa de estudios intensivos de actuación de la compañía de teatro Barrow Group, que aceptaba únicamente adultos. También fue becaria en el programa de verano de la American Academy of Dramatic Arts. Y todo ello lo complementó con sus estudios de danza en el Broadway Dance Center de Nueva York.

SUS PRIMEROS PASOS

En 1999, con apenas 16 años, Anne Hathaway debutó profesionalmente en televisión en la serie dramática *Get Real* (Fox). Su gran oportunidad le llegó tan solo un año después, con *Princesa por sorpresa* (Disney), cinta sobre una adolescente algo patosa que, de pronto, descubre que es heredera al trono de un pequeño reino europeo. Durante su *casting*, Anne se cayó accidentalmente de una silla y el director no tuvo duda de que el papel sería para ella.

La película se estrenó en 2001 y fue un fenómeno inesperado (más de 160 millones de dólares en taquilla) que la convirtió en una estrella juvenil internacional. Tenía 18 años y ya se había ganado al público adolescente y a la crítica.

RUPTURA DEL HALO DISNEY

Con Disney, grabó otras películas de éxito (*Ella encantada* o *Princesa por sorpresa 2*), pero empezó a sentirse encasillada, así que tomó la decisión de romper con su imagen de chica inocente y probarse como actriz dramática adulta: “Sabía que, si seguía haciendo papeles adorables, nunca me tomarían en serio como actriz. Tenía que arriesgar.” Y lo hizo.

En 2005, protagonizó *Havoc*, donde interpretaba a una adolescente rica de Los Ángeles que se obsesiona con el mundo de las pandillas urbanas y se sumerge en una espiral de sexo, drogas y violencia. El contenido explícito marcaba un antes y un después, pero, sobre todo, fue una declaración de intenciones de que no tenía miedo: “Era una película imperfecta, pero importante para mí. Tenía que demostrar que no me asustaba el riesgo”, aseguró.



A la izquierda, Anne Hathaway junto a Jessica Chastain, en una escena de *Mothers' Instinct* (*Vidas perfectas*, Movistar Plus+). A la derecha, junto a varios de los actores con los que grabó *Flowervale Street*.

DESDE LA MADUREZ DE UNA CARRERA LLENA DE ÉXITOS, ANNE AFIRMA: «NO TENGO QUE GUSTAR A TODO EL MUNDO. SOLO QUIERO ELEGIR HISTORIAS QUE ME RETEN».

Ese mismo año, participó con un papel secundario aunque esencial en *Brokeback Mountain*, un film que se convirtió en un fenómeno cultural y crítico, al marcar un hito en la representación de historias LGBTQ+ en Hollywood.

CONSAGRACIÓN GLOBAL

Con *El diablo viste de Prada* (2006), la intérprete vivió otro éxito de ámbito mundial. Este papel la consolidó dentro del cine comercial, pero sin sacrificar el respeto actoral. A partir de aquí, comenzó una etapa fértil, con títulos tan variados como el drama independiente *Rachel Getting Married* (2008), por el que consiguió su primera nominación al Óscar; *Alicia en el país de las maravillas* (2010); *Amor y otras drogas* (2010); o *The Dark Knight Rises* (2012), donde sorprendió a todos con una Catwoman elegante, astuta y ambigua.

Todos sus éxitos la encaminaron hacia el punto culminante de su carrera: *Los Miserables* (2012). Para encarnar a Fantine, adelgazó más de 10 kilos y se rapó la melena, pero también grabó en una sola toma una desgarradora versión del



Fotos: @annehathaway.

I Dreamed a Dream, una de las canciones más icónicas del musical. Por su magistral interpretación, ganó el Óscar, el Globo de Oro, el BAFTA y el SAG Award como mejor actriz de reparto.

DE VUELTA

Tras una breve retirada mediática motivada por el llamado ‘Hathahate’ (el fuerte acoso mediático que sufrió), estrenó *Interstellar* (2014), junto a Matthew McConaughey y Jessica Chastain. Siguió con algunos papeles del cine independiente, para volver a las grandes superproducciones, con *Ocean's 8* (2018) *spin-off* de *Ocean's Eleven*, o la comedia, con *The Hustle* (2019), junto a Rebel Wilson. Durante la promoción de esta última, Hathaway recibió su estrella en el famoso Paseo de la Fama de Hollywood.

En sus proyectos más recientes, la actriz se ha involucrado activamente en la producción cinematográfica, en filmes como *She came to me* (2023), *Mother's instinct* (2024) o *The idea of you* (2024), todos con gran éxito, especialmente este último, estrenado en Prime Video.

Pendientes de estreno tiene *Flowervale Street*, una película de ciencia ficción en la que comparte protagonismo con Ewan McGregor, y *Princesa por sorpresa 3*, en la que volverá a encarnar a Mia Thermopolis, heredera de Genovia.

Además, acaba de confirmarse que, en 2026, la veremos en *El diablo viste de Prada 2*. Ella lo tiene claro: “No tengo que gustar a todo el mundo. Solo quiero elegir historias que me reten”. □

Quique Dacosta

“MI LENGUAJE MÁS PRÓXIMO Y PERSONAL ES EL DE LA COCINA”

Por TRINI CALZADO



Quique Dacosta es un referente en la gastronomía de nuestro país y uno de los mayores exponentes de la riqueza culinaria de la Comunidad Valenciana en el panorama global.

Fotografía: quiquedacosta.es.

Aunque nació en Jarandilla de la Vera (1972), un pequeño pueblo de Cáceres, podría decirse que Dénia lo convirtió en el cocinero que hoy Quique Dacosta es: uno de los máximos exponentes de la gastronomía valenciana (“No es que me haya influenciado, es que yo cocino Dénia, soy parte de la cocina de aquí”, asegura). A la ciudad llegó con 14 años de la mano de su madre, que trabajaba como jefa de sala en el restaurante de un hotel, y a esa pronta edad empezó él también a trabajar en un restaurante italiano, donde fregaba los platos. Desde entonces, no ha hecho otra cosa sino escribir la historia de un autodidacta que ha transformado la cocina mediterránea en un arte.

ECHAR RAÍCES

Con el gusanillo despierto por la inquietud que le generaba la comida más allá de la mera alimentación, el joven adolescente devoró libros de cocina francesa, en los que descubrió una gastronomía distinta a la que él conocía.

En 1988, entró a trabajar como pinche en el restaurante El Poblet, que comandaba el chef Tomás Arribas, un local que ofrecía cocina tradicional castellana. A pesar de su juventud y de no poder permitirse contar con formación académica formal en gastronomía (“Yo digo que los libros son mis mentores”, cuenta), su curiosidad y talento natural le hicieron evolucionar rápidamente dentro del equipo de cocina. Empezó a desarrollar un estilo propio, influenciado por la riqueza del Mediterráneo y por las tendencias de la alta cocina europea: “A finales de los 90, busco inspiración, metodologías, influencias... en otras disciplinas que no fueran la cocina, justamente para encontrar un estilo propio, más definido y diferenciado, ya que



Fotografía: @QuiqueDacosta

«EL ESTILO CONTEMPORÁNEO DE QUIQUE DACOSTA SE PUEDE RESUMIR EN DOS PALABRAS: COCINAR BELLEZA».

todos los cocineros de mi generación estábamos bebiendo de las mismas fuentes”.

UN PASO ADELANTE

El gran punto de inflexión llegó cuando asumió la dirección del restaurante y decidió transformar por completo su propuesta gastronómica. Apostó por una cocina más creativa, basada en el producto local y en una ejecución impecable, lo que atrajo la atención de críticos y expertos gastronómicos. Así, El Poblet dejó de ser un restaurante tradicional para convertirse en un espacio de referencia de la cocina de autor en España. Como chef principal del restaurante, consiguió sus dos primeras estrellas Michelin: en 2002 y 2006. En 2009, dio un paso más adquiriéndolo y el que fuera El Poblet pasó a ser el Quique Dacosta Restaurante. Tres años después, en 2012, recibió su tercera estrella, la que lo coronó como el único chef triestrellado de la Comunidad Valenciana.

Quique Dacosta, en las cocinas de su restaurante Arros QD, de Londres, especializado en cocina valenciana al horno de leña.

SU EXPANSIÓN

Además de su restaurante Quique Dacosta, su buque insignia, el chef abrió en pleno centro de Valencia el restaurante Vuelve Carolina, cuya propuesta es un viaje por el mundo a través de platos reinterpretados bajo su mirada creativa. En el mismo edificio, encima de Vuelve Carolina, abrió las puertas del nuevo El Poblet, donde, de la mano de Lluís Valls, rinde homenaje a sus inicios con platos que reflejan su evolución culinaria. También en Valencia tiene Llisà Negra, un restaurante en el que homenajea al producto con una cocina simple y directa. Fuera de la Comunidad Valenciana, inauguró en 2019 Arros QD, en Londres, especializado en paellas echas a la leña y tapas, y Deessa, el restaurante gastronómico del hotel Mandarin Oriental Ritz de Madrid.

LA COCINA COMO ARTE

El chef, que hace tiempo que demanda que se reconozca oficialmente a la cocina como el octavo arte, destacando su capacidad multisensorial y emocional, acaba de presentar su nuevo menú degustación. Lo ha nombrado Octavo y está concebido, justamente, como una experiencia gastronómica multisensorial que reivindica el papel de la cocina como expresión artística, todo un arte: “Hay artes en las que el receptor usa un único sentido y, solo a través de él, pueden llegar a emocionarnos, como la música o la pintura. Con el cine, usamos dos sentidos y, con la cocina, aplicamos vista, olfato, tacto, oído y, por supuesto, gusto, además de la fantasía que protagoniza quien recibe la obra”.

CONTRIBUCIÓN CONTINUA

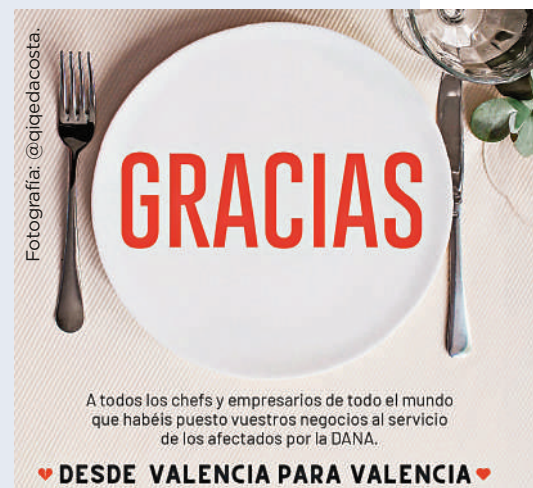
Además de su labor en los fogones, Dacosta participa en conferencias internacionales y exhibiciones culinarias y ha publicado varios libros que reflejan su visión y técnicas en la cocina. Su compromiso con la educación y la difusión de la cultura gastronómica es evidente, pero él va más allá: “Lo que yo hago no tiene un fin nutricional, aunque por supuesto nutre cuerpo y alma. Yo sé que estoy aquí para comunicarme desde mi lenguaje más próximo y natural, que es el de la cocina”.

¿Sabías que...?

○ ENTRE LOS MEJORES.

Quique Dacosta Restaurante escaló hasta la posición 14 en el prestigioso *ranking* de los 50 Mejores Restaurantes del Mundo. En 2023, se encontraba en el puesto 20.

○ **SIETE ESTRELLAS.** El chef cuenta en su haber con siete estrellas Michelin: tres por su restaurante homónimo, dos por El Poblet de Valencia (2013 y 2019) y dos más por Deessa, su restaurante del Hotel Mandarin Oriental Ritz de Madrid.



○ **MULTIPREMIADO.** En 2009, recibió el Premio Nacional de Gastronomía otorgado por la Real Academia Española de Gastronomía. En 2020, fue galardonado con la Medalla de Oro al Mérito en las Bellas Artes, un reconocimiento a su contribución al arte culinario.

○ **SOLIDARIO.** Tras la devastadora DANA que afectó a la Comunidad Valenciana en octubre de 2024, lideró junto con sus colegas Ricard Camarena y Begoña Rodrigo la iniciativa solidaria ‘Desde Valencia para Valencia’. La iniciativa recaudó más de tres millones de euros para apoyar a autónomos, comerciantes y pequeñas empresas afectados por la catástrofe.

Soluciona TUS DUDAS

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

¿LOS IMPLANTES DENTALES SON PARA TODA LA VIDA?



RESPUESTA: Los implantes dentales son una excelente opción para reemplazar a los dientes perdidos. Estos pequeños tornillos insertados en el hueso ofrecen una solución segura, eficaz y duradera para la rehabilitación funcional y estética de la sonrisa. Respecto a la duración de los implantes, lo primero que debes tener presente es que cada paciente es único y la duración de este tratamiento puede variar bastante entre pacientes. Sin embargo, existen varios factores que afectan a la duración de los implantes dentales: el

cuidado oral y los hábitos diarios juegan un papel clave en su duración, es necesario cepillarse los dientes después de cada comida y utilizar elementos como hilo dental y enjuague bucal, además de acudir periódicamente al dentista. Por otra parte, la influencia de la salud oral o general del paciente también afecta a la duración de los implantes: por ejemplo, las enfermedades periodontales o la diabetes pueden afectar a su estabilidad. Por último, la calidad de los materiales utilizados también contribuye a la duración, por lo que es recomendable acudir siempre a un especialista que utilice materiales que cumplan con los estándares de calidad.

Dr. Jorge Mato Odontólogo
y director de la Clínica W
Jorge Mato
(clinicasw.com)



¿HAY QUE HACER
REPOSO ABSOLUTO
TRAS UNA CIRUGÍA
OCULAR?

RESPUESTA: Este tipo de intervenciones son ambulatorias, el proceso quirúrgico dura unos minutos y el paciente se va para casa con el ojo destapado. Por tanto, tras la intervención de los pacientes tratados con la técnica Lasik (la más habitual), no es necesario hacer reposo absoluto, aunque sí se aconseja bajar la actividad durante las primeras 24 horas y seguir algunas recomendaciones básicas: proteger los ojos con gafas de sol en el exterior, aplicar los colirios pautados por el oftalmólogo o tener especial cuidado al realizar algunas actividades o practicar deporte.

**Dr. Fernando
Llovet Osuna**
Oftalmólogo,
cofundador de Clínica
Baviera Madrid
(clinicabaviera.com)

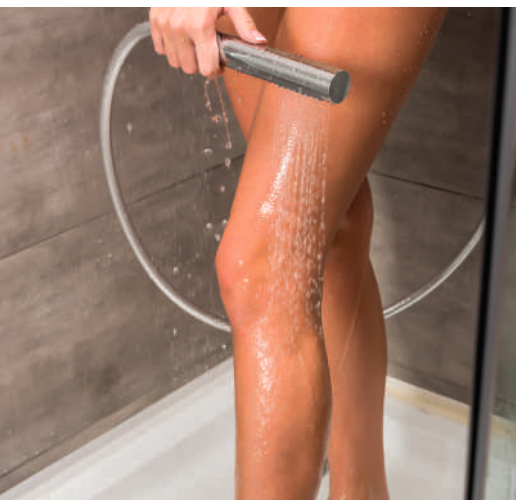


**Dr. Miguel
Sánchez Viera**
Director del
Instituto de
Dermatología
Integral
(ideidermatologia.
com)

¿La IA puede ayudar en el diagnóstico médico?

RESPUESTA: La inteligencia artificial (IA) ha llegado a la medicina para ayudar a los especialistas a obtener diagnósticos clínicos más precoces y tratamientos más precisos con mayor capacidad para salvar vidas. Por ejemplo, aunque, en los últimos años, se han producido avances considerables en el pronóstico de melanomas avanzados, el mayor porcentaje de éxito terapéutico se produce cuando el diagnóstico y el tratamiento se dan en fases tempranas, antes de que el melanoma comience a invadir en profundidad. Gracias a la IA, en un examen remoto y automatizado de una lesión que envía el paciente con una fotografía, podemos identificar de una manera totalmente precisa si es sospechosa de un melanoma u otro tipo de cáncer cutáneo y darle prioridad para acceder a consulta y, si se confirma, al tratamiento.





¿CÓMO ALIVIAR LA HINCHAZÓN DE LAS PIERNAS POR EL CALOR?

RESPUESTA: El calor hace que se dilaten los vasos sanguíneos para intentar regular la temperatura. Esto puede provocar una acumulación de líquidos, dificultar el flujo sanguíneo y provocar una inflamación que causa pesadez en dolor muscular. Para aliviarla, es importante invertir unos minutos en hacer estiramientos de piernas que favorezcan la circulación de la sangre.

Además, en algún momento de descanso, lo ideal es poner las piernas

en alto unos 15-20 minutos para reducir la presión en las venas y mejorar, así, la circulación.

También se recomiendan los baños de agua fría, pues hacen que los vasos sanguíneos superficiales se contraigan, lo que ayuda a reducir la acumulación de sangre en las extremidades.

Sergio García Herrero
Fisioterapeuta, director
de formación Hyperice
en Iberia y propietario
de TG Sport Clinic



¿DE QUÉ MODO SE PUEDE MANTENER EL EQUILIBRIO DEL PH DE LA PIEL?



Silvia Pardo
Técnica en Estética
en Velvet Estetic
(velvetestetic.com)

RESPUESTA: Existen diferentes productos restauradores del pH óptimo:

○ **Los limpiadores** tienen un papel fundamental sobre la piel. Si eliges el adecuado, tu pH no se verá alterado. Suelen ser ligeramente ácidos, por lo que son una buena opción frente a otros productos más alcalinos.

○ **Agua micelar.** Es un cosmético poco agresivo. Al arrastrar la suciedad sin resecar, es ideal para la limpieza y protección de la piel.

○ **El gel o mousse limpiador** se activa en contacto con el agua creando una suave espuma limpiadora que elimina la suciedad. Su

inconveniente es que altera el pH de la piel y provoca sequedad, con lo que hay que aplicar el tónico bajando su nivel al óptimo. Los limpiadores para pieles sensibles tienen un pH menos agresivo.

○ **Ácido hialurónico.** Ayuda a mantener el pH en condiciones óptimas en todo momento. Es más, los cócteles con piruvato y ácido hialurónico de alta pureza acentúan la hidratación y protección de la piel de manera profunda. Su poder restaurador, iluminador, antioxidante e hidratante, junto al limpiador adecuado, dejan la piel sana y confortable.



¿Qué es una orquesta filarmónica?

RESPUESTA: Hoy en día, no hay diferencia entre una orquesta sinfónica y una filarmónica. Ambas tienen una plantilla similar: un director y entre 70 y 100 músicos de cuerda, viento-madera, viento-metal y percusión, en función de la obra que toquen. Básicamente, hacen lo mismo; su diferencia está en el origen de la agrupación.

Formadas por profesionales que cobraban por tocar, en los siglos XVII y XVIII, las sinfónicas reciben su nombre por su repertorio principal (en ese momento, se hacían sinfonías como churros en Europa). En paralelo, surgieron las orquestas filarmónicas.

El término 'filarmónica' viene etimológicamente del griego, de la unión de las palabras 'filia' (pasión, afecto) y 'armonía' (acuerdo y concordancia). Así, las orquestas filarmónicas eran agrupaciones de aficionados que tocaban por gusto. Con el paso del tiempo, ambos términos se fueron mezclando.

Iris Gil Botana Titulado
superior en Música y
Pedagogía del Lenguaje y
Educación Musical



TE DAMOS RESPUESTAS

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

centralnacional@spar.es



Paloma Sánchez-Garnica

“ESCRIBIR ME DIO LA RESPUESTA QUE BUSCABA”



La escritora galardonada con el Premio Planeta 2024 nos habla de su nueva novela, ‘Victoria’, una historia llena de drama, amor y difíciles decisiones.

Por LAUREN IZQUIERDO

La flamante ganadora del Premio Planeta 2024, Paloma Sánchez-Garnica, nos regala una novela apasionante y, además, la inspiración de una vida dedicada a perseguir sueños con paciencia y esfuerzo. Su obra más reciente, *Victoria*, nos traslada al Berlín de la posguerra, donde una mujer brillante y valiente lucha por reconstruir su vida en medio del caos, la violencia y la injusticia. La autora nos abre su corazón y nos cuenta cómo creó a Victoria, un personaje lleno de matices que rinde homenaje a las mujeres invisibles de la historia. También nos habla de sus rituales de escritura, la banda sonora que acompaña su creatividad y cómo vive el éxito en una conversación sincera, llena de inspiración y sabiduría.

Háblanos de Victoria, el personaje principal de tu novela. ¿Qué puedes contar-nos de ella?

Victoria es un personaje que representa la lucha por la supervivencia en una época terriblemente compleja, como fue la posguerra en Berlín. En mi novela, he querido explorar cómo los derrotados se enfrentaron al desastre y la tragedia que les tocó vivir, con especial atención a las mujeres berlinesas durante la Segunda Guerra Mundial. Me interesaba mostrar cómo lograron subsistir en una ciudad devastada, dividida y ocupada por los vencedores, quienes no solo tomaron el control de los territorios y las instituciones alemanas, sino

Paloma Sánchez-Garnica es la ganadora de la 73.ª edición del prestigioso Premio Planeta.

que también influyeron profundamente en la vida de los civiles.

Victoria es una mujer de mente prodigiosa y un destino lleno de sacrificios. Es un personaje muy complejo. ¿Cómo la creaste?

En esa época, el feminismo estaba completamente apartado. No existía. Victoria es una mujer muy inteligente y, a la vez, muy bella. Pero una mujer inteligente no encajaba en la mentalidad de la época. Me inspiré en una mujer real, Hedy Lamarr. Inventó un sistema para evitar la interferencia en las ondas de los misiles, lo que posteriormente se convirtió en el precursor del wifi. Pero no recibió reconocimiento hasta muchos años después. Esa historia me sirvió para dar forma a Victoria, quien también es una mujer brillante, atrapada en una época difícil.

¿Por qué elegiste el Berlín de la posguerra como contexto para la novela?

Después de escribir *Últimos días en Berlín*, seguía muy interesada en las consecuencias del nazismo, no solo por el holocausto, sino por la violación de los derechos humanos. Al mismo tiempo, me interesó contrastar ese Berlín ocupado y dividido con Estados Unidos, donde también había graves violaciones de derechos humanos, como las leyes de segregación racial en los estados del sur y el macartismo en Nueva York.

Aunque la novela tiene un contexto histórico muy marcado, insistes en que no es una novela histórica. ¿Cómo la definirías?

Mis novelas no giran en torno a personajes o eventos históricos. Lo que me interesa es la vida privada de personas corrientes, cómo gestionan sus vidas en circunstancias difíciles y cómo las leyes, las normas sociales y los prejuicios condicionan sus decisiones.

En la novela, hay relaciones de amor muy distintas. La de Victoria con Robert y la de Hedy y Rebecca. Háblanos de ellas.

«SIEMPRE ELIJO UNA BANDA SONORA PARA CADA NOVELA; ME ABSTRAE DE LA REALIDAD Y ME SUMERGE EN LA ÉPOCA QUE ESTOY NARRANDO».



'Victoria' nos traslada al complejo entorno de la posguerra tras la Segunda Guerra Mundial, en un Berlín devastado y dividido.

En la relación entre Victoria y Robert, el amor es lo que los salva, pero también los expone a las amenazas de su entorno. Por otro lado, la relación entre Victoria y su hermana Rebecca es muy compleja. Estas contradicciones reflejan la complejidad del ser humano, donde incluso los sentimientos negativos pueden generar actos de amor.

En esta obra, hay mucha música. ¿Eres de las que escribe con música y la integra en su día a día?

Absolutamente. Siempre elijo una banda sonora para cada novela. En este caso, fue la banda sonora de la película *Buenas noches, y buena suerte*. La escuché en bucle mientras escribía y leía. Fue una manera de abstraerme de la realidad y ambientarme en la época que estaba narrando.

¿Tienes algún ritual a la hora de escribir? ¿Eres disciplinada?

¡¡Los tengo todos!! Soy muy meticulosa y disciplinada. No puedo escribir en cualquier sitio; necesito mi espacio personal, que está en mi casa del sur, cerca del mar. Mi rutina diaria también es clave. Por las mañanas, hago un poco de yoga para relajarme y conectar conmigo misma, luego desayuno bien y hago natación durante unos cuarenta minutos. Esas actividades me ayudan a despejar la mente y preparar el terreno para la creatividad.

«EL PREMIO PLANETA LLEGA EN EL MOMENTO PERFECTO DE MI VIDA, CUANDO PUEDO DISFRUTARLO CON MADUREZ Y GRATITUD».

¿Es superstición?

No, pero soy muy estricta con estos hábitos porque creo que la disciplina es fundamental. Para mí, escribir no es solo sentarme a plasmar ideas, sino un acto de inmersión total.

Bueno, todo este esfuerzo te ha llevado al Premio Planeta. ¿Cómo te sientes?

Estoy muy feliz y profundamente agradecida. Este camino no ha sido fácil, han sido veinte años de trabajo constante y cuarenta años de tratar de buscar cuál es mi hueco, con paciencia y dedicación. Al recibir el Premio Planeta, fui muy consciente de que estaba viviendo un momento único, no solo para mí, sino también para mi familia. Me propuse disfrutar cada segundo, sin permitir que los nervios o la emoción empañaran la experiencia. Y lo conseguí, pero no pienso detenerme aquí. Quiero seguir escribiendo, seguir creando historias que conecten con los lectores y que me permitan crecer como escritora y como persona.

¿Qué opinas del éxito?

Que es efímero. Como decía Luis Lander, "Dos meses de éxito son suficientes para llenar el cajón de la vanidad", pero después hay que volver a la realidad. No quiero perder esa conexión ni mi disciplina. Mi vida no ha cambiado más allá de estos meses de promoción; pronto volveré a mi escritorio, a mi rutina, a mis libros y a mis historias, porque es ahí donde realmente me siento plena.

Antes has mencionado que llevas cuarenta años buscando tu lugar en el mundo. ¿Lo has encontrado?

Lo encontré hace veinte años, cuando publiqué mi primera novela. Antes de eso, busqué mi camino a través de dos carreras universitarias, una oposición y varios trabajos, entre ellos, la abogacía. Escribir me dio la respuesta que buscaba. Ha sido un camino largo. Hoy puedo decir que he llegado a la cima de la montaña, pero seguiré explorando nuevos horizontes. □

¿Qué es la economía naranja?

Se considera que este modelo productivo, basado en las ideas y el talento de las personas, es uno de los sectores que más creación de riqueza aportarán en las próximas décadas.

¿Quieres saber en qué consiste?

Por ROSA MESTRES

Macroeconomía, microeconomía, economía de libre mercado... son muchos los términos relacionados con las empresas, la producción de bienes y servicios o el empleo que nos resultan conocidos, ya que aparecen habitualmente en los medios de comunicación. Sin embargo, hay un concepto que todavía es poco popular, pero que cada vez está adquiriendo más importancia. Se trata de la llamada economía naranja. ¿Sabes qué es exactamente este tipo de economía y para qué sirve?

LA ECONOMÍA CREATIVA

Considerada por los expertos como uno de los sectores de mayor crecimiento y creación de riqueza para el futuro, la economía naranja, también llamada economía creativa, es un modelo productivo que permite que las ideas y el talento de las personas se transformen en bienes y servicios con un valor intelectual.

Basada en la transmisión del conocimiento, en la cooperación y en la creatividad, esta industria se caracteriza por estar siempre en constante evolución y transformación. Los productos que se ofrecen tienen características únicas, innovadoras e intelectuales, no están elaborados en volumen y la mayoría de sus procesos se respaldan en el uso de las herramientas digitales.

PROFESIONES NARANJA

Aunque, inicialmente, la economía naranja se orientaba hacia la industria

Basada en la transmisión del conocimiento, en la cooperación y en la creatividad, esta industria se caracteriza por estar siempre en constante evolución y transformación.

cultural y artística, en las últimas décadas, se han empezado a integrar otros sectores, en parte influenciados por el avance de la tecnología y su peso en la sociedad. Algunos de los oficios que forman parte de este tipo de economía son:

○ **Comunicación.** Uno de los sectores que más han cambiado en los últimos años es el de la información. Gracias al avance de internet y de las redes sociales, las empresas han encontrado una nueva manera de hacer llegar los contenidos a las personas y esto ha dado lugar a nuevas profesiones, como los *influencers* o los *streamers*.

○ **Gastronomía.** Se trata de uno de los sectores que más peso tienen en la economía naranja, al ser capaz de impulsar

la actividad económica y turística de una zona determinada, además de generar empleo. Esta industria también cuenta con la ayuda de la tecnología para mejorar la experiencia del cliente, como las aplicaciones móviles y herramientas de reserva en línea.

○ **Manifestaciones artísticas.** Cine, teatro, danza, pintura... estas disciplinas, no solo promueven la cultura de los países, también rentabilizan el talento de las personas que las conforman. Por otro lado, gracias al uso de internet, estos contenidos artísticos llegan a muchísimas más personas, generando más ingresos y nuevos empleos.

○ **Programación.** La tecnología es una pieza clave en la economía naranja, dado que ayuda a aportar valor añadido a los bienes y servicios. Por tanto, la creación y mantenimiento de *software* experimentan un gran crecimiento de creación de empleo. □

**EL COLOR NARANJA, POR SU ASOCIACIÓN
CON LA CREATIVIDAD, SE CONVIERTE EN UN SÍMBOLO REPRESENTATIVO DE
ESTE MODELO ECONÓMICO.**



SPAR



FRÍO, INTENSO,
IRRESISTIBLE



sparespanola



@spar_espanola



@SparEspanola

Viajar

UN PLACER LLENO DE BENEFICIOS

El término 'vacaciones' activa en el cerebro todos los sensores relacionados con el placer, el bienestar y la felicidad. Viajar nos permite conocer nuevos lugares, sentir nuevas emociones, enriquecernos culturalmente y crecer en lo personal. Pocas actividades hay tan completas y que aporten tantos beneficios como salir de casa en nuestro tiempo libre.

Por MARÍA GARCÍA



Cada viaje, excursión o escapada son experiencias de las que volvemos llenas de vivencias, aprendizajes y muchísimos recuerdos. El tiempo cambia el ritmo: aunque parece que pasa más rápido, ¿no piensas que cunde mucho más cuando tienes planes que cuando te pasas el día tirado en el sofá? ¿Quién no ha dicho aquello de "lo hicimos el otro día" al recordar algo que se había hecho hacía menos de 24 horas?

Hay viajes que te cambian la vida, otros en los que conoces a alguien que te cambiará la vida después. También los

hay que, simplemente, llegan en el momento en el que más los necesitabas, en una época que estaba empezando a ser complicada. Y es que viajar es el mejor antídoto contra la depresión, la ansiedad, el estrés y el bloqueo mental. Salir de la monotonía nos aporta infinidad de beneficios y estos son algunos de ellos:

VIAJAR ES EL CAMINO MÁS DIRECTO PARA DESHACERSE DE ESTEREOTIPOS Y PREJUICIOS.

○ **Romper con la rutina.** Algo tan fácil y necesario no siempre es sencillo y posible en el entorno habitual. Hay que poner distancia con los problemas, tanto física como mentalmente, para tener esa sensación de alejarse y así recargar las pilas por completo. No siempre el cansancio es físico, el mental es mucho más grave y complicado de aplacar, por lo que es imprescindible tomar medidas.

○ **Nuevos estímulos.** Cuando se entra en una espiral de pensamientos negativos, nos enredamos con un problema

VIAJAR NOS AYUDA A SALIR DE NUESTRA ZONA DE CONFORT Y EXPERIMENTAR SITUACIONES QUE NO SUELEN PRESENTARSE EN NUESTRA VIDA COTIDIANA, ALGO QUE SIEMPRE NOS APORTA UN APRENDIZAJE.

y esa sensación de ahogo no nos abandona en todo el día, es necesario salir a la caza de nuevos estímulos. Investigar una nueva ciudad, realizar una caminata por un nuevo sendero, visitar un museo diferente... el único requisito es que sea novedoso para que el cerebro solo se centre en ese estímulo y deje de lado todo lo demás.

○ **Abrir horizontes.** Conocer nuevas culturas, tradiciones diferentes o sabores nuevos ayuda a crecer en lo personal. Cuando te muestras abierto a todo lo que te rodea, el enriquecimiento es instantáneo y, además, te ayuda a ver tu vida y tus problemas desde una nueva perspectiva.

○ **Reforzar las relaciones.** O romperlas del todo. Dicen que, al viajar, es posible conectar más con uno mismo y conocerse mejor. En esto se puede estar o no de acuerdo, pero en lo que nadie podrá poner un pero es en el hecho de que, durante un viaje, es cuando mejor conoces a la persona que va a tu lado. Tanto es así que debería existir un viaje anterior a las bodas y la luna de miel como prueba final a si ese amor es sólido.

○ **Más tolerantes.** Un viaje nos enseña (por pura obligación) a despertar nuestro lado más tolerante y nos enseña a manejar la frustración, algo muy útil a la hora de resolver problemas. No siempre todo sale perfecto. Hay lugares que nos encontramos cerrados, días en los que el tiempo no acompaña o eventos que se cancelan. En estos casos, hay que trabajar en manejar todos esos sentimientos negativos y llevarlos hacia el camino de emociones más positivas, como la ilusión, el optimismo y la adrenalina que se generan cuando se cambian los planes y hay que buscar nuevas opciones. ¡Creatividad al poder! □

UNAS VACACIONES PARA RECORDAR

Para exprimir al máximo desde unas largas vacaciones hasta una corta escapada a un lugar cercano y que todos estos beneficios se multipliquen por mil, la psicóloga Eva Ortiz nos ha preparado una serie de consejos que deberíamos tener bien presentes desde el momento de hacer la maleta.

○ **Investiga el lugar antes de ir.** No se trata de llevar todo organizado al milímetro, hay que saber fluir y estar abierto a la aventura, así como tener la capacidad de improvisar nuevos planes y adaptarse a lo que nos encontramos. Simplemente, conocer bien el lugar y los puntos de interés te ayudará a estar más tranquilo y disfrutar más de la experiencia, sobre todo a la llegada, cuando, por lo general, no se sabe muy bien qué hacer o por dónde empezar.

○ **Interactúa con personas del lugar.** Si quieres que tu viaje te deje una huella imborrable, empápate de la cultura, las costumbres, la gastronomía... del lugar, incluso puedes contratar un guía local. Ellos llegan hasta donde los guías tradicionales no lle-

gan y podrán resolver todas tus dudas e intercambiar opiniones.

○ **Sal de tu zona de confort.** Atrévete a vivir nuevas experiencias, ponte a prueba y descubre la capacidad que tienes de superar los pequeños inconvenientes, volverás lleno de aprendizajes. Esto alcanza un nivel superior cuando viajas a solas, pero también cuando te apuntas a una actividad diferente, algo que no harías en tu ciudad y con tu entorno.

○ **Tómate un descanso digital.** Limita el uso de la tecnología y, especialmente, del móvil. Si te centras en vivir el momento presente, saborearás más el viaje y las personas que encuentres por el camino. Esto incluye no querer compartir cada segundo de tu viaje u obsesionarse con acumular multitud de fotos para el recuerdo.

○ **Saca a tu niño interior.** Maravíllate con cada cosa, activa todos tus sentidos, sé espontáneo, improvisa, baila, canta, diviértete... harás de tu viaje una experiencia mágica.





LA CREMA con protección solar es algo incuestionable cuando hablamos de tomar el sol. Además, la alimentación puede ser un factor que juegue a tu favor.

Alimentos

QUE PREPARAN TU PIEL PARA el bronceado

Lograr un tono dorado, uniforme y, sobre todo, que no perjudique a la salud se consigue tomando ciertas medidas a la hora de exponerte al sol. Entre ellas, aplicarte protección, pero también eligiendo con cuidado los alimentos que consumes en esta época.

Por **MARÍA GARCÍA**

La zanahoria lleva años alzándose como el alimento que más hace por tu bronceado y ya va siendo hora de llenar esa cesta con otros muchos productos que no solo colaboran en que tu piel luzca su mejor aspecto, también en protegerla y repararla tras la exposición solar.

Para saber qué alimentos es mejor con-

sumir antes de tomar el sol y cuáles son convenientes tomar después, es importante conocer el proceso por el cual la piel cambia de tono y por qué esto ocurre tras la exposición solar.

CONOCER A LOS ACTORES

La melanina es un pigmento natural que

da color a la piel, pero también al cabello y a los ojos. Esta se activa ante la luz solar y, resumiendo, se puede decir que es la que evita que los rayos de sol dañen las células de la piel y causen quemaduras o enfermedades como el cáncer de piel. Es lo más similar a un escudo que se enciende cuando percibe un peligro, en este caso, los rayos de sol.

LA HIDRATACIÓN ES FUNDAMENTAL, TANTO EL HECHO DE BEBER AGUA COMO EL DE HIDRATAR LA PIEL CON CREMAS REPARADORAS Y LOCIONES NUTRITIVAS LIGERAS.

Al activarse la melanina, la piel se oscurece y el resultado es el bronceado. Por qué no todo el mundo responde igual ante la exposición solar es una cuestión que cada verano se hacen miles de personas, sobre todo aquellas que no logran pasar del tono rojo y nunca ven su piel dorada. Esto es debido a que no todos tenemos la misma cantidad de melanina, siendo mayor la cantidad en aquellas que tienen la tez más oscura y, que, por lo tanto, se broncean antes y en raras ocasiones se queman.

UN EMPUJÓN MÁS

Así pues, potenciar la síntesis de melanina será el primer objetivo y esto, además de con la luz del sol, se puede conseguir dándole un empujón al organismo con la alimentación. Pero también hay que tener otros factores en cuenta, no solo para que ese bronceado sea uniforme, sino también para que sea duradero. Y esto pasa por cuidar la piel, tanto antes como después, eligiendo productos que ayuden a que esté hidratada, así como protegerla de los efectos nocivos de la exposición a la radiación ultravioleta.

Para ponértelo fácil esta temporada, hemos preparado la lista de compra ideal tanto para preparar la piel como para reparar los posibles daños que la exposición pudiera causarle.

ALIMENTOS IMPRESCINDIBLES DESDE YA

Zanahoria, pimientos, brócoli y calabaza

Todos ellos son ricos en betacaroteno, una provitamina que el organismo transforma en vitamina A. Entre sus muchas funciones, destaca la producción de melanina, lo que favorece el bronceado. El problema de consumir muchos de estos alimentos antes de exponerse al sol es que puede provocar que la piel adquiera un tono anaranjado, algo que se aprecia en las palmas de las manos. Si es tu caso, deja de lado los alimentos ricos en betacaroteno y ese tono cambiará por sí solo en poco tiempo.

Lentejas y yogur

Las legumbres y los productos lácteos son ricos en vitamina B, que, junto a la vitamina E, ayuda a evitar la deshidratación de la piel, algo fundamental cuando se quiere un tono uniforme y duradero. Esa hidratación es fundamental para lograr una piel elástica y que no se reseque con el abuso del sol.

Arándanos, uvas y té verde

En general, todos aquellos alimentos ricos en antioxidantes, compuestos naturales que protegen las células y tejidos de muchas enfermedades y también del envejecimiento

prematureo. En este caso, el enemigo que combatir son los radicales libres, que afectan directamente en la salud y aspecto de la piel. Los rayos solares van bien cargados de estos radicales libres, por lo que debes crear un potente escudo antes de exponerte a ellos. Los antioxidantes consiguen neutralizarlos y liberar al organismo de su daño celular.

Agua

Algo muy simple, pero que, a menudo, se olvida. En cuanto suben las temperaturas, es muy recomendable tener siempre una botella a mano, más aún cuando nos exponemos al sol. La falta de líquido puede provocar una deshidratación del organismo y también tener consecuencias en la piel. El primer síntoma de que falta líquido suelen ser los labios agrietados, efecto que, después, se produce en el resto de la dermis.

Cítricos, kiwis y espinacas

Los alimentos ricos en vitamina C parecen estar reservados para el invierno, cuando las defensas necesitan luchar contra virus propios de esa estación. Pero esta vitamina también es un potente antioxidante y protege al colágeno y la elastina, dos sustancias fundamentales para lograr que la piel tenga ese aspecto joven y terso que tanto buscamos. Una piel elástica es sinónimo de juventud, pero también de salud.

Salmón, frutos secos y aceite de oliva

Los ácidos grasos, con el omega 3 a la cabeza, están estrechamente relacionados con la salud cardiovascular, pero ¿sabías que también te pueden ayudar a mantener el tono bronceado más tiempo? □



Las redes sociales y la comida basura tienen un gran poder de atracción debido al chute de dopamina que recibe el organismo. Por eso nos hacen sentir bien y tenemos la necesidad de más.



Hormonas de la felicidad

CUÁLES SON Y CÓMO POTENCIARLAS

Serotonina, endorfina, dopamina y oxitocina son las que forman el mejor equipo cuando hablamos de bienestar, motivo por el que es muy interesante conocerlas a fondo, ya que solo así podrás aprovecharte de sus superpoderes.

Por INMA COCA

Las hormonas son las grandes jefas del organismo. Ellas deciden cuándo tenemos hambre y cuándo sueño. Las que están implicadas en procesos tan dispares como el crecimiento, la reproducción o el metabolismo. Y también son las grandes desconocidas, ya que, al contrario de lo que ocurre con algunos órganos, como pueden ser el corazón o el estómago, de las hormonas no se tiene tanta información, ni de lo que ocurre cuando algo falla, ni tampoco de lo que pasa cuando funcionan a pleno rendimiento.

Para llevar a cabo tal trabajo existen muchas hormonas diferentes, que, junto a los neurotransmisores (en ocasiones, se meten en el mismo saco, al ser similares), crean un amplio sistema de comunicaciones con el que controlan desde las funciones fisiológicas más básicas hasta las emociones. Porque sí, las hormonas también influyen en cómo nos sentimos.

CADA UNA CON SU NOMBRE

“Las hormonas juegan un papel crucial en nuestro bienestar físico y emocional.

Actúan como mensajeros químicos en el cuerpo, regulando funciones vitales como el estado de ánimo, el sueño, el estrés, la energía y la motivación. Por ejemplo, la serotonina y la dopamina son hormonas relacionadas con la sensación de felicidad y satisfacción”, cuenta Inés C. Lemmel, psicóloga y autora del libro *Las hormonas de la felicidad*.

Y, puestos a poner nombres a las responsables de nuestro bienestar, además de la serotonina, conocida como la hormona de la felicidad, y la dopamina, la hormona del placer, también existen la oxitocina, la hormona del amor, y las endorfinas, esas que nos ponen alerta en momentos de peligro y que sentimos como un chute de energía.

POTENCIAR LO BUENO

Ahora que las conocemos y que sabemos su superpoder, toca aprender cómo potenciarlas y cómo lograr que el cuerpo

LA OXITOCINA ES LA RESPONSABLE DE SENTIMIENTOS COMO LA EMPATÍA, LA COMPASIÓN Y LA CONFIANZA.

aprenda a segregar cada una de ellas cuando más lo necesitamos. Solo así podemos salir de un estado de tristeza o nerviosismo de una forma natural.

Las primeras en estudiarse a fondo fueron las endorfinas y se descubrieron dos cosas realmente interesantes: que se segrega cuando se practica deporte o se realiza un esfuerzo y que comparten sustancias con los opioides. Sabemos que el opio es uno de los mayores analgésicos y eso precisamente producen las endorfinas en el organismo: el mismo efecto que una pastilla para calmar el dolor (físico y emocional).

En cuanto a la serotonina, a pesar de llevar el título de hormona de la felicidad, es, al igual que las endorfinas, un neurotransmisor. En este caso, su campo de acción está repartido entre el cerebro y el estómago, motivo por el que la alimentación está tan relacionada con el cómo nos sentimos. Así pues, para tener una doble ración de serotonina, no hay mejor camino que cuidar la alimentación.

Es conocida como la hormona del amor y es que la oxitocina (que muchas mujeres relacionan con el parto) es la responsable de sentimientos como la empatía, la compasión y la confianza. Además, esta hormona es la única que combate el estrés directamente, es decir, a mayor cantidad de oxitocina, menor de cortisol (la hormona del estrés). ¿Cómo aumentar sus niveles de forma natural? Tan fácil como dar largos abrazos, muchos besos y manteniendo relaciones sexuales.

La última del equipo es la dopamina, la del placer. Es la que sentimos cuando logramos superarnos o alcanzamos un objetivo. Es esa que nos invade cuando realizamos una actividad placentera, ya sea comer algo rico o practicar nuestro *hobby*, por eso está también muy relacio-

nada con las adicciones. Aquí, el problema no es generar más dopamina, sino controlar las dosis para que el placer no se vuelva en contra.

EN EQUILIBRIO

Las hormonas forman un gran equipo y forman un engranaje perfecto para que todo funcione de maravilla. El problema es que ese equilibrio que necesitan es demasiado inestable y es fácil que se produzcan desajustes. Algunos necesitan un tratamiento médico, como ocurre cuando la tiroides no funciona correctamente, pero, en otros, son unos cambios de hábitos lo que más puede ayudar, sobre todo si hablamos de la felicidad.

“Un desequilibrio hormonal puede afectar negativamente a nuestra salud mental y emocional, contribuyendo a problemas como la ansiedad, la depresión o los trastornos del estado de ánimo. Por lo tanto, mantener un equilibrio hormonal adecuado es esencial para promover nuestro bienestar integral”, destaca Inés C. Lemmel.

EL DÍA A DÍA

“En la actualidad, veo que el estrés crónico y la ansiedad son problemas cada vez más prevalentes que afectan significativamente a las personas. Las demandas constantes del trabajo, las preocupaciones financieras, la sobreexposición a la tecnología, la presión social y otros factores contribuyen a un aumento en los niveles de estrés y ansiedad. Estos problemas pueden impactar negativamente en la calidad de vida, la salud mental y las relaciones interpersonales”, señala la también autora de *Las hormonas de la felicidad* y *Cómo sobrevivir al caos mental*, dos manuales llenos de información e infinidad de consejos.

Para controlar estas hormonas de la felicidad, es importante adoptar hábitos saludables. Entre ellos, vigilar la alimentación y evitar los alimentos que hacen daño a la microbiota (azúcares, ultraprocesados y excesos de grasas), realizar más deporte, fomentar el contacto con la naturaleza, tomar el sol (con protección) y tener una vida social activa en la que abunden los abrazos de más de ocho segundos, como dice Marian Rojas Estapé. □

«LAS HORMONAS REGULAN FUNCIONES VITALES COMO EL ESTADO DE ÁNIMO, EL SUEÑO, EL ESTRÉS, LA ENERGÍA Y LA MOTIVACIÓN», ASEGURA INÉS C. LEMMEL.



El triptófano, presente en alimentos tan cotidianos como los plátanos, los huevos o la leche, es un aminoácido que el organismo utiliza para segregar serotonina.

TE SENTIRÁS MEJOR ¡Hidrátate bien!

Beber agua es fundamental para la salud, pero muchas veces nos olvidamos de hacerlo o lo hacemos poco. Una hidratación adecuada asegura el funcionamiento óptimo del organismo y el bienestar general. En verano, presta más atención a cómo te hidratas.

Por TRINI CALZADO

Con la llegada del verano, las altas temperaturas aumentan la necesidad de mantenernos bien hidratados. Sin embargo, más allá del calor, el consumo adecuado de líquidos es esencial durante todo el año para el buen funcionamiento del organismo. A pesar de ser una acción cotidiana, muchas personas no beben suficiente agua, lo que puede derivar en problemas de salud.

¿POR QUÉ ES ESENCIAL?

El agua es el componente principal del cuerpo humano y representa aproximadamente el 60 % del peso corporal en adultos. Cumple funciones vitales como la regulación de la temperatura, el transporte de nutrientes, la eliminación de toxinas y la lubricación de las articulaciones. La deshidratación puede afectar al rendimiento físico y mental, causar fatiga, dolores de cabeza y relacionarse con casos graves, como problemas renales o golpes de calor.

¿CUÁNTA DEBES CONSUMIR?

De acuerdo con la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), se recomienda un consumo diario de 2 litros de agua para mujeres y 2,5 litros para hombres. Sin embargo, esta cantidad puede variar dependiendo de la actividad física, el clima y otros factores individuales. Así, en verano, cuando el cuerpo pierde más líquidos a través del sudor, es fundamental incrementar la ingesta para evitar la deshidratación.



La botella del agua mineral SPAR está fabricada con un 20 % de plástico reciclado y su film agrupador, con un 50 % de plástico reciclado.

EN ÉPOCAS DE CALOR, COMO EL VERANO, LA DESHIDRATACIÓN PUEDE SER MÁS INTENSA, POR LO QUE PREVENIRLA ES CLAVE. PRESTA ATENCIÓN A LAS SEÑALES QUE TE ENVÍA EL CUERPO.

NO SOLO AGUA

Aunque la realidad es que, pese a que la cantidad recomendada de agua (entre 8 y 10 vasos al día) para mantener una buena hidratación no es tanta, muchas personas encuentran difícil consumirla, ya sea por olvido o porque no les gusta su sabor. Sin embargo, la hidratación no solo proviene de un vaso de agua. Existen otras fuentes de líquidos que pueden contribuir a la ingesta diaria, como:

- **Frutas y verduras.** Alimentos como la sandía, el melón, el pepino o el tomate contienen un alto porcentaje de agua.
- **Infusiones y caldos.** El té, las infusiones de hierbas o las sopas frías son alternativas ideales para quienes buscan variedad.
- **Aguas saborizadas.** Preparar agua con rodajas de limón, menta, fresas o pepino hará que sea más atractiva sin añadirle azúcares ni conservantes.

SEÑALES DE DESHIDRATACIÓN

Si no tienes claro si tu hidratación es correcta, atiende a las señales que emite el cuerpo cuando se ingieren pocos líquidos:

- **Sensación de sed intensa.** Cuando el cuerpo necesita líquidos, envía señales de sed. Sin embargo, esperar a tener sed para beber agua no es recomendable, pues indica que la deshidratación ya ha comenzado.
- **Boca y piel seca.** La falta de agua reduce la producción de saliva, causando sequedad en la boca. Además, la piel puede perder elasticidad y lucir apagada.
- **Fatiga y mareos.** La deshidratación afecta a la circulación sanguínea y el suministro de oxígeno al cerebro, lo que puede provocar cansancio y vértigo.



CÓMO EVITAR LA DESHIDRATACIÓN

Mantenerse bien hidratado es un hábito sencillo con grandes beneficios para la salud. No solo mejora la energía y el rendimiento cognitivo, sino que también contribuye al buen funcionamiento del metabolismo y la piel. En épocas de calor, cuando la deshidratación puede ser más peligrosa, la prevención es clave. Beber suficiente agua y optar por alternativas saludables garantizará un bienestar óptimo y una vida más saludable.

- 1 No esperes a tener sed.** Para asegurarte de que tu hidratación es buena, bebe agua de manera regular, sin esperar a tener sed.
- 2 Lleva contigo una botella de agua reutilizable.** Te recordará que debes ir bebiendo y te facilitará hacerlo en todo momento.

3 Frutas y verduras. Incluye alimentos con alto contenido de agua en tu dieta (frutas y verduras), que contribuyen a una buena hidratación.

4 Alcohol y cafeína. Evita su consumo, ya que favorecen la deshidratación.

5 Ejercicio físico. Si realizas ejercicio físico o las temperaturas son elevadas, aumenta la ingesta habitual de líquidos.

6 Recordatorios. Si, aun así, te cuesta beber suficiente agua a lo largo del día, establece algunos recordatorios en el teléfono o utiliza alguna aplicación móvil para recordarte y monitorear el consumo de agua.

○ **Orina de color oscuro.** La orina debe ser de un color claro. Si es demasiado oscura o hay una disminución en la fre-

cuencia de micción, es una señal clara de que el cuerpo necesita más agua.

○ **Dolor de cabeza.** Cuando el cuerpo pierde líquidos, los vasos sanguíneos se contraen, lo que puede generar cefaleas o migrañas.

○ **Calambres musculares.** La falta de líquidos y electrolitos puede generar espasmos o calambres musculares, especialmente en climas cálidos o durante el ejercicio intenso. □

PARA MANTENER UNA BUENA HIDRATACIÓN, BEBE UNOS OCHO VASOS DE AGUA AL DÍA Y CONSUME FRUTAS Y VERDURAS, QUE TIENEN UN ALTO PORCENTAJE DE AGUA.

Helados

EL SABOR MÁS ESTIVAL



En cuanto suben las temperaturas, los congeladores de los supermercados se llenan de colores y sabores que prometen refrescar, endulzar y hacernos viajar con cada bocado o cucharada. Más que un simple postre, el helado es un placer universal. Por **SILVIA ROJO**

Aunque, hoy en día, disfrutamos de los helados en cualquier época del año, es innegable que siguen siendo un alimento inseparable del verano, cuando aumenta su consumo. Su origen se remonta a miles de años atrás. En la antigua China, ya se elaboraban mezclas de arroz, leche y nieve; mientras que, en el Imperio romano, se traía hielo de las montañas para mezclarlo con miel y frutas. Sin embargo, fue durante el Renacimiento cuando empezaron a aparecer recetas más parecidas a los helados modernos, especialmente en Italia. Con el tiempo, estas preparaciones se extendieron por toda Europa y, más tarde, por el mundo entero.

TIPOS DE HELADOS

Existe una amplia variedad de tipos de helado, que se diferencian por su composición, textura y proceso de elaboración:

- **De crema.** El más común. Contiene leche, nata, azúcar y, a menudo, yema de huevo. Su textura es densa y cremosa. En esta categoría, se incluyen los helados de vainilla, chocolate o turrón. La versión más saludable se elabora con yogur, en lugar de crema.
- **De leche.** Similar al de crema, pero sin yema de huevo ni tanta grasa. Las

UN SURTIDO TAN AMPLIO COMO DELICIOSO

Aunque disfrutar de un delicioso helado siempre es un placer, según el momento del día, es posible que nos apetezca un formato o un tipo de helado concreto. En este sentido, el surtido de SPAR es tan amplio y variado que cubre todos los gustos y necesidades, pues también cuenta con referencias sin azúcares añadidos.

Los Polos de Naranja, sin gluten, son perfectos para refrescarse en las tardes estivales. Entre las referencias clásicas de helados, no faltan el Sándwich sabor a Nata o los Conos sabor a Vainilla y Chocolate. Tampoco el Bombón Blanco o el Bombón Almendrado, con un 4 % de trocitos de almendra en su cobertura. Por su parte, los Mini Conos Surtidos y los Mini Sándwich Nata y Chocolate encierran todo el sabor en un formato de menor tamaño, lo que los convierte en ideales para quienes no quieren privarse de darse un capricho, pero tampoco quieren cometer excesos. Y, pensando en toda la familia, es inevitable que en el congelador de casa no haya alguna tarrina en formato de 1 litro o 500 ml, como las de Turrón, con un 17 % de

turrón, o la de Vainilla y Macadamia, con un 9,1 % de nueces de macadamia caramelizadas.



Los estuches de cartón de los helados SPAR están elaborados con cartón reciclado.

fórmulas veganas utilizan bebida vegetal en sustitución de la leche.

○ **Polo o sorbete.** No lleva lácteos. Se elabora con agua, frutas naturales, azúcar y, a veces, licor. Su textura es más cristalina y refrescante y su versión más líquida es el granizado.

MUCHO MÁS QUE UN POSTRE

En nuestro país, el helado es sinónimo de paseo, verano y celebración. Tomarse un helado en una terraza o en la playa forma parte del imaginario colectivo del tiempo libre y el buen tiempo. Pero no solo aquí: en Italia, el *gelato* es un arte; en Japón, los helados de *mochi* combinan tradición y modernidad; en América Latina, las paletas (polos y helados con palo) artesanales han resurgido con fuerza. En definitiva, en cada rincón del

PARA CADA MOMENTO DEL DÍA U OCASIÓN HAY UN TIPO DE HELADO.

mundo, el helado adquiere formas y significados distintos, pero siempre asociados al disfrute.

LOS MÁS CONSUMIDOS

Según datos de 2024, el chocolate es el sabor de helado más consumido en España, seguido de la vainilla y la fresa. Clásicos que nunca fallan, aunque cada vez ganan terreno los sabores frutales y opciones saludables. Y es que el helado ha dejado de ser solo un capricho de verano: se ha convertido en una propuesta gastronómica con identidad propia, adaptada a todos los gustos, edades y momentos del año. ■

¿Sabías que...?

Durante la Edad Media, los sorbetes (mezclas frías de frutas y azúcar) fueron introducidos en Sicilia por los árabes. Estos *sherbets* usaban nieve del Etna para congelarse y se servían a las clases nobles.

Con el paso del tiempo, los cocineros italianos comenzaron a experimentar con ingredientes más complejos y a incorporar productos lácteos, lo que marcó el nacimiento del *gelato*. En el siglo XVI, el cocinero y arquitecto florentino Bernardo Buontalenti, al servicio de la poderosa familia Médici, creó una mezcla a base de leche, miel, yema de huevo, cítricos y vino espumoso, enfriada con hielo y sal, que fue todo un éxito en las fiestas cortesanas.

Gazpacho

IMPRESINDIBLE DEL VERANO

El gazpacho es protagonista de las mesas españolas durante los meses de calor. Su alto contenido en agua y su combinación de ingredientes frescos lo convierten en una opción ideal para combatir las altas temperaturas.

Por SILVIA ROJO

Cuando suben las temperaturas en nuestro país, pocos platos resultan tan refrescantes y tradicionales como el gazpacho. Esta receta típica del verano a base de hortalizas crudas no es solo un clásico del recetario andaluz; es también un emblema de la cultura gastronómica española, un rito estival que se bebe, se saborea y, en muchos hogares, se hereda.

MUCHO MÁS QUE UNA SOPA FRÍA

El gazpacho se elabora tradicionalmente con tomate maduro, pimiento verde, pepino, ajo, vinagre, sal y aceite de oliva virgen extra, triturados hasta formar una crema ligera, sabrosa y refrescante. Su sencillez es engañosa: detrás de su aparente humildad, hay un equilibrio perfecto entre acidez, frescor y untuosidad. El resultado es un plato que hidrata,

alimenta y, sobre todo, reconforta cuando el termómetro supera los 35 grados.

HASTA NUESTROS DÍAS

Nació como comida humilde de campesinos, un aprovechamiento sabio del pan duro y las hortalizas sobrantes, y ha llegado hasta nuestros días transformado en icono gastronómico que se sirve en incluso en restaurantes de alta cocina. Es habitual beberlo en vaso como si fuera un zumo nutritivo, aunque también se sirve en cuenco, con guarniciones de hortalizas picadas o incluso huevo duro y jamón.

Elaborado con aceite de oliva virgen extra, el gazpacho fresco de Rikissimo se vende refrigerado.



TODO EL AÑO

La comercialización envasada del gazpacho ha permitido que este plato tradicional sea accesible durante todo el año, sin necesidad de preparación casera. El de Rikissimo es refrigerado y no contiene gluten. Está elaborado con ingredientes frescos 100 % naturales y aceite de oliva virgen extra y, gracias a su proceso de elaboración, mantiene mejor el sabor y los nutrientes de los ingredientes frescos, lo que lo convierte en una de las mejores opciones gastronómicas estivales. 

? ¿Sabías que...?

El gazpacho tiene orígenes que se remontan a la época romana, cuando se preparaban sopas frías con pan, ajo, vinagre y aceite de oliva. Sin embargo, la versión moderna del gazpacho, a base de tomate, no apareció hasta después del descubrimiento de América, cuando el tomate fue introducido en Europa. Con el tiempo, esta sopa fría se convirtió en un símbolo de la cocina andaluza, pero no es el único tipo de gazpacho. De hecho, ha evolucionado en distintas regiones de España, dando lugar a varias versiones, como el manchego, que no tiene nada que ver con el andaluz, ya que es un guiso caliente a base de carne (pollo, conejo o perdiz), pan ácimo y caldo.

Cafés fríos

¡AGÍTALOS Y DISFRÚTALOS!

Que el calor no te haga renunciar a tu bebida favorita. Los cafés fríos son la opción ideal para disfrutar de toda la energía y el sabor de un buen café también en verano.

Por TRINI CALZADO

Durante los meses más cálidos, muchas personas prefieren evitar las bebidas calientes, pero no quieren verse también en la tesitura de tener que renunciar al placer que les proporciona una taza de café. En una cafetería o restaurante, siempre hay la opción de pedir hielo aparte para enfriar al instante un café recién hecho, pero esta solución no sirve para cualquier momento.

Sin embargo, los cafés fríos listos para llevar sí solucionan este dilema, permitiendo disfrutar de un café con leche bien frío y con la intensidad perfecta. Además, son una excelente opción para llevar en el bolso, en el coche o incluso para consumir en el trabajo.

SIEMPRE LISTOS

Una de las grandes ventajas de estos cafés fríos es su practicidad. Vienen ya preparados en cómodos vasos con tapa, listos para beber con solo agitarlos antes de abrirlos. Esta característica los convierte en una alternativa perfecta para quienes llevan un ritmo de vida activo y necesitan una dosis de cafeína sin perder tiempo en preparaciones. Y, como se venden ya refrigerados, garantizan una experiencia refrescante que los hace aún más apetecibles en los días calurosos.

TRES OPCIONES

Busca en los lineales de tu supermercado cualquiera de las tres opciones de cafés fríos que SPAR ofrece:



La gama de cafés fríos listos para llevar de SPAR está compuesta por el Capuccino, el Latte Espresso y el Latte Macchiato.

- **Capuccino.** Se caracteriza por llevar cacao. Además, su cremosidad y una combinación de sabor más intenso lo hacen perfecto para los amantes del café con un toque extra de carácter.
- **Late Espresso.** Una combinación equilibrada de café *espresso* y leche, con un sabor suave. Es una excelente elección para quienes buscan una bebida cremosa sin un dulzor excesivo.
- **Latte Macchiato.** Con una mayor proporción de leche, esta opción es más suave y ligera. Ideal para aquellos que disfrutan del café con leche, pero prefieren un sabor más delicado y menos amargo. ❑

¿Sabías que...?

Los cafés fríos para llevar de SPAR cuentan con el sello de Bienestar Animal Welfair®, certificado por AENOR. Este sello garantiza al consumidor que la leche utilizada proviene de productores que cumplen requerimientos precisos y objetivos de bienestar animal, es decir, que los animales han sido criados en condiciones que respetan su bienestar en cuanto a alimentación, condiciones de vida, salud y cuidados. Además, el vaso es reciclable y está elaborado con cartón 100 % reciclado. Por su parte, la tapa también es reciclable y está elaborada con un 50 % de plástico reciclado.

Loncheados

UNA SOLUCIÓN PRÁCTICA Y NUTRITIVA PARA EL DÍA A DÍA

Tanto el jamón cocido como la pechuga de pavo cocida son opciones ampliamente consumidas en todo el mundo, adaptadas a los hábitos modernos gracias a su presentación en un práctico formato loncheado. Por **TRINI CALZADO**

Desde la antigüedad, la carne se ha conservado mediante distintos métodos, como las técnicas de salazón y ahumado, para evitar su deterioro y garantizar su disponibilidad en épocas de escasez.

Gracias a la evolución de las técnicas de cocción y conservación, así como al auge de la industrialización en el siglo XIX y al desarrollo de los primeros métodos de envasado al vacío, comenzaron a popularizarse productos como el jamón cocido y la pechuga de pavo cocida. Hoy en día, ambos se han convertido en un alimento básico en muchos hogares, especialmente en su práctico formato en lonchas.

MÚLTIPLES VENTAJAS

La popularidad de los fiambres loncheados radica en tres grandes ventajas:

○ **Comodidad.** Listos para consumir sin necesidad de preparación adicional, son ideales para bocadillos, ensaladas y platos rápidos.

○ **Conservación.** El envasado especializado prolonga la frescura y mantiene intactas las propiedades organolépticas del producto.

○ **Versatilidad.** Se pueden utilizar en una gran variedad de recetas para cualquier momento del día: bocadillos (para una opción equilibrada, combinalos con pan integral, queso fresco y vegetales), ensaladas, rollitos ligeros (con queso o espinacas), pizzas, croquetas, tortillas o revueltos, por poner algunos ejemplos.

ALTOS EN PROTEÍNAS

Tanto los loncheados de jamón cocido como de pechuga de pavo SPAR destacan por su perfil nutricional equilibrado. Son fuentes ricas en proteínas de alto valor biológico, fundamentales para el mantenimiento y desarrollo muscular, lo que los convierte en aliados perfectos para dietas equilibradas. Por ello, son una opción ideal para quienes buscan practicidad sin sacrificar calidad nutricional. Además, no contienen ni gluten ni lactosa.

En clave sostenible, las bandejas en las que se comercializan estos loncheados están elaboradas con un 50 % de plásticos reciclados. ♻️

Los loncheados de pavo y jamón cocido de SPAR presentan altos contenidos en proteínas.





PRODUCTOS SOLARES

DISFRUTA DEL VERANO

PROTECCIÓN RAYOS UVA Y UVB

CON ALOE VERA ECOLÓGICO

TESTADOS DERMATOLÓGICAMENTE

VITAMINA E Y GLICERINA



Menú para disfrutar del verano

RECETAS PERFECTAS PARA COMPARTIR

Con el calor, apetecen platos frescos, sabrosos y fáciles de compartir. Ensaladas, arroces y postres que saben a sol y vacaciones, perfectos para disfrutar sin prisas. Por SARA PÉREZ



¿Sabías que...?

En verano, el cuerpo pierde más agua a través del sudor, lo que puede provocar fatiga o falta de concentración si no nos hidratamos bien. Los alimentos ricos en agua –como frutas, verduras, sopas frías o ensaladas– ayudan a mantener ese equilibrio de forma natural. Además de ser apetecibles con calor, platos como el gazpacho o el moje manchego combinan ingredientes de temporada que aportan frescura, sabor y nutrientes esenciales.



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

PRIMER PLATO

Moje manchego



Déjalo reposar en la nevera al menos un par de horas antes de servir, para realzar su sabor.

El moje manchego es uno de esos platos que saben a verano, a comida casera y a sobremesas tranquilas compartidas en familia. Propio de Castilla-La Mancha y extendido a otras zonas del sureste peninsular, esta receta es un claro ejemplo de cómo la sencillez y la tradición pueden dar lugar a un plato delicioso, nutritivo y refrescante. Sus ingredientes son básicos: tomates maduros, huevo cocido, atún y un buen aceite de oliva virgen extra. El secreto está en elegir productos de calidad y dejarlo reposar en la

nevera para que los sabores se integren y el aliño gane intensidad. Se sirve frío, por lo que es perfecto para los días de calor, como entrante o incluso como plato principal ligero. Aunque hay muchas versiones —algunas con aceitunas negras o cebolleta—, todas comparten ese carácter humilde y versátil que lo convierte en un imprescindible del recetario estival. Acompañado de pan, resulta una propuesta sabrosa, equilibrada y muy apetecible, ideal para comidas informales, cenas rápidas o picoteos al aire libre. 

INGREDIENTES:

800 g de tomate troceado Spar • 1 cebolla • 1 chorrito de vinagre de manzana (opcional) • 2 puñados de aceitunas Spar • 3 huevos cocidos • aceite de oliva virgen extra Spar • 3 latas de atún Spar • sal.

ELABORACIÓN:

○ Trocea el tomate y ponlo en una ensaladera junto con el atún desmigado.

- **Agrega los huevos picados** y mézclalo todo bien.
- **Incorpora las aceitunas picadas** y la cebolla cortada en rodajas muy finas.
- **Mézclalo todo** y aliñalo con aceite de oliva, vinagre de manzana y sal.
- **Resérvalo en la nevera** durante dos horas, como mínimo.
- **Sírvelo fresco** acompañado de pan rústico.



SEGUNDO PLATO

Paella valenciana

Pocas recetas despiertan tanta pasión como la paella valenciana. Este plato tradicional, nacido en los arrozales de la Albufera, se ha convertido en un emblema de la cocina mediterránea y un ritual gastronómico de fin de semana. Preparada con arroz, verduras, pollo, conejo y garrofón, es un ejemplo de cocina de aprovechamiento que ha trascendido fronteras. Cada ingrediente tiene su papel y el equilibrio entre todos es clave para conseguir un sabor auténtico. Cocinada

a fuego lento y servida directamente de la paellera, su aroma y color invitan a la celebración. Aunque existen muchas variantes, la versión valenciana clásica es la más representativa, con ese punto justo de *socarrat* en el fondo y los granos sueltos impregnados de caldo. Ideal para comidas al aire libre, reuniones familiares o fiestas populares, preparar paella es un arte que se transmite de generación en generación y que reúne, en cada cucharada, sabor, historia y cultura. 

INGREDIENTES:

400 g de arroz Spar •
1/2 pollo en trozos • 1/2
conejo en trozos • 200 g
de judías verdes planas •
100 ml de aceite de oliva
virgen extra Spar •
tomate triturado Spar •
sal Spar • 1 g de azafrán
• 1 cucharada de
pimentón • colorante
alimenticio • agua.

ELABORACIÓN:

- **Calienta el aceite de oliva** en la paella y dora la carne salpimentada a fuego medio.
- **Resérvala en los bordes de la paella.** Sofríe en el centro las judías y el tomate.
- **Añade el pimentón**, el azafrán y el colorante.
- **Vierte el agua hasta los remaches** de la paella para evitar que se queme.
- **Cuando el agua rompa a hervir**, déjala 5 minutos en ebullición. Bájala a fuego medio y cocina durante 20 o 30 minutos.
- **Incorpora el arroz** y deja cocinar los primeros 5 a fuego alto. A continuación, a fuego medio y, los últimos 10 minutos, a fuego bajo.
- **Deja formar el socarrat** y apaga el fuego. Deja reposar 5 minutos y sirve.



Utiliza caldo casero, arroz tipo bomba y fuego controlado. Deja reposar al menos 5 minutos para realzar el sabor y conseguir un buen *socarrat*.

POSTRE

Arroz con leche



Sírvelo bien frío y con canela por encima para lograr contraste y aroma final. Para los veganos, sustituye la leche por bebida vegetal

INGREDIENTES:

100 g de arroz redondo Spar • canela en rama
• 120 g de azúcar Spar
• 1 l de leche entera Spar • piel de limón y naranja.

ELABORACIÓN:

○ **Añade la leche**, el arroz, la canela y la piel de limón y naranja en una olla.

○ **Cuece a fuego**

medio unos minutos sin dejar de mover para evitar que se pegue.

○ **En el último minuto**, incorpora el azúcar e intégralo.

○ **Quítalo del fuego** y déjalo reposar al menos 1 hora a temperatura ambiente. Después, sírvelo.

Hay postres que evocan recuerdos y no pasan de moda, y el arroz con leche es uno de ellos. Su textura cremosa y su sabor suave hacen que guste a mayores y pequeños. Aunque existen muchas versiones, la base es siempre la misma: arroz cocido lentamente en leche con azúcar, piel de limón y canela. Servido frío es perfecto para el verano y, además, es muy

fácil de preparar en casa. El truco está en la paciencia: remover con frecuencia, cocer a fuego lento y respetar los tiempos. Si se desea un extra de sabor, se puede infusionar la leche con vainilla o anís estrellado. Otra opción es sustituir la leche de vaca por bebida vegetal, para una versión más ligera. En cualquier caso, es un postre que reconforta y que siempre apetece.



TRIUNFADORES EN LOS SUPERIOR TASTE AWARDS

UNA CATA A CIEGAS CERTIFICA QUE SON productos de calidad y sabor superior

El Taste Institute distingue cada año a los alimentos y bebidas que destacan por su calidad y sabor. Con un jurado de expertos de prestigio internacional, sus premios se han convertido en un referente gastronómico. Solo los mejores obtienen sus codiciadas estrellas.

Por TRINI CALZADO

El Taste Institute, fundado en 2005 en Bruselas, organiza cada año los Superior Taste Awards, un certamen internacional que reconoce productos con excelente sabor y calidad. El jurado está formado por más de 200 expertos de renombre mundial, incluidos chefs y sumilleros con más de 86 estrellas Michelin.

EL PREMIO DE LA EXCELENCIA

En otros concursos, los productos se comparan y compiten entre ellos. A diferencia de esos certámenes, en los Superior Taste

Awards, se evalúa por separado cada uno de los productos que participan. Lo hacen mediante catas a ciegas, analizando su apariencia, aroma, sabor, textura y sensación final en boca, lo que garantiza una valoración imparcial y objetiva de los expertos catadores.

Aunque cada año evalúan miles de productos de más de 100 países, únicamente certifican los mejores: reciben una estrella los productos que superan una puntuación media del 70-80 %; dos, si logran una puntuación media del 80-90 %; y tres, si superan el 90 % de puntuación media, en

cuyo caso se califican como productos excepcionales.

UNA APUESTA SEGURA

Este año, de los miles de productos evaluados por el Taste Institute, hasta siete referencias de SPAR, Deleitur, Artiq, Banderos y Greener's fueron galardonadas con el reconocimiento más alto del sector. Busca las estrellas en su etiquetado cuando vayas a tu supermercado, esta certificación te asegura que estarás llevando a casa productos de la más alta calidad. 

PRODUCTOS PREMIADOS

Con nuevas incorporaciones al palmarés, son siete los productos de SPAR, Deleitur, Artiq, Greener's y Banderos que han sido distinguidos por el International Taste Institute. Más de 200 expertos han evaluado su excelencia y estos son los que han logrado destacarse:

Productos con 2 estrellas

○ **Café cápsulas de aluminio Ristretto SPAR.** Compatibles con máquinas Nespresso, estas cápsulas contienen café *ristretto* de intensidad 12. Además, su envase está elaborado con un 80 % de cartón reciclado.

○ **Licor de Crema sabor a mango con tequila Greener's.** Botella de 70 cl. Contiene agave.

Clasificados por estrellas, siendo tres el máximo galardón, encuentra en tu supermercado los alimentos para cualquier momento del día premiados con esta distinción.



Productos con 1 estrella

○ **Café cápsulas de aluminio Descafeinado SPAR.** Compatibles con máquinas Nespresso, estas cápsulas contienen café descafeinado de intensidad 8. Además, su envase está elaborado con un 80 % de cartón reciclado.

○ **Picos Rústicos Deleitur.** No tienen aditivos, pero sí doble fermentación y aceite de oliva virgen extra entre sus ingredientes. Esta es la fórmula del éxito y por la que llevan ganando una estrella varios años seguidos.

○ **Mini tostas pasas y miel Deleitur.** Sin aditivos ni azúcares añadidos, contienen un 25 % de pasas de calidad garantizada.

○ **Fingers de Pollo Artiq.** Sin grasas hidrogenadas y sin conservadores, se cocinan en pocos minutos en el horno, la sartén, la freidora o la freidora de aire.

○ **Nachos Original Banderos.** Fuente de fibra, no contienen gluten y están elaborados sin aceite de palma.



Tendencias

PARA ÉL Y PARA ELLA

Descubre algunas de las modas de verano que mejor sientan a todos los cuerpos y edades. Combinan con todo y no pasan de moda.

Por LAUREN IZQUIERDO

Este verano, los básicos vuelven a llevar la voz cantante, pero con un giro renovado. A los tonos suaves, tejidos livianos y cortes relajados, se suman otros más llamativos que quitan años de encima. Todo encaja: desde la pureza de los neutros empolvados hasta la energía de los más cítricos. La clave está en combinar sin complicarse.



Pendientes, SINGULARU (19,99 €).



Gafas, D. FRANKLIN (49,99 €).



Bolso, C&A (15,99 €).

Caftán, H&M (49,99 €).



Sandalias, PARFOIS (17,99 €).



@CARMEN_GIMENO



Gafas, MO X MULTIÓPTICAS (49 €).



Bolso, HISPANITAS (89,90 €).



Sandalias, DEICHMANN (39,99 €).



Bermudas, LLOYD'S (55,99 €).



@VENSWIFESTYLE

Camisa, STRADIVARIUS (19,99 €).

DE NUEVO LAS BERMUDAS

Las bermudas son un básico de verano: frescas, cómodas y siempre estilizadas. Favorecen a todas, porque alargan la pierna y permiten enseñar piel sin ir demasiado expuesta. Combinan con camisetas, blusas o blazers y el truco está en equilibrar volúmenes: si son anchas, lleva la parte de arriba entallada y al revés. Son fáciles, versátiles y quitan años de encima.

EL MÁS CÓMODO: EL CAFTÁN

Ligero, suelto y con ese aire espontáneo que todas buscamos cuando suben las temperaturas, el caftán es ese comodín que no entiende de tallas, edades ni estilos. Se puede llevar encima del bañador, con sandalias para salir a comer o incluso con cinturón y labios rojos para una cena.

**CAFTANES, BERMUDAS Y BÁSICOS
VERSÁTILES: MODA FEMENINA SIN
EDAD NI COMPLICACIONES.**

La moda masculina buscará su origen en los tonos neutros, que combinan muy bien en verano. Materiales como el lino vivirán su mejor momento, al igual que prendas de aire retro, que configurarán estilismos frescos, favorecedores y a la moda.



Gafas, RAY-BAN
(130 €).

Polo,
C&A (15,99 €).



Pantalones,
MASSIMO DUTTI
(49,95 €).



@ALEXANDER_KOCHASHVILI



Zapatillas,
BERSHKA (18,19 €).

BÁSICO INFALIBLE: POLOS

El polo es el básico infalible del verano masculino: cómodo, fresco y siempre con ese punto de arreglado pero informal. Todos se verán bien con él, pues da estructura y combina con todo, ya sean bermudas, vaqueros o pantalones de lino. No te compliques y apuesta por tonos que ya conoces.

LINO, POLOS Y PANTALONES AMPLIOS: LA FRESCURA MASCULINA REVIVE LA MODA DE LOS NOVENTA.



Reloj,
CASIO
(62,95 €).



Camisa,
EASY WEAR
(35,99 €).



Pantalones,
ZARA
(39,95 €).



Sandalias, DEICHMANN
(17,49 €).

ESTILO NOVENTERO

Este estilo vuelve con fuerza este verano y no es casualidad: camisas de lino, pantalones anchos y esa actitud relajada que nunca pasa de moda. Favorece a todos, porque alarga la silueta y deja que el cuerpo respire. ¿Cómo llevarlo? Fácil: mezcla tonos neutros y añade unas sandalias de piel.



ESTILO RELAJADO, TONOS NEUTROS Y ACTITUD 'COOL' PARA UN VERANO CON CARÁCTER.

@CARLOS_DOMORD

Protectores solares

QUE SE ADAPTAN A TUS NECESIDADES



Siempre hay que reaplicar el protector con frecuencia y no esperar a que se note quemazón.

Protegerse del sol no es solo cosa del verano. Descubre por qué es fundamental usar protector solar todo el año, cómo elegir el adecuado y qué activos marcan la diferencia en tu piel.

Por ELISABET PARRA

Cuando llega el verano, nos preocupamos más por el sol: buscamos cremas solares, sombreros y sombra. Es lógico, ya que pasamos más tiempo al aire libre y la exposición solar aumenta. Sin embargo, el sol no solo daña cuando estamos en la playa, porque el reflejo que genera en la nieve también hace imprescindible la protección en invierno. Su radiación está presente los 365 días del año, aunque no lo notemos. La luz azul de las pantallas digitales también daña la piel y el fotoprotector es, igualmente aquí, el mejor aliado. Envejecimiento prematuro, manchas y, en casos más graves, lesiones cutáneas como queratosis o melanoma son consecuencia de una protección insuficiente o mal aplicada.

¿QUÉ SPF DEBES ESCOGER?

Cuanto mayor índice de protección uses, menos efectos nocivos del sol tendrás. Sin embargo, el factor de protección solar hace referencia al tiempo promedio que te protege. Para calcularlo, solo hay que multiplicar ese tiempo en el que la

EL ENVEJECIMIENTO PREMATURO Y LAS MANCHAS SON DOS DE LAS CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE PROTECCIÓN SOLAR.

piel podría estar expuesta al sol sin quemarse por el factor de protección solar de la crema solar que utilices. De esta forma, si la piel de una persona puede estar 10 minutos expuesta al sol sin quemarse y la crema solar es SPF 50, esto nos daría un resultado de 500 minutos de exposición solar segura (10 minutos x 50 SPF = 500 minutos de protección). No obstante, utilizar un SPF alto no protege más, pero sí lo hace durante más tiempo.

También hay que tener en consideración que el fotoprotector solar no solo protege frente a radiación UVB, sino también frente a la UVA.

LA CANTIDAD ES IMPORTANTE

Según la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), para una protección solar facial óptima, se recomienda aplicar dos miligramos de crema solar por centímetro cuadrado de piel. Aunque calcular esta cantidad exacta puede resultar complicado, existe una táctica muy útil conocida como 'la regla de los dos dedos'. Esta consiste en extender dos líneas de fotoprotector desde la base hasta la punta de los dedos índice y corazón y aplicar esa cantidad en el rostro. Otros dos dedos para cada brazo, dos cucharadas para la espalda, otras dos para el pecho y otras dos para cada pierna, aproximadamente. 

EL AGUA, LAS NUBES O EL PARASOL NO PROTEGEN DE LOS RAYOS SOLARES. ¡NO OLVIDES REAPLICAR EL FOTOPROTECTOR!

LOS NIÑOS Y EL SOL

Los dermatólogos pediátricos desaconsejan exponer al sol a los bebés menores de seis meses, ya que su piel aún no produce suficiente melanina, el pigmento que la protege. En esta etapa, los bebés se queman y se deshidratan con facilidad y todavía no deben usar protector solar.

A partir de los seis meses, pueden recibir algo de sol, pero solo durante poco tiempo, con crema solar SPF 50+ y en horarios seguros: a primera hora de la mañana o después de las seis de la tarde.

Hasta los tres años, los niños no deberían estar expuestos directamente al sol. Además, la sombra de una sombrilla o un árbol no basta: filtran las radiaciones infrarrojas, pero no bloquean los rayos ultravioleta, que también se reflejan en la arena.

El agua, al igual que las nubes, reduce la sensación de calor, pero no bloquea la radiación solar. Por eso, protege a los niños incluso dentro del agua. Además, no deberían pasar mucho tiempo cerca del agua, ya que esta refleja los rayos del sol y aumenta el riesgo de insolación.



Es recomendable aplicar el fotoprotector a los niños en casa, para una correcta aplicación sin prisas ni nervios por meterse en el agua. ¡Y no olvides reaplicar el producto tras los chapuzones!



Los productos solares SPAR están dermatológicamente testados y contienen aloe vera ecológico. Según el producto, también contienen vitamina E o glicerina. Y todos los envases están fabricados con un 25 % de plástico reciclado.





Cuida así tu cabello

EN VERANO

Sol, cloro, salitre... Cuando llega el verano, las horas al aire libre se multiplican y también lo hace el riesgo de que el cabello se dañe. Te damos las claves para cuidarlo y conseguir una melena sana y bonita este verano.

Por TAMARA VITÓN LIQUETE

El verano puede hacer estragos en la piel si no se cuida y protege adecuadamente, pero también en el cabello y el cuero cabelludo. La continua exposición a las radiaciones ultravioletas del sol, al contacto con la sal del mar, al cloro de las piscinas, al viento o a la humedad puede afectar a la integridad y el bienestar del cabello y favorecer que se queme, se torne más frágil, se deshidrate y pierda color.

Hay que tener muy presente que son partes del cuerpo que sufren mucho durante esta época del año, por eso,

para que salgan indemnes y luzcas una melena bonita y sana, solo debes ponerte manos a la obra. Toma nota de los consejos para cuidar tu cabello fuera y dentro del salón este verano.

CONSEJOS PRÁCTICOS

1 **Moja el pelo antes de sumergirte en el mar o piscina.** Este truco favorece que el pelo no absorba tanta agua salada

o clorada y se deshidrate. Al salir del agua, hay que repetir enjuagando con agua dulce el cabello, para que no queden restos, y aplicar algún acondicionador sin aclarado, para no perder la humedad.

2 **Utiliza protección capilar y productos con filtro UV.** Ayudan a conservar la hidratación y evitan la oxidación del color. Durante los baños de sol en la playa o la piscina, es recomendable que utilices productos hidratantes con filtros para desenredar el cabello entre baño y baño. Y, por supuesto, intenta llevar siempre un gorro o sombrero para evitar al máximo la exposición al sol. Es importante escoger produc-

APUESTA POR UN TRATAMIENTO SIN ACLARADO: AYUDARÁ A SELLAR LA CUTÍCULA CAPILAR Y A TENER MÁS BRILLO.

tos adecuados que aporten una hidratación extra como mascarillas, espráis, champús y acondicionadores con presencia de keratina y pantenol, así como proteger el cuero cabelludo con algún tratamiento y prestar una atención especial a los reparadores, ya que las puntas tienden a abrirse y secarse en demasía con el calor. Puede ser muy bonito el efecto del sol sobre las melenas en verano, pero, para las largas exposiciones, se aconseja usar filtros solares en gel, crema o espray, evitar productos con silicona y privilegiar los aceites naturales sobre otros.

3 Apuesta por tintes sin amoníaco: la coloración actual no suele llevar amoníaco ni otros ingredientes que dejan el cabello plano y opaco. Para cubrir las canas, se emplean tintes con aceites, que abren menos la cutícula. Esto quiere decir que el cabello se daña menos y el envejecimiento del color es menor, con lo cual, la evolución bajo el sol, el salitre y el cloro es menor. Además, deja reflejos naturales, con más movimiento y más saludable.

UTILIZA UNA VEZ A LA SEMANA UNA MASCARILLA PARA RECUPERAR LA TEXTURA Y EVITAR QUE LAS PUNTAS SE ABRAN.

4 La alimentación, un punto clave. Según Paula Martín, farmacéutica, nutricionista y autora de *La salud de tu piel está en lo que comes* (Zenith), “para lucir un cabello sano y fuerte, son necesarios una serie de nutrientes a través de la alimentación, como la biotina, el zinc, el hierro y las vitaminas A, B C y E. Además, la carencia de proteínas o hierro se traduce en un cabello débil y fino y la falta de queratina retrasa el crecimiento y hace que el existente sea más débil”.

CUIDADO CON LAS HERRAMIENTAS DE CALOR

Lo mejor es secar siempre la melena. La farmacéutica Helena Rodero, experta en cuidado capilar y autora de

TRATAMIENTO REPARADOR NOCTURNO EN CASA

Según recomiendan los expertos, durante la noche, no debes aplicar las típicas mascarillas, porque mojan el cabello y el cuero cabelludo. Es mucho más eficaz el truco del aceite de coco: aplica de medios a puntas sobre el cabello seco aceite de coco (tiene demostrada eficacia en

proteger el cabello y también su color) y déjalo actuar 30 minutos antes de lavarlo. Si quieres aplicar un producto por la noche, porque notas que al despertar está más encrespado o seco, apuesta por un sérum tipo aceite y aplícalo en medios y puntas. Puedes hacerlo todas las noches sin problema.



Todo sobre tu pelo y tu piel (Ediciones B), recomienda “utilizar el secador, pero siguiendo las recomendaciones de distancia (a 15 cm mínimo) y a temperatura media, a no ser que el cabello tarde como máximo 20 o 30 minutos en secarse al aire. Así no se daña la cutícula y eliminamos el agua del cabello cuanto antes. El agua, mucho tiempo en el cabello, hace que se debilite y crea el caldo de cultivo perfecto para que crezca la *Malassezia furfur*, el hongo que causa la caspa. Soy de la opinión de que el secador bien usado es lo mejor”.

De la misma forma, siempre es recomendable secar el cabello, porque mojado tiene mucha más elasticidad y se suele partir. Cuando estamos en la playa, lo mejor es aplicar algún producto de hidratación antes de dejarlo secar al aire.

Pero también es crucial proteger su brillo natural y evitar el uso excesivo

de calor. Para esto, lo mejor es elegir herramientas con control inteligente de la temperatura y que usen aire para estilizar el cabello.

TRATAMIENTO EN EL SALÓN

Durante la temporada de verano, lo importante es mantener la cutícula del cabello hidratada para evitar que se abra y penetren el cloro, la sal y el sol en el córtex y el daño sea mayor. Para ello, es imprescindible acudir al salón para realizar un tratamiento de nutrición como el de colágeno, que consiste en una mascarilla que aporta colágeno y proteínas al cabello para mantenerlo fuerte y protegido. Además, viene acompañado de protección solar para que, al salir del salón, el cabello esté preparado para enfrentarse a los agentes externos y minimizar los daños del sol. Sus efectos duran dos meses. □

¿CADA CUÁNTO DEBE lavarse la ropa?

En el día a día, tendemos a depositar la ropa usada en el cesto de la ropa sucia, sobre todo en verano. ¿Es necesario lavar las prendas tan a menudo, especialmente aquellas que no presentan manchas ni suciedad visible, como los vaqueros y los suéteres?

Por NÚRIA PASCUAL

Lavar la ropa con menos regularidad afecta directamente a la durabilidad de las prendas. El lavado excesivo puede deteriorar los tejidos y reducir la vida útil de las prendas. El desgaste causado por los lavados frecuentes puede ser especialmente notorio en las delicadas. Por tanto, adoptar un enfoque más consciente hacia el lavado de la ropa, haciéndolo solo cuando sea necesario, ayuda a mantener la calidad y durabilidad de nuestras prendas favoritas. La frecuencia del lavado recomendada es diferente para cada tipo. A continuación, te detallamos cuál es la frecuencia más apropiada para cada una de ellas:

○ **Sábanas.** Se recomienda lavarlas cada dos semanas para mantener una buena higiene, aunque factores como dormir sin pijama o sudar mucho pueden requerir un lavado semanal.

○ **Fundas de almohada.** Cambiarlas semanalmente es fundamental para prevenir problemas de piel.

○ **Edredones y almohadas.** Los lavados periódicos son necesarios para garantizar la higiene, especialmente si son de plumas.



REDUCIR LA FRECUENCIA DEL LAVADO DE LA ROPA MEJORA LA CONSERVACIÓN DE LAS PRENDAS.

○ **Toallas.** Es aconsejable lavarlas después de una semana de uso para evitar la proliferación de bacterias.

○ **Ropa interior.** Se recomienda lavarla después de cada uso para mantener la higiene personal.

○ **Pantalones y 'jeans'.** La frecuencia de lavado varía según el material y el uso, pero, en general, pueden usarse 4 o 5

veces antes de lavarlos.

○ **Camisetas y suéteres.** Depende del tejido, pero, en términos generales, puedes ponértelos entre 3 o 5 veces antes de lavarlos.

○ **Ropa deportiva.** Se debe lavar después de cada sesión de ejercicio intenso para evitar malos olores y prolongar su vida útil.

○ **Ropa de invierno.** Los abrigos se lavan una vez por temporada, mientras que accesorios como guantes y bufandas es suficiente con lavarlos mensualmente.

○ **Ropa nueva.** Es aconsejable lavarla antes de usarla.

LA FRECUENCIA DEL LAVADO RECOMENDADA ES DIFERENTE PARA CADA TIPO DE PRENDA.



TRUCOS PARA TENDER LA ROPA

Tender la ropa también tiene sus secretos. Aunque, dentro de las tareas de la casa, puede parecer una de las que menos importancia tiene, lo cierto es que, si tienes en cuenta algunos trucos como los que vienen a continuación, conseguirás que la ropa se seque antes y no se deforme ni se arrugue tanto. Además, ahorrarás tiempo y electricidad a la hora de plancharla.

○ **No esperes mucho a tender.** Una vez la lavadora haya acabado su ciclo, saca la ropa lo antes posible y tiéndela. Piensa que, si la lavas por la mañana y no la cuelgas hasta la noche, la ropa se arrugará más y, además, cogerá olores. Una vez seca, tampoco la dejes tendida mucho tiempo o se acartonará.

○ **Cuelga la ropa poco mojada.** Procura escoger un programa de lavado con un centrifugado que deje la ropa prácticamente seca. Ten en cuenta que algunas prendas, con el peso del agua, pueden dar de sí y quedar deformadas.

○ **Sacude la ropa.** Con este sencillo gesto, además de expulsar algo de agua y alguna pelusa que haya quedado en la prenda, conseguirás estirla y que se seque con menos arrugas. Asegúrate de que has sacado bien los puños y que los calcetines están bien estirados.

○ **¿Del derecho o del revés?** No es necesario girar las prendas blancas, pero sí las oscuras o negras: cuélgalas del revés para que el sol no se coma el color.

○ **Evita las pinzas.** Si puedes prescindir de ellas, mejor. Si no te queda otro remedio que usarlas, colócalas en las costuras, en los bajos o por debajo de las axilas. Y utiliza mejor las de plástico, ya que dejan menos marcas.



Todos los envases y tarros de detergentes y activadores Plus Max son 100% reciclables.

6 CONSEJOS PARA USAR BIEN TU **congelador**



A este electrodoméstico imprescindible no siempre se le saca el máximo partido o, incluso, se utiliza mal. Optimiza el uso de tu congelador siguiendo unos fáciles pero eficaces pasos.

Por CARMEN LÓPEZ

El congelador es uno de tus grandes aliados en la cocina. Gracias a él, puedes sacarle el máximo partido a los alimentos y a tu tiempo: si sabes cómo organizarte, con su ayuda, puedes solucionar el menú de toda la semana en un solo día. Además, es un buen instrumento para llevar una dieta equilibrada, aunque, a simple vista, te parezca que solo sirve para guardar pan para una emergencia o almacenar pizzas congeladas y cubitos de hielo. Desafortunadamente, es común no sacarle todo el partido que se podría o, directamente, se utiliza de manera incorrecta. Meter táperes a lo loco en sus cajones, sin tener en cuenta la distribución o su contenido, puede afectar al rendimiento del electrodoméstico y a la conservación de la comida. Asimismo, hay alimentos que no resisten bien el frío y otros que hay que congelarlos de una forma específica. Estos son algunos de los consejos que debes tener en cuenta para utilizar de manera correcta el congelador. Son muy sencillos y útiles.

1 CONTROLA LA TEMPERATURA

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



2 NO METAS COSAS CALIENTES

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

3 ALMACENA CON SENTIDO COMÚN

Apilar recipientes sin seguir ningún orden llevará a que no sepas lo que tienes y a que acabes teniendo que tirar ese táper que se quedó arrinconado al final de la última balda. No congeles por congelar, piensa bien si vas a utilizar de verdad ese producto en el futuro y si te merece la pena conservarlo.



4 HAZ CUBITOS QUE NO SEAN DE AGUA

Las cubiteras pueden utilizarse también para congelar caldo, por ejemplo. Así, tendrás pastillas de caldo casero a mano cuando las necesites para preparar cualquier receta que las requiera. Es mucho más cómodo y eficaz almacenarlo así que en un recipiente o una bolsa hermética.

5 MIDE LAS RACIONES

Es más recomendable envasar la comida cocinada en recipientes pequeños -para una o dos raciones- que en uno enorme. Si las tienes separadas, puedes descongelar únicamente las que necesites. Pero, si sacas del congelador un táper grande, es posible que acabes tirando la parte que no consumas. En el caso de alimentos frescos, podrías volver a congelar la parte no utilizada, pero solo si los cocinas, según informa la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN).

6 ATENCIÓN A LAS FECHAS

El congelador no es un aparato milagroso que consigue que la comida se mantenga en buen estado para siempre. Hay alimentos que pueden estar congelados hasta un año, como los mariscos crustáceos sin cocinar, el pavo o el

pollo. Por el contrario, los helados, las tartas o los quesos fundidos no aguantan más de un mes. En internet, puedes consultar las fechas de caducidad de las comidas en páginas como freezerlabels.net. Etiquetar los recipientes con la fecha en la que se introdujeron en el congelador es una medida esencial para controlar el calendario.

LA ORGANIZACIÓN ES ESENCIAL PARA EL FUNCIONAMIENTO ÓPTIMO DEL CONGELADOR.

CÓMO ENVASAR LOS ALIMENTOS

Si vas a congelar platos de cuchara o caldos, conviene no llenar el envase al máximo, ya que, al solidificarse, su tamaño aumenta.

Cuando congeles piezas de carne o pescado, por ejemplo, hazlo con papel film, comprobando que toda la pieza ha quedado bien recubierta. Si la metes en una bolsa para congelado, asegúrate de liberar todo el oxígeno antes de cerrarla, para evitar posibles desperfectos. Si te llevas la comida al trabajo o fuera de casa, puedes congelar el alimento en el mismo recipiente en el que lo vas a consumir (para estos casos, son muy recomendables los táperes de cristal). Así, podrás ponerlo a descongelar la noche anterior y, al día siguiente, lo tendrás listo y solo tendrás que calentarlo (o no) antes de comer. Lo esencial es asegurarte de que todo está cerrado herméticamente.

¿SE PUEDE CONGELAR TODO?

Son pocos los alimentos que no, aunque alguno hay. Lo más normal es que su textura o su sabor no soporten bien el proceso y, cuando lo vayas a consumir, no esté bueno. Por ejemplo, los huevos con cáscara podrían congelarse -con una estancia máxima de un mes en el electrodoméstico-, pero es posible que se rompan cuando el líquido pase a sólido. El arroz, las patatas o algunas frutas tampoco son muy apetecibles tras haber pasado por el congelador. Si no quieres tirar verduras u hortalizas que te sobran, cocínalas antes de ponerlas a -18 °C. Y recuerda: la manera más adecuada de descongelar un alimento es depositarlo en la nevera hasta que recupere su formato original.



Trucos caseros

QUE TE SACARÁN DE APUROS

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

FORTALECE TU CABELLO

Por sus propiedades, el hibisco es una de las flores más utilizadas para cuidar el cabello, ya que lo suaviza y fortalece. Benefíciate de estas propiedades aplicando sobre tu cabello una infusión de flores de hibisco que realizarás añadiendo una cucharada de hojas y flores secas por cada vaso de agua.

CALMA EL ESTÓMAGO CON MELISA

Si el estrés afecta a tus digestiones y te provoca gases, acidez o retortijones, acostúmbrate a tomar una infusión de melisa. Esta planta de propiedades ansiolíticas actúa como relajante natural y alivia los estados de ánimo alterados y las náuseas de origen emocional.

UÑAS DÉBILES

Quienes tienen las uñas frágiles saben lo que es lidiar con que se les rompa alguna con frecuencia. Sin embargo, el limón puede ser su solución. Entre otras propiedades, endurece las uñas, además de estimular un crecimiento más fuerte. Si tus uñas son débiles, aplícate a diario en ellas unas gotas de limón antes de ir a dormir.

TAN SENCILLO COMO USAR UN IMÁN

Antes de lanzarte a cambiar la decoración de una habitación colgando un cuadro en una pared de pladur, evita el desastre de agujerear las juntas metálicas que unen las placas: localízalas desplazando un imán por la pared. Cuando tengas claro qué zona es segura, entonces procede con tranquilidad.

FRUTA SIEMPRE A PUNTO

Las altas temperaturas de los meses veraniegos pueden hacer que la fruta se eche a perder antes de lo previsto. Para evitar el desperdicio alimentario, lava o pela y corta en trozos pequeños la fruta (plátano, mango, aguacate, frutos rojos...) y congélala en bolsas herméticas o táperes. Cuando quieras, podrás usarlos para hacer helados, batidos o postres.

¿SUFRES BRUXISMO? ¡NO MASQUES CHICLE!

El bruxismo es un hábito involuntario mediante el que se aprietan o rechinan los dientes. Esto, además de desgastarlos, provoca dolor de cabeza, entre otras dolencias. Para evitarlo, intenta no sobrecargar la mandíbula: no masques chicle o alimentos que requieran mucha masticación. Si notas la mandíbula cargada, aplícate hielo envuelto en un paño unos minutos.

APROVECHA EL ESMALTE

Si se te ha endurecido el esmalte de uñas y no tienes tiempo de ir a comprar otro, sigue este truco de emergencia, te servirá como solución para esta vez: tan solo tienes que introducir el frasco en un recipiente con agua caliente y dejarlo unos minutos para que el esmalte se ablande.

ADIÓS AL MOHO DE LAS JUNTAS DE LOS AZULEJOS

Elimina el desagradable moho que aparece en las juntas de los azulejos del baño con bicarbonato. Para ello, disuelve 50 g de bicarbonato en agua tibia e introduce la mezcla en una botella con pulverizador. Rocía las juntas, frótalas con un cepillo de dientes y deja actuar 30 minutos. Después, enjuaga bien.

LIMPIA LAS FUNDAS DE ALMOHADA

En ocasiones, el calor hace inevitable que aparezcan manchas de sudor en las fundas de almohada. Para eliminarlas, humedécelas en agua y frótalas con bicarbonato. Después, sumérgelas en un recipiente con agua y medio vaso de vinagre media hora antes de lavarlas.

Libros DE VERANO



‘POR SI UN DÍA VOLVEMOS’

MARÍA DUEÑAS (PLANETA)
Orán. Años 20, siglo XX. En esta ciudad africana de origen árabe y administración francesa, desembarca una joven con el falso nombre de Cecilia Belmonte. Dice escapar de la miseria, como otros compatriotas.



‘EN EL AMOR Y EN LA GUERRA’

ILDEFONSO FALCONES (GRIJALBO)
Veinte años después del arrollador éxito de *La catedral del mar*, llega la nueva entrega de la saga de novela histórica más leída de nuestro tiempo. Una historia de amor, lealtad y venganza.



‘LA GRIETA DEL SILENCIO’

JAVIER CASTILLO (DEBOLSILLO)
Un niño de siete años desaparece. Un misterio silenciado durante tres décadas. ¿Qué sucedió con Daniel Miller? Su bicicleta apareció abandonada en las inmediaciones de su casa. Una periodista tratará de hallar respuestas.



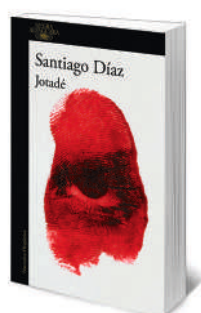
‘EL ALBATROS NEGRO’

MARÍA ORUÑA (PLAZA&JANÉS)
Uno de los tesoros más codiciados y enigmáticos del mundo submarino se esconde en las profundidades del océano Atlántico. Una anciana historiadora naval podría tener la clave para rescatarlo, pero muere de repente en extrañas circunstancias.



‘PELIGRO DE DERRUMBE’

PEDRO SIMÓN (ESPASA)
Una oferta de trabajo infame, una sala de espera desquiciante, un director de Recursos Humanos entregado al sadismo y a la entomología y nueve personas que buscan desesperadamente un empleo con la obstinación de un insecto.



‘JOTADÉ’

SANTIAGO DÍAZ (ALFAGUARA)
Dos hombres son destripados y lanzados al vacío desde un puente de la M30 en lo que parece un siniestro ajuste de cuentas entre clanes. Como consecuencia de ello, un coche que pasaba por allí cae al Manzanares y una de las ocupantes muere: es la hija del comisario.

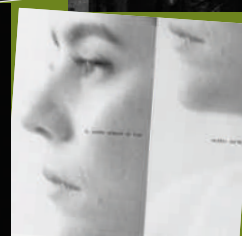
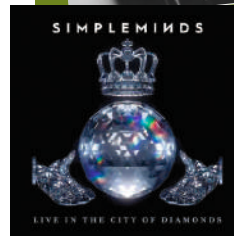
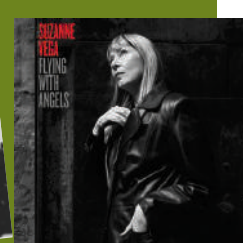
Música PARA DISFRUTAR

‘Mayhem’

Chromatica (2020) era el último álbum de estudio de Lady Gaga. Ahora, el séptimo trabajo en solitario de la 13 veces ganadora del Grammy es *Mayhem*, un disco compuesto por 14 temas + dos *bonus tracks*.

‘Flying with angels’

Producido por Gerry Leonard, Suzanne Vega publicó en mayo *Flying with angels*. Su carta de presentación fue el single *Speaker's Corner*, del que la cantante ha dicho: “La gente debería rendir cuentas por lo que dice”.



‘Live in the city of diamonds’

Este doble CD de Simple Minds recoge el concierto que la banda realizó en el Ziggo de Ámsterdam, grabado en 2024. Incluye 24 temas, además de un libro con fotos y notas exclusivas de la gira.

‘El cuerpo después de todo’

Grabado entre México y España, el nuevo trabajo de Valeria Castro es, según ella misma, “un ejercicio de vulnerabilidad y fortaleza, un puzle de emociones”.

RINCONES MUY ESPECIALES DE MALLORCA

Lugares únicos para completar tu próxima visita a esta espectacular isla balear o para animarte a preparar una nueva escapada, si ya has ido, pero te quedan estos por ver. Historia, tradición y unos paisajes bellísimos que seguro que te obligan a empezar a mirar vuelos.

Por INMA COCA

Las calas de Mallorca están a otro nivel. Prácticamente, todas se corresponden con la postal ideal que tenemos de una playa mediterránea en la que el verde del bosque cercano se llega a confundir con el turquesa de sus aguas. Pero aquí, en el municipio de Escorca, justo en la desembocadura del Torrent de Pareis, esa imagen es mucho más impresionante. El río parece hacerse hueco entre altos acantilados para poder llegar hasta el mar.

La carretera que llega hasta este lugar escondido está llena de curvas, pero también de unos paisajes que son todo un regalo. Si la carretera no te convence, también está la opción de llegar en barco desde Sóller.

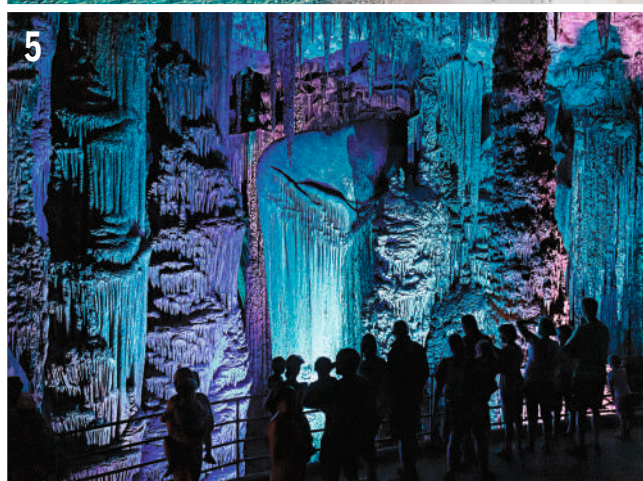
SA FORADADA

Es una de las excursiones más clásicas de Mallorca, ya que su acceso es sencillo y el paisaje es precioso. Pero, para

aumentar su encanto, la visita a la Punta de Sa Foradada (con su clásico agujero en la roca) se debe completar con la visita a Son Marroig. En esta casa, que se convertirá en la protagonista de tus sueños, vivió el archiduque Luis Salvador de Austria a finales del siglo XIX. Hoy, un pequeño museo recuerda su figura en su interior, mientras que el exterior está dominado por las impresionantes vistas. Un paseo hasta su coqueto templete será uno de los momentos más románticos de las vacaciones.

COVES D'ARTÀ

Algo menos famosas que las del Drach, estas cuevas, situadas unos kilómetros más al norte, son igualmente espectaculares. Están ubicadas junto al mar y sus salas están repletas de estalagmitas y columnas entre las que se pueden diferenciar curiosas formas. Uno de los



1. La variedad de paisajes es uno de los puntos fuertes de Mallorca, como **Sa Calobra**. 2. El precioso mirador de **Sa Foradada**. 3. La paradisíaca **Es Carbó**, uno de los rincones más bonitos de **Fornalutx**. 4. Las terrazas de la catedral, abiertas al público. 5. Una de las salas de las **Coves d'Artà**.

puntos más interesantes de la visita es cuando llega a la sala llamada del Infierno. Desde un amplio balcón, se disfruta de un espectáculo de luces y sonido que obliga a ver esta sala con ojos diferentes.

ES CARBÓ

No todo son pequeñas y encantadoras calas en Mallorca. Al sur de la isla, destaca una playa amplia de arena que sigue siendo virgen. Todavía es posible tumbarse tranquilamente al sol (algo complicado en otros puntos de la isla), aunque ello requiera el esfuerzo de una pequeña caminata. Una vez se llega, solo se ve el mar, las dunas y la vegetación a las espaldas.

A esta playa virgen se accede caminando dos kilómetros desde la playa de Es Port, lo que la convierte en un lugar poco

transitado, perfecto para relajarte rodeado de naturaleza.

FORNALUTX

El interior de la isla está repleto de pueblos con encanto. Algunos son muy conocidos, como Valldemossa, Deià o Sóller. Pero hay más. Y buena prueba de ello es esta pequeña localidad situada en lo alto de la Serra de Tramuntana. Está considerado uno de los pueblos más bonitos de España y es que la imagen que nos dejan sus calles de piedra con los tejados rojos de sus casas y el verde que lo rodea es todo un espectáculo.

TERRAZAS DE LA CATEDRAL

Comenzar o terminar unas vacaciones en la isla con una visita a la capital siem-

pre es buena idea. Palma de Mallorca es una ciudad llena de planes y actividades, pero uno del que se puede disfrutar desde hace poco es el de subir a las terrazas de su monumento más destacado: la catedral. Si su silueta reflejada en el agua ya enamora y su interior impresiona, contemplar los arbotantes, el rosetón mayor y disfrutar de una vista panorámica de toda la ciudad son una última sorpresa que no esperabas. 

Fe de erratas

En el número anterior, calificamos erróneamente a Zamora como ciudad castellana. Zamora pertenece a la Región Leonesa, no a la castellana. Lamentamos el error.

Juegos

UN RATITO PERFECTO PARA DISTRAERTE

SOPA DE LETRAS

¿Ya has decidido dónde pasarás las vacaciones? Te proponemos algunas playas españolas, por si te inspiran.

B	S	D	Z	R	M	N	A	S	N	C	E	U
D	G	L	P	D	Z	R	M	O	A	I	L	O
A	S	A	G	I	R	U	Y	I	P	I	U	G
S	Y	A	A	O	Z	A	T	Ñ	T	B	S	E
A	A	T	O	B	M	R	E	Z	R	O	N	G
M	T	M	U	B	M	Y	U	T	O	L	O	R
O	O	A	R	I	B	R	Y	Y	Z	O	M	A
L	N	E	R	T	U	S	A	E	O	N	A	L
A	R	A	S	N	T	G	X	V	S	I	S	D
P	A	I	G	U	A	B	L	A	V	A	N	A
S	C	D	S	P	D	E	V	S	G	S	A	M
A	F	A	A	Z	O	R	I	C	A	E	P	I
M	Z	P	R	A	L	L	E	R	A	C	A	M

Aiguablava
Bologna
Carnota
Gulpiyuri
Itzurun
Macarella
Maspalomas
Mónsul
Oyambre
Papagayo



ESFUÉRZATE

Adivina el número de cuatro dígitos en el que el primer dígito es un cuarto del último dígito, el segundo dígito es 6 veces el primer dígito y el tercer dígito es el segundo dígito más 3. ¿Cuál es?



CUENTAS

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

9 6 3 2 4 = 47

Tiempo de lectura

Une cada uno de los siguientes clásicos literarios con quien los escribió.

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| 'Frankenstein' 1. | A. Jane Austen |
| 'Hamlet' 2. | B. Emily Brönte |
| 'Cumbres borrascosas' 3. | C. Victor Hugo |
| 'Los miserables' 4. | D. George Orwell |
| 'Orgullo y prejuicio' 5. | E. Louisa May Alcott |
| '1984' 6. | F. León Tólstoi |
| 'Mujercitas' 7. | G. William Shakespeare |
| 'Guerra y paz' 8. | H. Mary Shelley |



SOLUCIONES

Tiempo de lectura
1H, 2G, 3B, 4C, 5A, 6D, 7E, 8F.

Cuentas
 $9+6 \times 3-2+4=47$

Esfuérzate
1694.

B	S	D	Z	R	M	N	A	S	N	C	E	U
D	G	L	P	D	Z	R	M	O	A	I	L	O
A	S	A	G	I	R	U	Y	I	P	I	U	G
S	Y	A	A	O	Z	A	T	Ñ	T	B	S	E
A	A	T	O	B	M	R	E	Z	R	O	N	G
M	T	M	U	B	M	Y	U	T	O	L	O	R
O	O	A	R	I	B	R	Y	Y	Z	O	M	A
L	N	E	R	T	U	S	A	E	O	N	A	L
A	R	A	S	N	T	G	X	V	S	I	S	D
P	A	I	G	U	A	B	L	A	V	A	N	A
S	C	D	S	P	D	E	V	S	G	S	A	M
A	F	A	A	Z	O	R	I	C	A	E	P	I
M	Z	P	R	A	L	L	E	R	A	C	A	M

Sopa de letras

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:

Adelaida Bueno, Trini Calzado,

Inma Coca, María García, Sara

Menéndez, Rosa Mestres,

Lucía Pandiella, Silvia Rueda,

Tamara Vitón.

Edición y cierre:

Trini Calzado.

Maquetación y diseño:

Manuel Reyes.

nueva
marca

PLUS
max

PLUS EFICACIA
máximo
cuidado



Cuida los tejidos
y protege los colores
con agentes naturales.



Trabajamos con el máximo
compromiso por nuestro
entorno y el medioambiente



sparespanola



@spar_espanola



@SparEspanola

Déjate llevar
por el calor

AMOR DE
VERANO

ENVASE
CON
80%
DE FIBRA
RECICLADA

