

DIEZ MINUTOS

21 ENERO 2026 • NÚM. 3883

SOLO
2,50€
Canarias 2,65€

ESPECIAL
DIETAS
2026

Bams



PRIMERAS FOTOS

JESSICA BUENO
Muy ilusionada
con un atractivo joven



HABLA DE SU
ENFERMEDAD

**MARÍA JOSÉ
CAMPANARIO**
“Vivo con dolor
todos los días”

MAR Y CARLO
Risas, miradas
y muy buen rollo
en público



**JESÚS
VÁZQUEZ**
cambio de
vida a los 60





TU ALIADA PERFECTA



AGENDA 2026

4 ESTAMPADOS ENTELADOS
Y 2 CIERRES A ELEGIR

iNO TE QUEDES SIN ELLA!

Ponte al día

La sonrisa de la princesa de Gales es el mejor regalo para su marido, sus tres hijos y todos los que la quieren.



KATE MIDDLETON

Cumple 44 años “profundamente agradecida por estar viva”

La princesa de Gales ha compartido esta reflexión en un vídeo de la serie “Madre naturaleza”, a la que pone la voz en off. Un mensaje de esperanza cuando alcanza los 44 años con salud, después de dos años

de enfrentarse al cáncer. Además, en su vuelta al trabajo en 2026, durante una visita a un hospital junto a su marido el príncipe Guillermo, empatizó con una enferma que le contó que pasaba mucho tiempo en el área de oncología: “Lo sé, lo sabemos”.

Federico y Mary, en el desfile que inaugura el año

Los reyes de Dinamarca presidieron el 6 de enero en Copenhague el tradicional desfile en el que desearon un feliz 2026 a los oficiales de la Junta de Defensa y Gestión de Emergencias, miembros de la nobleza, representantes de organizaciones, asociaciones y fundaciones.



Sarah Jessica Parker recibe el Globo de Oro honorífico

Acompañada de su marido, el también actor Matthew Broderick, y con un vestido de Paolo Sebastian, la protagonista de "Sexo en Nueva York" recibió el Globo de Oro honorífico, que también fue a Hellen Mirren.

Angelina Jolie, con los gazatíes

La oscarizada actriz y activista acudió por sorpresa al lado egipcio del paso fronterizo de Rafah para examinar las condiciones de los palestinos heridos que llegan a Egipto de la franja de Gaza, así como la entrega de ayuda humanitaria al enclave asediado. Su gesto tiene gran significado cuando los ataques israelíes a la zona continúan.



**RANIA DE JORDANIA
Y SU HIJA SALMA**

Visita al desierto de Wadi Rum

La reina de los jordanos y su hija, la princesa Salma, han empezado 2026 con un viaje muy especial. "Con Salma en Wadi Rum... puede que no sea del todo imparcial, pero sinceramente no puedo imaginar un lugar más impresionante en la Tierra. Una visita imprescindible, y además a poca distancia en coche de nuestra espectacular Petra", contó Rania en su cuenta de Instagram.



20
26

“Tengo la carrera hecha y la hucha bien, pero ya no me sacan de TVE ni con agua caliente”

JESÚS VÁZQUEZ

cambio de vida a los 60

Después de un tiempo presentando con “el piloto automático”, el gallego reconoce que está “muy ilusionado” con el nuevo rumbo que ha decidido enfrentar en el trabajo y en su existencia.



**BENIDORM
FEST**

ink your mil

Feliz con SUS COMPAÑEROS

Jesús posó con Inés Hernand, Javier Ambrossi y Lalachús, con los que compartirá plató en las galas del Benidorm Fest.

El pasado 9 de septiembre, Jesús Vázquez cumplió 60 años, una cifra redonda que le sirvió para reflexionar, tomar perspectiva y hacer balance. El presentador sabe que tiene la vida solucionada desde hace tiempo, gracias a su trabajo y su buen hacer con las inversiones, pero se encontraba falto de energía y de motivación. Sin pensarlo, cogió el teléfono, fichó por RTVE y decidió apostar por un cambio de rumbo que le ha sentado de maravilla. Así de guapo y feliz se presentó en la rueda de prensa

del Benidorm Fest, su primera incursión en la televisión pública, el próximo febrero. "Lo vivo como un regalo de Reyes. Quiero pasar los últimos años de mi carrera en TVE. Vengo con todas las ganas y la ilusión, que se me había ido. Mi marido, incluso, me ha dicho: 'Vuelves a ser tú, con tus tonterías, con tus bromas, con tu frescura'. Es algo que se me estaba apagando", confesó.

Jesús no quiere hablar de Mediaset –ni siquiera lo nombra cuando le preguntan por su excadena–, pero reconoce que durante el último año

pensó en su retirada. "Yo decía: 'ya tengo la carrera hecha, la hucha bien, pues me piro'. Sin embargo, ahora no me sacan de aquí ni con agua caliente", dijo pletórico.

"Con Roberto lo tengo todo: un colega, un marido y un amante"

Jesús reconoce que su marido, Roberto Cortés, ha sido fundamental en su decisión.

"Últimamente estaba como de capa caída, en piloto automático, y él me dijo: 'Nene, tienes que recuperarte a ti mismo'. Y tenía razón. Televisión Española me ha servido como revulsivo", explicó. Pese a este cambio laboral y vital, Jesús tiene claro que lo que se muestra inmutable a lo largo de los años es su amor por Roberto, con el que lleva dos décadas de matrimonio. "Con él lo tengo todo: un colega, un marido, un amante... Hemos atravesado juntos momentos buenos, malos, crisis, y aquí seguimos", dice.



20
26

BENIDOR
FEST

rtv

SU MARIDO ROBERTO ES SU REPRESENTANTE

DESDE 2008 Y GESTIONA EL BOYANTE
PATRIMONIO QUE HAN CONSTRUIDO

► Roberto no es solo su compañero de vida, sino también la persona que se convirtió en su representante y que también ha gestionado su patrimonio. Según publicó "Vanitatis" el pasado mes de septiem-

bre, la pareja es socia al 50% en una empresa con un capital que supera los siete millones de euros y que se encarga de invertir en ladrillo. Su última compra fue un piso en la céntrica Plaza de España, en Ma-

drid. Lo cierto es que Jesús no ha parado de trabajar desde que debutó en Telecinco con "La quinta marcha", un programa que empezó a emitirse en 1989 y donde coincidió una jovencísima Penélope Cruz.

Su gran pasión

Fuera de los focos, Jesús exprime la vida al máximo y, con 60 años, reconoce que ya no vive pendiente de las

"El éxito es poder mirarte al espejo y estar en paz contigo"

audiencias. "He tenido programas con millones de espectadores y otros que no funcionaron, y ninguno de los dos define quién soy. El



Jesús reconoció que ya ha empezado a tener conversaciones con TVE para nuevos proyectos.

éxito es poder mirarte al espejo y estar en paz contigo". A Jesús le emociona descubrir el mundo que habita y con Roberto lleva años recorriendo cuando sus compromisos laborales se lo permiten. "Es mi gran pasión", reconoce. Tan solo en 2025 ha visitado Panamá, parte de África, Italia, Polonia y Uzbekistán.

Agencias

UNA VIDA MUY TRABAJADA

A Jesús nadie le ha regalado nada. De niño tuvo que enfrentarse al bullying y a finales de los años 90 lidió injustamente con el "caso Arny", que le unió de por vida a Jorge Cadaval. Ambos lucharon por demostrar su inocencia y, desde entonces, son como hermanos. El gallego supo reponerse y cosechar un carrerón en televisión al alcance de muy pocos.



IMPLICADO CON LA INFANCIA

Desde 2006, Jesús colabora activamente con ACNUR. En 2020 reconoció que, al no tener descendencia, dejará su herencia a los niños más desfavorecidos



BODA CON EL AMOR DE SU VIDA

Jesús pasó años solo tras el fallecimiento de una pareja. En 2001, cuando no lo esperaba, se enamoró de Roberto, al que conoció en unas fiestas del Orgullo en Madrid. En 2005 celebraron su enlace.



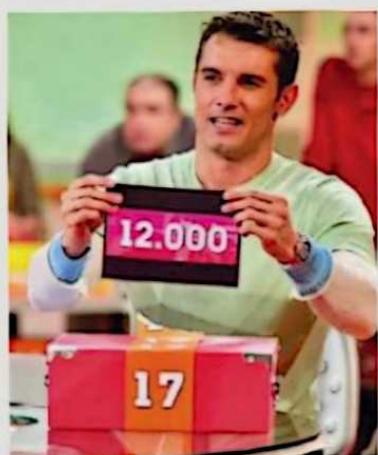
TODO UN HITO

Vázquez tiene un Récord Guinness por ser el presentador que ha conducido más formatos televisivos diferentes en lengua española, con un total de 46 programas.



SIN PARAR DE TRABAJAR

El último programa que presentó en Mediaset fue "Bailando con las estrellas" (arriba). "Mi contrato terminó antes, pero lo hice de buena fe y de buen rollo", explicó. Abajo, en "Allá tú", uno de sus programas más míticos.





María José (en la foto promocional de "El Desafío") nació en Castellón hace 46 años y es madre de tres hijos.

Es la concursante estrella de la sexta edición de "El Desafío", por mucho que intente escudarse en sus compañeros. María José Campanario ha debutado ya en el espacio de Antena 3, en el que en su día participó su marido. Jesús Janeiro es precisamente su gran apoyo en esta aventura y no la dejó sola ni en la presentación del nuevo programa en "El Hormiguero".

"La enfermedad condiciona mi vida entera, pero no soy de dejar las cosas paradas"

Allí, arropada por Eduardo Navarrete y Roberto Leal, María José se abrió en canal, contando aspectos de su vida muy íntimos. Por ejemplo le relató a Pablo Motos (productor además de "El Desafío") y a la audiencia lo que es vivir con una enfermedad crónica. "La fibromialgia me condiciona mi vida entera. Vivo con dolores todos los días. Pero hay dos formas de enfrentarte a la enfermedad, o tiras para adelante o dejas las cosas paraditas, y yo no soy de dejar las cosas paradas", reveló. Y añadió: "Lo he pasado muy mal, ha habido días que, después de los entrenamientos, me he tenido que ir al hospital. Pero yo cuando empiezo algo, lo acabo".

Su marido, su rival

Pese a sus problemas de salud, que la han llevado a estar hospitalizada varias veces y que la obligarán a pasar por el quirófano en breve para operarse el hombro, la odontóloga ha seguido adelante.

MARÍA JOSÉ CAMPANARIO

"Vivo con dolor todos los días"

La mujer de Jesulín de Ubrique, y ahora concursante de "El Desafío", vuelve a televisión doce años después y relata cómo es vivir con fibromialgia.



ÍNTIMA de Navarrete

En el programa de Roberto Leal se ha hecho muy amiga de Eduardo Navarrete: "Hemos tenido una conexión muy bonita desde el principio. Yo soy muy mariliendre y me gusta mucho la moda. Es una persona con un corazón enorme".

Lo hace para superarse a sí misma y para enorgullecer a sus tres hijos: Julia, de 22 años, que fue a animarla a "El hormiguero"; Jesús Alejandro, de 18; y Hugo, de tres años y medio. La palabra renuncia no está en su vocabulario.

"Lo he pasado muy mal. Ha habido días, tras los entrenos, que me he tenido que ir al hospital"

"El Desafío" ha supuesto también competir contra su esposo. "Sí, yo fui a 'El Desafío' para superar a mi marido. Yo no he ido a competir contra

nadie, lo único que quería era hacer mis pruebas y reventar a mi marido, porque no me gusta perder con él ni al parchís", bromeó ante la atenta mirada de Jesulín, sentado entre el público con su hija Julia.

Acabó con collarín

Eso sí, María José reconoció que las pruebas más duras fueron "las sillas y el escapismo a ciegas. En las primeras le han añadido este año fuego...". Y en otra se le cayó un neumático en la cabeza: "Imaginate llegar al hospital y decirle al médico: 'Mire, es que me ha caído un neumático en la cabeza'. Yo ya estaba operada de cervicales y me asusté porque noté un golpe muy seco. Tuve que acabar los entrenamientos con collarín".

Fotos: A3/El Hormiguero



CASI BODAS DE PLATA CON JESULÍN

En 2001, María José, nacida en Castellón hace 46 años, conoció al torero de moda: Jesulín de Ubrique, famoso también por ser el padre de Andreita, la hija de Belén Esteban. María José y Jesús Janeiro se casaron en 2002 y desde entonces no se han separado. Tienen tres hijos en común: Julia, de 22 años; Jesús Alejandro, de 18; y Hugo, de tres años y medio. Viven en una urbanización de Arcos de la Frontera, Cádiz.



Jessica salió
de la cafetería
con esta cara
de felicidad.



JESSICA BUENO

desayuno con su nueva ilusión

Parece que la ex mujer de Jota Peleteiro ha empezado el año cultivando una amistad especial con Roberto, un joven sevillano al que conoce Kiko Rivera.



Hace tan solo unos meses, Jessica Bueno reconoció que tenía el corazón "con un candado puesto". Sin embargo, según contó la periodista Leticia Requejo, la sevillana podría haber estrenado el año con una nueva ilusión. "Por ahora se están conociendo y en ningún caso están poniendo etiquetas a la relación. Están haciendo prácticamente vida de pareja. Entran y salen tanto de la casa de ella como de la de él y hasta hacen la compra juntos", explicó en "El tiempo justo". El chico se llama Roberto, es productor musical y, según Requejo, "es un conocido de Kiko

Rivera". Las imágenes son del día 9 de enero, cuando Roberto y Jessica quedaron para desayunar en la capital hispalense. Según testigos presentes en el local, la reunión transcurrió con total normalidad y en un ambiente muy relajado. Después decidieron salir por separado, pero la cara de Jessica no podía transmitir mayor felicidad. "Yo solo he estado desayunando", aseguró entre risas antes de meterse en su coche.

"Soy muy romántica"
Jessica siempre ha sido muy enamoradiza, pero sus dos anteriores rupturas, el maza-

zo que sufrió con su marido, Jota Peleiro, y su posterior desengaño con Luitingo, la hizo ser más precavida en el terreno del corazón. O por lo menos eso es lo que confesó en Honduras, en su reciente paso por "Supervivientes All Stars" en septiembre. "Yo soy muy romántica, pero ahora mismo prefiero no saber nada del amor. A lo largo de mi vida me he enfrentado a muchos obstáculos, y detrás de mi imagen pública, quiero que se vea que hay una mujer más luchadora y más segura de sí misma".

Agencias

Roberto es productor musical y quedó con Jessica a desayunar.



TODOS CON NUEVAS PAREJAS

Los famosos se enamoran a una velocidad de vértigo. Y todos los treintañeros relacionados con el clan Pantoja ya tienen 'repuesto'. Irene Rosales encontró a Guillermo semanas después de anunciar su separación de Kiko Rivera, que a su vez ha empezado el año junto a Lola.



MAR FLORES y su hijo Carlo exhiben su buen rollo en público

La presentación de "Decomasters", talent de TVE en el que participan en pareja, ha sido la prueba de que la modelo y su primogénito atraviesan un momento dulce.

Es uno de los estrenos más esperados de TVE, entre otras cuestiones porque reúne a Mar Flores y a su hijo Carlo. Son una de las diez parejas de famosos que participan en el talent de decoración "Decomasters", en cuya presentación demostraron el buen rollo que existe entre ambos. "He convivido más con Carlo, que es el me-

jor regalo", presumía ella. A lo que él añadía encantado: "Ha sido una oportunidad fantástica para pasar más tiempo con mi madre y esta es la realidad de las cosas, por mucho que diga la prensa".

Pero el camino hasta llegar aquí no ha sido fácil para ambos. Se comentó que su relación durante la grabación del programa era casi nula, que si

"Decomasters" les estaba ayudando a unirse más...

Opiniones dispares

Lo cierto es que nada más comenzar su trabajo en la tele el distanciamiento entre madre e hijo llamaba la atención frente la complicidad de los otros concursantes. Fue además después de la publicación de "Mar en calma", las memo-

rias de la modelo, que tantas ampollas han levantado y que se han traducido en que Carlo padre se plantee emprender acciones legales contra ella. Hasta Jesús y Daniel Oviedo, más conocidos como Gémeliers y participantes en el espacio de TVE, revelaron en su día cómo había sido trabajar Mar y Carlo: "Hemos tenido como un tira y afloja", decía uno.

APLAUSOS

orgullosos

A Mar se le cae la baba con su hijo Carlo, y ambos aplauden mutuamente el trabajo en la tele.



ALEJANDRA RUBIO Y CARLO, LA UNIÓN QUE CAMBIÓ TODO

La única hija de Terelu Campos y el primogénito de Mar Flores empezaron a salir en febrero de 2024 y al poco anunciaron que iban a ser padres. Su hijo Carlo nació el 6 de diciembre de ese mismo año. A su primer cumpleaños no fueron ni Terelu ni Mar Flores; pero sí acudió Carlo Costanzia padre.



TERELU CAMPOS, SUEGRA Y CONSUEGRA POLÉMICA

La mayor de los Campos se posiciona siempre del lado de su yerno Carlo. Pero su relación con su consuegra, Mar Flores, ha tenido altibajos. Terelu parece estar del lado de Carlo Costanzia padre, al que invitó a su cumpleaños, algo que no gustó a Mar Flores. Terelu, a su vez, le afeó a la modelo lo dicho en su biografía. "Se lo podía haber ahorrado. Yo no dejaría por escrito algo que no me gustaría que mi nieto leyera", comentó.

Pero hay opiniones contrarias, y algunos aseguran que las grabaciones eran muy cómodas, que les estaban uniendo. En "Diez Minutos" nos hemos hecho eco de ambos pareceres. Un ir y venir que dura años y que se ha convertido en una relación materno-filial más madura y sana, que atraviesa su mejor momento.

Agencias





MIGUEL HERRÁN tardeo romántico con su chica, Livia Segado

Llevan siete meses juntos, están al comienzo de su relación, y pasadas las Fiestas, la pareja aprovechó para pasear y vivir su amor sin tapujos en una terraza de Madrid.

Es uno de los españoles de moda, un intérprete confirmado que en su día, allá por 2016, ganó el Goya a Mejor Actor Revelación. Miguel Herrán (29) también es uno de los jóvenes más deseados, aunque desde hace siete meses tiene el corazón ocupado. La afortunada es la finlandesa Livia Segado Cieszynski, de 22 años y que ha estudiado Administración y Dirección de Empresas en la Universidad Pontificia Comillas (ICAI-ICADE) de Madrid. A la parejita acabamos de verla en una céntrica terraza de la capital, donde estaba muy acaramelada mientras disfrutaban del tardeo.



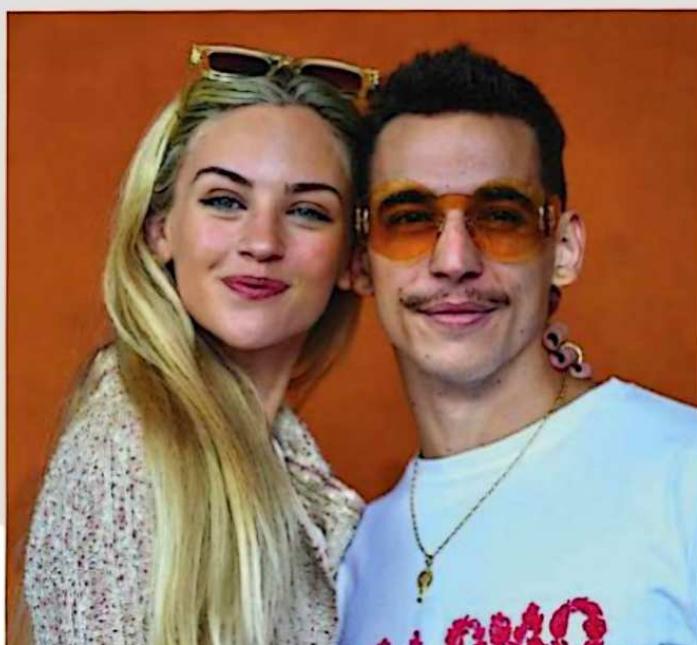
Todo PASIÓN

Miguel y Livia viven apasionadamente su noviazgo, sea en una terraza, paseando...

No pararon de besarse y regalarse caricias, sin importarles los presentes. Una cita romántica en la que les acompañaba el perrito de ella, con el que salieron a pasear cerca de la zona de Colón una vez abandonaron la terraza, ya bien entrada la tarde del 7 de enero, pasadas ya las Fiestas.

La suya es una historia de amor que se consolida. Un romance que para Miguel, que sepamos, viene tras su relación con Celia Pedraza, la hermana de la actriz María Pedraza, con la que tiene una hija en común, María, de dos años. Él anunció su ruptura en julio de 2024.

DM/Fotos: Raúl García



EN LA FINAL DE ROLAND GARROS

El coprotagonista de "La casa de papel" presentó públicamente a su nueva novia en la final de Roland Garros que ganó Carlos Alcaraz, el 8 de junio de 2025. No solo posaron juntos, oficializando su relación. También protagonizaron un beso de película. Entonces, la identidad de la bellísima y joven rubia que acompañaba al actor de moda era todo un misterio por resolver.

Rosa Villacastín, colaboradora semanal de Diez Minutos durante más de 25 años, se retiró hace dos años y vive en Marbella desde entonces.



ROSA VILLACASTÍN

Premio Internacional de Periodismo Manuel Alcántara

El jurado valoró su gran trayectoria, una carrera que ha buceado en todos los ámbitos: cultura, sucesos, política y crónica rosa, en 'Diez Minutos', al frente de la 'Entrevista Diez'.

Hace dos años, la periodista Rosa Villacastín decidió "cortarse la coleta", instalarse en Marbella y vivir un día a día mucho más tranquilo. Pese a su retiro, su legado es incuestionable y el pasado 8 de enero fue reconocida con el Premio Internacional de Periodismo Manuel Alcántara por su trayectoria profesional en el campo del periodismo, un galardón que otorga el Rectorado de la Universidad de Málaga, junto al Diario Sur y la Fundación Manuel Alcántara.

"En Diez Minutos hice una entrevista semanal durante 25 años sin faltar ni cuando murió mi padre"

El jurado reconoce así "su destacada carrera periodística, intensa y extensa, donde ha transitado desde el ejercicio pionero de la información política en democracia durante los años de la Transición, al desarrollo de diferentes géneros periodísticos, en especial los de la entrevista o la crónica, sabiendo adaptar su manera de trabajar, al tiempo respetuosa y punzante, a diferentes medios".

Rosa se mostró emocionada y muy agradecida con el reconocimiento. "Este premio me llena de orgullo (...) He pasado por casi todos los ámbitos del periodismo: cultura, sucesos, laboral, y política en los años clave de la Transición, cubriendo elecciones por toda España hasta que un buen día dejé la política que, aunque menos que ahora, estaba ya polarizada, y me pasé a lo que se denomina el periodismo

4106272580

uma



SUR



rosa (...) Durante todos estos años no dejé de colaborar en periódicos y revistas. En 'Diez Minutos', por cierto, hice una entrevista semanal durante 25 años, sin faltar a mi cita con los lectores ni cuando murió mi padre", explicó.

"Me siento afortunada de todo lo que he hecho y, aunque con 78 me he jubilado, me siguen llamando"

"Me siento muy afortunada de todo lo que he hecho y aunque con 78 años ya me he jubilado, y me he re-

tirado a Marbella, me siento orgullosa de que todavía me llaman algunas televisiones porque la veteranía es un grado, en periodismo como en otros campos. No voy a negarles la gran sorpresa que me causó la concesión de este premio en su vigésima edición, pero también pensé que al concederlo a una periodista tan veterana como yo, denotaba un afán culto y valiente, muy propio del ámbito universitario", añadió.

Rosa Villacastín compartió premio con Diego Menjíbar, que en el apartado 'Periodistas Jóvenes', fue distinguido por un trabajo publicado en "El País" relacionado con el matrimonio forzoso en Tanzania.

DM/Fotos: Jorge Ogalla

Muy EMOCIONADA
Rosa, rodeada por parte del jurado, enseñó su distinción.



Decálogo para una alimentación saludable

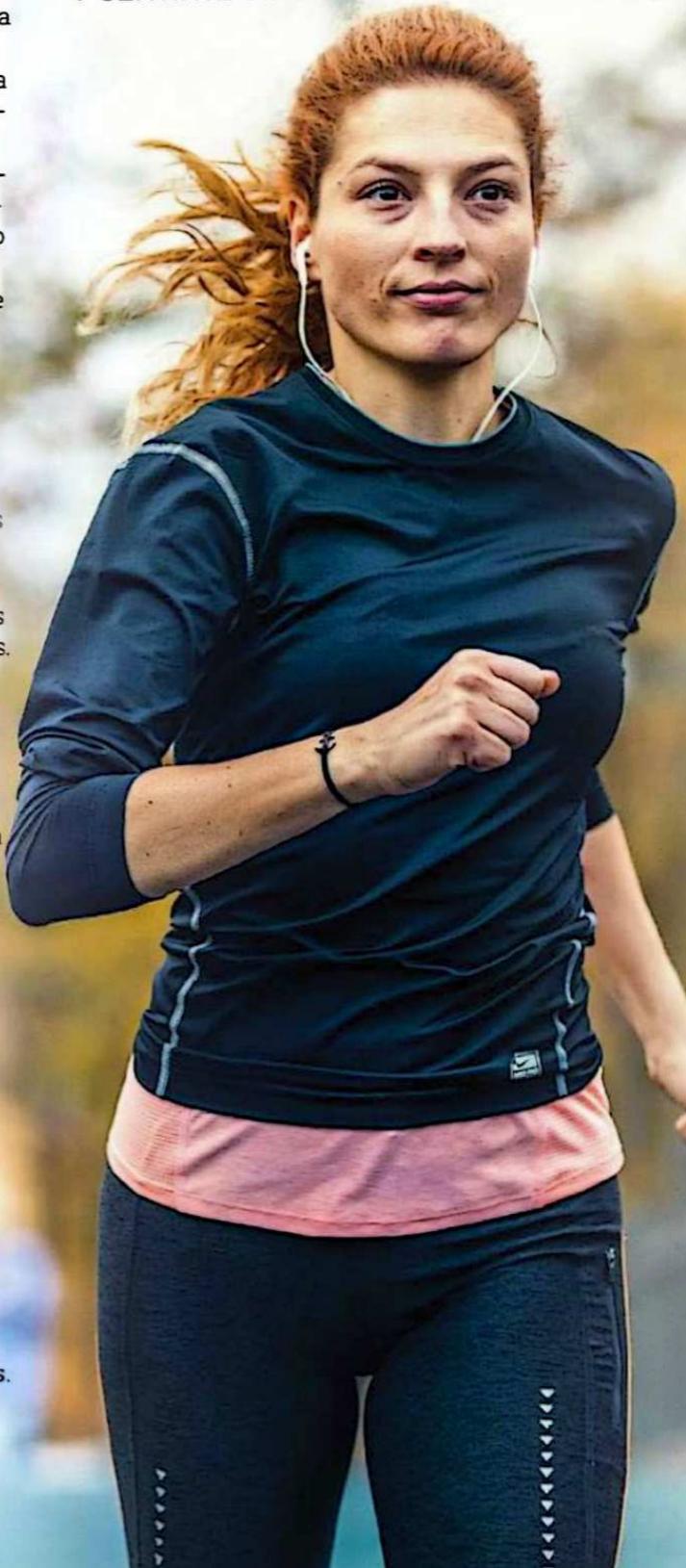
La Organización Mundial de la Salud (OMS) da unas recomendaciones muy claras sobre la dieta: que sea **Adeuada** para cada persona, esto implica que tiene que estar adaptada a las condiciones determinadas de edad, características, condiciones de salud... **Balanceada**, este concepto se refiere a los porcentajes, haciendo especial hincapié en las proteínas (se recomiendan entre el 10 y el 15% del total de calorías ingeridas al día), grasas (entre el 15 y el 30% del total) y carbohidratos (entre el 45 y el 75% del total de la ingesta), principalmente que provengan de granos enteros o integrales, verduras, frutas y legumbres. **Moderada** en cuanto al consumo de carnes rojas, sodio y ultraprocesados. **Diversa** según las preferencias y la cultura. Y siguiendo estas directrices, este es el decálogo para alimentarse bien, tener una buena salud y sentirse plena de energía.

1 Apostar por una alimentación basada en **frutas, verduras y hortalizas**. Conviene recordar la recomendación de consumir "5 frutas o verduras al día".

2 Elegir **cereales integrales**. La fibra es fundamental para la buena salud intestinal y además aportan más vitaminas y minerales.

3 Incrementar el consumo de **legumbres**. Para aprovechar su aporte en proteínas vegetales de gran valor biológico.

LOS BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS SON FUNDAMENTALES. TE OFRECEMOS UN DECÁLOGO Y 10 DIETAS PARA CUIDARTE Y SENTIRTE BIEN DURANTE TODO EL AÑO.



4 Lácteos desnatados. Son preferibles porque aportan proteínas de alto valor biológico y minerales necesarios para la salud, como el calcio.

5 Aceite de oliva. Como grasa principal. Además de aportar ácidos grasos monoinsaturados, proporciona vitaminas y antioxidantes que previenen enfermedades cardiovasculares.

6 Tomar 3-4 huevos semanales. Su alto contenido en proteínas, minerales y ácidos grasos Omega 3 son muy saludables y necesarios en una dieta equilibrada.

7 Mantener el peso ideal (calculado a partir del IMC) y realizar ejercicio físico, y adaptado a cada persona, de forma regular.

8 Evitar las **grasas saturadas**. Bollería industrial, aperitivos fritos, chucherías, embutidos, ultraprocesados, comida rápida... son responsables del aumento de colesterol y problemas cardiovasculares.

9 Moderar el consumo de sal y azúcar. Aderezar los alimentos con hierbas aromáticas y especias es más saludable que utilizar sal. Muchos alimentos ya tienen en su composición azúcares (carbohidratos) y sal; aunque no lo parezca a simple vista. Consumir un exceso de azúcares o sal es perjudicial para la salud.

10 Tomar alcohol de forma puntual y moderada, y no fumar.



DESAYUNOS PROTEICOS

Hay ciertas pautas para la primera ingesta tras el ayuno: ha de ser saludable (huye de los ultraprocesados, bollería industrial...). Un buen ejemplo es pan integral con aguacate, huevo, semillas y germinados. Para completar toma fruta fresca de temporada y una infusión caliente para recuperar temperatura corporal.

DIETA 1

Ayuno intermitente

ALARGAR LAS HORAS DE AYUNO HACE QUE EL ORGANISMO SE DEPURE AL ELIMINAR TOXINAS Y QUE SE QUEMEN GRASAS ACUMULADAS, POR LO QUE SE REDUCE EL PESO CORPORAL.

El nombre de esta dieta (aunque algunos no la consideran como tal, sino una herramienta saludable) es descriptivo: ayunar es no tomar alimento. Esta regla es sobre alimentos sólidos, porque si que se pueden tomar algunos líquidos: agua, infusiones (ni zumos ni batidos están permitidos) y caldos.

Variaciones

El ayuno que se aplica normalmente es el nocturno, pero este no se puede considerar "ayuno intermitente" ya

que para considerarse como tal tiene que ser, al menos, de 12 horas entre ingestas. La opción más habitual es la que va de 16 a 18 horas sin ingerir alimentos sólidos.

PUEDES HACERLA EN DÍAS ALTERNOS

O PUNTUALES TRAS UNA MAYOR INGESTA CALÓRICA

Para ello se puede prescindir de la cena propiamente dicha. Otra opción es ayunar por la mañana y no comer hasta

media tarde. En ambos casos en el periodo de ayuno sí se pueden tomar caldos, infusiones y agua.

También se pueden alternar días de ayuno, es decir varios días a la semana realizar ayuno intermitente y el resto seguir la pauta normal de comidas; o practicar el ayuno en días puntuales, tras días de mayor ingesta calórica.

Si haces el ayuno durante la tarde y la noche siguiente, el desayuno recomendado para romperlo se recomienda que sea saludable y equilibrado, algunos ejemplos podrían ser:

-Tostada integral con aguacate y salmón ahumado. Café con leche y una naranja.

-Yogur griego desnatado con granola, manzana, kiwi... y frutos secos con café o tu infusión favorita.

Antes de empezar una dieta restrictiva, es necesario consultar antes al médico, las largas horas de ayuno pueden provocar cansancio o mareos; en caso de sufrir algún síntoma se recomienda terminar con el ayuno.

Sus beneficios

El hecho de "dejar descansar" el aparato digestivo conlleva estas ventajas sobre la salud:

-**El aparato digestivo se limpia.**

-Ayuda a disminuir los niveles de colesterol.

-Baja la tensión arterial.

-Regula los niveles de glucosa.

-Combatte el hambre emocional.

-Favorece la regeneración celular.

DIETA 2

Detox

LIMPIAR EL ORGANISMO AYUDA A SU BUEN FUNCIONAMIENTO. SIGUE ESTA DIETA DURANTE DOS SEMANAS Y DISFRUTA DE LOS RESULTADOS, POR DENTRO Y POR FUERA.

Las toxinas se van acumulando en nuestro organismo debido a: los alimentos que tomamos, bebidas, alcohol, tabaco; algunos medicamentos y también a la contaminación presente en el aire que respiramos. Las dietas detox ayudan a limpiar el cuerpo de tóxicos, se recomienda seguir las durante, al menos, un par de semanas para que sean efectivas. Mientras dormimos el cuerpo aprovecha para eliminar



ZUMOS O BATIDOS VERDES

Los zumos o batidos son grandes aliados en esta dieta (y en general para la salud), ya que contienen una gran concentración de nutrientes y al estar licuados se digieren y asimilan rápidamente. Son una bomba de minerales, vitaminas, antioxidantes, clorofila, fibra, agua y aminoácidos. Tómalos poco a poco, que te dure entre 20 y 30 minutos para que el organismo vaya asimilando todas sus propiedades.



LA LISTA DE LA COMPRA DETOX

Para seguir una dieta detox en tu lista de la compra no pueden faltar:

-**Verduras de hoja verde:**

rúcula, cogollos, apio, lechuga, espinacas.

-**Vegetales:** aguacates,

coliflor, champiñón, tomates, ajo, cebolla, alcachofas, guisantes, puerros, brócoli, setas, yuca, espárragos verdes, zanahorias, calabaza,

berenjena, pimiento rojo.

-**Frutas:** piña, papaya,

plátano, kiwi, manzana, mandarinas, arándanos,

framboresas, fruta de temporada.

-**Proteínas animales:**

huevos, pescado blanco (lubina, dorada, lenguado),

ternera, pollo.

-**Proteínas vegetales:** tofu, tempeh.

-**Lácteos:** leche, yogur natural, queso fresco.

-**Alimentos probióticos:** chucrut, kimchi, kéfir.

-**Frutos secos:** almendras, piñones, nueces, avellanas.

-**Granos y semillas:** pipas de calabaza, tahini (sésamo), quinoa, mijo.

-**Legumbres:** garbanzos, lentejas...

toxinas, sobre todo del hígado, pero hay veces que la acumulación es grande y se necesita una ayuda extra, para lo cual esta dieta es muy efectiva. La regeneración del hígado es una de las grandes ventajas de la dieta, pero sus beneficios van mucho más allá, ya que se limpian no solo los órganos internos, sino que también se nota en el flujo sanguíneo y la energía vital.

Las claves

Cuando hablamos de tóxicos englobamos diferentes sustancias: con algunos alimentos ingerimos metales pesados, aditivos, conservantes, colorantes, pesticidas... que dañan nuestra salud. También los medicamentos dejan tóxicos en el hígado, los gases presentes en el aire...

El proceso de desintoxicación es complejo y se hace en dos fases, simplificando mucho diremos que en la primera de ellas ocurren unas reacciones de hidrólisis para que los tóxicos sean solubles en agua y se puedan

descomponer en la siguiente fase. En esta segunda fase actúan unas enzimas que procesan los tóxicos, se liberan radicales libres y se produce oxidación. Esta fase es fundamental para que estos tóxicos se puedan eliminar de forma efectiva y completar el proceso de forma satisfactoria y completa.

Antes y después del detox es importante reforzar el intestino, ya que es la principal barrera frente a todos estos tóxicos. Para mejorar su funcionamiento toma alimentos probióticos (todos aquellos fermentados: kéfir, kimchi, encurtidos, kombucha...), también prebióticos (alimentos ricos en fibras y almidón resistente).

EL AGUA ES CLAVE EN ESTA DIETA: SUBE EL CONSUMO A 3 LITROS DIARIOS

El agua es fundamental para esta dieta porque es clave para la desintoxicación. Estos

días se recomienda subir la ingesta de agua hasta 3 litros. En toda dieta es fundamental la relación con el ejercicio físico, 3 o 4 veces en semana,

LA RELACIÓN ENTRE DIETA Y EJERCICIO ES FUNDAMENTAL PARA UN BUEN RESULTADO

preferiblemente en ayunas, para eliminar más toxinas a través de la piel y la respiración, y mejorar la circulación sanguínea.

Multitud de cambios

Tras seguir una dieta detox notarás varios cambios:

-**Dormirás mejor**, tus digestiones serán más sencillas.

-**Perderás peso.**

-**Bajarás el volumen abdominal**, puesto que se pierde hinchazón.

-**Notarás la piel** con menos grasa y poros abiertos.

-**Te sentirás más ligera**, en cuerpo y también en mente.

-**Mejorará tu ánimo**, te sentirás más equilibrada.

	DESAYUNO	COMIDA	CENA
LUNES	Huevos revueltos con aguacate y rúcula. Pan de centeno. Mandarinas	Cogollos con salteado de verduras y kimchi. Merluza a la plancha	Crema de coliflor con almendras y pipas de calabaza. Tisana
MARTES	Macedonia de piña, papaya, plátano con yogur y tahini. Té de jengibre	Brochetas de pollo con champiñón y espinacas salteadas con piñones	Estofado de garbanzos con tomate, ajo y cebolla. Alcachofas aderezadas con limón
MIÉRCOLES	Porridge de avena con leche o bebida vegetal, manzana y nueces	Ensalada de quinoa, germinados y chucrut. Tofu con pimientos asados	Dorada a la plancha con aguacate. Fruta fresca
JUEVES	Tosta con tortilla de setas. Kiwi. Té verde	Quinoa con brócoli, guisantes y tempeh. Fruta	Guisantes con puerros. Kéfir con arándanos y avellanas
VIERNES	Granola casera con yogur natural y almendras. Fruta fresca	Lubina a la plancha con yuca cocida. Ensalada de tomate Piña	Sopa de mijo con apio, lentejas y champiñón. Infusión de diente de león
SÁBADO	Pan integral con tomate, aceite y queso fresco. Kombucha	Espárragos verdes con pavo a la plancha. Kéfir con semillas y framboresas	Hummus con tomate, bastones de apio y zanahoria
DOMINGO	Tortitas de plátano y arándanos con yogur natural y semillas	Albóndigas de temera a la jardinera. Ensalada verde	Crema de calabaza y lenguado al vapor

Las dietas vegetales son mucho más que verduras: legumbres, cereales, semillas y alimentos fermentados son muy importantes en ellas.



DIETA 3 Vegetal

NO HAY UN SOLO MODELO DE DIETA VEGETAL:
FLEXITARIANOS, VEGETARIANOS Y VEGANOS
SON LAS OPCIONES QUE SE PUEDEN ADOPTAR
PARA UNA DIETA PLANT-BASED.

Las encuestas confirman que el auge de las dietas basadas en plantas (plant-based) no son una moda pasajera y realmente se está convirtiendo en una transformación de la cultura alimentaria global. La preocupación por el medio ambiente, revertir el cambio climático, el bienestar animal y cuidar y mejorar la salud familiar, están entre los motivos para adoptar una de estas dietas, muy ligadas con la sensi-

bilidad hacia la naturaleza; de hecho, según el último estudio de [proveg.com](#), el 47% de las personas que consumen carne en España ha reducido su consumo anual por salud, bienestar animal (30%) y por medio ambiente (23%).

**LAS DIETAS
VEGETALES**
**TIENEN UNA BASE
EN EL COMPROMISO
CON LA NATURALEZA**

Diferentes opciones

Flexitarianos: siguen una dieta basada en alimentos vegetales pero, puntualmente, toman alimentos animales.

Vegetarianos: en estas dietas además de productos vegetales se incluyen lácteos, huevos y miel.

Veganos: buscan eliminar cualquier forma de explotación o crueldad hacia los animales, por lo que no toman ningún producto elaborado por animales: lácteos, huevos o miel.

Estas opciones alimentarias, además de respetar a los animales cuentan con múltiples beneficios para la salud y ayudan a prevenir o reducir el impacto de enfermedades metabólicas como las cardíacas, obesidad, diabetes o artrosis.



SUPLEMENTACIÓN

Antes de iniciar una dieta vegetal se recomienda consultar a un nutricionista para ver en qué condiciones estamos y cómo ha de hacerse la dieta. En el caso de flexitarianos y vegetarianos no suele ser necesario la utilización de suplementos nutricionales (si la dieta es equilibrada y saludable); pero en las dietas veganas sí es necesario el suplemento de vitamina B12.

DIETA 4

De la felicidad

SÍ, LO QUE COMEMOS INFLUYE –Y MUCHO– EN NUESTRO ESTADO EMOCIONAL. EL TRÍPTÓFANO ES LA CLAVE PARA ENCONTRAR LA DIETA DE LA FELICIDAD. TE DECIMOS EN QUÉ ALIMENTOS ENCONTRARLO.



COMBINACIONES GANADORAS

La combinación de alimentos también es muy importante para poder aprovechar todas sus propiedades y beneficios. Por ejemplo: combina lácteos con alimentos ricos en vitamina B6 (como plátanos), de este modo la vitamina ayuda a convertir el triptófano en serotonina y su absorción será mejor. Por contra, el triptófano se asimila peor con alimentos proteinicos.



El triptófano es un aminoácido precursor de la serotonina: este neurotransmisor es el responsable de regular el estado de ánimo, ya que se encarga de la comunicación entre las neuronas y se relaciona con la sensación de bienestar y buen humor. Además, el triptófano también es el precursor de la melatonina, la hormona responsable de regular el sueño. Disfrutar de un buen descanso es también fundamental para gozar de un buen tono vital.

Los alimentos felices

El triptófano se encuentra en diferentes alimentos, toma nota para que no falten en tu planificación semanal:

NIVELES BAJOS DE SEROTONINA SE RELACIONAN CON DEPRESIÓN, INSOMNIO, ANSIEDAD...

-**Pollo y pavo:** además son ligeros y muy digestivos.

-**Atún y salmón:** el atún es el que contiene más triptófano.

-**Leche y productos lácteos.**

-**Semillas de calabaza:** es el alimento que más cantidad de triptófano contiene: 576 mg por cada 100 g

-**Cacao:** puro y sin azúcares.

-**Avena:** y el resto de cereales integrales.

-**Soja:** tiene una alta concentración (500 ml por 100 g).

-**Legumbres.**

-**Espinacas:** mejor tomarlas crudas para aprovechar sus propiedades.

-**Semillas de sésamo:** ricas también en magnesio.

-**Arroz integral.**

DIETA 05

Antiinflamatoria

¿TE SIENTES HINCHADA, NOTAS CÓMO HAS COGIDO VOLUMEN? SIGUE ESTAS PAUTAS NUTRICIONALES DURANTE DOS SEMANAS, COMPLETA CON EJERCICIO, INTENTA DORMIR MÁS Y VERÁS LOS RESULTADOS.

Amenudo recurrimos a este tipo de dieta no tanto para perder peso sino para perder volumen. Este volumen suele estar localizado generalmente en la franja abdominal y se debe a retención de líquidos, grasa o por inflamación.

**EL PODER
RELAJANTE
DE LA NATURALEZA
TE AYUDARÁ
A LLEVAR UNA VIDA
MÁS SALUDABLE**

Cuando hablamos de inflamación general en el cuerpo nos referimos a una respuesta del sistema inmunitario que se ha cronificado (es decir, que persiste) y que

puede conllevar el desarrollo de enfermedades como la artritis reumatoide, el asma o diversas patologías relacionadas con el funcionamiento del intestino.

La inflamación puede deberse a diferentes motivos: por el consumo de algunos medicamentos; por falta de ejercicio; por determinadas sustancias, que no somos conscientes de que tomamos, pero que son disruptores endocrinos; estrés; falta de luz solar; por cambios hormonales (por ejemplo en menopausia debido a la bajada de estrógenos); a una alimentación rica en hidratos de carbono simples, y también por no descansar lo que necesitamos.

La alimentación es impres-

cindible para revertir este proceso. Los hábitos dietéticos ayudan a restaurar el equilibrio del cuerpo y a revertir el proceso inflamatorio. Para ello hay alimentos que no deben de faltar en la dieta:

-Verduras de hoja verde y crucíferas: sobre todo las que son ligeramente amargas: alcachofas, endibias y rúcula (son muy depurativas y ayudan a detoxificar el hígado y los riñones), pero también lechuga, escarola, acelga, espinaca, cilantro y perejil. Entre las crucíferas encontramos: brócoli, coliflor, lombarda, romesco...

-Proteínas de alto valor biológico: son aquellas que contienen los aminoácidos esenciales, encuéntralas en huevos, pescados y carne (en esta proporción, más huevos y pescado que carne; y dentro de las carnes solo las magras; descartar las carnes con mucha grasa).

**ADEREZA
CON HIERBAS**
**EN LUGAR DE SAL,
ASÍ EVITARÁS
LA RETENCIÓN
DE LÍQUIDOS**

-Fruta fresca: como siempre en frutas y verduras hay que jugar con los diferentes colores porque son garantía de combinación de vitaminas y minerales. Hay frutas que son ricas en sustancias anti-



MENOS PESO, MENOS VOLUMEN

Siguiendo esta dieta conseguirás rebajar los kilos que sobran y también bajar de volumen. Los expertos recomiendan seguir una combinación de pautas para ello: dieta, ejercicio, mejora de la calidad de sueño... Y también reducir el estrés, este provoca que comamos más rápido, más cantidad y alimentos (normalmente dulces y carbohidratos) con calorías vacías que no nutren pero engordan e hinchan.



Comer saludable es sabroso y divertido. Juega con la tabla y los ingredientes que te recomendamos y disfrutarás mientras te cuidas.

inflamatorias como arándanos, fresas y granadas; pero todas las frutas contribuyen.

-Especias: en la sabiduría oriental nos llevan años de ventaja: jengibre, cúrcuma y canela son ingredientes con potentes sustancias antiinflamatorias.

-Alimentos ricos en ácidos Omega 3: las grasas saludables están presentes en pescados azules como salmón, sardinas, caballa; semillas; frutos secos (sobre todo las nueces) y lácteos (leche, yogur natural y kéfir), huye de los yogures de sabores o quesos curados o semi curados; los quesos frescos son los únicos recomendados.

LAS CLAVES

Verónica Mas, health coach conocida en redes como @eatinglifeavocados, nos da unos consejos básicos para complementar la dieta antiinflamatoria y obtener los mejores resultados:

Realizar ejercicios de fuerza y cardio: los primeros son claves para tonificar y aumentar la masa muscular y los segundos queman calorías.

Ayuno intermitente: la energía que el cuerpo emplea en la digestión se desvía a la reparación y la limpieza de toxinas.

Además, el organismo emplea la grasa almacenada en el cuerpo como fuente de energía y de este modo se queman calorías y se rebaja peso.

Mantener un buen descanso: para ello no solo hay que dormir las horas suficientes, sino tener una buena salud del sueño: cenando pronto y sin exposición a luces azuladas antes de ir a dormir. Mejor un libro que la pantalla del móvil para facilitar la conciliación del sueño.



DESAYUNO

COMIDA

CENA

LUNES	Yogur natural con frambuesas, nueces, canela y semillas	Salteado de tofu con acelgas y cúrcuma con majado de avellanas	Revuelto de shitake con trigueros
MARTES	Avena con leche de almendras, manzanas y nueces picadas	Salmón al papillote con eneldo y lima. Espinacas salteadas	Boniato asado con germinados y kéfir
MIÉRCOLES	Cúrcuma late con panqueque de avena	Quinoa con brócoli y nueces	Ensalada de rúcula con aguacate y semillas
JUEVES	Tostada con guacamole, tomate y albahaca. Té matcha	Carne picada con cúrcuma y coliflor gratinada	Alcachofas a la plancha. Felafel
VIERNES	Infusión de jengibre y cúrcuma. Tortita de plátano con canela	Azukis guisadas con calabaza	Espárragos con sardinas al horno
SÁBADO	Pudding de chía con leche o bebida vegetal y frutos rojos	Pechuga de pollo salteada con brócoli y anacardos	Pizza con base de coliflor con zanahorias y atún
DOMINGO	Tostada con aguacate y huevo a la plancha	Endibias con boquerones en vinagre	Crema de remolacha con semillas



Un estudio personalizado ayudará a cada persona a encontrar la dieta que más le beneficia.

DIETA 6

Funcional

EL PRECEPTO PRINCIPAL DE ESTA DIETA ES CONSIDERAR QUE LA NUTRICIÓN ES LA BASE DE LA MEDICINA FUNCIONAL. CONÓCELA Y VERÁS LO MUCHO QUE PUEDE HACER POR TI.

Las personas que se dedican al mundo de la nutrición y las dietas coinciden en que muchas de las enfermedades crónicas tienen su origen, o se acentúan, por una mala salud digestiva o por la interacción de algunos alimentos en nuestro organismo. A veces síntomas como dolor de cabeza, cansancio, irritabilidad, dolor de articulaciones, asma... parecen no tener relación con la alimentación pero pueden estar relacionados, o verse los síntomas

empeorados con la dieta y con la salud del aparato digestivo.

LA MICROBIOTA DEL INTESTINO INFLUYE EN EL ESTADO GENERAL DE SALUD

Esta dieta se basa en un sistema totalmente personalizado. Cada profesional de la salud realizará las pruebas pertinentes para determinar

qué es lo que nos afecta. Esto dependerá de multitud de factores como las condiciones físicas y de salud de una persona en determinado momento, así como su composición hormonal puntual.

Dieta de la Eliminación

Tras el estudio previo, el siguiente paso será eliminar los agentes alimentarios que considere el experto o la experta y se evalúan los síntomas de forma separada, los alimentos serán retirados y vuelto a introducir en la dieta habitual dependiendo de cómo afecten a los síntomas que se padecen. Lo que se estudia con esta práctica conocida como la Dieta de la Eliminación es ver si se padecen alergias, intolerancias o sensibilidad hacia algún alimento o grupo. Si tenemos en cuenta que en torno al 70% del sistema inmunitario está alrededor del intestino, seremos conscientes de la gran importancia que tiene la buena salud de la microbiota en el estado general de una persona. Habitualmente el gluten y los productos lácteos son los grupos que más se asocian con diversas reacciones alimentarias. Solo un especialista marcará la pauta de retirarlos de la dieta. Otros grupos de alimentos a eliminar son: alcohol, café, azúcar, procesados... Todos ellos relacionados con una mala práctica alimentaria y pueden provocar por sí mismos problemas de salud. Por contra, se recomiendan alimentos ricos en fitonutrientes (compuestos biológicamente activos presentes en frutas, verduras, legumbres y otros alimentos de origen vegetal) que han ganado reconocimiento debido a sus múltiples beneficios.

DIETA 7

Harvard

SE TRATA DE UNA HERRAMIENTA VISUAL Y SALUDABLE QUE CONSISTE EN UN PLATO CON DIVISIONES MUY CLARAS QUE COMPONEN UN EQUILIBRIO PERFECTO DE NUTRIENTES.



En 2011 la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard empezó a investigar sobre nutrición, debido a la preocupación creciente por los problemas de sobrepeso y obesidad en la sociedad americana.

LAS HORTALIZAS Y VERDURAS CUANTO MÁS VARIADAS, MEJOR

Esta no es una dieta donde haya que pesar los ingredientes, pero sí medir su contenido. Tampoco se fijan frecuencias, no nos dice cuántos huevos consumir a la semana, por ejemplo, porque se entiende que depende de la constitución de cada persona y de su gasto energético.

El plato Harvard

Al ver uno de los platos de Harvard es fácil ver qué alimentos tomar y en qué proporción.

Las proporciones que debe de tener un plato para ser equilibrado son las siguientes:

-50% de hortalizas
-25 % de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos: cereales integrales como el arroz, el trigo sarraceno, avena, mijo... o tubérculos (patata, boniato, yuca).

-25 % de proteínas: priorizando las legumbres, el pescado y las aves. También se recomienda limitar la leche y lácteos a 1 o 2 raciones al día; las carnes rojas y evitar las grasas trans, las carnes procesadas y las bebidas azucaradas.



SÍMBOLO DE EXCELENCIA

La Universidad de Harvard es uno de los referentes académicos mundiales, sus investigaciones son muy prestigiosas y sus recursos, grandes.

Eminentes mentes de diferentes ámbitos del saber han salido de sus aulas y por este motivo se siguen tanto sus preceptos; como por ejemplo que el punto de equilibrio más saludable para la mayoría de las personas es dormir siete horas al menos.



DIETA 08

Mediterránea

LA NUESTRA. ES LA DIETA EN CUYA TRADICIÓN NOS HEMOS CRIADO.

EL SOFRITO, EL ACEITE DE OLIVA O LOS PLATOS DE CUCHARA CON LEGUMBRES FORMAN PARTE DE ELLA. Y ES UNA DE LAS MEJORES DIETAS DEL MUNDO.

Seguro que más de una vez has visto el dibujo de una pirámide para representar la Dieta Mediterránea. Es la figuración de los alimentos y la frecuencia de consumo recomendada. A lo largo del tiempo, la pirámide ha ido cambiando, se ha puesto al día y se ha



Comer en familia y compartir con los más pequeños los buenos hábitos de esta dieta fomenta la buena salud.

adaptado al estilo de vida actual. Por iniciativa de la Fundación Dieta Mediterránea y en colaboración con multitud de expertos pertenecientes a otras disciplinas, se ha conseguido un nuevo esquema; en él lo que más llama la atención es que en la base no hay dibujos de

alimentos, sino que aparece algo muy importante que hasta ahora no se había tenido en cuenta: la importancia de la actividad física diaria, el descanso adecuado y la convivencia. También se da importancia a la biodiversidad y la estacionalidad de los productos tradicionales, locales y respetuosos con el medio ambiente.

**COME BIEN
Y NO OLVIDES HACER
EJERCICIO FÍSICO
PARA MEJORAR TU
SALUD**

¿Qué comer?

En cada comida principal se recomienda tomar:

- 1 ración de fruta y 2 raciones de verdura (con variedad de colores y texturas), para tomar cocidas o crudas.
- Aceite de oliva.
- 1 o 2 raciones de cereales, preferiblemente integrales: a elegir entre pan, pasta, arroz, cuscús...

Cada día debemos ingerir:

- 2 raciones de lácteos: preferiblemente bajos en grasa.
- 1 o 2 raciones de frutos secos, semillas o aceitunas.
- Hierbas, especias, ajo y cebolla: como condimentos para reducir la sal.

A la semana, la ingesta recomendada es:

- 3 raciones de patatas.
 - 2 raciones de carne blanca.
 - 2 raciones de pescado o marisco.
 - 2 raciones de carne roja.
 - 1 ración de carne procesada.
 - entre 2 y 4 huevos.
 - 2 raciones de legumbres.
- Se permite el vino con moderación.



ACEITE DE OLIVA

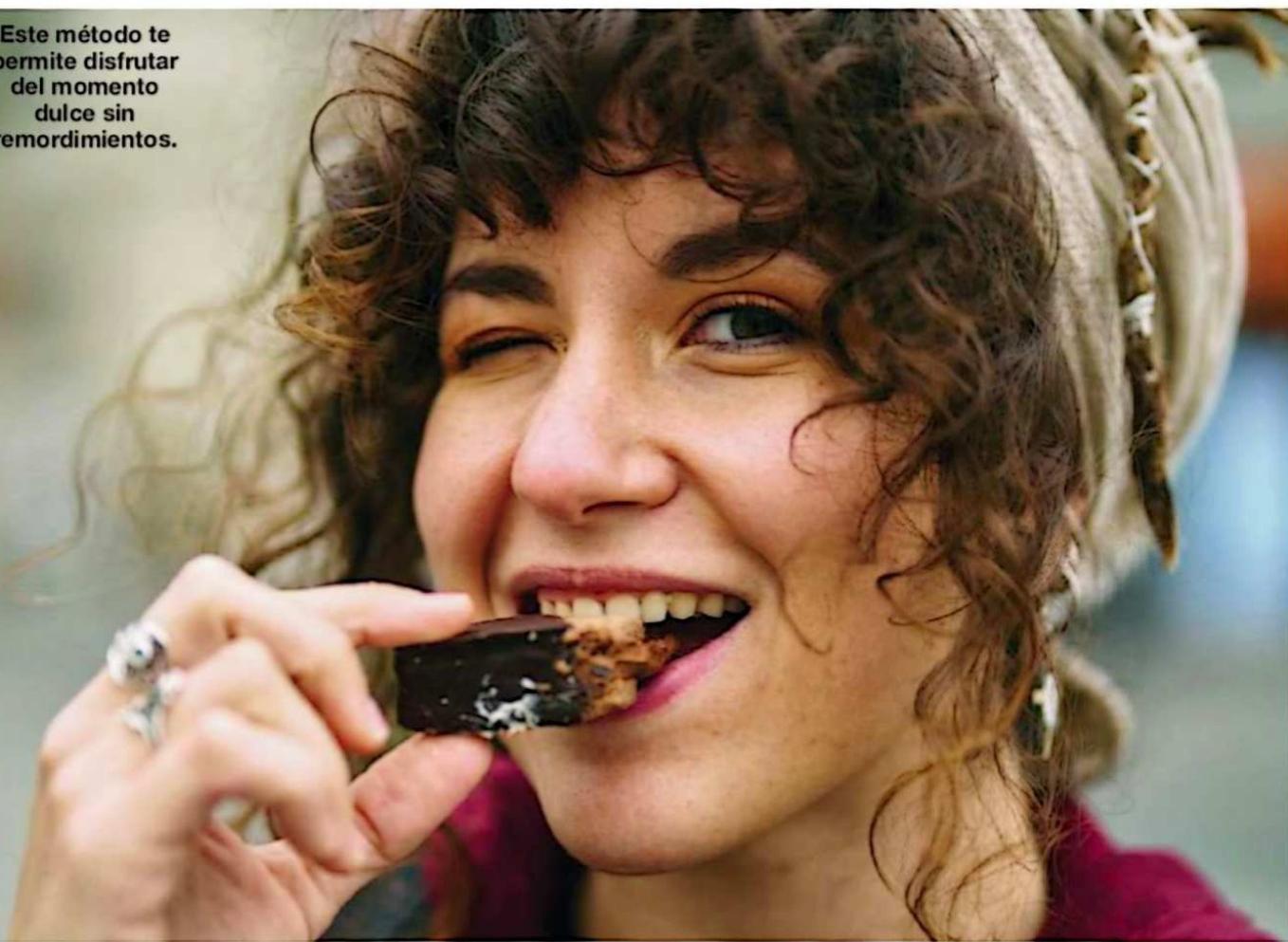
Encabeza la lista de las grasas saludables gracias a su contenido en ácido oleico y polifenoles que aportan beneficios cardiovasculares (rebanan el colesterol malo, la hipertensión...), antioxidantes y antiinflamatorios. El aceite de oliva contribuye a que la dieta mediterránea alargue la vida de las personas ya que está constituida por alimentos equilibrados, saludables y completos.

deración. Y el agua ha de consumirse entre 1,5 y 2 litros al día.

Decálogo

- 1.- Utiliza el aceite de oliva siempre como base de guisos, salteados y también para aliñar verduras y ensaladas.
- CONSUME 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS A DIARIO**
- 2.- Alimentos vegetales como base de la alimentación: frutas, verduras, hortalizas... son fuente de vitaminas, minerales y fibra. Completa con legumbres, setas y frutos secos. Es importante consumir 5 raciones diarias de alimentos vegetales por su aporte en antioxidantes y fibra. Estas sustancias son cardiosaludables y también previenen diferentes tipos de cáncer.
- 3.- El pan y los cereales han de ser integrales.
- 4.- Elige alimentos frescos, de temporada y poco procesados. Los alimentos de temporada contienen mayor aporte de nutrientes y tienen mejor aroma y sabor.
- 5.- Productos lácteos a diario: por las proteínas de alto valor biológico que contienen minerales y vitaminas. Además, los alimentos fermentados son imprescindibles para mejorar el equilibrio de la microflora intestinal.
- 6.- La carne roja, con moderación y a ser posible, formando parte de guisos y otras recetas tradicionales acompañadas de verduras, cereales o tubérculos.
- 7.- Consume pescado en abundancia y huevos con moderación. Prioriza el pescado azul por su contenido en grasas saludables.
- 8.- El postre debería de ser fruta. Dulces y pasteles, ocasionalmente.
- 9.- El agua, siempre en la mesa.
- 10.- Actividad física diaria.

Este método te permite disfrutar del momento dulce sin remordimientos.



DIETA 9 80-20

EL MÉTODO 80% - 20% ES UN RESPIRO PARA AQUELLAS PERSONAS QUE VIVEN SIEMPRE A DIETA O PARA AQUELLAS QUE NO SE ADAPTAN BIEN A LAS FÓRMULAS MÁS RESTRICTIVAS.

Son muchas las personas que son incapaces de seguir unas pautas dietéticas demasiado rígidas, con un calendario de desayuno, comida, cena ya fijado. Hay otras a las que el hecho de estar pesando los alimentos les supone un incordio (y una tristeza al ver la porción en el plato, por qué no decirlo). En otros casos, la presión de seguir una dieta y no poder tomar nada fuera de ella

es el causante de dejar de seguirla. Si sales a comer o a cenar, en ocasiones seguir la dieta se complica y finalmente, se acaba dejando.

Método Flexible

Lo bueno del conocido 80-20 es que es un método flexible y se adapta a cada persona. Se basa en llevar un tipo de vida saludable, pero sin restricciones totales.

La fórmula: se basa en que

el 80% de lo que comemos sean alimentos saludables, con componentes que el cuerpo necesita para sentirse bien, y el 20% restante es libre; aquí caben aquellos alimentos que no son tan saludables pero que nos encantan.

Personal: puedes hacer tu propio menú. La única condición es que sea saludable; en general toma comidas sanas, con preparaciones al vapor, a la plancha, al horno... Y si un día sales o estás en casa y te apetece un capricho, dátelo. Pero eso sí, que sea algo puntual.

Creando hábitos: relajar la presión hace que llevemos mejor la dieta y que se alargue en el tiempo. El objetivo final es crear unos hábitos saludables.



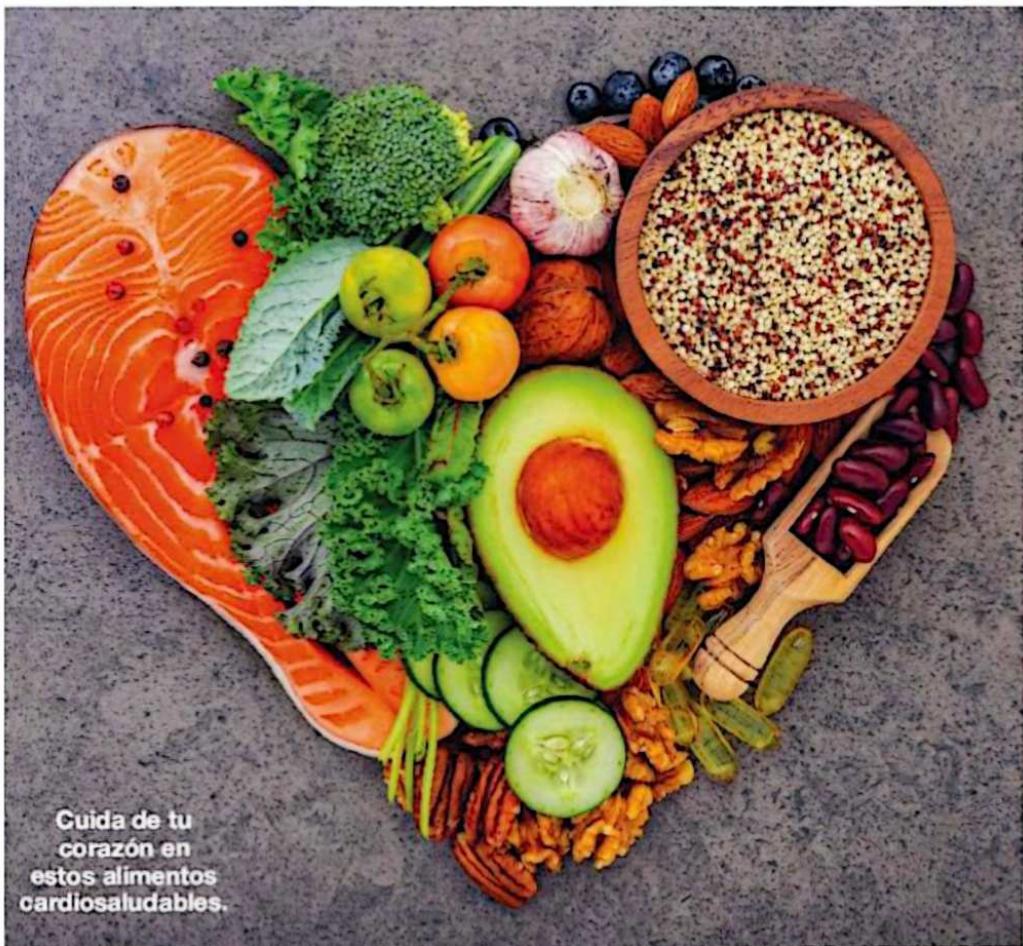
EL DÍA DE LOS CAPRICHOS

Una fórmula para el método 80-20 es marcar un día en el calendario. Ese día podrás darte ese capricho que contiene calorías vacías, o no es tan saludable... Según vaya pasando el tiempo y veas los beneficios de la dieta, el día libre de dieta estará más distanciado en el calendario.

DIETA 10

Nutricionista

LA DIETA DE LA NUTRICIONISTA RECOGE UNA SERIE DE RECOMENDACIONES PARA QUE TE SIENTAS BIEN, SALUDABLE, SANA, CON ENERGÍA, ÁGIL Y DE BUEN HUMOR.



LA EXPERTA RECOMIENDA

Evita o reduce todos aquellos alimentos procesados, con un alto contenido en azúcares, grasas y sal. Reduce el consumo de grasas saturadas como la mantequilla; la sal y el consumo de bebidas azucaradas o edulcoradas. Evita el consumo de bebidas energéticas.

La Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) da unas ideas sencillas y prácticas para tener una mejor calidad de vida que se consigue a través de la dieta y también con una recomendación clara: "muévete más, siéntate menos y haz ejercicio físico" y recomienda actividades físicas dependiendo de los grupos de edad, para activar la fuerza, el equilibrio y la buena forma física general.

AJUSTAR LO QUE COMES CON LA ENERGÍA QUE GASTAS PARA MANTENER UN PESO SALUDABLE

Recomendaciones

Nutricionalmente se aconseja:

Más frutas y verduras: 3 raciones de hortalizas, 2-3 de frutas.

Aumenta el consumo de crucíferas, hortalizas de hoja verde, cítricos y frutos rojos.

Modera las patatas y los tubérculos: por su contenido en hidratos de carbono.

Prioriza los productos de temporada: por propiedades y precio.

Opta por los cereales integrales: también arroz y pasta.

Más legumbres y frutos secos.

Prioriza el pescado a la carne, especialmente el azul.

Máximo de 4 huevos semanales.

Lácteos: un máximo de 3 raciones al día.

Reduce el consumo de carne, mejor tomar carnes blancas.

Emplea aceite de oliva.



Sin DECLARACIONES

Su ex habló, pero ella optó por el silencio. En el comunicado que publicó el pasado diciembre, solo explicó que "existían actuaciones judiciales en curso".

ILIA TOPURIA se reencuentra con su exmujer en los juzgados

"Estoy muy tranquilo", aseguró. Giorgina quiere viajar con su hija a EE.UU., y él tuvo que declarar sobre dicha petición.

Después de cuatro años juntos y una hija en común, Ilia Topuria y la empresaria Giorgina Uzcategui se encuentran

inmersos en un complicado divorcio. El pasado 7 de enero, el campeón mundial de artes marciales mixtas (MMA) y su exmujer se re-

encontraban en el Juzgado de Violencia sobre la Mujer número 1 de Móstoles. Giorgina había pedido viajar con la hija de ambos a EE.UU., y él tuvo que comparecer por dicha petición. Ilia llegó sonriente y acompañado de sus abogados. "Estoy tranquilo, mi prioridad ahora son mis hijos y mi familia. No estoy agobiado, estoy contento porque voy a poder ver a mi hija muy pronto", confesó.

Topuria aseguró que lleva cuatro meses sin ver a la niña "pese a haberlo intentado en numerosas ocasiones". E insistió ante la prensa que

no había sido citado por la supuesta denuncia de malos tratos planteada por su ex.

**"No estoy
agobiado.
Estoy
contento
porque voy a
ver a mi hija
muy pronto"**

En relación a ese tema, Ilia precisó que declarará "gustosamente" cuando la Justicia le requiera.

Agencias

MARÍA POMBO Y PABLO CASTELLANO

ya en casa con su pequeña Mariana

La influencer llevó en brazos a su hija, deseosa de reencontrarse con sus dos mayores, Martín y Vega.

Con cara de sueño,
pero felices. Así
abandonó el hospital
madrileño la pareja.



El pasado 2 de enero, María Pombo daba a luz a su tercer hijo, una niña a la que han llamado Mariana. Dos días después, la influencer y su marido, Pablo Castellano, salían del hospital para irse a casa con la pequeña. María aseguró que ha vivido su "parto soñado" y que con la llegada de Mariana se plantan. "Estamos felices. Ha sido un parto natural y fue muy fácil. No creo que vayamos a por otro. Esto ha salido muy bien y me quiero quedar con este sabor de boca", explicó.

También desveló que la pequeña se iba a llamar Victoria, pero finalmente lo descartaron. "Mariana es una variación de María, y me gusta mucho que una hija mía tenga un poco de mi nombre", confesó en redes sociales. La pareja pudo festejar con sus tres hijos la llegada de los Reyes Magos, y Pombo no pudo evitar las lágrimas ante el regalo que recibió: un anillo de oro y diamantes.

Agencia



Pablo, UN PADRAZO

María siempre ha dicho
que su marido se desvive
por sus pequeños.

ESCRITOR, PERIODISTA, ANALISTA DE MODA

NACHO MONTES

“Mi exmujer fue la primera que conoció a mi marido”

Por Valeria Vegas Fotos: Beatriz Velasco

Valeria y Nacho en la Cervecería José Luis. C/ Rafael Salgado, 11. Madrid.



Nacho Montes ha publicado su sexto libro, "Flores bajo la nieve". Lo curioso de esta nueva novela es que narra pasajes de su vida, con toda la intensidad que le ha acompañado, pero sin ser a su vez una biografía al uso. Y, casualidades de la vida, o no, nos hemos citado para nuestro encuentro en el mismo restaurante al que acudía cuando hacía novillos en sus tiempos de colegio.

- "Flores bajo la nieve" no es una biografía al uso, pero sí es tu vida novelada. ¿Cómo ha sido bucear en ella?

- Había echado una puerta a todas esas cosas que te hacen daño, porque hay cosas muy

bonitas y cosas muy duras, y volver atrás cuesta. Y ha sido curioso porque cuando escribes y eres tú el personaje, eres tangible, y te van a tocar y diseminar, pues también cuesta, pero ha sido muy chulo.

- No sé si un ejercicio así convaleja varias sesiones de terapia con el psicólogo...

- Totalmente! Es un ejercicio de terapia absoluta, porque es ponerte frente a un espejo ante la opinión pública, y es como si estuvieras en tu casa en pelotas. Me he abierto en canal para que la gente me viese desnudo y desde cero, y ahí ves tus errores, tus debilidades y tus vulnerabilidades. Y ves con la madurez lo que veías con la mente de un niño.

habiéndolo convertido en personajes de novela a quienes estaban a mi alrededor, y que ya eran así.

- En el libro enseguida se percibe que la muerte ha estado muy presente en tu vida, desde pequeño.

- Es la primera vez que me enfrentó a la muerte narrándola. La muerte es parte de lo que hay, está incluida en nuestra vida, pero el cómo te afecta depende mucho de cada muerte. Lo que pasa es que mi madre se murió muy joven, y mi marido con sólo 33 años. Y dejé de hablar de la muerte de Justin porque hubo un momento que se trató muy frívolamente y eso en mi profesión es algo que me da asco.

¿QUIÉN ES ÉL?

Nació en Madrid en 1970.

Trayectoria Se licenció en Periodismo en 1994.

Ha trabajado tanto en prensa como en radio y televisión. En este último medio ha colaborado en varios programas entre los que destacan "Territorio Comanche", "¡Qué tiempo tan feliz!", "El programa de Ana Rosa", "Viva la vida" o más recientemente "Lazos de sangre". También ha participado en concursos como "Mira quién salta" y "Supervivientes". Ha publicado varias novelas como "El hijo de la costurera" o "Un palacio en Venecia"; "Flores bajo la nieve" es su último libro.

Familia Hijo de Concha y Francisco, es el segundo de cuatro hermanos.

Valeria
Nacho

**“Cuando
enviudé estuve
dos años que
pensaba que
el mundo
se había
acabado”**





► -¿Cómo se aprende a convivir con esas grandes ausencias y el dolor?

-La muerte la veo como una proyección de vida para seguir caminando. La memoria ayuda mucho y no entiendo a la gente que dice que no hay que mirar atrás, yo no lo creo. Mirar al pasado para saber lo que queda por delante, es bueno. Con el tiempo el dolor se acomoda, y así es como me he enfrentado a esta novela.

“Tras la muerte de mi marido dejé de hacer cosas que no me gustaban”

-Con lo tradicional que eres, me resulta curioso tu ausencia de fe o casi incluso cierto rebote con la religión...

-Tenía fe cuando era pequeño, por una cuestión educativa. He estado años en los Agustinos y soy de familia católica en un país católico. Y tras la muerte de mi abuelo y mi primo, es cuando muere mi madre cuando yo dejo de creer, porque pensé: "es imposible que a mi madre se la lleve la vida con 56 años". Dejé de creer como rebeldía, en plan ya no quiero creer en esto. Pero sí creo a fuego en la fe de los demás.

-Dejaste a un lado tu destino y orientación "por el amor a una mujer", como decía la canción de Julio Iglesias.

-Y además me enamoré de verdad, que es algo que la gente no comprende. Escuché eso de "¿cómo puede un gay enamorarse de una mujer?", pues muchísimos en algún momento han estado hechizados por una mujer.

Llámalo como quieras, pero era una relación de verdad, sexual y sentimental, durante catorce años. Y me casé con bodorrio, habiendo tenido relaciones con chicos antes y después, no había ningún trampantojo. Ella me arrolló, pasó por encima de mí y fue maravilloso.

-¿Ha sido una de las mujeres de tu vida?

-Ha sido y sigue siéndolo. Acude a mis presentaciones y está en nuestra vida familiar, porque mi suegro trajo al mundo a mis sobrinos y mi suegra ha sido mi médico de cabecera hasta que se jubiló. Y mi exmujer fue la primera que conoció a mi marido, porque ya divorciados nos vamos juntos a Nueva York y en ese vuelo estaba Justin. Se cerró un destino para abrir otro.

-Conocer a tu marido en un avión es lo que se llama un amor de altos vuelos...

-Totalmente. Yo lo llamaba el vikingo, ya que era de padre islandés y abuelos holandeses, pero nunca lo he sacado porque él no quería y por deferencia no lo voy a hacer ahora, después de muerto. Era un cañón de señor y me hechicé completamente.

-Y pese a ello, ¿cómo te ha tratado el amor?

-Creo que he sido un privilegiado porque he tenido tres grandes historias de amor. He tenido más, pero importantes, tres. Una de adolescente, que es el único personaje que le he puesto nombre falso y era de mi pandilla de la sierra, y luego Virginia y Justin. Si aparece alguien nuevo, pues aparecerá, y si no, doy por cumplida mi etapa de amor en la vida.

-En el libro cuentas que tenías a Alaska por vecina durante tu adolescencia.



► -Pared con pared, hemos compartido treinta años de vecindad. Mi hermana y yo poníamos el vaso en la pared y la escuchábamos ensayar. Antaño se compartían los trasteros y subías a por el árbol de Navidad y ahí estaban los atrezzos de Alaska o las siertas mecánicas de "La funcionaria asesina". Ella y América son brutales. Y cuando murió mi madre Alaska llegó al funeral enfundada en una boina, tapando su pelo rojo, en toda una lección de vida y deferencia.

-¿Has sido alguna vez el rebelde de tu familia?

-Mi hermano era más rebelde, yo he sido el diferente. Pero he hecho cosas que en mi familia no sabían, de esas que pensabas que tenías que ocultar para no abrir heridas, y que luego te das cuenta de que si las hubiera abierto no se hubieran sorprendido. Nunca he dado problemas en mi casa.

-La televisión te aportó popularidad. ¿Qué te atrae y qué detestas del medio?

-La primera vez que me senté en televisión fue junto a Mayra Gómez Kemp y Gloria Fuertes en un programa de Jaime Bores, en TVE. Hay algo magnético de la tele que me chifla, el poder llegar a la gente, que me parece mágico. Y luego

"Mi madre sabía lo que tenía en casa pero nunca lo verbalizamos porque en esa época no se hablaba de eso "

tiene una parte mala que es el punto frívolo, y en personas como yo que tenemos muchas cosas frívolas cuando tú las eliges, otros juegan con eso y parece que en la tele todo está permitido, eso no me gusta.

-¿Has llegado al punto de estar a disgusto?

-Tras la muerte de Justin y cómo algunos lo trataron, dejé de hacer cosas que no me gustaban. Me permití el lujo, aunque lo necesitaba económicamente, de decir que no a algunos programas. Siempre siendo educado, pero rechacé muchas cosas para evitar esa frivolidad que yo no quería.

"Alaska era nuestra vecina, mi hermana y yo poníamos un vaso en la pared y la escuchábamos ensayar"

-El año pasado coincidimos en los programas de "Lazos de sangre". ¿Cómo definirías a tu propia saga familiar?

-Mi familia es profundamente liberal en el pensamiento, pero muy conservadora en la actitud. Y mi abuela materna tuvo la primera centralita telefónica de Aragón, como en "Las chicas del cable", en los bajos del caserón de mis abuelos, con 15 chavalas trabajando. En mi casa nunca me sentí juzgado.

-Ahora que juntan a antiguos participantes, ¿vol-

verías a la aventura de "Supervivientes"?

-Creo que no, fue maravilloso pero durísimo. No fui un superviviente deportivo, pero ahí estuve hasta la final, noventa y tantos días, donde quien te juzga es la audiencia. Participar para mí fue una ca-

tarsis, porque cuando me quedé viudo estuve dos años que pensaba que el mundo se me había acabado. Y esto no quiero que suene como un jarro de agua hacia el programa, pero últimamente no sé si es "Supervivientes", o "Mujeres y viceversa" o "La isla de las tentaciones", se ha fusionado todo.

-¿Quién ha sido tu principal apoyo para esos momentos difíciles?

-Cuando tengo un problema a las primeras que llamo son a mi exmujer y a mi hermana Laura, la más pequeña con la que me llevo nueve años y que ha sido siempre mi cómplice. Y al resto de mis hermanas les cuento cosas que no le cuento a mi padre para no disgustarle. También tengo a mi pandilla de la sierra, porque tengo la suerte de mantener amigos durante cincuenta años.

-¿Qué asignaturas pendientes quedaron con tu madre?

-Me habría chiflado que supiese de mi voz todas estas cosas que cuento en la novela. Mi madre sabía lo que tenía en casa, pero nunca lo verbalizamos porque era una época en la que no se hablaba de eso. Me hubiera encantado que hubiera conocido a Justin.

-Terminame la frase. Si pudieras volver al pasado...

-...Volvería a casarme con mi marido, con mi madre de madrina. Me encantaría volver a vivir con mi madre, pero con ella, a pesar de la desgracia, viví 33 años de mi vida. La disfruté menos de lo que quería porque se fue muy joven, pero fueron años de plenitud. Y en cambio Justin fue como un relámpago.

Agradecimientos: Cervecería José Luis. C/ Rafael Salgado, 11. Madrid

Nacho Montes ha publicado su sexto libro, "Flores bajo la nieve".



EN CLAVE PERSONAL

UN VIAJE INOLVIDABLE

Nueva York, siempre

UN ÍDOLO DE JUVENTUD

Rock Hudson

TU PLATO ESTRELLA

Todo lo de cuchareo

LA CANCIÓN CON LA QUE TE VIENES ARRIBA

"The way we were",
de Barbra Streisand

EL LIBRO QUE TE MARCÓ

"Los Miserables", de Víctor Hugo

UN PERFUME

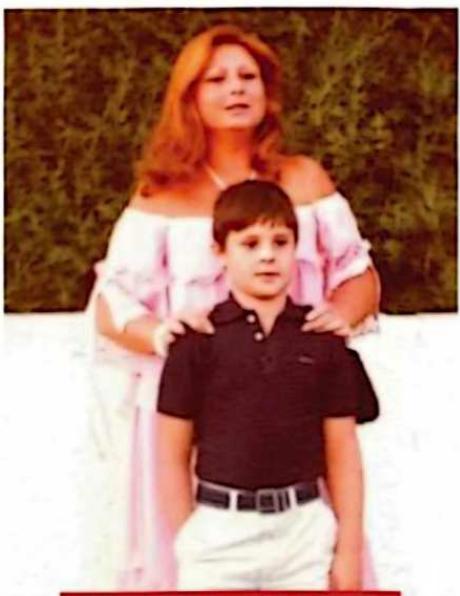
Chanel, tanto de hombre como de mujer. Los he usado los dos

LA PELÍCULA QUE TE SABES DE MEMORIA

"Lo que el viento se llevó",
me sé los diálogos

UN RECUERDO DE INFANCIA

La nieve en la fabulación
de toda mi vida



MI FOTO FAVORITA

"Esta es mi foto favorita del mundo. Es con mi madre, yo tenía 9 años, y la recuerdo así siempre, llena de vida y belleza. Ahí está embarazada de mi hermana Laura. Mi madre es parte de mi filosofía de vida. Y este vestido con el escote Bardot lo han usado luego mis hermanas y fue uno de mis fetiches para estudiar luego la moda".



Bams

DIEZ MINUTOS

Toda la actualidad en la web de

diezminutos.es



DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

TE AYUDAMOS A HACER LA CESTA DE LA COMPRA, COMPARAMOS LAS MEJORES OFERTAS DEL MERCADO, NUEVAS SOLUCIONES DE ENERGÍA, TODO PARA CUIDAR DE TI

Nuevo año, nuevo look

Atrévete a empezar 2026 con una imagen diferente.

La clave para acertar es un buen corte de pelo y un color impecable. Te contamos todas las tendencias para que luzcas perfecta.



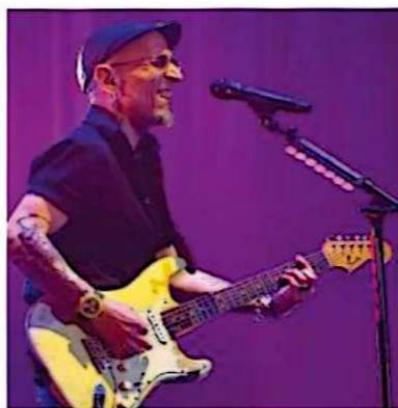
Oferta
estrella

Chilly's tiene esta taza de café térmica de doble pared, acero inoxidable y sin BPA. En Amazon.

47 €

FITO, EN CONCIERTO

El 16 y 17 de enero, la banda Fito y los Fitipaldi aterrizan en el Palau Sant Jordi de Barcelona con su "Aullidos Tour". Una oportunidad de disfrutar de su potente directo.



DÍA DE LA CROQUETA

Se celebra el 16 de enero y te desvelamos todos los trucos para conseguir en casa la croqueta perfecta. ¡Para chuparse los dedos!

SHOPPING

Efecto pelo

EN TODAS SUS VERSIONES Y COLORES,
LOS SINTÉTICOS ARRASAN ESTA TEMPORADA.
ELIGE EL TUYO.



ABRIGO
de Zadig &
Voltaire, 346 €



PENDIENTES
de Majórica,
69 €



BOLSO
de Saint Laurent
en My Theresa,
650 €



MINIFALDA
de
Breuninger,
89,99 €



BOTAS
de Unisa,
159,90 €



JERSEY
de Zara,
22,95 €



TAYLOR SWIFT

4_106272580
106272580
Producto estrella



La clave está en un buen corte y un color impecable. La tendencia es clara: cortes que favorecen y colores que brillan



MELENA XL CON ONDAS SUAVES

Las melenas XL siguen muy presentes entre los estilistas, pero ahora se llevan con capas más largas y desfiladas, pensadas para potenciar el movimiento natural del cabello. Las ondas suaves, como las de la fotografía, aportan volumen sin rigidez y transmiten una imagen cuidada pero natural.



Nuevo año, nuevo look

EL CABELLO ES EL MEJOR ALIADO PARA RENOVAR TU IMAGEN: CORTES VERSÁTILES, FLEQUILLOS Y MUCHO BRILLO SALUDABLE.

Para muchas, cambiar de año es el momento perfecto para cambiar de imagen. Y en 2026 la consigna es clara: menos artificio, más personalidad. Según los expertos, los cortes se suavizan, los colores ganan profundidad y el cabello se lleva con movimiento y brillo saludable. Te proponemos algunas de las tendencias que ya están marcando estilo este 2026 y que arrasan entre nuestras famosas. Ficha la que más te guste.



FLEQUILLO: EL REY DE LA TEMPORADA

Puede ser de varias formas según tu rostro. Flequillo cortina: ideal si quieres suavizar rasgos y dar volumen; largo barro: perfecto para looks elegantes y femeninos (como el de la foto), o micro/retro, para las más atrevidas.

LONG BOB: EL CORTE COMODÍN

El long bob, a la altura de la clavícula, se consolida como el corte estrella de 2026. Recto, pero con ligeras capas invisibles, es favorecedor, rejuvenecedor y muy fácil de mantener. Funciona en todo tipo de rostros, estiliza y permite jugar con las ondas, el alisado pulido o el efecto messy (melena desenfadada).





PIXIE MUY FEMENINO

El pelo corto regresa con fuerza este 2026, pero en versión pixie, con el flequillo lateral y un poco más largo que en años anteriores. Es un corte valiente, cómodo y favorecedor, pero eso sí, tienes que trabajarte la forma para que resulte elegante, sensual y muy actual.



LISO Y PULIDO

Las melenas extralargas y completamente lisas se consolidan como uno de los looks más potentes de 2026. Pulidas, con raya al centro o a un lado y puntas perfectamente trabajadas. La clave está en un corte limpio, ligeramente recto o en forma de U muy suave, que aporte movimiento pero sin romper la línea.

EL EXPERTO TE ACONSEJA...

Doctor, ¿cuántos cosméticos conviene utilizar?

Cada vez que voy a comprar cremas me illo, demasiadas opciones, demasiados pasos, precios muy diferentes. ¿Es mejor utilizar pocos o muchos cosméticos?

La idea de adquirir o preservar la juventud y la belleza a través de potingues es inherente al ser humano. Es verdad que a la hora de decidir qué, cuál, cuánto y cuándo, se nos complica un poco la vida debido a que la oferta es tan extensa, tan variada y, a veces, tan complicada que no sabemos ni por dónde empezar. Lo primero que tienes que saber es que ni mucho ni poco, justo lo necesario.

Lo segundo importante es tu tipo de piel: grasa, normal, seca o grasa deshidratada. De eso dependerá, en parte, la cantidad de pasos en tu rutina skincare y el tipo de productos que deberías utilizar. Y de ello, así como de tu edad y de las necesidades y problemas de tu piel, dependerán también los compuestos activos: ácido retinoico, vitamina C o niacinamida, por ejemplo, y los vehículos para que penetren en la piel: cremas, sérum, lociones, jabones... ¿Y cuándo utilizarlos? Mañana y noche.

De mañana, primero un buen producto de lavado de cara adecuado a tu tipo de piel. Con o sin ácido salicílico o glicólico, con o sin compuesto tensioactivo o detergente, con o sin exfoliante. Atención: el agua micelar y las toallitas desmaquillantes no valen como lavado,



DR. LEO CERRUD
Médico estético
y nutricionista
(Madrid)

pues arrastran la suciedad en lugar de eliminarla. En segundo lugar, un sérum con antioxidantes, como la vitamina C, seguido de una buena protección solar, preferentemente SPF 50 y, si la renuevas cada dos horas, mejor, especialmente en climas cálidos.

No te recomiendo que te gastes grandes fortunas en cremas. La mayoría son similares, excepto por los compuestos activos

Por las noches, lo primero es limpiar y eliminar restos de maquillaje, polución y de la crema fotoprotectora. Despues, elegir el compuesto activo que necesite tu tipo de piel. Hablo de los activos transformadores, como el ácido retinoico o la niacinamida. Te recomiendo que no te dejes llevar por activos con nombres deslumbrantes como caviar y oro: desde mi punto de vista, no sirven para nada.

Por último, no te recomiendo que gastes grandes fortunas en cremas. La mayoría son similares, excepto por los compuestos activos, que sí pueden encarecer más o menos un producto y marcan la diferencia. En general, los mejores productos son los médicos, los de farmacia y con compuestos activos reales.

Y PARA CUIDAR TU PELO...

La línea Méthode Hydratante de La Biosthetique que está diseñada para hidratar y restaurar tanto el cabello como el cuero cabelludo. De izda. a dcha.: Champú regenerante: Restoring Lipokerine B Shampoo, 29 €; aceite regenerante: Restoring Scalp Oil, 39,50 €; complejo aromático: Energising Aroma Complex, 35,50 €; acondicionador: Structure Repair Nourishing Conditioner, 36,50 € y loción regenerante: Restoring Scalp Lotion, 33 €.



Fortalece la piel desde dentro

El Booster de Rederm Reafirmante Cutáneo Bebible es el aliado perfecto para tu rutina de cuidado facial, sumándose a la tendencia age well, es decir, combatir el envejecimiento cutáneo mediante rutinas que mantengan la piel fuerte y en buen estado. genove.com



Despídete de los excesos

La gama Clásicos 0% de Granini te ayuda a volver a las rutinas saludables con los cinco sabores elaborados a partir de las mejores frutas y sin azúcar: naranja, piña, arándanos y uva, naranja y zanahoria y multifrutas. Cuidate sin renunciar al mejor sabor de Granini. granini.es



Tokyo Style Chocolate Strawberry Matcha

Lindt ha creado esta variedad inspirándose en la serenidad de la ceremonia japonesa del té y para disfrutar de un momento de plenitud. Para celebrar su lanzamiento ha puesto a la venta 200 tabletas hechas a mano, personalizadas y numeradas en su boutique de la calle Goya de Madrid. lindt.es



Tus recetas con Air Fryer más sabrosas

Ahora en el lineal de tu supermercado puedes encontrar la nueva gama de sazonadores Carmencita especial Air Fryer para pescado, verdura, patatas y pollo. carmencita.com

Acaba con el encrespamiento

Diamond Glass Ultimate contiene una fórmula rica en polímeros que envuelven y sellan la fibra capilar ofreciendo una protección contra la humedad y controlando el encrespamiento dejando un cabello ultrasedoso. neqi-hair.com



Disfruta de tu hogar sin preocuparte por las escaleras

Si las escaleras se han convertido en un desafío diario, con VALIDA puedes solucionarlo. Las sillas salvaescaleras brindan seguridad y confort al moverse por casa. Llama ahora al 900 414 000 o visita valida.es para más información.

Fotogramas

Vuelve un clásico
EL CALENDARIO DE 2026



FOTOGRAFAS
+ MAXICALENDARIO
YA EN TU KIOSCO

renfe

El "biohacking invernal" está de moda, prácticas sencillas para el bienestar en este tiempo

5 micro hábitos saludables para seguir en invierno

MENOS LUZ NATURAL, DÍAS MÁS CORTOS Y FRÍOS. SON ALGUNAS PARTICULARIDADES DE ESTA ESTACIÓN DEL AÑO... PERO PODEMOS APROVECHAR PARA REGULAR EL ESTRÉS, GANAR ENERGÍA ¡Y DORMIR!



BEATRIZ CRESPO,
doctora
e investigadora
en medicina
y alto rendimiento.

Conesoces el "biohacking invernal"? Consiste en aprovechar estímulos muy sencillos del invierno (como una menor luz natural, jornadas algo más cortas y frío) para regular el estrés, ganar energía y dormir mejor. Conseguirlo puede ser fácil aplicando los micro hábitos saludables de la doctora Beatriz Crespo, quien asegura que "no hace falta hacerlo a lo grande, sino hacerlo a propósito".

1. "5 suspiros cílicos" (60-90 s).

-Cómo hacerlo: Inhalá por la nariz dos veces seguidas (la segunda, cortita) y exhala lento por la boca hasta vaciar. Repite 5 veces.

-Qué notarás: Calma y claridad. Las exhalaciones largas activan el "freno" del sistema nervioso en momentos tensos.

-Extra: Si vas muy acelerada/o, añade 2 segundos de pausa tras cada exhalación.

2. "Botón frío seguro" en la cara (10-30 s).

-Cómo hacerlo: Aplica agua fresca (no helada) en pómulos y contorno ocular o una compresa fría en mejillas/puente nasal durante 10-30 s. Respira por la nariz con hombros relajados.

-Qué notarás: Un "bajón" suave de pulsaciones y tensión. El frío facial activa un

reflejo que ayuda a calmar la respuesta al estrés. Úsalo tras una llamada intensa o para cortar la rumiación.

**"NO HACE FALTA
HACERLO A LO GRANDE,
SINO HACERLO
A PROPÓSITO,
ASEGURA LA EXPERTA."**

3. "2 minutos de luz matinal" (120 s).

-Cómo hacerlo: Al salir de casa (o en la ventana, la terraza o el balcón), mira al horizonte sin forzar la vista al sol directo durante 2 minutos. Si puedes, camina y amplía a 5-10 min.

-Qué notarás: Más energía por la mañana y mejor sueño por la noche. La luz

La exposición solar, sobre todo en el exterior, suma beneficios.



matinal pone en hora tu reloj interno.

-Extra: Prioriza exterior; si no es posible; busca una ventana luminosa.

4. "Cierre de ducha templado → fresco" (30–60 s).

-Cómo hacerlo: Acaba tu ducha bajando la temperatura hasta una sensación retadora pero tolerable. Mantén 30–60 s.

-Qué notarás: Sensación de activación agradable y progresiva tolerancia al frío.

5. "Salida caliente" tras el frío (60 s).

-Cómo hacerlo: Antes de exponerte al frío (ducha, exterior), deja preparada toalla+prenda seca+bebida templada.

-Qué notarás: Menos temblores y recuperación más rápida de la temperatura, evitando el enfriamiento prolongado.

-Extra: Ideal si eres friolera/o estás empezando con estímulos fríos.

ÚLTIMAS NOTICIAS



SELENIO, TAMBIÉN EN LA MENOPAUSIA

Al comenzar la menopausia, es importante cuidar la salud de la tiroides. Se puede ayudar a la glándula tiroidea consumiendo suficiente selenio, un micronutriente esencial presente en nuestra dieta, aunque en cantidades limitadas. Una forma de aumentar los niveles de selenio en sangre es tomar SelenoPrecise, la levadura de selenio orgánica única y patentada de Pharma Nord, presente en su complemento alimenticio ActiveComplex Selenio + Zinc.



LA OBESIDAD, UN RETO

La cirugía bariátrica ofrece mejores resultados para perder peso que los fármacos de la "familia Ozempic", según un estudio en el que han participado especialistas del Área de Obesidad de la Clínica Universidad de Navarra. La investigación ha comparado resultados de tres abordajes frente a la obesidad: someterse a cirugía bariátrica, recibir un tratamiento con fármacos de la "familia Ozempic" o recibir indicaciones para modificar el estilo de vida con mejoras en la dieta y el ejercicio físico.

Sabías
que...?

UN BEBÉ NACE FUERA DEL ÚTERO

Milagro en Navidad. Suze Lopez, una enfermera de California, no sabía que estaba embarazada y tuvo a su segundo hijo días después de enterarse de su estado. El feto estaba oculto por un quiste ovárico del tamaño de un balón de baloncesto

426

ESPAÑOLES
RECIBIERON LA
PRESTACIÓN DE AYUDA
PARA MORIR EN 2024

La mayoría de los procesos de eutanasia finalizados correspondieron a mayores de 60 años, aunque el tramo de edad más frecuente fue el de mayores de 80. Las enfermedades de base más frecuentes: la neurológica (32,51%) y la oncológica (29,71%).

Cómo reducir tus emisiones de CO₂

EL PRÓXIMO 28 DE ENERO SE CELEBRA EL DÍA MUNDIAL POR LA REDUCCIÓN DE ESTE GAS QUE INFLUYE DE MANERA DIRECTA EN EL CALENTAMIENTO DE LA TIERRA. ADOPTA LA INICIATIVA Y CAMBIA TUS HÁBITOS.

Enero siempre ha sido el mes de los nuevos propósitos: aprender a comer bien, apuntarse al gimnasio, dejar de fumar... y, desde 1997, también es el mes donde la Organización Mundial de Naciones Unidas quiere que pongamos el foco en la reducción de las emisiones de CO₂, un gas que está detrás del calentamiento de la tierra. El dióxido de carbono forma parte de los llamados gases de efecto invernadero (GEI), que contribuyen de forma directa al cambio climático. ¿Qué podemos hacer nosotros para rebajar nuestras emisiones de CO₂ a la atmósfera?

LA INDUSTRIA DEL PETRÓLEO ES LA RESPONSABLE DE CERCA DEL 31% DE LAS EMISIONES DE GASES DE EFECTO INVERNADERO

Toma nota de estos 5 sencillos (y muy eficaces) consejos:

-Revisa cómo te mueves. El transporte es una de las industrias más contaminantes. Un coche medio emite unos 170 g de CO₂ por km. Pasarte al transporte público, la

bicicleta –que además es un excelente ejercicio para mantener o mejorar la salud– o compartir coche puede ahorrar cientos de kilos de este gas al año.

-Ajusta el termostato. Bajar tan solo 1 °C la calefacción reduce el consumo energético alrededor de un 7% sin perder el confort de tu casa. Merece la pena probarlo.

-Ojo a tu alimentación. Los vegetales tienen una huella de carbono mucho más baja que los alimentos cárnicos. Un estudio de la BBC mostró que una dieta vegana emitía unas 5 veces menos CO₂ que una omnívora en una semana. Evitar el desperdicio alimentario también es crucial para reducir nuestras emisiones.

-Consumir menos y mejor. Reparar, reutilizar y comprar de segunda mano reduce emisiones y residuos. Evitar la compra impulsiva –especialmente en moda y tecnología– es una de las decisiones climáticas más eficaces.

-Apostar por energías limpias. ¿Sabías que gracias a la energía solar, en España se dejaron de emitir más de diecisiete millones de toneladas de CO₂? Infórmate, ahora se pueden instalar paneles también en comunidades de vecinos.



Tras una negociación de casi 24 horas, los países de la Unión Europea llegaron en noviembre a un acuerdo para reducir sus emisiones de CO₂ en un 90% para 2040 respecto a 1990

ESTÁ PASANDO



LA REDUCCIÓN DE LAS EMISIONES DE EFECTO INVERNADERO SE ESTANCA EN ESPAÑA

Según los cálculos del Observatorio de la Transición Energética y la Acción Climática del Basque Centre for Climate Change, 2025 se ha cerrado prácticamente con las mismas emisiones brutas que en 2024 (un 0,2 respecto al año pasado). La consecuencia más importante, advierten, es que, tras dos años sin una reducción significativa, España se está alejando del objetivo climático al que se ha comprometido con la Comisión Europea. Esto obliga ahora a que entre 2026 y 2030 el ritmo de reducción anual tenga que ser de algo más de un 6% de forma sostenida si se quiere cumplir con la meta. Para ello, según los autores del estudio, se tiene que transformar el sector del transporte y electrificar la economía.

FENÓMENOS EXTREMOS

Según la recopilación realizada por el World Weather Attribution, en 2025 se registraron 157 eventos meteorológicos extremos con impacto humano, 62 menos que en 2024. El texto incide en que los más mortales fueron las olas de calor, pese a que la mayoría de las muertes relacionadas con la subida de las temperaturas no se registran como tal. Para los científicos, rebajar las emisiones de combustibles fósiles sigue siendo la principal política para evitar el impacto del cambio climático.



Oferta
estrella

2030

ADIÓS A LOS VASOS DE PLÁSTICO

Francia va a aplazar la prohibición de los vasos de plástico de uso único, que estaba inicialmente prevista el 1 de enero, hasta 2030, para permitir la adaptación del sector.

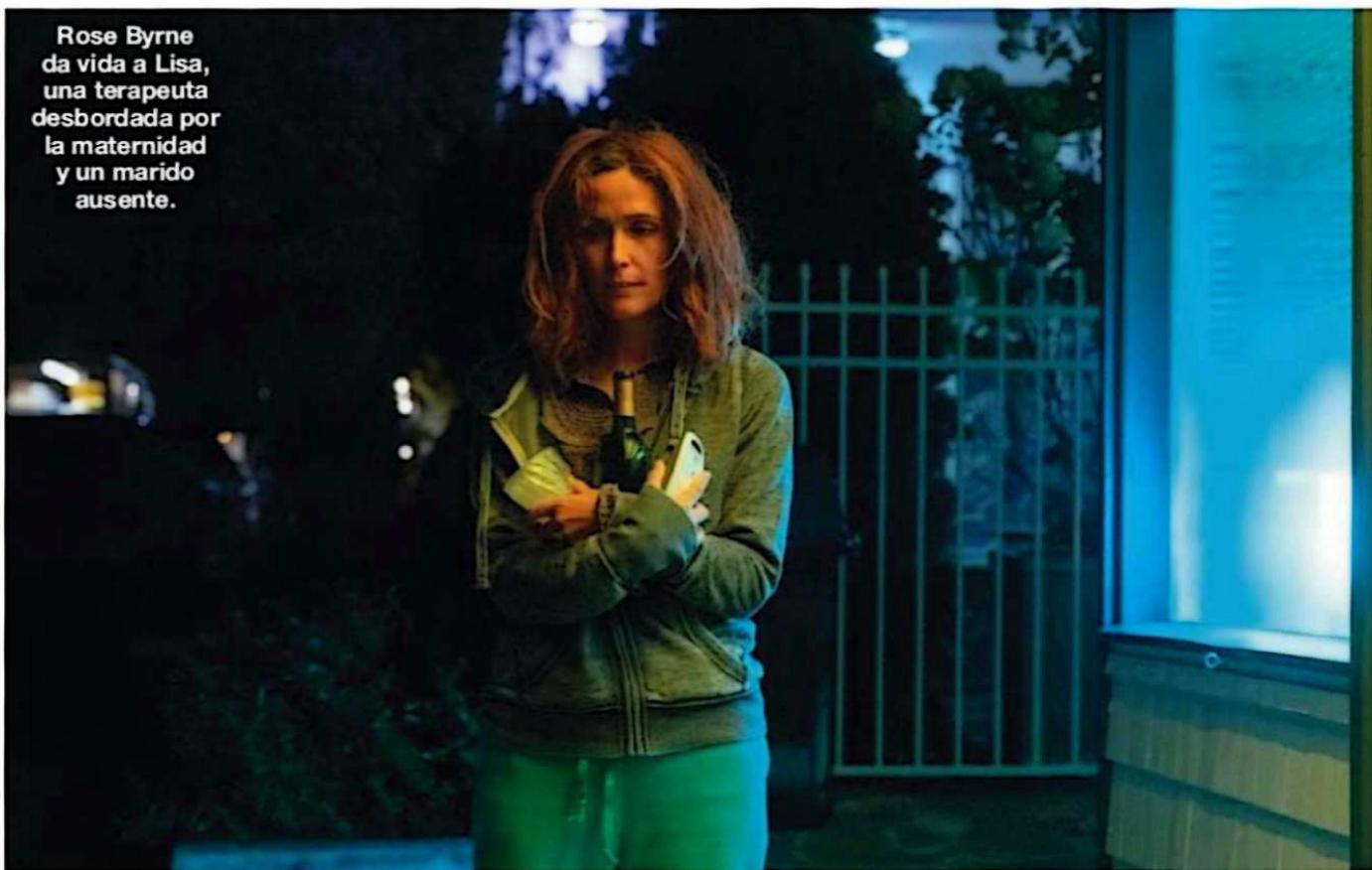


Chilly's tiene esta taza de café térmica de doble pared, acero inoxidable y sin BPA. En Amazon.

47 €

CINE

Rose Byrne da vida a Lisa, una terapeuta desbordada por la maternidad y un marido ausente.



Si pudiera, te daría una patada

ROSE BYRNE GANÓ EL OSO DE PLATA EN BERLÍN CON SU INTERPRETACIÓN DE UNA MADRE A PUNTO DE ENLOQUECER.

16 enero Directora: Mary Bronstein. Intérpretes: Rose Byrne, Delaney Quinn, ASAP Rocky. **Comedia dramática.**

La actriz, directora y guionista americana Mary Bronstein estrena una de las películas más originales de la temporada. En España ya se pudo ver en el Festival de Sitges y recogió grandes críticas. En Berlín también triunfó y su protagonista, Rose Byrne, se llevó el Oso de Plata por su interpretación. La película cuenta la historia de Lisa, una madre desbordada por el nacimiento de su hija con una misteriosa enfermedad, un marido ausente, una casa invivible, la desaparición de una persona y una terapia que lejos de sanar su ansiedad se convierte

en un elemento más de caos. La cinta combina drama, humor y terror, pero la directora consigue hacerlo dentro de un equilibrio. "La película es oscura y desafiante, tanto en lo emocional como en lo formal. Llevo mucho tiempo en el mundo del cine y me siento agradecida de haber tenido una oportunidad tan increíble con este personaje", explica Byrne. Su nombre suena ya para las próximas nominaciones de los Oscar, pero ella prefiere seguir con su mantra dentro de la profesión: "No tomarme demasiado en serio y trabajar con disciplina".



OTRO ESTRENO

28 AÑOS DESPUÉS: EL TEMPLO DE LOS HUESOS
La segunda entrega de la trilogía de "28 años después" es uno de los primeros grandes estrenos de 2026, con Ralph Fiennes de regreso como el doctor Kelson. La película explora cómo los infectados por el virus no son lo más peligroso en un mundo en el que la humanidad cada vez es más un recuerdo de lo que fue.

OCIO



LA FIESTA DE LOS ANIMALES

El 17 de enero se celebra en Madrid la festividad de San Antonio Abad, el patrón de los animales. Disfruta de esta bonita tradición junto a tus mascotas: las bendiciones en la iglesia de San Antón, la compra de panecillos y muchas más actividades programadas del 15 al 18 de enero (exhibiciones caninas, jornadas de puertas abiertas en un Centro de Protección Animal, desfile de mascotas, actividades infantiles y un mercadillo solidario). Toda la información en esmadrid.com



FITO & FITIPALDIS, EN BARCELONA

El grupo lleva desde el pasado mes de noviembre en la carretera con "Aullidos Tour", una extensa gira que recorrerá 28 ciudades españolas y en la que, además de repasar los grandes éxitos de su carrera, presentarán su nuevo álbum, "El monte de los aullidos". El 16 y 17 de enero, Fito y los suyos aterrizan en el Palau Sant Jordi de Barcelona. ticketmaster.es

NO TE PIERDAS

libros/ música



"OXÍGENO"

Marta Jiménez Serrano es una de las autoras más sólidas de su generación (descúbrela en "No todo el mundo", editorial Sexto Piso). Ahora publica su nuevo libro, el primero en Alfaguara y el más personal de su carrera. El texto comienza contando cómo en noviembre de 2020 estuvo a punto de morir por un escape de gas.

"MAJARETA"

Después de la fantástica "Un hombre bajo el agua", el autor almeriense Juan Manuel Gil regresa con un texto que rezuma sentido del humor. Tras más de treinta años de servicio en la conserjería de un colegio, Leo Almada, el majareta, es prejubilado inesperadamente.

Este hecho lo llevará a protagonizar un perturbador episodio en el que los principales afectados serán los alumnos del centro.



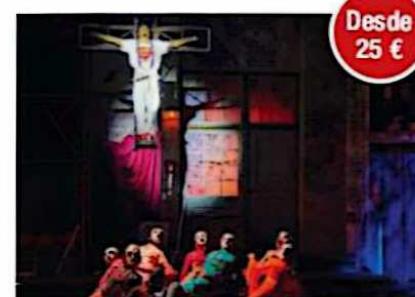
OFERTAS DE LA SEMANA

FITUR LLEGA A MADRID

Del 21 al 25 de enero, IFEMA acoge la mayor feria de turismo del mundo con 255.000 visitantes profesionales de 156 países. Este año, México será uno de los protagonistas como país invitado y se pondrá el foco en el turismo sostenible. ifema.es/fitur



Desde
14 €



Desde
25 €

EL MUSICAL DE BANDERAS

El 21 de enero se estrena "Godspell", el musical de Broadway que llega por fin al Gran Teatro Pavón de Madrid de la mano de Antonio Banderas. 14 actores acompañados de banda en vivo. godspellmusicaloficial.com

EL ARTE DE MARÍA PELÁE

El Teatro Principal se incorpora como sede de la segunda edición del Inverfest Zaragoza y lo hace por todo lo alto con cuatro conciertos que se celebrarán del 21 al 25 de enero. La cantautora malagueña María Peláe actuará el día 22, una oportunidad de ver a una de las voces patrias más originales. El día 29 estará en el Circo Price, Madrid.



Desde
20 €



Desde
40 €

70 AÑOS DE HISTORIA

La Comunidad de Madrid y los Teatros del Canal organizan del 16 al 31 de enero en la Sala de Cristal un tributo al Corral de la Morería, el tablao flamenco más emblemático del mundo, con motivo de su 70 aniversario. Seis espectáculos de altura. teatroscanal.com

Gratis



LA FIESTA MAYOR DE SANT ANTONI

En Barcelona, del 17 al 26 de enero, tienen lugar las celebraciones del emblemático barrio de Sant Antoni con un montón de actividades para todos los públicos: cabalgata, pasacalles de gigantes, correfoc, despertada...

TELEVISIÓN



"EL DESAFÍO" RENUEVA

El anuncio se produjo antes del estreno de la sexta edición, en Antena 3

La noche de los viernes en Antena 3 es para "El Desafío". Con Roberto Leal al frente, arrasó en su quinta edición, siendo líder en todas sus entregas (15% y 1,4 millones de espectadores de media). La sexta edición acaba de estrenarse y antes de su emisión ya se anunció que renovaba por otra temporada más, la séptima. Todo un hito para esta producción de Atresmedia en colaboración con 7 y Acción (la productora de Pablo Motos, responsable además de "El hormiguero") que también se ve a través de atresplayer y Antena 3 Internacional. Este año los 8 concursantes son María José Campanario, Willy Bárcenas, José Yélamo, Jessica Goicoechea, Eduardo Navarrete, Eva Soriano, Patricia Conde y Daniel Illescas. Y siguen de jueces Pilar Rubio, Juan del Val y Santiago Segura.



"PERDIENDO EL JUICIO", MUY PRONTO

Antena 3 promociona ya la nueva serie de Elena Rivera

Las televisiones estrenan ya su nuevas series y programas y Antena 3 promociona ya "Perdiendo el juicio". Se trata de un drama legal que narra el momento en el que la vida y la carrera profesional de Amanda (Elena Rivera), una prestigiosa abogada, dan un giro cuando sufre un estallido de TOC en medio de un juicio. Manu Baqueiro y Miquel Fernández forman parte del reparto.



NATALIA DE MOLINA SE ENFRENTA A HUGO SILVA

"Marbella: Expediente judicial", en Movistar Plus+ el 22 de enero

En los nuevos capítulos de esta serie, César Beltrán (Hugo Silva) tiene que enfrentarse a un nuevo enemigo, más implacable y vehemente que cualquier otro policía, competidor o criminal con los que se ha cruzado en el pasado: la fiscal antidroga de Marbella, Carmen Leal (Natalia de Molina). Ella está convencida de que muy poco se puede hacer contra las organizaciones criminales que lideran el tráfico en la costa del Sol, si no se erradica antes a los responsables de muchos fracasos recientes de la Justicia: los tres principales abogados que defienden a la mayoría de los delincuentes. Completan el reparto Elvira Mínguez y Fernando Cayo, entre otros.



ENGANCHADOS A LA "VIDA PERRA"

La comedia se verá en Prime Video y Mediaset

Óscar Lasarte, Ana Morgade, Jordi Sánchez, Claudia Melo (arriba), Fernando Tejero, Elvira Mínguez, Berta Castañé y Carlos Areces (abajo) son los protagonistas de esta comedia satírica ambientada en una única localización: un parque para perros de Madrid en el que coincidirá este variopinto grupo de vecinos con sus mascotas. Un microcosmos donde surgirán amistades improbables, romances secretos y enemistades intensas, mientras se abordan con humor temas actuales y relevantes en la sociedad española. La ficción se estrenará en exclusiva en Prime Video este año, y también podrá verse en Mediaset España.

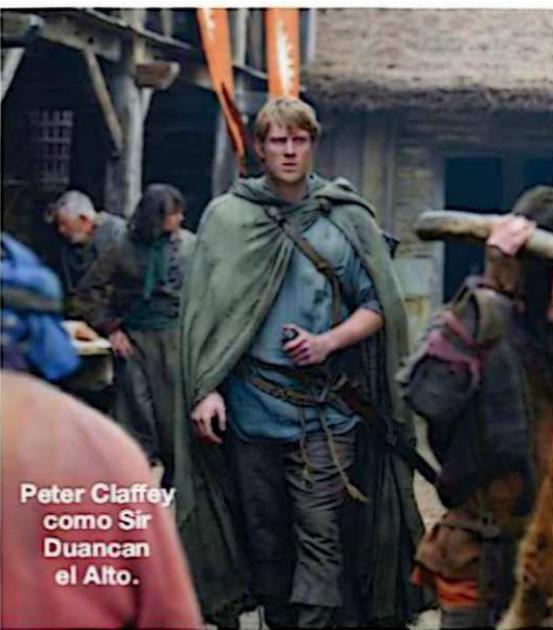
SERIES INTERNACIONALES



"AGATHA CHRISTIE: LAS SIETE ESFERAS"

En Netflix, desde el 15 de enero

Inglaterra, 1925. En una lujosa fiesta en una casa de campo, una broma parece haber salido mortalmente mal. La tarea de resolver el misterio recaerá en Lady Eileen "Bundle" Brent (Mia McKenna Bruce), quien deberá desentrañar una conspiración que cambiará su vida y pondrá al descubierto los secretos más oscuros de la alta sociedad inglesa.



"EL CABALLERO DE LOS SIETE REINOS"

El 19 de enero, en HBO Max

Un siglo antes de los acontecimientos de "Juego de Tronos", con los Targaryen en el Trono de Hierro, dos héroes inverosímiles vagaban por Poniente... un joven ingenuo, pero valiente caballero, Sir Duncan el Alto (Peter Claffey), y su diminuto escudero, Egg (Dexter Sol Ansell).

¿Quién puede resistirse a esta delicia? Prueba a rellenarlas con sobras como rabo de toro o setas salteadas.



Llega el Día Mundial de la croqueta

SON MUCHO MÁS QUE UNO DE LOS SECRETOS MÁS CODICIADOS DE LOS RECETARIOS FAMILIARES, LAS CROQUETAS FORMAN PARTE DEL ACERVO GASTRONÓMICO DE NUESTRO PAÍS.

El 16 de enero es la fecha en la que se homenajea esta preparación tan popular, familiar y socorrida en las cocinas españolas. A los niños les encantan y solucionan cenas deliciosas. Una de las claves de su éxito es, sin duda, su textura dorada y crujiente por fuera y cremosa y sabrosa por dentro. Otra clave es su versatilidad; si antiguamente era una receta de aprovechamiento para las sobras del cocido (pollo, jamón...) ahora las posibilidades de relleno son infinitas: gambas, bacalao, chipirones en su tinta, queso de Cabrales, setas... hasta de chocolate se llenan. Si no te has atrevido nunca a hacerlas, o no te salen muy allá, toma nota de nuestros consejos para que en la próxima ocasión te salgan perfectas y a partir de ahora te lancen a hacer las mejores croquetas del mundo.

- **Bechamel:** La harina es una de las cla-

ves, si la tamizas antes evitarás que salgan los temidos grumos. Para evitarlos también es importante que la leche que uses sea a temperatura ambiente o un poco templada en el micro, no fría.

SI TIENES UN ROBOT DE COCINA PUEDES PREPARAR EN ÉL LA BECHAMEL Y ACORTAR EL TIEMPO DE PREPARACIÓN

- **Más sabor:** Si las vas a hacer con relleno de pescado, sustituye parte de la leche de la bechamel por fumet. Ya verás cómo se potenciará mucho el sabor de tu preparación.

- **El toque:** Además de sal y pimienta negra recién molida, a esa bechamel no le puede faltar un toque de nuez moscada.

- **Un poco de paciencia:** Una vez hecha la bechamel hay que dejarla enfriar en un plato, cubierta con un paño. Ya sabemos que estás deseando meteres mano, pero no se pueden "liar" las croquetas con la masa caliente.

- **Muy crujientes:** Mójate las manos, dale forma a tus croquetas (si vas a hacer variedades distintas, puedes hacer unas alargadas y otras redondas para saber cuáles son cada una). Pásalas por huevo batido y luego por pan rallado. Si las quieres aún más crujientes, sustituye el pan rallado por panko.

- **Fritura:** El aceite tiene que estar bien caliente, frielas en tandas pequeñas, que se puedan mover entre ellas y no se peguen.

- **Congelado:** En el caso de que hagas muchas, puedes congelarlas en bandejitas, sin apretar y cubiertas de papel film.



Party Hello, Grand Café LAFINCA GRAND CAFÉ Hello, Blue

Party Hello, Grand Café GRAN CAFÉ Hello, Green

Party Hello, Grand Café Hello, Green

Party Hello, Grand Café

Preguntamos a...

MANU TENORIO

¿Eres cocinillas?
Sí, cocino mucho. Además, me ayuda mucho a desconectar. Vas a un restaurante y, ¿a qué plato no puedes resistirte?
La verdad es que yo soy de buen comer. Me encanta comer, pero si tengo que decantarme, me pierden los arroces. Y en todas sus formas. Me encantan los arroces secos, aunque cuando hace frío, un arroz caldoso siempre entona. Si te gusta cocinar, seguro que tienes algún plato estrella...
La verdad es que sí, me sale de lujo la fabada asturiana.



Dra. Amaya Jiménez Baños
Especialista en medicina estética, antienvejecimiento y nutrición.

La experta responde

¿CÓMO SE ABSORBE MEJOR EL HIERRO?

Para absorber el hierro de los alimentos el mejor aliado es la vitamina C. Mantener un nivel de hierro es importante, comiendo: legumbres, carnes rojas, verduras y frutos secos junto a aquellos que sean ricos en vitamina C (cítricos, pimientos...) o añadir un suplemento vitamínico con vitamina C.



APROVECHA LAS PROPIEDADES DEL BRÉCOL

Un reciente estudio organizado por el grupo investigador ANUTDSM de la Universitat Rovira i Virgili de Tarragona sobre la relación entre la mejoría de vida y la variedad alimentaria ha comprobado que para aprovechar mejor las cualidades del brécol es mejor cortarlo lo más posible antes de cocerlo, de este modo se activa más un compuesto protector que contiene: el sulforafano.

Receta económica

Croquetas de cocido de la yaya

- Restos de carne de cocido: morcillo, pollo, jamón...
- 1 cebolla
- 3 cucharadas de harina
- 2 huevos
- 1 l de leche
- nuez moscada
- 200 g de pan rallado
- aceite de oliva
- sal y pimienta



1. Desmenuzar las carnes sobrantes del cocido. Pelar y picar la cebolla. Poner una cacerola al fuego con 1 dl de aceite de oliva. Agregar la cebolla y cuando esté transparente añadir las carnes, salpimentar y cocinar.

2. Incorporar la harina y remover hasta mezclar bien. Añadir un poco de nuez moscada. Ir añadiendo la leche poco a poco sin dejar de remover hasta obtener la masa. Retirar y dejar enfriar.

3. Dar forma a las croquetas. Batir los huevos y pasar las croquetas por el huevo y después por pan rallado. Freír las croquetas en sartén con abundante aceite bien caliente.

El precio es de 1,40 € / ración

Superalimento



CHOCOLATE NEGRO

Los beneficios del chocolate negro son tantos que dejarás de sentirte culpable cada vez que comes una onza: proporciona energía y previene la fatiga. Mejora la acción de la serotonina, por lo que ayuda a conciliar el sueño. Es antidepresivo gracias a la feniletilamina que contiene. Es antioxidante y contribuye a la salud del corazón, entre otras muchas propiedades.

DE PRIMERO

Caponata de berenjenas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 600 g de berenjenas japonesas • 3 ramas de apio • 2 cebollas • 5 tomates
- 3 cucharadas de vinagre de vino blanco • 20 g de alcacarras • 1 cucharada de azúcar
- sal gorda

PRECIO POR PERSONA: 1,80 € aprox. **CALORÍAS:** 240 **DIFICULTAD:** baja **TIEMPO:** 40-60 min + reposo

**PASO 1**

Cortar la berenjena en rodajas del mismo grosor. Espolvorear sal gorda por encima y dejar reposar sobre un colador grande durante 30 minutos. Secar con papel absorbente.

**PASO 2**

Poner las berenjenas en la vaporera durante 6 minutos y secar. Poner una sartén al fuego con aceite de oliva y freír las berenjenas hasta que se doren ligeramente. Retirar a papel absorbente. Reservar.

**PASO 3**

Pelar y picar cebollas y tomates. Picar el apio, incluidas las hojas. Poner una cazuela a fuego medio con una cucharada de aceite y la cebolla. Añadir 3 minutos después el apio y otros tres minutos más tarde los tomates. Mantener diez minutos y añadir el vinagre, azúcar, alcacarras y un poco de sal. Añadir las berenjenas y dejar cinco minutos a fuego lento para que se integren los sabores.





Siciliana

Esta receta típica de la cocina siciliana tiene variaciones, se pueden añadir aceitunas verdes sin hueso y servir con rebanadas de pan tostado. Es un aperitivo, primer plato o guarnición muy sabrosa.



DE SEGUNDO

Merluza glaseada con verduras

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 rodajas de merluza • 2 zanahorias • 1 cebolla roja • 120 g de repollo
- 4 ajos • 30 g de alga kombu • 0,5 dl de salsa de soja • aceite de girasol • lemongrass

PRECIO POR PERSONA: 4,50 € aprox. CALORÍAS: 170 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 40-60 min + marinada



PASO 1

Pelar y picar las zanahorias, la cebolla roja y los ajos. Picar también el repollo. Poner en un bol toda la verdura picada con la salsa de soja, el alga kombu picada fino, 0,5 dl de agua y las rodajas de merluza. Tapar con papel film y dejar en el frigorífico seis horas.



PASO 2

Poner una plancha al fuego. Cuando esté caliente poner unas gotas de aceite de girasol y la merluza encima, sin escurrir de su marinada. Dejar hasta que se caramelice por ambos lados.



PASO 3

Poner una sartén al fuego con la marinada, dos cucharadas de aceite de girasol y el zumo de lima. Mantener a fuego medio 10 minutos añadiendo un poco de agua si se quedara sin líquido. Servir la merluza con la salsa obtenida. Decorar con lemongrass.





Ligera

Este es un claro ejemplo de que comer rico, saludable y ligero es posible. Es una receta muy sabrosa que asombrará a tus comensales y con la que siempre quedarás bien. La clave del éxito es el marinado, no te lo saltes





DE POSTRE

Flores de manzana

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

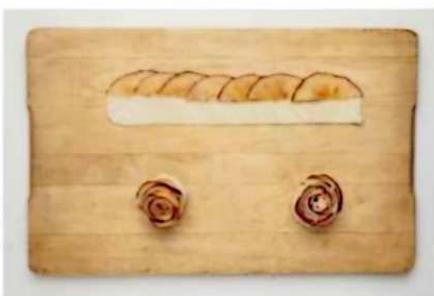
- 1 lámina de hojaldre • 1/2 limón • 10 g de mantequilla
- 4 manzanas rojas

PRECIO POR PERSONA: 1,20 € aprox. CALORÍAS: 220 DIFICULTAD: baja
TIEMPO: 40-60 min



PASO 1

Cortar las manzanas por la mitad y eliminar el corazón. Hacer láminas finas. Ponerlas en un bol con el zumo de limón y cubrir con agua. Poner en el microondas a máxima potencia tres minutos, quedarán blandas. Escurrir y reservar.



PASO 2

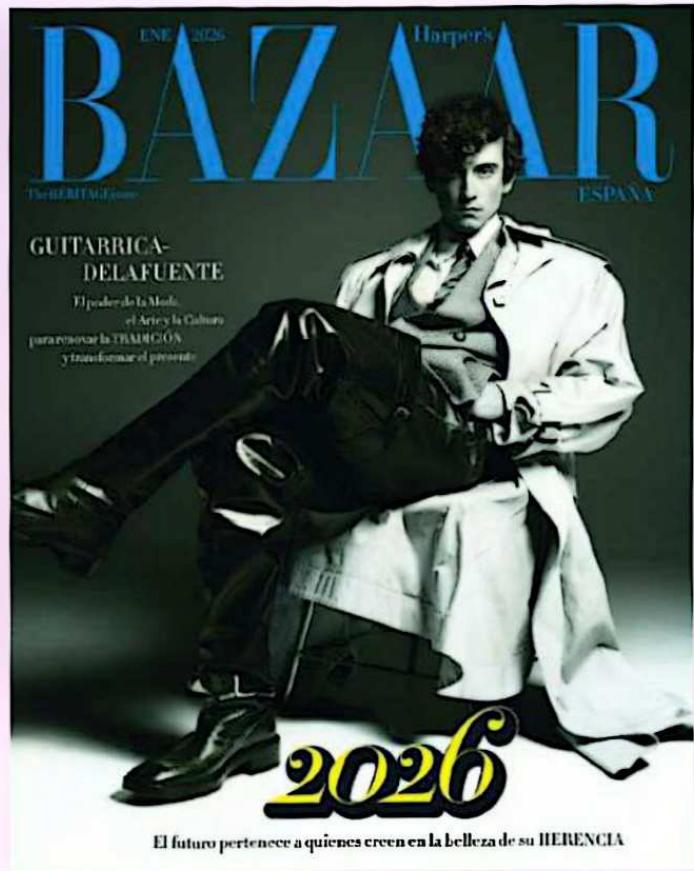
Precalentar el horno a 180 °C. Extender el hojaldre y cortar en cuatro tiras. Colocar las láminas de manzana pisando una lámina sobre otra. Enrollar la tira de hojaldre y forman un cilindro.



PASO 3

Pintar un molde para magdalenas con un poco de mantequilla y poner dentro los rulos. Hornear 20 minutos. Dejar templar y desmoldar.

PIEL SUAVE, RELLENA E HIDRATADA



ESTE MES, DE REGALO
**CREMA HIDRATANTE CON
ÁCIDO HIALURÓNICO (50ml)**

skin [SKG labs]
generics

SOLO 5,95 €

Pasatiempos

AUTODEFINIDO



			REY APODADO EL SABIO		HONORARIO FIGURADO		INHALACIONES TERAPEUTICAS	
		DORMITORIO, CUARTO						
			SI LO METES EN TODO ERES CURIOSO		ANTIGUA MATRICULA DE CÁDIZ		HIJOS QUE PARE UN ANIMAL	
		CANCIONES DE ARRULLO						
SU APELLIDO	ENTRE DOS LUGARES, ETAPAS O ÉPOCAS	MATERIAL GENÉTICO		FORMA DE VOSOTROS	ANTE MERIDIEM		PEZ DE CARNE ROSADA	
		PENASCOS, PIEDRAS		PONER HUEVOS	MUY AJETREADA			
				PUCHEROS				
				DISCO DE VINILO				
CURVADO HACIA FUERA					OTORGA			
TOMO GRAFÍA					GANANCIA EXCESIVA			
			A EL		TAL COMO ES			
			FRENQ. MANDO		INTENSO, VIOLENTO			
LIMITAN LA PLAZA DE TOROS							AGRADABLE AL OÍDO (F.)	
ENTONCES				PREDEDE A LA CU	HÁBITO, COSTUMBRE			
CENTILITRO				CIUDAD DE CALIFORNIA	LA CAJA TONTA			
		PARTÍCULA ELEMENTAL						
		PRESENTAR, PERCIBIR						
— MORGAN, ACTRIZ				NOMBRE RUSO DE VARÓN			SENSACIÓN DEVACIÓN	
AGENTE 007				SIGUE A LA J				
				FUERA DE COMBATE	TECLA DE ENCENDIDO			
				ONOMAT. DEL POLLO	HURACAN TROPICAL			
					ANUDAS LOS CORDONES			
... REED, MUSICO	CIERRE DE ENVASE				TACHA, DEFECTO			
	PROFECCIÓN APRENDIDA				EMPAPADO DE LÍQUIDO			
				50 %				
				DESPERBLADA				
PENSADORA							NAVE EXTRATERRESTRE	
DA UNA OJEDA								
			QUE TIENE MUCHOS AGUJEROS				ARTISTA Y PAREJA DE LENNON	
COL. VELOCÍPEDO	HABLAN LAS OVEJAS				VERSIÓN ORIGINAL			
	400				CURRICULUM VITAE			
			... HOC. A MEDIDA		CANAL DE NOTICIAS			
POEMAS PARA ENSALZAR A ALGUIEN			MUY CLARO QUE NO TIENE DIFICULTAD					

SUDOKU

Completa los casilleros de manera que cada fila, cada columna y cada cuadrado de 3x3 contenga todos los números del 1 al 9, sin omitir ni repetir ninguno.

★★

6	1		3	7		
			5		4	6
5	4	2	7	9		
		1		8		
8	2	7	4		3	1
6	9	3			4	
1	8			9	5	
9	2	5	1	8		
	8	2			7	

★★

		9	3	2
1	8		2	6
9	2		8	3
	1	8	3	
3	9		5	4
6			2	1
1			4	
5	4	1	7	8
7		9	8	1
6			1	6

BINARIO

Rellena los casilleros con las cifras 1 y 0 cumpliendo tres simples reglas:

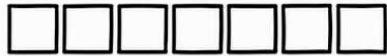
1. Cada fila y cada columna debe contener la misma cantidad de ceros y de unos.
2. No se pueden encontrar juntas más de dos cifras iguales, ni horizontal ni verticalmente.
3. Entre todas las filas y columnas no existen secuencias iguales.

★★

0			0	1
0		0	1	
	0	1		0
1	1			0
0	0		1	
		1		
0			1	1
1			0	
1	0	0	1	
0	0	1	0	0

SOPA DE LETRAS

Agrupa las letras restantes tras resolver el juego.



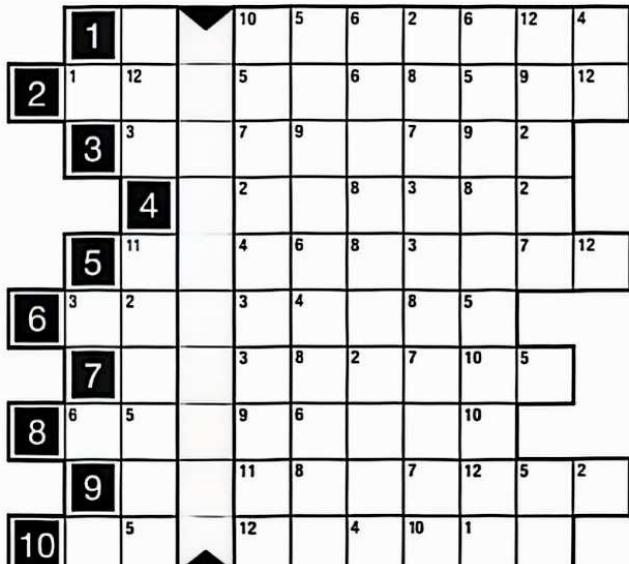
ACORAZADO	CHAQUETEAR	DESCARRIAR	JURADO	PÉTREO	RENDIMIENTO
ASESAR	CORDURA	DESOLAR	LOAR	POTRILLO	ROBLÓN
AUTORIZAR	CUCHUFLETA	DEUDA	MEDALLISTA	PROFANIDAD	SOSA
BALAZO	DATAR	ENDEMONIADO	MIAU	PROSOPOPEYA	TAMBOR
BESO	DENUNCIANTE	ESCAV	NEXO	RÁCANO	TRANSITORIO
BRAZA	DESABOTONAR	GAGÁ	NUMERADO	RAYO	VERMÚ
CAPO	DESBLOQUEAR	HEBRA	PATRIARCAL	REFIRMAR	



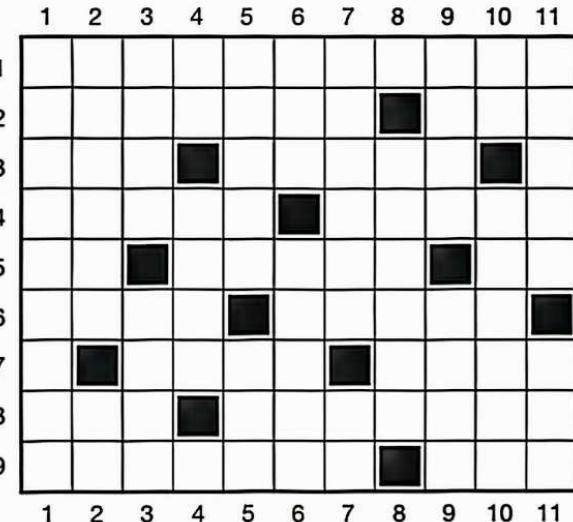
HORIZONTAL

Averigua las palabras colocadas en horizontal a partir de sus definiciones correspondientes. ¡Las cifras asociadas a las letras pueden ayudarte! En cada casillero, cada letra está siempre codificada con la misma cifra.

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 1 Establecimiento hostelero | 6 Acabar, rematar |
| 2 Disolverse, fundirse | 7 Poner en funcionamiento |
| 3 Acuerdo general | 8 Antónimo de alegría |
| 4 Principiante en algo | 9 Que transporta mercancía |
| 5 Proyecta varias películas | 10 Aseado y listo |



CRUCIGRAMA



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

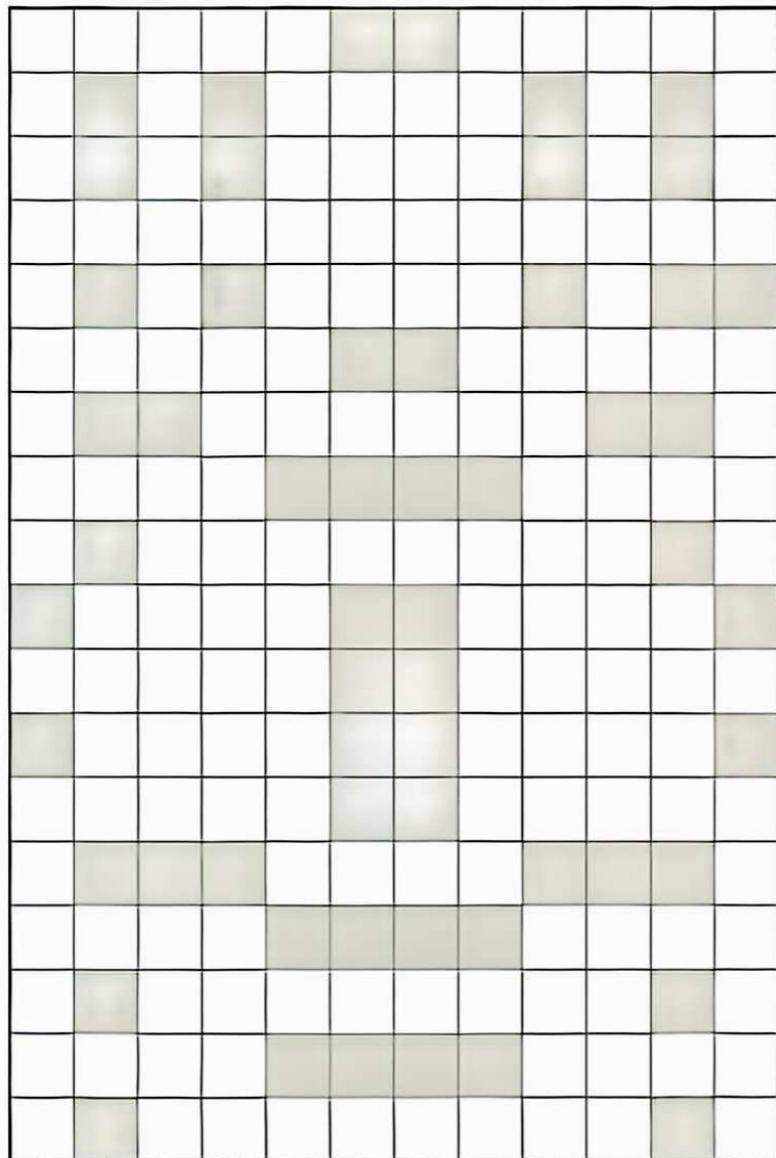
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

- Horizontal 1 Producir utilidad. 2 Liberación de un peligro o un daño. Caminaba, acudía. 3 El ser individual. Pasta para sellar. 4 Tipo de consonante que es la ñ. Que tiene profundidad. 5 Articulo. Caldos de invierno. Sufijo de la 2.^a conjugación. 6 Pieza que amortigua. Cuernos del toro. 7 Pronombre demostrativo. Elemento del poema. 8 Onomatopeya de la gallina. Evocar. 9 Dictador. Sufijo de valor ordinal.
- Vertical 1 Que muestra rabia o furia. 2 Col., algo muy barato. Formato musical. 3 Hábitos, costumbres. Más que mal. 4 Doscientos en numeración romana. En la baraja hay cuatro. 5 Parte de una planta. Autoridad sanitaria. 6 Sufijo de minerales. Distancia corta. 7 Componen el calendario. Señor en inglés. 8 Semblante, faz. 9 Diez al cuadrado. Semblante aproximado. 10 Matrícula de una ciudad manchega. Falta de control. 11 Sistema de detección. Argolla, anillo grande.

Pasatiempos

CRUZADA

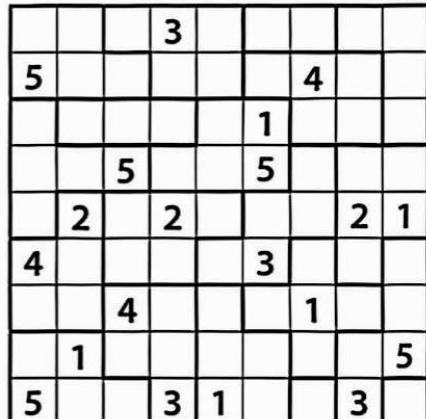
4 LETRAS:	OJÉN	6 LETRAS:	MIMBRERA
ALLÁ	OPUS	DESDÉN	OCEÁNICO
AMOR	PALÉ	ETERNA	RAPOSERA
ANCA	PREZ	ILEGAL	
ARMA	RANA	INOPIA	9 LETRAS:
BOLA	REAL	PRECOZ	DESPÓTICO
BRUT	URNA	QUERER	
CANA		RODELA	12 LETRAS:
CASI	5 LETRAS:	SORBER	PORTAMONEDAS
ERAR	COBRE	VERDEL	
EROS	DANDI		
ERRE	DIQUE	7 LETRAS:	
IZAR	IRANÍ	EMPACAR	
LEER	OREJA	TIZNADO	
LISA	TAREA		
MANÍ	TEDIO	8 LETRAS:	
NADO	VARÓN	AZUCARAR	
NEÓN		EPICÚREO	



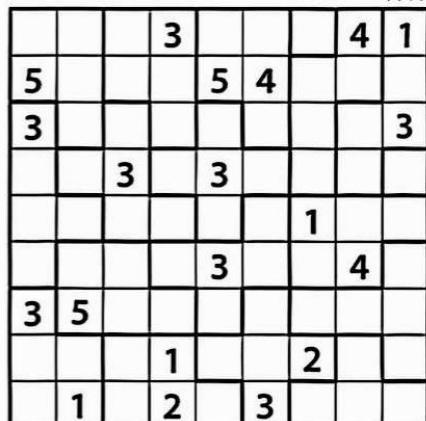
TECTONIC

Los bloques se rellenan del 1 a 5. Los de dos casillas con 1 y 2, los de tres con 1, 2 y 3, etc. No se repiten números en casillas colindantes ni en diagonal.

★★



★★

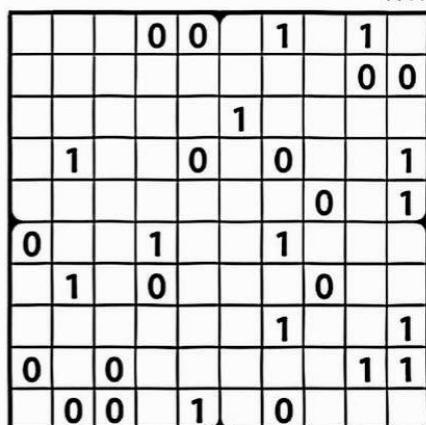


BINARIO

Rellena los casilleros con las cifras 1 y 0 cumpliendo tres simples reglas:

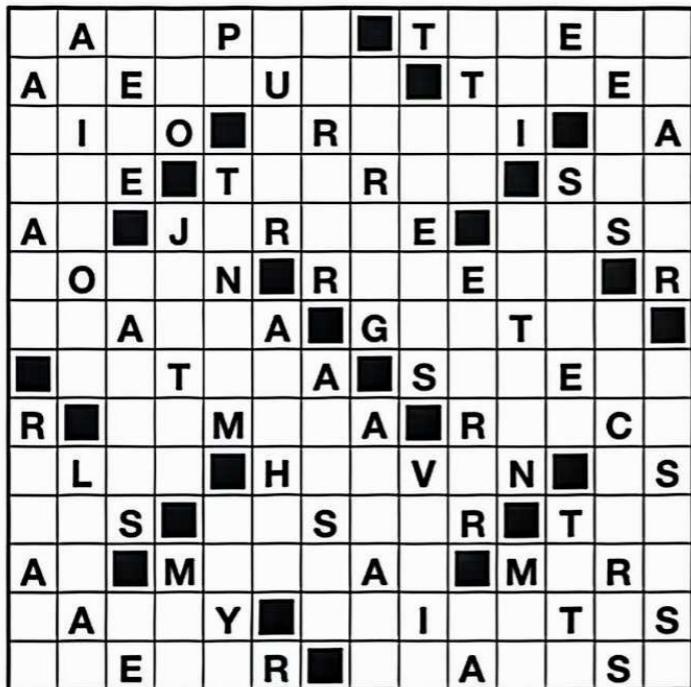
1. Cada fila y cada columna debe contener la misma cantidad de ceros y de unos.
2. No se pueden encontrar juntas más de dos cifras iguales, ni horizontal ni verticalmente.
3. Entre todas las filas y columnas no existen secuencias iguales.

★★



COMPLETAGRAMA

Completa el casillero con las definiciones. Ten en cuenta que están desordenadas. El número de letras de cada solución está entre paréntesis.



Horizontal

- 1 Dejar una señal (6).
- 2 Olfatear (4).
- 3 Sigla de Tribunal Supremo (2).
- 4 Protección para las manos (7).
- 5 Bebida densa y dulce (6).
- 6 Protagonizó *Memorias de África* (6).
- 7 Puntería (4).
- 8 Relación pasajera (8).
- 9 Consultor (6).
- 10 Que tiene en sí desgracia (7).
- 11 Impulso primario (3).
- 12 Que es apuesto (6).
- 13 Especie de tenazas (8).
- 14 Planeta del sistema solar (6).
- 15 Diminutivo de Thomas (3).
- 16 Frotar (6).
- 17 Lo hace el grillo (6).
- 18 Pintor español (4).
- 19 Los de él (3).
- 20 Cierta cantante de boleros (6).
- 21 Raspa (3).
- 22 Pareja del tornillo (5).
- 23 Símbolo del actinio (2).
- 24 *Ipsò facto* (2).
- 25 Cantar *hip hop* (6).
- 26 Que pertenece a varios (5).
- 27 Título de la realeza (6).
- 28 Col., negación rotunda (5).
- 29 Capital de Ribera del Duero (6).
- 30 Matador (6).
- 31 Moneda de México (4).
- 32 Costura de puntadas largas (6).
- 33 Asistente de dirección (2).
- 34 Haber (5).

Vertical

- 1 Protege al conductor (6).
- 2 Áspera o intratable (6).
- 3 Célebre puerta madrileña (6).
- 4 Consumen libros (8).
- 5 Indica lugar (2).
- 6 Col., hermano del padre (4).
- 7 Esposa de Lennon (3).
- 8 Programas en capítulos (6).
- 9 De La Valeta (6).
- 10 Equipo vallecano (4).
- 11 Caber, tener sitio (6).
- 12 Tortitas francesas (6).
- 13 Gran masa de agua (3).
- 14 Reunir, congregar (6).
- 15 Modelo de papel para costura (6).
- 16 La que pilota una aeronave (8).
- 17 Crío (4).
- 18 Conjunción adversativa (3).
- 19 Acrónimo de nordeste (2).
- 20 Antigua matrícula de Cádiz (2).
- 21 Epifanía (5).
- 22 Creador de *Star Wars* (5).
- 23 Pegar, azotar (6).
- 24 Conjunto de dos elementos (6).
- 25 Dilatación de una vena (5).
- 26 Celebré, aprobé con risas (3).
- 27 Dominio de Portugal (2).
- 28 Col., insistencia molesta (7).
- 29 Flor del limonero (6).
- 30 Que causa gran admiración (7).
- 31 Cantante canaria (6).
- 32 Persona que habla en público (6).
- 33 Alumbrar (5).
- 34 Una más (4).

CAJA DE LETRAS

Averigua la palabra misteriosa descartando las letras que se repiten.

D B D H R E G R
A F Ñ Q B L A Z
M K M H Ñ V P U
C E C K I F W V
N W T P L G Z O

SOLUCIONES

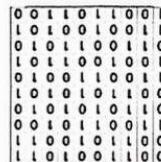
AUTODEFINIDO



SUDOKU

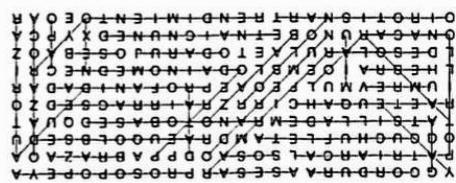


BINARIO

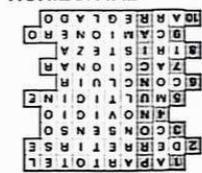


SOPA DE LETRAS

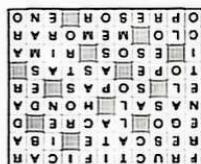
pequeña



HORIZONTAL



CRUCIGRAMA



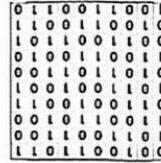
TECTONIC



COMPLETAGRAMA



BINARIO



CAJA DE LETRAS



Si te ha gustado esta selección de juegos, no te los pierdas, estos y muchos más, ¡cada mes en tu quiosco, en la amplia gama de revistas de pasatiempos Megastar! ¡Seguro que te van a encantar!

MEGASTAR



Diversión sin fin

Gente con estilo

PERIODISTA

LUJÁN ARGÜELLES

“Hasta los 40 viví atrapada en un pesimismo absoluto”

La asturiana empieza el año con un programa nuevo que se emitirá próximamente. Nos cuenta cómo ha cambiado su vida desde que descubrió el crecimiento personal.

Lleva más de dos décadas dedicándose a su gran pasión, que es la Comunicación. Comenzó en la radio, pero Luján Argüelles se ha centrado en la tele, donde ha hecho todo tipo de formatos. Este año, la asturiana comienza con un programa novedoso, "El Camino de la verdad" (Mediaset), donde cinco parejas de padres e hijos en crisis recorrerán el Camino de Santiago para solucionar sus problemas, acompañados por Luján y la coach Paz Calap. La faceta de madre es el motor para la presentadora. Su hija, Miranda, fruto de su relación con Carlos Sánchez, es lo mejor de su vida.

-**¿Cómo surge el programa "Camino de la verdad"?**

-Surge de una experiencia personal, porque a finales de 2020 tuve un cataclismo y empecé un aprendizaje personal con Paz Calap. En ese momento fue todo alucinante lo que descubrí y experimenté. Mi vida dio un giro. Al principio pensé en escribir un libro para contar todas las experiencias maravillosas que estaba viviendo y al final ha desembocado también en este programa.

-**¿Cómo llega Paz a tu vida?**

-Pues un día llevaba a mi hija al colegio y me preguntó si yo era feliz. Ahí, pensé que se estaba dando cuenta de que no lo era. No era así, porque Miranda tenía cinco años y la estaban enseñando en el cole lo de las emociones. Todo se lo conté a mi contable y me dijo que había escuchado una tertulia en RNE con Anne Igartiburu, Irene Villa y una coach que era Paz. Llamé a Irene para pedirle el teléfono de Paz y desde ese momento, no nos hemos separado.



La comunicadora, con una blusa y falda de Hannibal Laguna (c.p.v.). En la otra página, Luján luce un vestido de Vogana, 269 €, y pulseras de Rabat (c.p.v.).



► -¿Cómo fue la primera cita o consulta con Paz?

-Me puso a meditar y yo lo flipé. Pensaba: "Con los problemas que yo tengo, ¿por qué me pone a meditar?". Desde el primer momento he sido una buena alumna, porque me hacia trabajar con todo lo que tiene que ver con el crecimiento personal.

-Y todo lo que viviste se pone en práctica con esas familias que participan en el programa. ¿Se ven los resultados?

-Eso lo tendrás que ver. Pero te diré que uno de los participantes me dijo: "Hay una vida antes de Paz Calap y otra vida después de Paz Calap". Son diez caminantes y lo que consiguen, lo consiguen ellos. Es una auténtica experiencia. Te voy a confesar que no solo los participantes han cambiado, sino que todos los miembros del equipo han llegado a verbalizar, han llorado y han cambiado. Ha habido momentos muy emocionantes y situaciones que te tocan el corazón.

-¿Ha sido el formato más duro que has hecho?

-Ha sido el programa más especial para mí porque no es el primero que escribo y produzco. Este programa es producto de una experiencia personal y particular. Porque en un proceso de crecimiento personal pasas por momentos de subidón y otros de mucho dolor. Yo había ratos durante el programa que pasaba impotencia porque lo había vivido y sabía cuál era el siguiente paso que tenían que dar.

-¿Por qué el Camino de Santiago?

-Porque el entorno es ideal. Es un camino de espirituali-

dad, donde hay una energía muy potente. Les podríamos haber metido en una casa, pero en España tenemos la mayor ruta internacional de crecimiento personal que es el Camino de Santiago. Tenemos la responsabilidad como gente que nos dedicamos a lo audiovisual de dar a conocer y dar el valor que tiene el Camino. Personajes internacionales como Arnold Schwarzenegger u Oprah Winfrey hablan en sus libros del crecimiento que vivieron cuando hicieron el Camino.

"Yo ya no hablo de fracasos, hablo de experiencias. Todo lo que me ha pasado es para dar otro paso en la vida"

-Me imagino que durante la grabación había gente que estaba haciendo su propio Camino.

-Sí, ellos eran peregrinos y los participantes del programa eran "paseantes". Era curioso porque nos íbamos encontrando en diferentes partes y eso se va a ver, porque lo bueno de este programa es que es todo real.

-¿Cuánto tiempo habéis tardado?

-Hemos estado 23 días en total y sin parar. Durmiendo en los albergues y todo lo que conlleva el Camino de Santiago. Tengo que confesar que a mí también me han puesto en situaciones límite durante el programa, que Paz incluso creía que no iba a poder superar.

-¿Habrá invitados famosos?

-Sí, Manuel Díaz o Sofía Cristo. Pero son personajes elegidos que tienen algo que aportar a las parejas que forman "El Camino de la verdad". Por ejemplo, Jendet viene al programa porque en una de las familias hay un conflicto de transexualidad y ella les regala su historia.

-Luján, ¿en qué momento te encuentras ahora?

-Lo que he interiorizado es que estoy en un crecimiento constante, aunque suene un poco hortera.

-¿No se deja de crecer?

-¡No! Nunca se deja de crecer, hasta el último día. Ahora, nosotros no vamos a ser los mismos desde que nos hemos sentado a hablar hasta que nos levantemos. Si seguimos siendo los mismos es porque la vida no está entrando en nosotros. No se puede vivir atrapada en el miedo y con inseguridades.

-¿Tenías miedo?

-Muchísimo miedo. Yo vivía atrapada en el pesimismo más absoluto hasta los cuarenta años. Cuando nacemos nos crián con saber lo que está bien y lo que está mal, y cuando eres adulto te tienes que ir reprogramando con lo que se alinea con tu yo esencial. Mi madre me programó para ser una mujer independiente y cuando fui madre no sabía si estaba preparada para eso. Yo ahora, que observo mucho, me doy cuenta de que hay gente que tiene una programación de serie y que necesita reprogramarse para que se alinee y poder elegir. "Tú no eres, tú te comportas", que significa que si te comportas puedes cambiar. Yo agradezco todo lo que me ha pasado en la vida.

"He interiorizado que estoy en un crecimiento constante, aunque suene un poco hortera"



Luján posa con un vestido de Mirta, 425 €; zapatos de Pons Quintana, 275 €; y pendientes de Platonic Jewels, 2.200 €; y Paz luce un traje de Relish, (c.p.v.).

En la otra página, Luján lleva un jersey y falda de Mirta, 335 € y 299 €; sandalias de Franjul (c.p.v.), y anillo de Émolo, 42 €.

► -¿También de los fracasos en el amor?

-Ahora ya no hablo de fracasos, hablo de experiencias necesarias. Todo lo que me ha pasado es por tener una experiencia y dar otro paso en la vida. Nada es un fracaso. He aprendido a que mi biografía es la mejor porque es la única que tengo.

-Con este aprendizaje que dices, ¿esas rupturas que has tenido en el amor, habrían sido diferentes?

-Es que el "hubiera" no debe existir. Lo que sé es que la Luján que ves hoy, no sería si todo eso no hubiera pasado en mi vida.

"Estoy abierta al amor de pareja. Estoy harta de decirlo. No tengo ninguna razón para imponer a nadie"

-¿Entonces?

-Desde la serenidad que ahora mismo alcanzo, no estaría aquí. Por eso, agradezco todo lo que me ha pasado.

-¿En esa vida nueva entra el amor?

-El amor en todas sus vertientes tiene que estar porque es la energía más elevada. Respecto al amor de pareja, yo estoy abierta al amor. Estoy cansada de decirlo.

-Igual es que impones.

-No tengo ninguna razón para imponer a nadie.

-Tu hija, Miranda, ya tiene diez años. ¿Estás preparada para la adolescencia?

-Procuro estar preparada para los cambios que ella va a

tener de manera inevitable y poder acompañarla desde el respeto y la observación para que vaya creciendo.

-Hablabas antes de que tu madre te programó. ¿Tu has programado a tu hija?

-Por supuesto. Es inevitable. Yo hablo con Miranda de esto y le digo que la陪伴 en su crecimiento como ser humano, pero también soy la responsable de su educación. Dentro de esa educación, implica tomar decisiones y, por lo tanto, la estoy programando.

-¿Ella lo entiende?

-Claro que sí. Es alucinante, porque los niños son seres de luz. La mayor sabiduría la tenemos cuando somos niños.

-El verano pasado falleció tu padre...

-Es otro palo de la vida, pero también es otro paso de la vida.

-Has hecho este programa. ¿Hay nuevos proyectos?

-Como también me dedico a la producción, hay muchos proyectos. Además, estoy muy ilusionada con el Club Mujeres Líderes 360.

-¿Qué es eso?

-Es un proyecto que hemos puesto en marcha y vamos acompañando a mujeres para liderar en su trabajo y en sus relaciones, pero liderar de una forma sana a través de la comunicación.

-Hablas de comunicación.

-¿La política te ha tentado?

-No me veo en la política que estamos viviendo.

Daniel I. Carande

Fotos: Fernando Roi

Ayd. de foto: Sara Guillén

Estilista: María Álvarez

Maquillaje y peluquería:

Miguel Alarcón y Javier Beltrán

Agradecimientos: Restaurante y terraza Picalagartos. C/ Gran Vía, 21. Madrid. Telf: 915 301 761.

picalagartos.azoteagrup.com



Mis secretos al descubierto

Antes de irme a la cama...

Siempre con la cara bien limpia e hidratada.

También medito

Mi perfume...

Perdí el olfato hace muchos años. Así que me da lo mismo porque no huelo, pero me regalaron uno de Louis Vuitton y a la gente le encantó

Mi producto de belleza ideal...

El que me recomienda Carmen Navarro

Dieta...

La alimentación consciente

Ejercicio...

Caminar

En mi neceser de viaje...

El cepillo de dientes

Los favoritos del maquillador Miguel Alarcón



Crema de cuerpo de Lov'yc, 3,99 €.

Agua micelar de Lov'yc, 6,90 €.



Perfume Pepe Jeans Bright Intense, 43 €.

Spray voluminizador de Keune, 24,45 €.



CITA EN...

Quedamos con Luján y Paz en la céntrica terraza Picalagartos,

donde además de disfrutar de las increíbles vistas de Madrid se puede disfrutar de la carta del chef Manuel Berganza. Un lugar que se ha convertido desde hace un año en referente de la capital, donde todo el mundo quiere estar.



Gia estaba dormida en el carrito y Fabio empujó las maletas junto a Gala, la mayor.



VIOLETA MANGRIÑÁN inaugura el año con un viaje en familia

La influencer se regaló una escapada con su chico, Fabio Colloricchio, y sus dos hijas, Gala y Gia.

Fabio y Violeta tenían muchas ganas de pasar tiempo juntos. El argentino ha estado dos meses fuera de casa, instalado en su tierra por motivos laborales, una ausencia que no ha sido nada fácil de gestionar por parte de la pareja. Por eso, para empezar 2026 con energía renovada, Fabio y Violeta se regalaron un viaje junto a sus dos hijas, Gala (3) y Gia (1). Los cuatro llegaron al aeropuerto Adolfo Suárez Madrid-Barajas para coger un avión, y las niñas no pararon

quietas ni un segundo. "La etapa de volar con hijos pequeños recomiendo saltársela", escribió la influencer con cierta desesperación.

Fabio y Violeta se conocieron en "Supervivientes", en 2019. Nadie apostaba por su relación, pero no se han separado desde entonces. La valenciana asegura que, a pesar de quererle con locura, no habrá boda. "Estamos juntos porque nos amamos y, desde nuestra libertad, nos elegimos. Casarme no está en mis planes".

Agencias



Violeta, toda una madraza, también triunfa en lo laboral: ya tiene tres locales de su Maison Matcha.

ALBERT RIVERA

todo amor con su novia, Carla Cotterli

El expolítico y la influencer y diseñadora llevan dos años y medio de relación.

El amor sonríe al que fuera líder de Ciudadanos. Alejado de la política desde 2019 y reconvertido en consultor, profesor, conferenciante y colaborador televisivo, ahora vive intensamente su vida personal. Desde el verano de 2023, cuando les descubrimos juntos disfrutando del verano en Formentera, Albert Rivera sale con Carla Cotterli, una influencer, empresaria y diseñadora que además de robarle el corazón ha rejuvenecido su estilo. Y lo suyo va viento en popa. Solo hay que ver lo acaramelados que les pillamos hace unos días en Madrid, dando un paseo del brazo, besándose, haciendo unas compras y fotografiando escaparates, ya por la tarde noche.

“Las madres de tus hijas son siempre familia”, dijo él tras separarse de Malú

Y si Carla parece haberse convertido en el amor de su vida, las otras mujeres por las que el expolítico bebe los vientos son sus dos hijas: Lucía, fruto de su historia de amor con la cantante Malú, y que ya tiene cinco años; y Daniela, nacida hace catorce años, fruto de su matrimonio con Mariona Saperas. “Las madres de tus hijas son siempre familia”, dijo Rivera en una ocasión, al poco de separarse de Malú, con la que mantiene una relación cordial.

Agencia



Se comen A BESOS

En su paseo por las calles de Madrid, Albert se comió a besos a Carla, que iba agarrada de su brazo.



Carla y Albert no se resistieron a hacer unas compras y fueron cargando una bolsa.

La princesa Leonor, el rey Felipe VI y la reina Doña Letizia. Leonor estuvo presente por tercer año consecutivo en la Plaza de la Armería del Palacio Real de Madrid.



LEONOR comienza un año clave en su vida

La Princesa presidió, junto a sus padres los Reyes, la Pascua Militar, que inaugura un 2026 en el que finaliza su formación castrense y empieza la universitaria.

El año se presenta lleno de desafíos. Sobre todo para la princesa Leonor, que a sus 20 años continúa con su formación en la Academia General del Aire y del Espacio (AGA) de San Javier, en Murcia. Antes de retomar sus clases, que finalizarán en julio, la primogénita de los Reyes les acompañó en la cita que supone la apertura

de la agenda de la Casa Real en 2026. Es la Pascua Militar, que los tres presidieron en la gélida mañana del 6 de enero en el Palacio Real de Madrid. Faltó la infanta Sofía, a la que no se quiere "sobrecargar" de compromisos oficiales, pero a la que pudimos ver por la tarde en un acto privado, cuando acudieron a casa del abuelo paterno, Jesús Ortiz, a comer

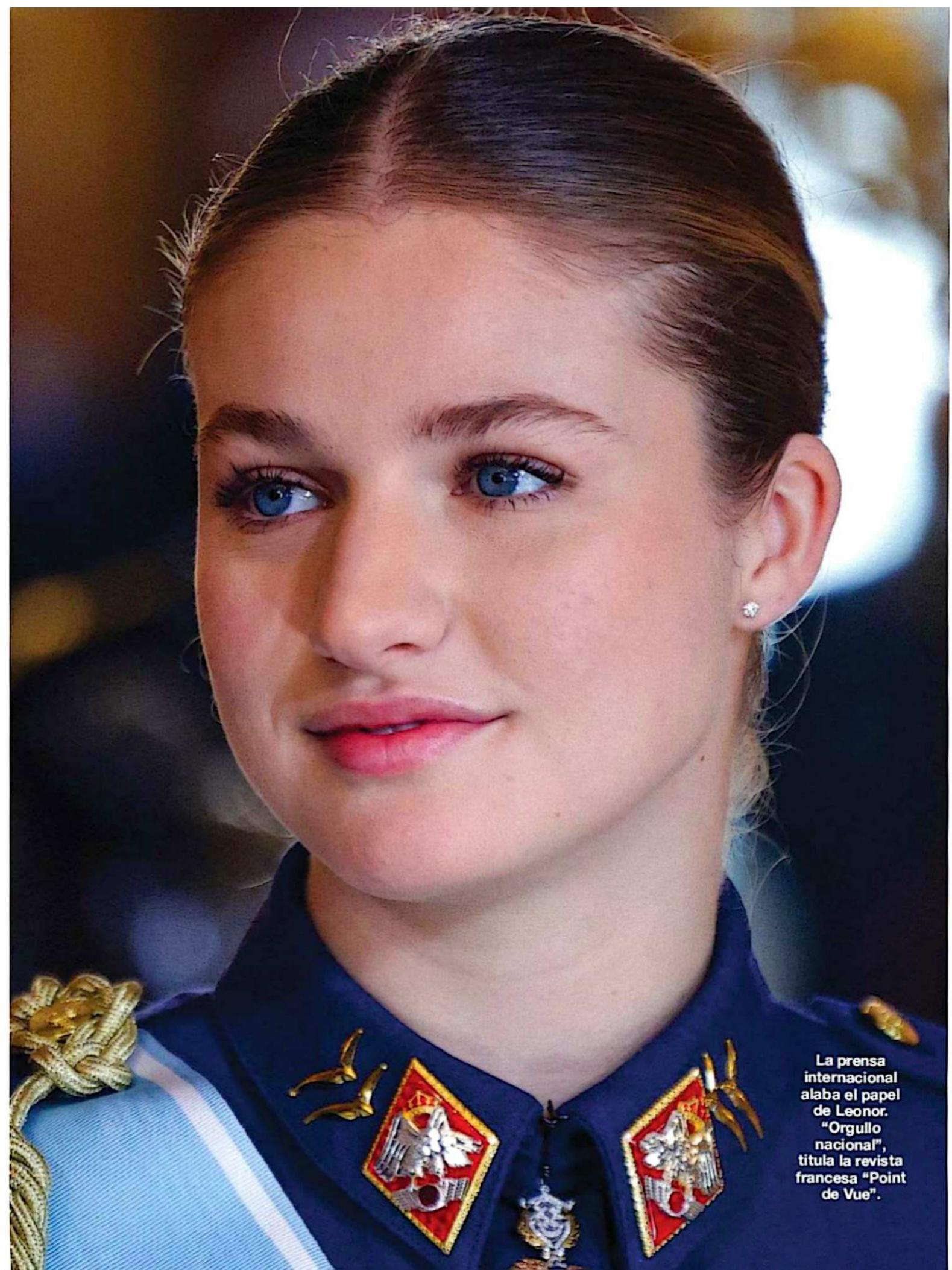
el tradicional Roscón de Reyes y a intercambiarse regalos.

Volviendo al acto castrense de la mañana, en el que nuestra futura Reina lució el uniforme del Ejército del Aire y en el que contó con la total complicidad de sus progenitores, hay que recordar que supone el pistoletazo de salida a un año en el que Leonor acabará sus tres años de formación militar. A partir de entonces tendrá que elegir carrera universitaria, y todo apunta a que se decantará por alguna relacionada con el Derecho.

Es decir, seguirá los pasos de su padre, el Rey, que es el espejo en el que se mira, su guía en el camino al trono.

Como Felipe VI

El Jefe del Estado se licenció en Derecho en la Universidad Autónoma de Madrid, en 1993, y realizó un máster en Relaciones Internacionales en la Edmund Walsh School of Foreign Service de la Universidad de Georgetown, en Washington (EE. UU.). Una ruta que Leonor podría seguir, no de manera literal.



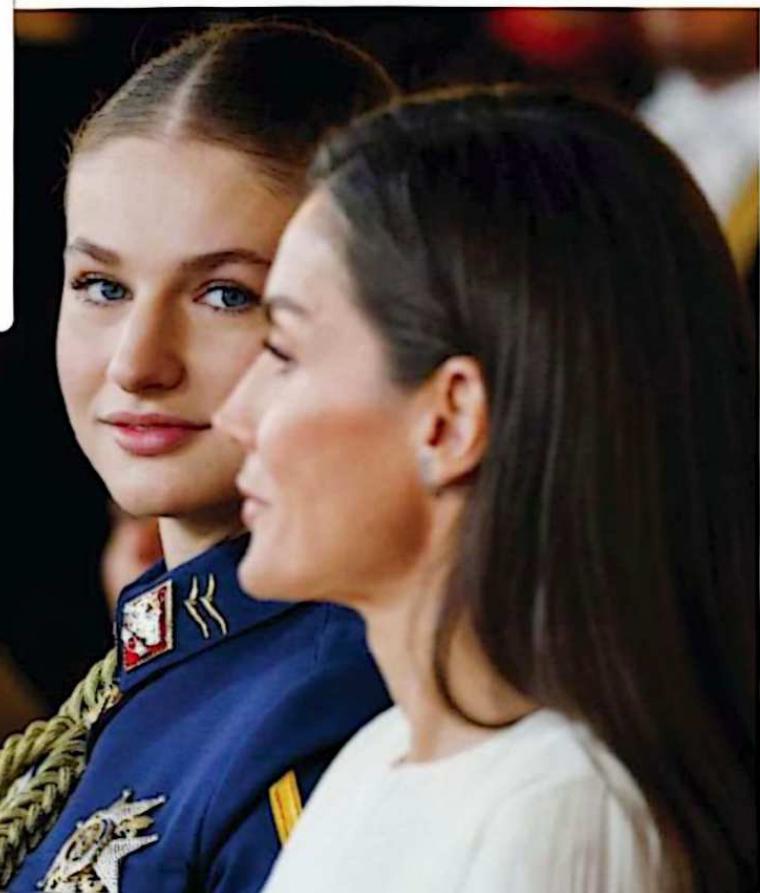
La prensa internacional alaba el papel de Leonor. "Orgullo nacional", titula la revista francesa "Point de Vue".



ORGULLO mutuo

Los Reyes no pueden estar más orgullosos de su primogénita, y ella de sus padres.

En su discurso, Felipe VI le dedicó unas palabras: "Me consta, Leonor, que tus vivencias de estos últimos años te están ayudando".



LA PRINCESA DE ASTURIAS RECIBIRÁ LA MEDALLA DE ORO DE MURCIA

► Entre medias, la futura alferez, que se graduará en junio, recibirá la Medalla de Oro de la Región de Murcia, tal y como anunció el presidente Fernando López Miras. "Siempre será una de nosotros", dijo muy orgulloso.



En el Palacio Real, con la ministra de Defensa Margarita Robles a la izquierda. Si el Rey y la Princesa llevaban el uniforme del Ejército del Aire, la Reina lució una blusa blanca y una falda negra de Bouret. Según el ranking de la web UFO No More, en 2025 estrenó 145 prendas, con un precio medio de 386 € y gastó un total de 44.064 €.

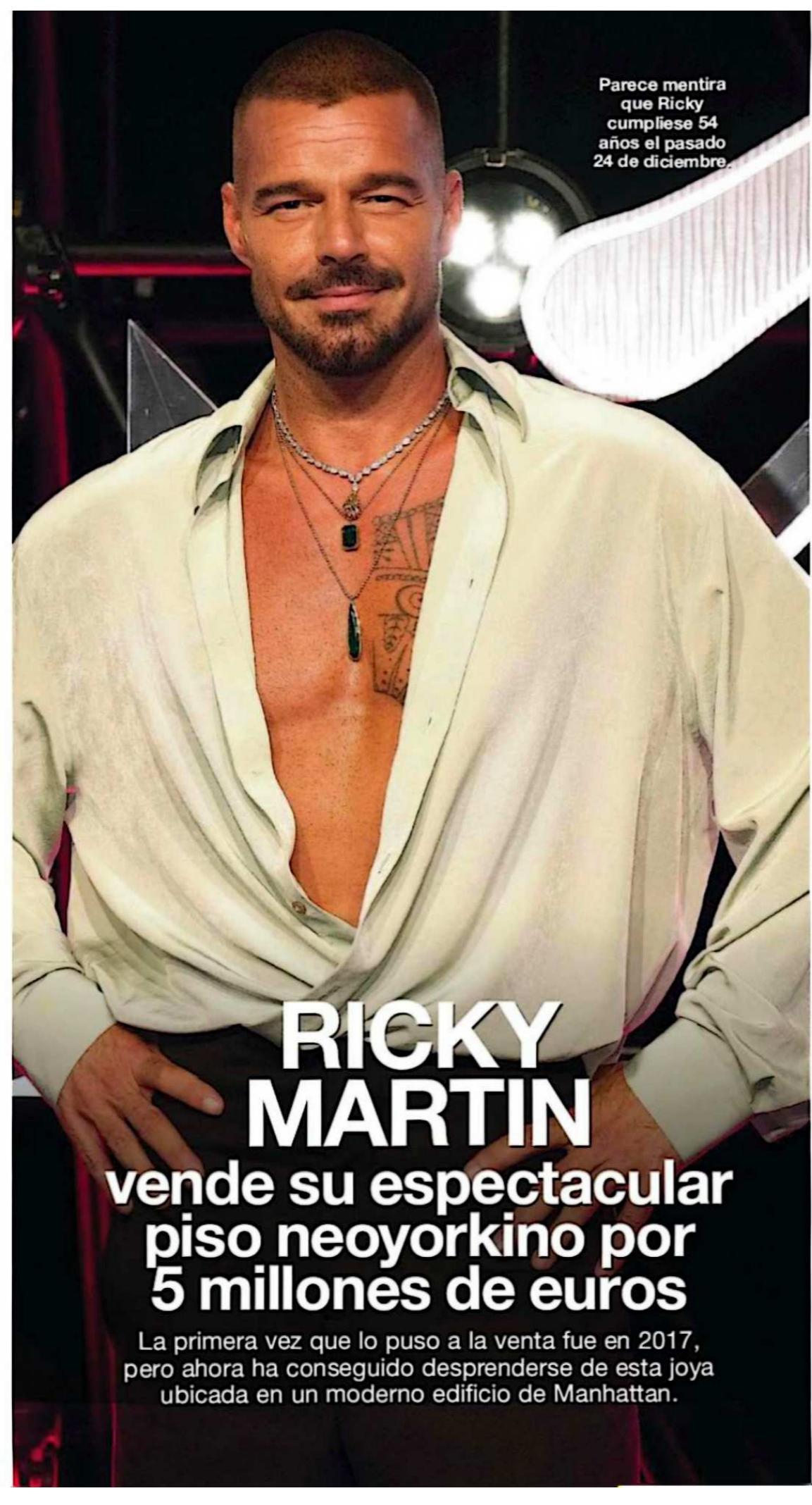
Y lo que sigue será "volar sola", como ha hecho con el Pilatus PC-21. En su calendario institucional no faltará la estancia en Palma, con la recepción en Marivent y alguna escapada al cine, como ya hizo con su madre la reina Letizia y su hermana Sofía, o de compras con su abuela Doña Sofía; y por supuesto, los premios Princesa de Asturias, sin el tutelaje paterno.

DM/gencias



ROSCÓN EN CASA DE JESÚS ORTIZ

Los Reyes (conducía Felipe VI) y sus hijas no han faltado a su ya tradicional cita en la casa madrileña de Jesús Ortiz, padre de Doña Letizia. Como vienen haciendo desde hace años, la familia al completo disfrutó el 6 de enero por la tarde de una merienda marcada por el roscón de Reyes. Un encuentro íntimo y familiar, con intercambio de regalos, al que también se sumó Telma Ortiz, hermana de la Reina.



Parece mentira
que Ricky
cumpliese 54
años el pasado
24 de diciembre.

RICKY MARTIN

vende su espectacular piso neoyorkino por 5 millones de euros

La primera vez que lo puso a la venta fue en 2017, pero ahora ha conseguido desprenderse de esta joya ubicada en un moderno edificio de Manhattan.



Ricky Martin llevaba ocho años intentando vender este pisazo, una maravilla situada en el centro de la Gran Manzana. El cantante lo compró en 2012 por 5,9 millones de dólares y ahora se ha desprendido de él por 6,15 millones (5,26 millones de euros). La propiedad es impresionante: 280 metros cuadrados repartidos en cuatro dormitorios con vestidor, cuatro baños revestidos en mármol italiano, un despacho, un salón con un amplio comedor integrado y una cocina totalmente equipada. La casa fue construida en 2008 y está ubicada en un moderno edificio de cristal diseñado



SALÓN COMEDOR

La decoración no es nada ostentosa y los amplios ventanales, que van del suelo al techo, hacen que la estancia sea super luminosa. Abajo, el comedor, integrado en el salón.

por el arquitecto Peter Marino. El edificio ofrece también servicios exclusivos para los propietarios: gimnasio, estudios de pilates y yoga, pista de squash, simulador de golf, sala de cine, zonas de ocio y un patio ajardinado con cascada.

Visita a Madrid

A pesar de haber conseguido vender su casa, Ricky Martin asegura que no se encuentra en una buena etapa. Así lo confesó en su reciente visita a Madrid, el pasado 13 de diciembre, donde actuó en el Festival Starlite, en su edición navideña. "Vuestras sonrisas son mi medicina", confesó ante su público.





HABITACIÓN PRINCIPAL

Cuenta con vestidor, cama grande y una butaca que sirve como rincón de lectura.

EL CANTANTE DE PUERTO RICO CUENTA CON UNA FORTUNA QUE SUPERA LOS 130 MILLONES DE EUROS

► Y añadió: "Lo quiero compartir con ustedes, estos días he tenido muchos episodios de ansiedad. Me podía haber quedado en mi casa, pero jamás le voy a hacer eso a Madrid, es una ciudad que siempre me ha dado mucho amor y cariño".

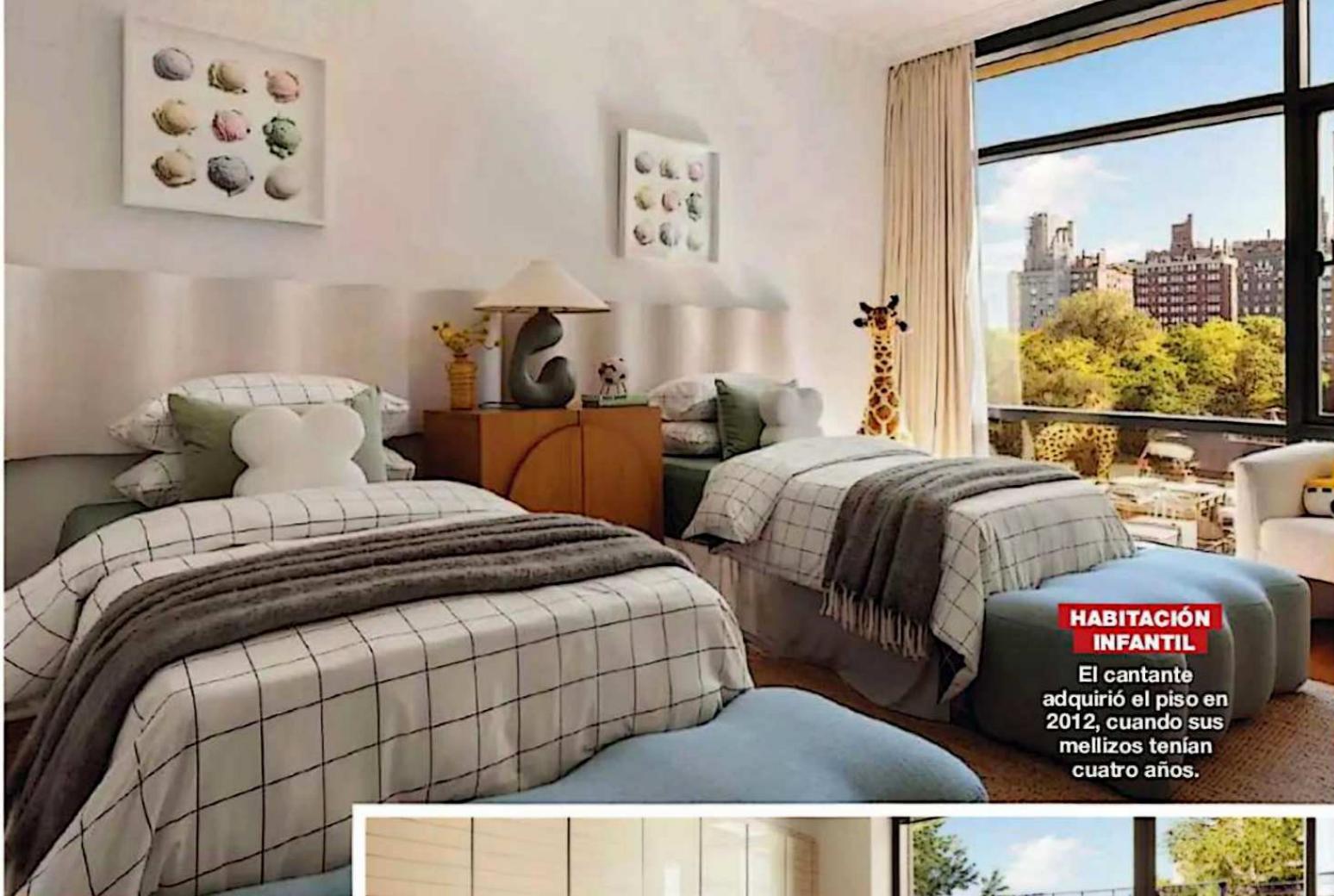
Show de fin de gira

Después de su concierto en la capital, el cantante viajó junto a sus hijos a Bratislava (Eslovaquia), donde tenía programado el concierto de fin de gira. Allí celebró su 54 cumpleaños, el pasado 24 de diciembre, y sopló las velas junto a su hija Lucía, que cumplió los siete el mismo día. Para Fin de Año, toda la familia se trasladó hasta los Alpes franceses para disfrutar de unos días en la nieve (Ricky es un fanático del esquí).

BAÑO

Tiene bañera y ducha, dos zonas de lavabo, y está todo revestido de mármol.





HABITACIÓN INFANTIL

El cantante adquirió el piso en 2012, cuando sus mellizos tenían cuatro años.

Desde que el cantante rompió con Jwan Yosef, en julio de 2023, Martin ha estado muy centrado en sus cuatro hijos: Matteo y Valentino, ambos de 17 años, y Lucía (siete) y Renn (seis), dos pequeños que cría junto a su ex, padre también de los pequeños.

Ricky celebró Fin de Año en los Alpes franceses con sus cuatro hijos

Ricky Martin no solo disfruta de su familia soñada, sino que cuenta con un patrimonio que supera los 130 millones de euros.

Fotos: Compass



COCINA

Junto a un gran ventanal se encuentra una pequeña mesa para desayunar o tomar un café.



DESPACHO

Su pared en color verde lo hace diferente al resto de estancias.

HEIDI KLUM

despide el año con su marido en el Caribe

Es difícil no sentir envidia. La modelo alemana aterrizó con Tom Kaulitz -y con su hermano gemelo- en la paradisíaca isla de Saint Barths para pasar unos días de sol y relax.



La pareja llegó a la isla desde Nueva York, donde disfrutó de unos días con los cuatro hijos de ella.

Heidi Klum es una disfrutona de la vida. Después de pasar unos días en familia en Nueva York, la modelo se trasladó a su lugar favorito en el mundo -la isla caribeña de Saint Barths- para despedir el año junto a su amor, el cantante Tom Kaulitz, con el que se casó en 2019. La pareja siempre transmite una com-

plicidad enviable. En estos días de playa y relax, la modelo y el músico no estuvieron solos, sino que invitaron también al hermano gemelo de Tom (36), Bill, con el que Heidi tiene mucha afinidad. Los tres estuvieron charlando animadamente debajo de una sombrilla antes de darse un chapuzón en la playa.

La alemana y su amor se

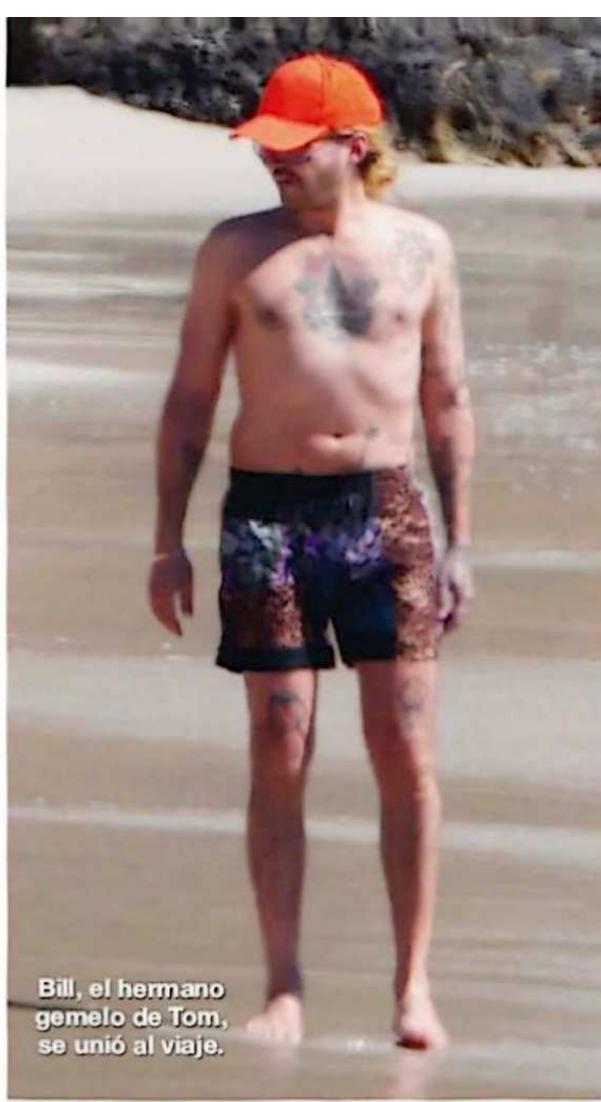
comportaron como dos adolescentes, jugando en el mar mientras lucían todavía la piel sin broncear.

"Tengo un compañero"

Heidi y Tom se conocieron en 2018, y lo suyo fue un flechazo. La modelo (52), madre de cuatro hijos -tres con Seal y una con Flavio Briatore- asegura que está más feliz que nun-

ca. "Por primera vez tengo un compañero con el que puedo hablar de todo. Alguien que comparte esas tareas que todos tenemos en la vida", confesó. La alemana asegura también no importarle la diferencia de edad. "Se me recuerda más esa diferencia por parte de extraños que yo a mí misma", lamentaba.

Agencias



Como el PRIMER DÍA

Heidi y Tom no conocen la palabra rutina y siguen divirtiéndose como cuando se conocieron en 2018.

A photograph of a shirtless man and a woman in a bikini kissing on a beach. The man is holding a white surfboard. The woman has her hands on the man's head. They are standing in shallow water with waves in the background.

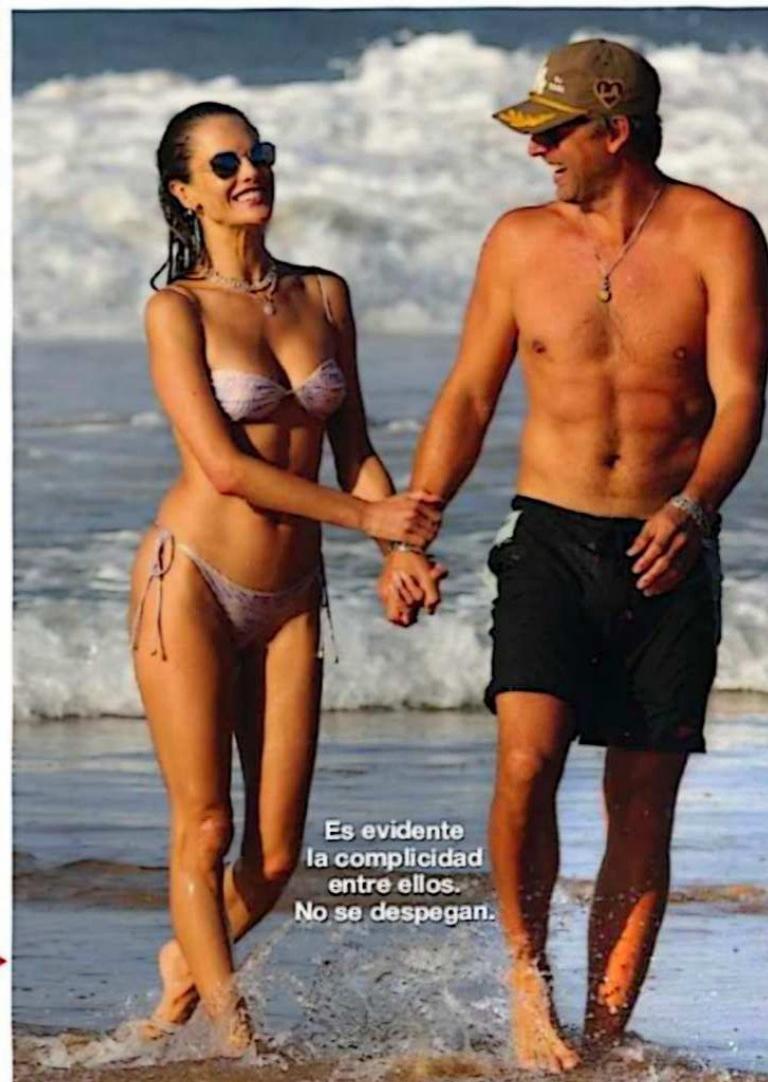
Nada más salir
él del agua fue a
darle un besazo
a la orilla.

ALESSANDRA AMBROSIO empieza el año con su novio en Brasil

La modelo brasileña y Buck Palmer, que salen juntos desde hace algo más de un año, han aprovechado estos días para relajarse en la playa, tomar el sol y surfear.

Un "Ángel" EN LA ORILLA

Alessandra fue una de las modelos más icónicas de Victoria's Secret. A sus 44 años sigue manteniendo el cuerpo que la hizo famosa en todo el mundo.



Desde que conoció a Buck Palmer hace algo más de un año, Alessandra Ambrosio lo tuvo claro: "He encontrado el amor verdadero", dijo. Y lo cierto es que no para de demostrarlo. Solo hay que ver estas imágenes, tomadas hace unos días en las playas de Brasil, concretamente en el archipiélago de Fernando de Noronha, para darse cuenta de que el amor y la pasión entre ellos es más que evidente. Y así es como ha empezado el año la modelo, como mejor sabe: rodeada de mar, sol, surf -el deporte favorito de él- y buena compañía. Durante su

estancia en su país natal, ella y su pareja no han dudado en compartir planes con amigos, jornadas de playa interminables y muchas risas que reflejan el momento personal tan dulce que viven.

"He encontrado el amor verdadero"

La historia de amor entre Alessandra y Buck Palmer comenzó de una manera sencilla: se conocieron gracias a amigos en común y enseguida surgió la chispa.

Es evidente la complicitud entre ellos. No se despegan.

Alessandra tiene una firma de trajes de baño, Gal Floripa, que ella misma luce constantemente.



LA PAREJA NO PARA DE VIAJAR POR EL MUNDO.

HAN ESTADO EN HAWAI, ROMA Y ASPEN

► Desde el primer momento conectaron y, con el paso del tiempo, esa afinidad se transformó en una relación sólida. Para Alessandra fue clave que él encajara con sus dos hijos, Anja Louise, de 17 años, y



Dos CUERPAZOS

Tanto Alessandra como Buck son amantes del deporte, algo que se refleja claramente en los cuerpazos que lucen.



La brasileña no le quito ojo a su chico mientras él practicaba surf.

Noah Phoenix, de 13, fruto de su relación con el empresario Jamie Mazur.

“Estamos viviendo unos momentos de magia”

Buck es diseñador de joyas, una profesión que encaja a la perfección con el universo de la moda en el que se mueve Alessandra. Además, les per-

mite viajar por todo el mundo. Antes de Brasil, donde la modelo tiene casa, han estado en Hawái, Roma y, hace apenas unas semanas, en Aspen, donde han celebrado el 43 cumpleaños de él. Después cambiaron el frío por el calor de las playas brasileñas, donde han dado la bienvenida a 2026. “Estamos viviendo unos momentos de magia”, ha escrito ella en Instagram. ¡Se nota!

Agencias

Esta semana

PHILIPPE JUNOT

FALLECE A LOS 85

El padre de Isabelle Junot, mujer de Álvaro Falcó, estaba afincado en España y falleció en Madrid el 8 de enero a los 85 años. Junot se hizo conocido por su turbulento matrimonio con la princesa Carolina de Mónaco, que terminó en 1980 después de que ella le acusara de ser infiel. Para el padre de Carolina,

Rainiero, siempre fue un yerno incómodo por su fama de playboy. Después mantuvo otras relaciones conocidas, como con Marta Chávarri o Nina Wendelboe-Larsen.



JESÚS CALLEJA

"ESTOY MAGULLADO, PERO NO CREO QUE TENGA NADA"

El aventurero tuvo que abandonar el rally Dakar después de sufrir un tremendo accidente donde su coche dio varias vueltas de campana. A pesar de que fue muy aparatoso, Calleja pudo salir por su propio pie. "Estoy chequeándome por un dolor de espalda. Estoy muy magullado, con hematomas, pero no creo que tenga nada", dijo un día después.

CARLOTA CASIRAGHI

DEBUTA COMO ESCRITORA

La hija de Carolina de Mónaco siempre ha sido la más intelectual de su familia.

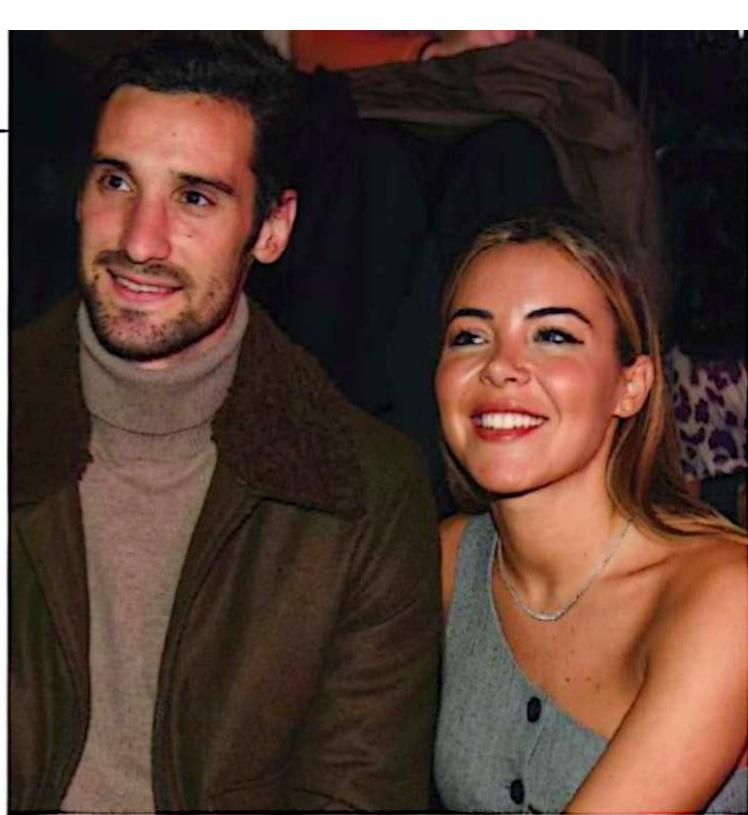
Y ahora empieza 2026 con nueva profesión: la de escritora. El próximo 29 de enero publicará su primer libro, "La grieta", un texto que reflexiona sobre las rupturas y sus duelos. En 2023, Carlota puso fin a su relación con Dimitri Rassam.





SARA CARBONERO **FUERA DE PELIGRO**

Al lierre de estas páginas, la periodista evolucionaba favorablemente después de la intervención de urgencia a la que tuvo que someterse en un hospital de Lanzarote. Sara se encuentra ya en planta y, según confesó Iker Casillas, volverá a Madrid "pronto, no hay que preocuparse".



ALBA SILVA Y SERGIO RICO **NUEVO BEBÉ EN CAMINO**

El futbolista y su mujer han anunciado que ampliarán la familia en 2026. La pareja, que ya tiene una niña, Carla, espera un niño al que llamará Sergio. "Cuando pensábamos que no nos cabía más amor, llegas tú y lo multiplicas, bebé. Tu familia te espera impaciente, gracias por elegirnos. Ya te amamos", escribieron en redes.



EL LANGUI **ESTRENA OBRA DE TEATRO**

El teatro Arlequín de Madrid acoge "Campeones 2", una obra dirigida por Juan Manuel Montilla, más conocido como El Langui. "La pieza recoge el espíritu inclusivo que conquistó al público en el cine y lo traslada al escenario con una historia original, cercana y actual", explica.

Esta semana en Hollywood



PIERCE BROSNAN un dandi de estreno

A sus 72 primaveras, el actor sigue luciendo el porte del famoso personaje que interpretó durante años, el agente 007. Brosnan aterrizó en Londres para presentar su nueva película, "Giant", donde da vida a Brendan Ingle, un famoso entrenador de boxeo irlandés.



TIMOTHÉE CHALAMET se declara a Kylie Jenner

La estrella de Hollywood se llevó el premio al Mejor Actor en los Critics Choice Awards por su papel en "Marty Supreme". Cuando subió al escenario, Chalamet sorprendió a todos al dedicar su galardón a su novia, la archiconocida Kylie Jenner: "Quiero dar las gracias a mi pareja de los últimos tres años. Gracias por todo lo que hemos construido juntos. Te quiero".



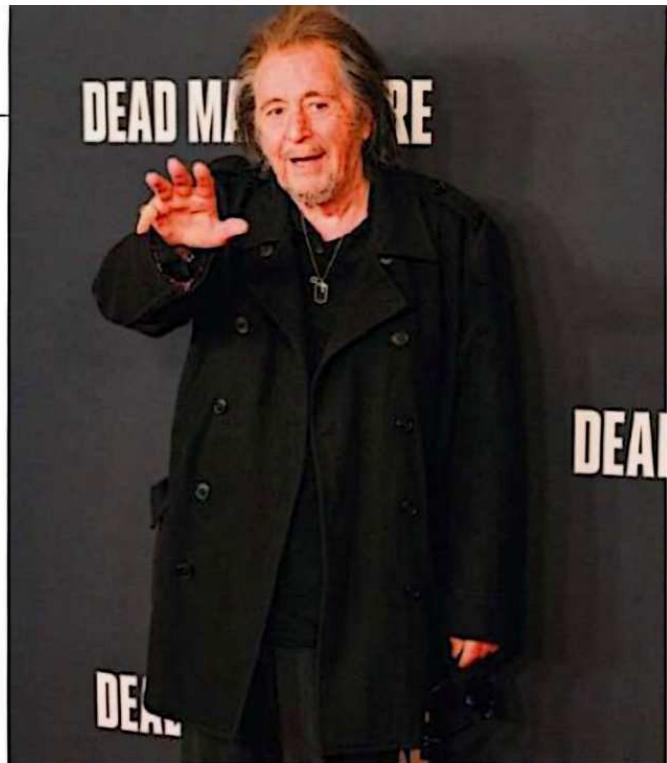
PAMELA ANDERSON irreconocible

Desde que decidió dejar de maquillarse y desprenderse de su imagen de chica explosiva, la actriz vive mucho más feliz. Así de divertida se mostró en Malibú, California, donde quedó a tomar café con dos amigos. Ahora está inmersa en el rodaje de "Love Is Not the Answer", junto a su ex, Liam Neeson.



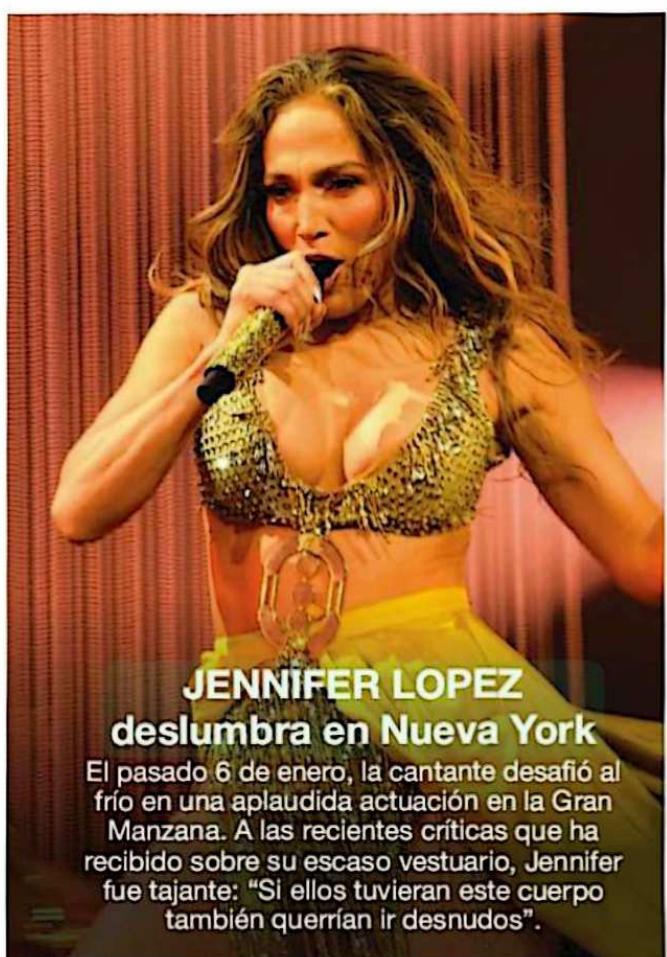
PARIS HILTON, de paseo con su mascota

Pasan los años y la empresaria continúa viviendo a todo trapo. Hace unos días, Paris inauguró 2026 en Nueva York y dedicó la mañana a pasearse con su perrita en brazos. La quiere tanto que en su nuevo jet privado, un avión que adquirió el pasado verano, la mascota cuenta con su propia cama.



AL PACINO, incombustible

Tiene 85 años (y un hijo de dieciséis meses), pero la jubilación no entra en sus planes. El actor presentó en Los Ángeles su última película, "Dead Man's Wire", el esperado nuevo filme de Gus Van Sant. Para este año ya tiene tres proyectos en marcha, entre ellos el rodaje de la historia de la familia Maserati.



JENNIFER LOPEZ deslumbra en Nueva York

El pasado 6 de enero, la cantante desafió al frío en una aplaudida actuación en la Gran Manzana. A las recientes críticas que ha recibido sobre su escaso vestuario, Jennifer fue tajante: "Si ellos tuvieran este cuerpo también querrían ir desnudos".



**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**

Fabiola Martínez
CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

Salud: La influencia positiva de la Luna te va a favorecer para salir de cualquier problema. Tu estado de ánimo será inmejorable. Ahora vas a tener en tu mano hacer un poco más de deporte para recuperar tu estado físico.

Amor: Tienes que aprovechar la influencia de Venus para sacar a la luz tu lado más romántico y erótico, que te cuesta tanto mostrar. Tu pareja se impresionará viéndote tomar la iniciativa. Si no tienes pareja, el amor va a llamar a tu puerta.

Fortuna: El As de Oros indica que vas a entrar en una etapa de estabilidad económica. Todo te irá de maravilla en el trabajo, te subirán el sueldo y pronto llegarán nuevos proyectos. El uno y el rojo te darán suerte.

LEO
23-7 al 23-8

Salud: Los cambios de temperatura te pueden llevar a tener dolores articulares, así que no dudes en ir a un especialista. Tu estado de ánimo será bastante positivo.

Amor: Esta semana el Cuatro de Copas me indica que tienes que dedicar más atención a tu pareja, ya que muchas veces no le demuestras lo que la quieres y esto crea inseguridades. Muestra más cariño y amor para que se sienta feliz. Te vas a reencontrar con una amistad del pasado.

Fortuna: Si hace tiempo que te encuentras sin empleo, te van a hacer una oferta de trabajo muy interesante que hará que mejore mucho tu economía.

Los colores claros y el número cero te darán suerte.

LIBRA
24-9 al 23-10

Salud: Evita coger frío porque puedes pillar un resfriado. Debes tomar más vitamina C y te sentirás mucho más fuerte. Duerme todo lo que necesites y no te excedas con el ejercicio porque podrías hacerte daño en un tobillo.

Amor: Desde hace tiempo discutes mucho con tu pareja y esto está haciendo que haya un distanciamiento con la persona que está a tu lado. Debéis cambiar de actitud si queréis que la relación continúe. Si no es así, debéis poner punto y final a algo que no va a funcionar.

Fortuna: El Cinco de Oros me indica que aunque tengas un trabajo estable, pueden ofrecerte algo nuevo que te interesa bastante, no te cierras a escuchar.

HORÓSCOPO

Por Nati Minerva

ARIES

21-3 al 20-4

Salud: En estos días puedes padecer una molesta alergia que en apariencia parece un catarro. Coméntaselo al médico y toma lo que te diga, de esta manera pronto te sentirás mejor. Tu estado de ánimo va a ser positivo.

Amor: No debes sentir celos de la persona que tienes a tu lado, no tienes motivos. Si no tienes pareja, debes dejarte llevar por tus fantasías. No tengas reparos. Disfruta, porque los astros me indican que es el momento para ello.

Fortuna: Vas a tener suerte en los viajes relacionados con el trabajo y además conocerás gente interesante. Te van a pagar un dinero que te deben desde hace tiempo.

TAURO

21-4 al 20-5

Salud: Saturno te marca cierta melancolía que hace que te sientas triste y con pocas ganas de nada. No debes obsesionarte con pequeños problemas. Estás bien, procura relajarte y levanta el ánimo.

Amor: Si no tienes pareja, Mercurio te va a favorecer y podrás conocer a alguien muy especial que te haga confiar de nuevo en el amor. No pretendas vivir siempre de los recuerdos. Anímate y lucha por seguir adelante y ser feliz porque te lo mereces. Todo lo tienes al alcance de la mano.

Fortuna: Te gusta la responsabilidad y mandar, aunque luego siempre te agobias un poco porque quieras que todo salga perfectamente.

ESCORPIO
24-10 al 22-11

Salud: No tienes ganas de nada, te falta ilusión y la apatía te padece. Haz planes con tus amistades y rompe con la rutina. Verás cómo vas a ir mejorando.

Amor: Durante estos días tendrás una buena relación con tu pareja y en este momento te mostrará todo su apoyo. Los Astros me indican que vas a recibir una agradable sorpresa de tu familia, que hará que la relación con tu pareja mejore.

Fortuna: La carta del Seis de Copas me indica que te van a ofrecer una inversión que te vendrá muy bien para mejorar tu economía. Si llevas tiempo sin trabajo, te va a llegar una oferta que debes aceptar sin pensarlo. El número cuatro y el color blanco te darán suerte.

SAGITARIO
23-11 al 21-12

Salud: Vas a sufrir dolor de riñones, no debes utilizar ningún remedio casero y visita a tu médico. Tienes que tener paciencia y calmar tus nervios, tu sueño se va a ver afectado. Debes descansar más.

Amor: Gracias a la influencia positiva de Marte en el signo de Sagitario, tu relación sentimental va a mejorar mucho. No disimules tus inquietudes, porque hablando claro puedes tener la complicidad y el cariño que necesitas de la persona que está a tu lado. Disfruta de la pasión y no dudes en hacer un viaje romántico.

Fortuna: No te precipites a la hora de dejar tu trabajo, el tránsito de Marte en tu signo no te favorece y esto te puede perjudicar.

SI QUIERES SABER QUÉ TE DEPARAN
LOS ASTROS, NO TE PIERDAS CADA SEMANA
NUESTRAS PREDICCIONES SOBRE SALUD,
AMOR Y FORTUNA.

GÉMINIS

21-5 al 21-6

Salud: Debes hacer más ejercicio y acudir a darte algún masaje para cuidar tu cuerpo, sobre todo las cervicales. Si has iniciado una dieta, ten paciencia y fuerza de voluntad porque conseguirás estar como tú quieras.

Amor: Intenta poner más interés en tu relación, últimamente le dedicas muy poco tiempo. Con tu familia política podrías hacer las paces en estos días. Intenta tener una actitud positiva y ser más dialogante.

Fortuna: Marte te va a favorecer en los temas económicos y laborales. Debes aprovechar este buen momento. En estos días podrías firmar algún escrito o documento que te beneficie económicamente.

ACUARIO

21-1 al 18-2

Salud: No puedes disimular, te sientes con el ánimo por los suelos.

Esta semana, el aparato digestivo se resiente y puedes tener algo de gastritis por los excesos. Cuídate y evita las grasas, el picante y las bebidas gaseosas. No estaría de mas que fueses al médico.

Amor: Tienes que aprovechar lo bien que te llevas con la gente, y más si estás sin pareja. La influencia positiva de Mercurio te favorece, y lo tendrás fácil para conquistar a quien te propongas.

Fortuna: Por ayudar a un familiar puedes meterte en un lío económico. Así me lo indica el Cuatro de Bastos. Debes leer muy bien lo que firmas y sobre todo, la letra pequeña.

CÁNCER

22-6 al 22-7

Salud: No debes obsesionarte con tu salud sin tener ningún diagnóstico médico. No tengas aprehensión y relájate. Únicamente puedes tener un problema de cervicales a finales de semana, pero será por una mala postura.

Amor: Tu pareja te va a demostrar más que nunca que te quiere y está dispuesta a apoyarte en todo lo que hagas. Tus amigos te van a invitar a una fiesta donde te lo pasarás muy bien. Cuidado con los coqueteos innecesarios.

Fortuna: Debes controlar tu genio con tus colegas de trabajo. Controla tus gastos porque la cuesta de enero puede ser complicada. Todo no son malas noticias: solucionarás un problema.

PISCIS

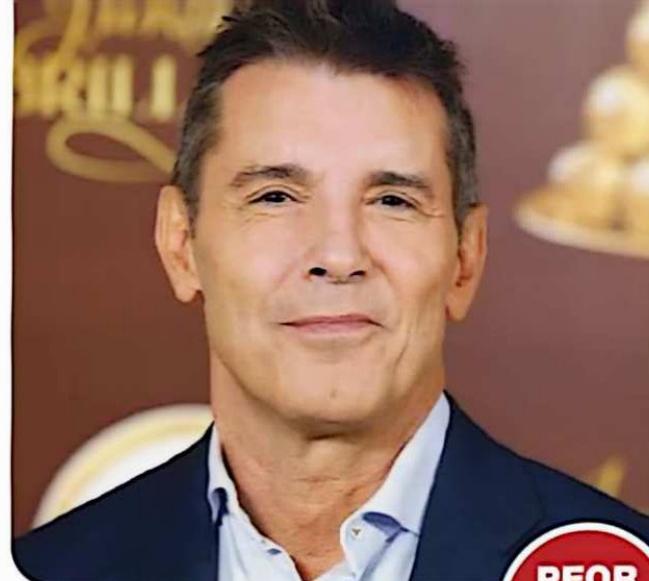
19-2 al 20-3

Salud: La boca te va a dar más de una molestia. No te pongas en manos de cualquier dentista del que no tengas buenas referencias.

Tu estado anímico no va a ser el más idóneo estos días. Debes poner de tu parte y lo superarás.

Amor: Atraes a la gente complicada y parece que el juego te gusta. Debes tener cuidado. Si haces un viaje, podrías ligar en el lugar más insospechado. No te lo pienses y disfruta del momento. Si tienes pareja, esta semana las discusiones van a ser frecuentes.

Fortuna: Debes dejarte llevar por tu intuición a la hora de invertir tus finanzas, ya que cuentas con la influencia positiva del Sol. También vas a tener suerte si tienes exámenes.



Jesús Vázquez

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

VIRGO

24-8 al 23-9

Salud: Estas navidades has abusado de la comida y del alcohol. Pon punto y final a esa etapa y comienza a cuidarte. Tu estado de ánimo puede ser negativo a finales de semana.

Amor: Habéis entrado en una etapa en la que debéis mejorar notablemente la comunicación. El Tres de Bastos me indica que las discusiones y el distanciamiento reinan en vuestra relación. Hablad para poner los dos de vuestra parte y salvar la relación.

Fortuna: Tu familia te va a apoyar en todo e incluso te puede ayudar en un problema económico que te agobia desde hace tiempo. No te impliques en negocios o inversiones si no tienes la seguridad absoluta.

Numerología

Para saber qué número somos, tendremos que sumar todos los números de nuestra fecha de nacimiento, simplificándolo en uno.

Ejemplo: Fecha de nacimiento:
12-10-1995 Sumaremos:
 $1+2+1+0+1+9+9+5=28$; $2+8=10$; $1+0=1$. El resultado es el 1, por lo que éste será nuestro número natal.

1

Hazte ese cambio de imagen que querías.

2 3

Tus compañeras y compañeros de trabajo te ayudarán si se lo pides.

4 5

No dudes en confesar lo que sientes por tu pareja.

6 7

El amor va a llamar a tu puerta.

8 9

Sorprende a un familiar y le harás feliz.

Tu familia te va a dar una alegría.

YO opino

por ángel antonio herrera

La inauguración de un año es la reinauguración de la vida, en general, pero quienes de verdad están ante un principio son aquellos que esperan bebé, para dentro de unos meses. Así Fernando Alonso, Ana Boyer, Ursula Corberó. Y algunos más. A mí no se me dan mucho los temas de natalicio, en las crónicas, porque un niño es una bondad, y los buenos sentimientos no suelen ponerle demasiada amenidad a las prosas de gentes, que piden un brinco de malicia, y un relente de ironía, y un vino de algún veneno. Pero nos estira el amable ánimo navideño esta noticia de varias noticias que es el bebé de varios bebés que se anuncia en el panorama, cuando los famosos nos anuncian que van a ser papás, o mamás. Obviamente, deseamos a los dichosos aún más dicha, cuando las criaturas lleguen a este convulso mundo, y una salud plena, para la familia ensanchada, porque la salud es la primera y última felicidad. Enhorabuena a todos los padres o madres en vísperas. Esperamos posado en todos los caso, eso sí.



Úrsula Corberó está a punto de dar a luz. Será el primer hijo o hija tanto para la actriz como para su pareja, el actor Chino Darín.

DIEZ
MINUTOS

DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

JEFA DE REDACCIÓN
Mar Cabanas mcabanas@hearst.es

JEFE DE DISEÑO
Ignacio Roldán iroldan@hearst.es

REDACCIÓN

Susana Jurado sjurado@hearst.es
Marta Larrocha mlarrocha@hearst.es
Belén Alonso balonso@hearst.es (R. Jefe TV.)
Mayte Rodríguez (Compras)

REDACCIÓN WEB:

www.diezminutos.com

Rosa María Prieto (Directora Digital) rmprieto@hearst.es

Silvia Criado (Jefa de Sección) scriado@hearst.es

Magdalena Piñero mppinero@hearst.es

Daniel Reyes drreyes@hearst.es

Ignacio Herruzo iherruzo@hearst.es

Nora Cámaras ncamaras@hearst.es

DISEÑO

Miguel Ángel Ramírez mramirez@hearst.es

FOTOGRAFIA

Fernando Roit, Ana Ruiz, Pablo Saraba, Guillermo Jiménez

ASISTENTE REDACCION

Maria José G. Pajares mgpajares@hearst.es

REDACCIÓN: C/ Agustín de Foxá, 4, 28036 Madrid
Tel.: 917297000

C/ Consejo de Ciento, 334-336, 6º 1º, 08009 Barcelona
Tel.: 935611558

EDITA: Hearst España S. L.

CONSEJERA DELEGADA

Cristina Martín Condegra

DIRECTORA EDITORIAL

Benedetta Poletti

DIRECTOR FINANCIERO Y OPERACIONES SUR EUROPA

Marcelo Sorrentino

DIRECTOR DE MARKETING

José Ángel Morales

DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN

César Portela

DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL

Carlos Alonso

DIRECTOR DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES

Manuel Payato

DIRECTOR DE DIFUSIÓN

Guillermo Moreno

DIRECTORA DE COMUNICACIÓN

Eva Cañá

DIRECTORA CREATIVA

Inmaculada Jiménez

DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS

Joaquín Méndez

DIRECTOR DE PRODUCCIÓN

Carlos Bohua

DIRECTOR DE HEARST STUDIO

Miguel Ruiz-Bravo Goytín

DIRECTOR DE INFORMATICA

Carlos Amorós

DIRECTOR DE ASESORIA JURÍDICA

Ignacio Díaz

PUBLICIDAD:

DIRECTOR PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN:

Rubén Cordeiro

DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS: Sandra Peralta

DIRECTOR HEARSTMADAE: Luis Cuntanta

DIRECTORA HEARST LIVE: Inés Pérez

DIRECTORA PUBLICIDAD INTERNACIONAL IMPORT: María Moruno

MADRID: C/ Agustín de Foxá, 4, 28036 MADRID

Tel.: 917297000

DIRECTORA COMERCIAL: Mª Luisa Ruiz de Velasco

DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Gemma Cadalso

COORDINADORA PRINT: Sívia Gascó

DIRECTORA COMERCIAL DIGITAL: Nara Recio

DIRECTOR DE PROGRAMATICA: Ignacio Tomé

DIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: María Conget

COORDINADORA DIGITAL: Marta Gadea

BARCELONA: C/ Consell de Cent, 334-336, 6º 1º,

08009 Barcelona Tel.: 935611558

DIRECTORA COMERCIAL: Lucía Roca de Vitis

DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Esther Sales

SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Leirea Martín

COORDINADORA PRINT/DIGITAL: Amparo Gasull

VALENCIA: Barbara Sánchez Tel.: 650820119

DIEZ MINUTOS es una publicación de

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

DEBBI CHIRICHELLA, President Hearst Magazines

JONATHAN WRIGHT, President Hearst Magazines International

KIM ST. CLAIR BODDEN, Development Svp/Editorial & Brand

Director

IMPRESIÓN: Edición Normal: Correco Gráfica / Gráfiter.

Edición Pack: Robotecnica

DISTRIBUCIÓN: S.G.E.L.

ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:

Tel.: 911715260 (de lunes a viernes 0:00 a 14:00)

www.diezminutos.com/telefono.html

Centro de V.P.: 2,00 euros neto IVA incluido envío dentro de la península Ibérica y Baleares. Envío dentro de Europa: 2,50 euros neto IVA incluido envío dentro de Europa. Envío fuera de Europa: 3,50 euros neto IVA incluido envío dentro de Europa.

Control de la OJD.

Depósito legal: M-2002-1958 Printed in Spain

Depósito legal Edición Pocket: M-0318-2013de



Quedan formas de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la Ley. Díjase a CEPROdif www.ceprodif.org si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

**DIEZ
MINUTOS**

CUIDA DE TU MASCOTA

¡ÚLTIMAS UNIDADES! OFERTA ESPECIAL: 10 CAPRICHOS 'TOP' PARA TU PERRO

AHORA SÓLO **35€**

VALOR REAL: 225 €

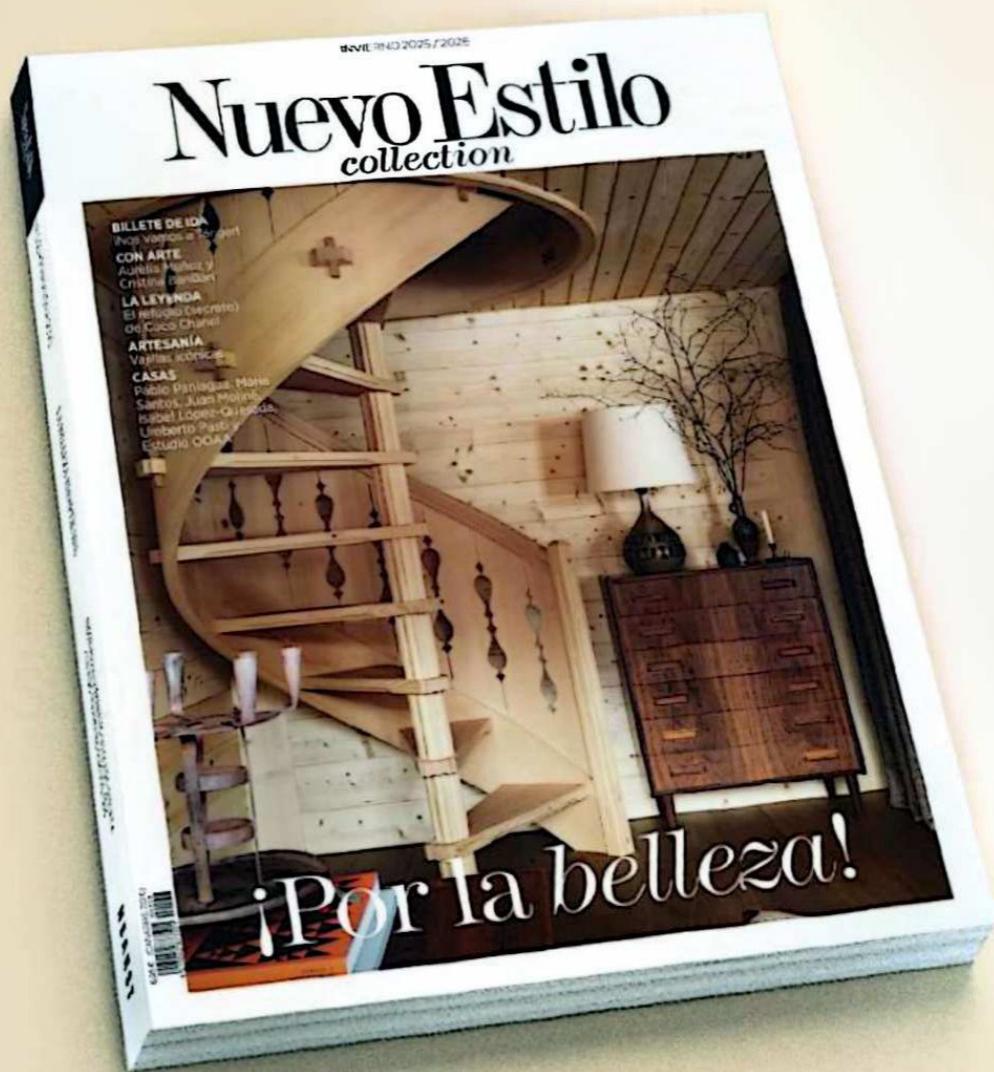


**ESCANEÁ Y
LLÉVATELA**

Oferta válida sólo en
Península y Baleares.
Gastos de envío incluidos.

4.106272580

OTRA FORMA DE *mirar*



ARTE, HISTORIA, VIAJES, ARTESANÍA... Y ALTA DECORACIÓN CON
PABLO PANIAGUA, MARÍA SANTOS, JUAN MOLINÉ,
ISABEL LÓPEZ-QUESADA, ESTUDIO OOOA Y UMBERTO PASTI.
Y, ¡NOS VAMOS A TÁNGER! YA A LA VENTA

Nuevo Estilo *collection*