

LECTURAS

LECTURAS.COM



PVP: Península 2,70 € • Canarias 2,80 €
0 3 8 5 2
8 428019 000026

SILVIA ABRIL
“Sufrió un trastorno alimentario, me autodestruía”



EXCLUSIVA
GONZALO MIRÓ
EL DISCRETO AMOR DEL PRESENTADOR DE MODA

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



CUANDO SE CUMPLEN 35 AÑOS DE ‘PRETTY WOMAN’

Julia Roberts reconquista Hollywood

“Hoy ya no podría interpretar esa inocencia”

SARA CARBONERO
SE RECUPERA DE UNA OPERACIÓN DE URGENCIA



RADIANT

Desde 1948

Distribuido por Geresa Tel.(34) 93 419 58 88





12
**JULIA CELEBRA
LOS 35 AÑOS DE
'PRETTY WOMAN'**
"Hoy no podría
interpretar esa
inocencia", explica.

22
**GONZALO MIRÓ
COMPARTE
CON SU NOVIA
SU MEJOR
MOMENTO**
Fin de semana
romántico con
Noelia Velasco.



16. **Timothée Chalamet**
Así es el chico de oro de
Hollywood, favorito al Oscar.

18 a 20. **Siete días**

32. **Mar Flores y
Carlo Costanzia**
Madre e hijo concursan en
'DecoMasters'. "Carlo es un
gran hijo, una gran persona
y un gran artista", dice ella.

34. **Jesús Vázquez
presenta el Benidorm
Fest**
"Llamé yo a TVE, sentí que
era el momento".

38. **El blog de Pilar
Eyre**
Phillippe Junot, el playboy
que enamoró a Carolina.

42. **Brooklyn Beckham**
Rompe con su familia.

44. **Nicole Kidman**
Se queda con la custodia
de sus hijas.

46. **Rosalía**
Empieza el año en Brasil.

50. **Imanol Arias**
A punto de ser abuelo,
triunfa con su serie y está
enamorado de nuevo.

52. **Rosario Flores**
Será abuela de su primer
nieto.

54. **Roberto Leal**
estrena programa
con su madre
"La estrella es ella,
yo voy para que no
le pase nada".

56. **Ricky Martin**
Vende su lujoso piso
de Nueva York.

58. **Jeanette**
"No fui rebelde, yo era
una niña inocente y
muy buena".

62. **Caroline
Kennedy**
Pierde a su hija Tatiana
a los 35 años víctima de
un cáncer.

68. **La hora negra.**
Por Mayka Navarro
Cuatro meses secuestrada
por sus familiares en
Zaragoza.

72 a 74. **Actualidad**

76. **Nuestras series**

94. **Pasatiempos**

97. **Horóscopo**



4
**GLOBOS DE
ORO 2026**
Ana de Armas
deslumbra en
la alfombra
roja con un
vestido de
Louis Vuitton.



28
**SILVIA
ABRIL**
"Andreu
está mejor,
trabajando
para salir
adelante y lo
conseguirá".

LECTURAS Práctica

78 **Moda** Estas rebajas,
renueva tu abrigo.

82. **Belleza** Cómo evitar
las arrugas del sueño.

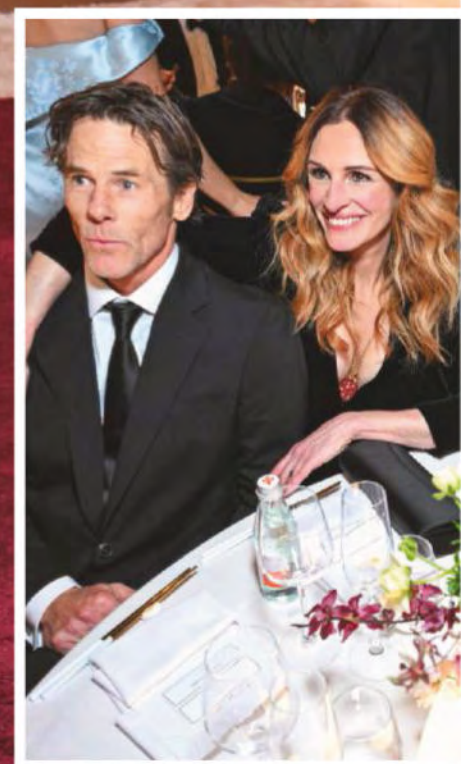
84. **Nutrición**
Comer pan de
forma saludable.



Amal Clooney (47), como siempre espectacular, en esta ocasión de rojo y de Balmain. George (64) estaba nominado por 'Jay Kelly' pero no ganó y fue el encargado de entregar a 'Hamnet' el premio a mejor drama.

Los Clooney visitaban por primera vez EE UU después de nacionalizarse franceses

Al subir al escenario, el actor, que tuvo un rifirrafe con Trump por afincarse en Francia, saludó: "Bonsoir, mes amis" ["Buenas tardes, amigos"]



**RECIBIDA
CON LA MAYOR OVACIÓN
DE LOS GLOBOS DE ORO**

Julia Roberts, la más querida de Hollywood

La eterna novia de América rivalizó en glamour con sus íntimos amigos, George y Amal Clooney



**Una mesa
llena de
estrellas**

Los Clooney compartieron mesa con Julia, que llevó un diseño de Armani y unos fresones-joya, y su marido, Daniel Moder. En esa mesa también estaban Pamela Anderson y Kate Hudson.



El menú incluía caviar, ensalada de langosta con aderezo de limón picante, tres niguiris de salmón, atún y besugo tailandés, y bacalao negro con miso

Se sirvieron unas 1.500 mini botellas de Moët & Chandon

Ana de Armas (37), que vestía un diseño de Louis Vuitton, intercambió confidencias con Jacob Elordi, con quien rodó 'Aguas profundas'.



Robin Wright (59) celebró su nominación a mejor actriz de miniserie por 'La novia' con un elegante vestido negro en el que destacaba el juego de la tela en sus hombros.



Jacob Elordi (28) estaba nominado en dos categorías, en una de ellas por dar vida al monstruo de Frankenstein. Le acompañaron sus padres, John, que tiene raíces vascas, y Melissa.

Menos mal que George Clooney tiene muy asumido que siempre que vaya acompañado de su esposa Amal ella será la que se lleve los focos y los halagos. Aunque en realidad, él es el primero que está encantado con la situación. El matrimonio causó furor a su llegada a la ceremonia de los Globos de Oro, a la que hacía una década que no asistía y en la que George estaba nominado a mejor actor en comedia o musical por 'Jay Kelly'. Los Clooney visitaban los EE UU



Jessie Buckley (36), la ganadora al Globo de Oro a mejor actriz en drama por 'Hamnet', con su compañero de película, Paul Mescal.



Pamela Anderson (58) ha vuelto al rubio platino. Sigue fiel a su política de llevar un maquillaje suave y se apuntó al blanco, el color de ese año, en su look de Ferragamo.



El director español Oliver Laxe (43) ha hecho historia con 'Sirat' con dos nominaciones. Ninguna se convirtió en victoria.

La más atrevida de la noche, Jennifer Lawrence (35), con un diseño de transparencias de Givenchy. Estaba nominada a mejor actriz de drama por 'Mátate, amor'.



Owen Cooper ha hecho historia en los Globos de Oro al ganar con solo 16 años el premio a mejor actor por la serie 'Adolescencia'.

Miley Cyrus (33), princesa rockera de Saint Laurent, estaba nominada a mejor canción original por 'Dream as One', el tema principal de la nueva entrega de 'Avatar'.



Como los Oscar, estos premios cuentan con un kit de regalo para los ganadores, valorado en un millón de euros

El de este año incluye ediciones raras de whisky escocés y vino de Burdeos, estancias en hoteles de lujo en todo el mundo y tratamientos de belleza

Reencuentro de chicas Disney



Como ya es tradición, Leonardo DiCaprio (51) acudió con su madre. El actor estaba nominado por 'Una batalla tras otra'.

Una de las anécdotas más comentadas de la gala fue el reencuentro de Selena y Miley Cyrus, dos chicas Disney que hacía tiempo que no coincidían en público.



Emma Stone (37) presumió de melena tras haberse rapado la cabeza por exigencias del guion en 'Bugonia', por la que estaba nominada. Su look era de Louis Vuitton.



Ariana Grande (32), nominada por la segunda parte de 'Wicked', aparcó el rosa y llevó un vestido negro de Vivienne Westwood que combinó con tatuajes de henna en las manos.

Kate Hudson (46), que estaba nominada a mejor actriz en comedia o musical por 'Song Sung Blue: canción para dos', con un look de Armani Privé.



por primera vez después de haber obtenido la nacionalidad francesa, algo que provocó un rifirrafe del actor con Trump. Cuando subió al escenario para entregar el premio a mejor película dramática, George aludió a ello con humor y saludó con un elegante "Bonsoir, mes amis. C'est un honneur d'être ici" (Buenas noches, amigos, es un honor estar aquí), lo que despertó las carcajadas del público.

VOLVIÓ LA NOVIADA DE AMÉRICA
La ceremonia trajo de vuelta

el glamour del cine americano de los 90. Y no solo por el regreso de Clooney a la gala, también por la simple asistencia de Julia Roberts. Luciendo pelazo y sonrisa, como es habitual en ella, consiguió la mayor ovación de la noche y eso que no ganó el premio a mejor actriz de drama al que estaba nominada por 'Caza de brujas'. Tras perder contra Jessie Buckley —la protagonista de 'Hamnet'— Julia apareció en el escenario guapa como nunca con un imponente vestido negro de Ar-

Tanto Kate Hudson como Hugh Jackman cantan ellos los temas de 'Canción para dos'. Ella tuvo que ganar siete kilos para su personaje

En la gala coincidieron dos ex de Ben Affleck: Jennifer Lopez y Jennifer Garner

Jennifer Lopez llevó un vestido de 2003 de la firma Jean-Louis Scherrer, creado por Stéphane Rolland



Arriba, mucha transparencia y pedrería en el look de Jennifer Lopez (56), de Zuhair Murad. A la derecha, los actores de moda de la serie de moda: Connor Storrie (25) y Hudson Williams (24), los protagonistas de 'Más que rivales'.



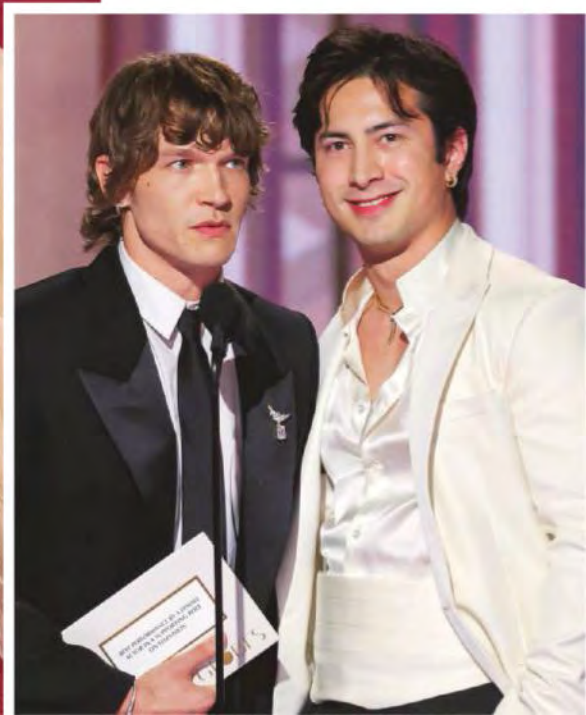
Otro "te quiero" a Kylie Jenner



Timothée Chalamet (30), que ganó su primer Globo de oro gracias a 'Marty Supreme', es todo amor en esta temporada de premios con Kylie Jenner, a la que le dedicó el premio.

mani Privé para entregar un premio. Fue entonces cuando todo el auditorio se puso en pie para aplaudirle, lo que demostró que sigue siendo la actriz más querida y admirada de Hollywood. Recibió el aplauso con mucho humor: "Vaya, voy a estar inaguantable durante una semana".

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.



LA BIOSTHETIQUE
PARIS

THE CULTURE OF BEAUTY

MMC Treatment

La innovación patentada. Nuestro «guardaespaldas» protege el cabello y renueva los enlaces de azufre durante el proceso de la coloración o decoloración, evitando así causar daños oxidativos. Este plus de protección cuida el cabello y proporciona un brillo increíble. Su efecto único ha sido demostrado y patentado.



Tratamiento profesional y exclusivo en salones La Biosthétique.
Encuentre el suyo aquí:



“Es curioso decirlo de una prostituta, pero creo que había algo de inocencia en mi personaje”

“Sería imposible volver a ponerme en su piel, con todo el peso que llevo a las espaldas, lo que he vivido”

JULIA ROBERTS CELEBRA
LOS 35 AÑOS DE ‘PRETTY WOMAN’

“Hoy no podría interpretar esa inocencia”

Julia Roberts (58) está en plena campaña de premios con ‘Caza de brujas’, película con la que aspira a obtener una nueva nominación al Oscar. Sería la quinta de su carrera.

La actriz echa la vista atrás para desvelar los secretos de su química con Richard Gere en la película que la convirtió en estrella para siempre



La sonrisa
de los 20
millones de
dólares

Julia cobró 300.000 dólares (256.000 euros) por 'Pretty Woman', mucho menos que Richard Gere. Pero la lanzó al estrellato de tal manera que hoy su caché es de 20 millones.

Justo cuando se vienen de cumplir 35 años del estreno en España de 'Pretty Woman', Julia Roberts saborea uno de los mejores momentos de su carrera. En plena temporada de premios por 'Caza de brujas', la actriz disfruta de una madurez envidiable y echa la vista atrás para recordar la película que la convirtió, para siempre, en estrella. Pese a su estatus de clásico, Julia no se ve capaz de volver a interpretar a la prostituta de corazón de oro. "Los tiempos cambian, la gente cambia", asegura a la prensa norteamericana.

NO HABRÁ SECUELA

"Sería imposible volver a ponerme en su piel. Llevo tantos años cargando con el peso del mundo que no sería capaz de levitar en una película así. No me refiero al peso del mundo en sentido negativo, sino a todas las cosas que aprendemos, todo lo que acumulamos a lo largo de nuestra vida", zanja Julia. El hechizo de Vivian Ward, su personaje en la pe-



El póster de la película tiene dos curiosidades: en realidad, el cuerpo que vemos no es el de Julia, sino el de una de sus dobles, Shelley Michelle. Y Richard Gere lleva el pelo teñido pese a que en la película lo luce canoso.



Julia no fue la primera opción para los productores, que pensaron antes en Sandra Bullock, Meg Ryan o Madonna. Richard Gere tuvo que ganarle la partida, por su lado, a John Travolta o Denzel Washington.



El primer guión de 'Pretty woman' con Julia Roberts y Richard Gere. En 2007, tenía un gran interés en el show 'Flo', pero la película 'Pretty woman' salió con la suya.

lícula, devorando el mundo a bocados con sus botas altas y su desafiante frescura, no se puede repetir. "Hoy me resultaría imposible interpretar a alguien inocente de verdad. Es curioso decirlo de una prostituta, pero creo que había algo de inocencia en ella. Supongo que por ser joven", reflexiona.

GANÓ A SANDRA BULLOCK

Lo cierto es que, para que 'Pretty Woman' exista como hoy la conocemos, la película tuvo que dar muchas vueltas en la noria de Hollywood. En un principio, el proyecto fue ofrecido a actrices como Sandra Bullock, Meg Ryan, Madonna, Sarah Jessica Parker o Drew Barrymore. Cuando le llegó a Julia, el guion se titulaba '3.000' —la cantidad de dólares que el personaje de Richard Gere ofrece al suyo por pasar un fin de semana juntos— y no era el cuento de hadas que hoy conocemos, sino un crudo drama realista sobre el submundo de la prostitución en Los Ángeles. "Aquella versión tenía un final bastante más duro. Edward [el personaje de Richard Gere] echaba a Vivian del coche en un

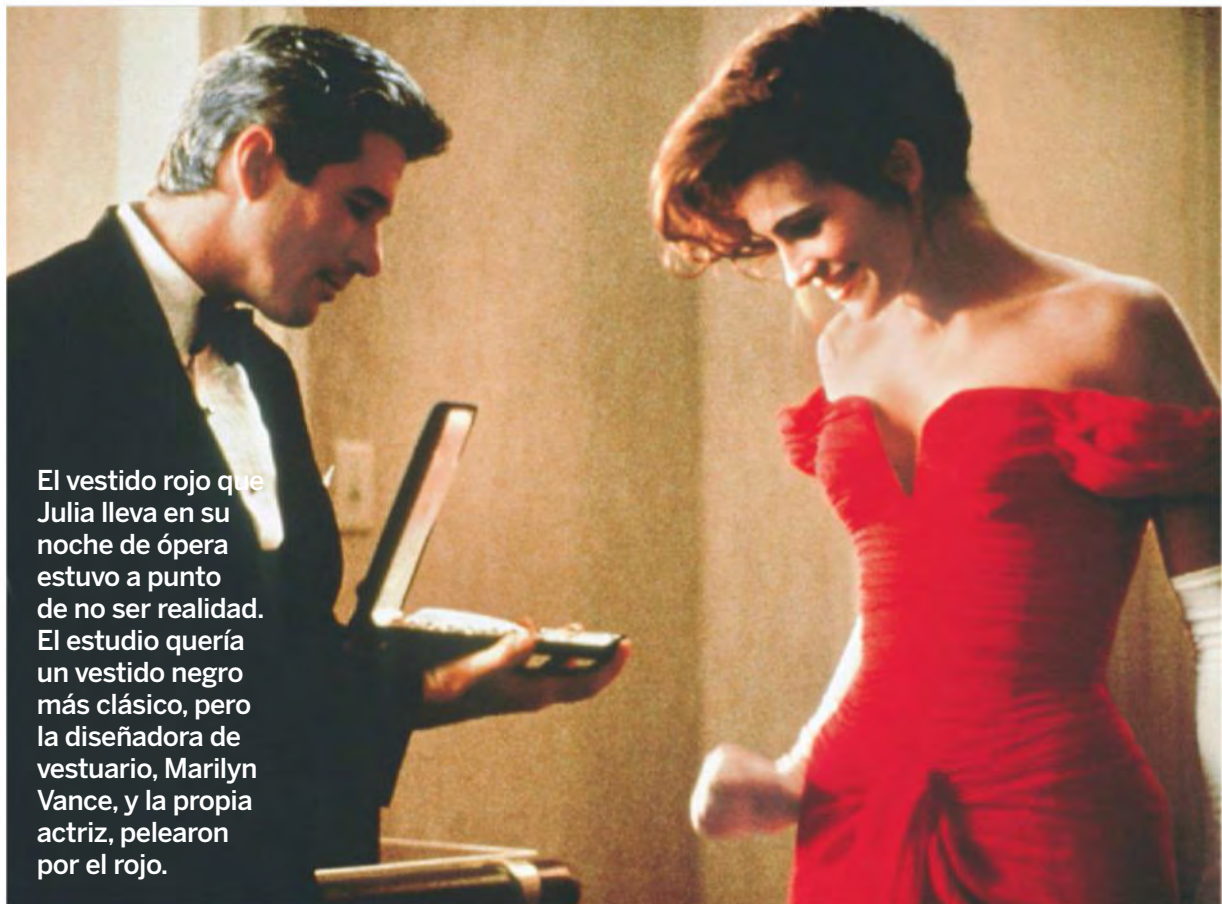


El director de la película, Garry Marshall, tuvo que hacerle cosquillas en los pies a Julia en algunas escenas para conseguir la risa que quería.

callejón y le tiraba un fajo de billetes por los servicios prestados. Yo no tenía ningún interés en estar en una película como esa". Por suerte, el libreto cambió por la historia que hoy conocemos y su opinión se movió hacia el "sí".

KARAOKE Y COSQUILLAS


Richard Gere tampoco fue la primera opción de los productores. John Travolta audicionó para el papel y, según cuentan, Sylvester Stallone rechazó una primera oferta. Denzel Washington y Daniel Day-Lewis también fueron valorados. Pero finalmente Richard ganó la carrera, pese a que en un principio no se sentía demasiado motivado. "¿Cómo iba a saber en lo que se iba a convertir la película? Cuando leí el guion mi personaje era solo un tío con traje caro", se justifica ahora Gere. La química con Julia incendió el rodaje desde el primer día. Se gastaban bromas todo el rato en el set y crearon un clima de confianza único junto al director Garry Marshall. Para la escena en la que Julia se parte de risa con una película clásica,



El vestido rojo que Julia lleva en su noche de ópera estuvo a punto de no ser realidad. El estudio quería un vestido negro más clásico, pero la diseñadora de vestuario, Marilyn Vance, y la propia actriz, pelearon por el rojo.

sica, Marshall le hizo cosquillas en los pies a su actriz ante las carcajadas de Gere, que se reía más que ella. El último día de trabajo juntos, durante la fiesta de fin de rodaje, la pareja cantó junta en una batalla de karaoke. En 1999, los dos actores y el director repe-

tirían en 'Novia a la fuga'. Sobre las críticas que la película recibió por, supuestamente, glorificar la prostitución, Julia Roberts se muestra totalmente en desacuerdo y explica que 'Pretty Woman' no era más que una nueva versión de 'La cenicienta'. "No se pue-

de complacer a todo el mundo. Esa película era un cuento de hadas. Hicimos de todo menos ponerle una zapatilla de cristal. Y te diré algo más: por 3.000 dólares el fin de semana, Richard Gere consiguió una ganga". 

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.

Timothée Chalamet (29) es natural de Nueva York. Su familia paterna es francesa y habla el idioma perfectamente. Empezó su carrera de adolescente y no ha dejado de crecer año tras año. Le mueve un gran compromiso social. Su nueva película, 'Marty Supreme' se estrena el 30 de enero.

ES EL GRAN
FAVORITO AL OSCAR

Timothée Chalamet, el chico de oro de Hollywood

Acaba de ganar el Globo de Oro, cada película que hace es un éxito de taquilla y lleva tres años de relación con la pequeña de las Kardashian, Kylie Jenner

Con 'Wonka' batió récords de taquilla

Timothée salió con Lily-Rose Depp, hija de Johnny Depp. Y después tomó el testigo de su exsuegro como Willy Wonka en una película que batió los récords de la franquicia.

El Globo de Oro que Timothée Chalamet acaba de ganar por 'Marty Supreme', su última película, lo confirma como la nueva sensación de un Hollywood tan hambriento como necesitado de nuevas estrellas. Su habilidad para combinar producciones independientes con grandes taquillazos como 'Dune' le sitúan en un lugar privilegiado.

UN CHICO ALTERNATIVO

Dueño de una legión de fans que adoran su encanto alternativo, Timothée salió con las hijas de Madonna y de Johnny Depp y ahora está con Kylie Jenner, la pequeña del clan Kardashian. A ella le dedicó uno

Dedicó el Premio de la Crítica a Kylie Jenner: "No podría haber hecho esto sin ti", le dijo

de sus últimos galardones, el Critics Choice Awards: "No podría haber hecho esto sin ti. Gracias desde el fondo de mi corazón". ¿Su sueño? El Oscar. "Aspiro a la grandeza. La gente no suele admitirlo, pero quiero ser uno de los grandes", dijo el año pasado, cuando se quedó a las puertas por su biopic de Bob Dylan. 'Marty Supreme' puede resarcirle. **■**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.



'Call me by your name', su primer éxito

Su primer gran éxito fue 'Call me by your name', por la que estuvo nominado al Oscar con 22 años.

Bob Dylan alabó su trabajo en su biopic

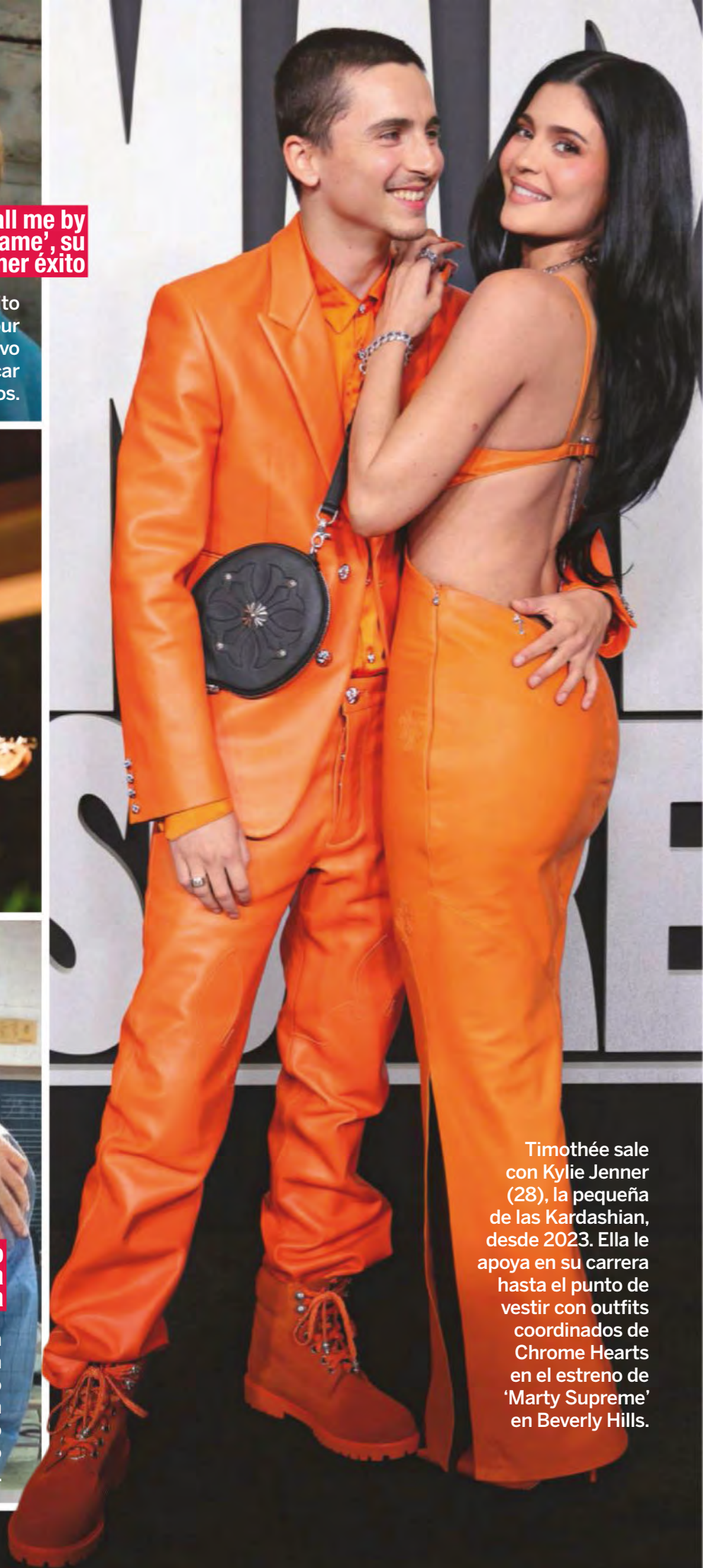


En 'A complete unknown' dio vida a Bob Dylan. El músico rompió su habitual anonimato para alabar su interpretación.



Fue novio de la hija de Madonna

El actor salió con Lourdes León (29) cuando ambos estudiaban el bachillerato en el instituto LaGuardia Arts.



Timothée sale con Kylie Jenner (28), la pequeña de las Kardashian, desde 2023. Ella le apoya en su carrera hasta el punto de vestir con outfits coordinados de Chrome Hearts en el estreno de 'Marty Supreme' en Beverly Hills.

Siet...ías

EN UNOS PREMIOS
EN LOS ÁNGELES

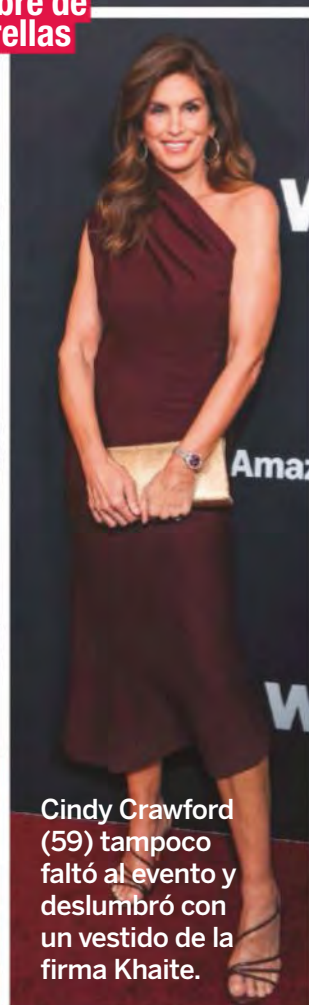
DEMI MOORE, NOMBRADA ICONO DE LA MODA

La flor y nata de Hollywood se reunió en un lujoso hotel de Santa Monica con motivo de los premios de la publicación Women's Wear Daily. Demi Moore (63), en pleno renacer profesional, fue nombrada icono de la moda. Tras años desaparecida, el año pasado estuvo nominada al Oscar por 'La sustancia' y ahora triunfa con la serie 'Landman'.

Cumbre de estrellas



Cameron Diaz (53) ha vuelto a la interpretación tras diez años retirada y centrada en ser madre.



Cindy Crawford (59) tampoco faltó al evento y deslumbró con un vestido de la firma Khaite.



GWYNETH PALTROW

“Perdí trabajo cuando me divorcié”

Gwyneth Paltrow (53) no falló a su cita con los AFI Awards. La actriz fue una de las invitadas a la gala de premios cinematográficos en Los Ángeles, en pleno regreso a la gran pantalla con 'Marty Supreme'. En el marco de la promoción de la película, Gwyneth revelaba recientemente en un podcast que el final de su matrimonio con Chris Martin (48) en 2014 le pasó factura en el terreno laboral. “Me estaba divorciando y después me despidieron”, ha expuesto, alegando que la distribuidora de un proyecto la apartó por miedo a que su separación conllevara una mala repercusión mediática.

“UNA VISITA IMPRESCINDIBLE”

RANIA Y SU HIJA SALMA, ESCAPADA AL DESIERTO

“No puedo imaginar un lugar más impresionante en la Tierra”, ha escrito Rania de Jordania en sus redes junto al álbum fotográfico de su escapada con la princesa Salma. Madre e hija se han desplazado hasta el desierto de Wadi Rum, al sur de Jordania. “A poca

distancia en coche de nuestra espectacular Petra”, sitúa Rania el lugar donde han disfrutado del paisaje que ha servido de escenario para películas como ‘Lawrence de Arabia’ o ‘Dune’. La Reina reconoce el viaje como “una visita imprescindible”.



La princesa Salma (25), tercera hija de Rania y Abdalá II y graduada en Arqueología, ha sido su acompañante en la ruta.

El lugar donde se rodó ‘Lawrence de Arabia’



La Reina ha compartido su experiencia allí con sus más de 10 millones de seguidores en redes: “No puedo imaginar un lugar más impresionante”.



Rania de Jordania (55) ha visitado el desierto de Wadi Rum, al sur de Jordania. La zona, conocida por su espectacular paisaje lunar, es Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO desde 2011.

Kate Middleton (44), con un traje burdeos, dio calor a los pacientes del hospital Charing Cross. En sus redes, publicó un vídeo en el que agradeció a la naturaleza haberla ayudado en su proceso de recuperación.



Kate habla con una paciente. "Hacer actividades y estar en la naturaleza fueron una gran parte de mi recuperación", le dijo la princesa.

Visitó a enfermos de cáncer en un hospital



"La quimioterapia es una experiencia bastante desalentadora", dijo Kate en conversación con una trabajadora del hospital.

KATE CUMPLE 44 AÑOS

"ESTOY PROFUNDAMENTE AGRADECIDA DE ESTAR VIVA"

Para celebrar su 44 cumpleaños, Kate Middleton ha publicado un vídeo en sus redes en el que asegura estar "profundamente agradecida de estar viva". Un día antes, la princesa pasó el día junto a Guillermo en el hospital Charing Cross. El momento más emotivo se vivió cuando el personal le ex-

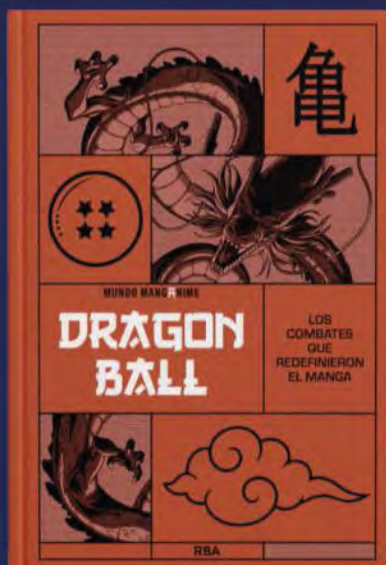
plicó que tanto pacientes como familiares pueden pasar horas recibiendo quimioterapia. "Lo sé", dijo Kate, aludiendo a su propia experiencia. "Lo sabemos", remarcó mientras tocaba el brazo de Guillermo. Este mes se cumple un año de que Kate anunciara que su cáncer está en remisión.

MUNDO MANGA NIME

COLECCIÓN EXCLUSIVA



**POR PRIMERA VEZ, LA HISTORIA DE
TUS MANGA Y ANIME PREFERIDOS**



OFERTA DE LANZAMIENTO
DRAGON BALL

2,99 € POR SOLO

RBA

YA A LA VENTA EN TU QUIOSCO
Y EN MundoManganimeRBA.com



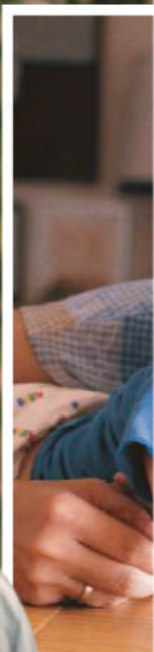
“No todo en la vida es ponerse un anillo, también se puede uno comprometer sin estar casado”, ha dicho Gonzalo de su relación con Noelia

**FOTOS
EXCLUSIVAS**

TRIUNFA EN TVE
CON ‘DIRECTO AL GRANO’

Gonzalo Miró comparte con su novia su mejor momento

El presentador disfruta de un fin de semana romántico con la modelo Noelia Velasco, con la que lleva seis años de relación





**Heredero del
legado de su madre,
Pilar Miró**

Gonzalo (44) es hijo de la malograda Pilar Miró, que murió en 1997 cuando Gonzalo tenía solo 16 años. Era directora de cine y dirigió RTVE durante tres años.

Es el chico de moda de las tardes de La 1. Junto a Marta Flich, con la que comparte química ante las cámaras, Gonzalo Miró disfruta de uno de sus mejores momentos profesionales al frente de 'Directo al grano'. Un éxito que, cuando las cámaras se apagan, comparte en la vida real con su chica, la modelo Noelia Velasco.


COMIDA Y COMPRAS JUNTOS

La pareja, que se dejó ver junta por primera vez a finales de 2018, ha seguido todo este tiempo apostando por un discreto amor que estos días les hemos visto pasear por Madrid en un romántico fin de semana. Gonzalo y Noelia compartieron el sábado un paseo y una comida cerca de la casa que el presentador



**Noelia es
modelo y
azafata de
Moto GP. Fue
novia del piloto
Álvaro Bautista**

**“Soy una
apasionada de
la lectura, los
deportes y de
un día de cañas
Mi gran pasión,
viajar”,
dice Noelia**



Gonzalo presenta con Marta Flich (47) 'Directo al grano'. Acaban de estrenar la versión nocturna, 'Directo a la gente', que se emite los viernes.

Gonzalo dejó su colaboración en 'Espejo Público' para presentar las tardes de RTVE

“Para mí ha sido un reto. Hace tiempo aprendí a respetarme siendo sincero y honesto con lo que pienso. Soy bastante natural para bien o para mal”, dice

Gonzalo, que tiene dos perros Luke y Leia, fue con Noelia (35) a una tienda de mascotas, donde compró varias cosas. La modelo es natural de Talavera de la Reina (Toledo).




La pareja salió de casa de Gonzalo, en una urbanización de Pozuelo de Alarcón, para ir a comer a un restaurante cercano. Tras la comida regresaron a casa del presentador.

tiene en Pozuelo de Alarcón. Salieron juntos de casa, a la que regresaron por la tarde. Al día siguiente aprovechaban para realizar unas compras. Noelia y Gonzalo, que tiene dos perros, visitaron una tienda para mascotas.

SIN PLANES DE BODA

Viajar y el deporte, especialmente el motociclismo, son dos de las pasiones que unen a Noelia y Gonzalo. De hecho, antes de conocer a Gonzalo, la modelo, que es azafata de Moto GP, mantuvo una relación de diez años con el piloto Álvaro Bautista. "Soy una apasionada de la lectura, los deportes y de un día de ca-

ñas, aunque si tengo que elegir, me quedo con una buena carrera de karts con los amigos. Como veis, son aficiones que, a simple vista, no suelen caracterizar a una chica que se dedica a la imagen. Mi gran pasión, viajar", escribe Noelia en sus redes. Parece que Gonzalo ha encontrado en Noelia una compañera de vida ideal, con la que, según dijo en una ocasión, no planea pasar de momento por el altar: "No todo en la vida es ponerse un anillo, también se puede uno comprometer sin estar casado. Hay muchas cosas más en las relaciones que boda e hijos". 

Por S. Quiroga. Fotos: Agencias.

TODOS LOS AMORES DE GONZALO MIRÓ



NATALIA Verbeke (50) fue el gran primer amor que le conocimos a Gonzalo. Él tenía 22 años y la actriz 28. La pareja se dejó ver en más de una alfombra roja. Su relación duró poco más de un año y ninguno quiso revelar el motivo de la ruptura.



EUGENIA Martínez de Irujo (57) llegó a la vida de Gonzalo en 2005. La hija de la duquesa de Alba y el periodista compartieron su vida durante cuatro años. Él estudiaba aquellos años cine en Nueva York y viajaba constantemente a Madrid para estar con Eugenia.



AMAIA Montero (49) fue la siguiente conquista de Gonzalo. El periodista y la cantante de La Oreja de Van Gogh, que empezaron jugando al despiste, acabaron confirmando su relación, que duró poco más de un año. Él ha explicado que siguen en contacto.



MALÚ (43) empezó su relación con Gonzalo en 2015. La pareja intentó siempre mantener su romance en secreto. Nunca posaron juntos y su historia terminó en 2018, poco antes de que Gonzalo encontrara de nuevo el amor junto a Noelia Velasco.

Sara (41) se encontraba en Canarias, donde su pareja tiene una casa, para dar la bienvenida al nuevo año, cuando se sintió mal. El 2 de enero ingresó de urgencia y el día 5 tuvo que someterse a una operación.

**SE RECUPERA TRAS HABER SIDO
OPERADA DE URGENCIA**

Sara Carbonero deja la UCI y su evolución es buena

Está previsto que la periodista siga por el momento ingresada en el hospital de Lanzarote

Sara Carbonero continúa ingresada en un hospital de Lanzarote pero parece que todo empieza a volver poco a poco a la normalidad. Las noticias son esperanzadoras. La periodista se recupera favorablemente tras ser ingresada de urgencia el 2 de enero y operada también de urgencia el día 5 mientras disfrutaba de unos días de vacaciones en la isla de La Graciosa junto a su pareja y un grupo de amigos. Tras varios días en la UCI, Sara ha sido trasladada a planta y el optimismo se ha apode-

No está previsto que Sara sea trasladada por el momento a otro hospital. Su entorno asegura que mejora favorablemente.

Esta operación ha cogido a Sara menos fuerte que en anteriores ocasiones

rado de la gente que la rodea y no se aparta de su lado. Es el caso de su pareja, que ha estado arropando a la periodista desde el primer día. Por el momento, y según ha trascendido, los médicos no ven necesario que Sara necesite traslado urgente a Madrid y está previsto que siga ingresada, sin fecha de alta, en la isla.

APOYO INCONDICIONAL

Sara está mejor, pero su entorno asegura que esta intervención cogió a la periodista menos fuerte que en anteriores ocasiones. Sara se sometió en 2019 a una operación para tratar un cáncer de ovarios y en 2023 era intervenida de nuevo de urgencia. La periodista ha contado siempre con el apoyo de la familia y de sus amigos, entre ellos Isabel Jiménez, que esta vez estaba con ella cuando se sintió mal. “No hay de qué preocuparse. Cuando pueda regresará a casa”, ha dicho el padre de sus hijos, Iker Casillas. **A**


Por S. Quiroga. Fotos: Agencias.



**Isabel Jiménez,
un puntal
en la vida de Sara**



Isabel Jiménez (43) estaba con Sara en Canarias cuando su amiga se sintió mal. La periodista ha sido siempre uno de los grandes apoyos de Sara, que fue operada en 2019 de un cáncer de ovarios y de nuevo operada de urgencia en 2023.



“Una profesora me dijo: ‘Si sigues así de gorda no serás nunca actriz’. Empecé a comer a escondidas, en una tarde me podía comer diez cruasanes”

SÍLVIA ABRIL

“Sufrí un trastorno alimentario, me autodestruía”

La actriz se sincera sobre momentos difíciles de su vida y confirma que Buenafuente mejora de sus problemas de salud mental: “Trabaja por salir adelante y lo conseguirá”

Sílvia Abril (54) estudió hasta cuarto curso de Derecho, pero dejó los estudios para dedicarse a su pasión, la interpretación y el humor. Pasó por la compañía Comediants y en 2003 empezó a trabajar con la productora El Terrat en 'Homo Zapping', donde conoció a Andreu Buenafuente (60).

Pendiente de la recuperación de su marido, Andreu Buenafuente, que, según asegura, mejora del problema de salud mental que le obligó a hacer un parón profesional, Sílvia Abril se ha sincerado como nunca echando la vista atrás en el programa 'Pla seqüència' ('Plano secuencia') del canal catalán 2Cat.

► **¿Tú de pequeña eras trasto?**

-Mucho, muy trasto. Es algo que llevo de serie. Soy la segunda de cuatro hermanas, hija de una familia obrera y no había demasiado tiempo para criar, para educar. Por tanto, yo podía hacer la gamberra todo lo que podía. En el colegio me dedicaba a hacer el gamberro todo el día. Me decían a todas horas "¡Fernández!... Porque yo siempre he sido Fernández Abril.

► **No lo sabía.**

-Sí, yo y mis hermanas nos cambiamos el apellido. Mis padres se separaron. Fue una separación que casi impulsamos nosotras porque le dijimos a mi madre: "Mama, ya está bien, no os lleváis bien con el papa, por nosotras no lo hagás". Mi padre era una grandísima persona pero tenía muchísimos defectos. Los defectos de los hombres educados a la antigua.

► **¿Cómo se tomó tu padre que os cambiarais el apellido?**

-Fatal, nos quería mucho pero le hizo mucho daño.

► **¿Cómo se tomaron en casa que quisieras ser actriz?**

-No se lo tomaron nada bien. Yo era la única hija que estudiaba en la universidad. Estudié Derecho

► **Estudiaste en el Institut del Teatre. ¿Había mucha presión estética en aquella época?**

-Yo la presión estética la sufro cuando voy al segundo curso del Institut en Barcelona. Allí tuve una profesora que un día



Sílvia y Buenafuente se casaron en 2017 y tienen una hija de 12 años. El humorista hizo un parón en su carrera en noviembre por problemas de ansiedad de los que se está recuperando.

me coge y me dice: "Si sigues así de gorda no serás nunca actriz". Así mismo. Se me ha quedado grabado.

► **¿Como reaccionaste?**

-Desarrollé un trastorno alimentario y empecé a autodestruirme. Empecé a comer a escondidas. Me sentaba a las puertas de una pastelería y en una tarde me podía comer diez cruasanes... Me autodestruía y no se lo expliqué a nadie. Cuando empecé a detectar que me pasaba algo chungo, busqué información y fui a parar a una asociación de gente con trastornos alimentarios y empecé a tratarme por mi cuenta. Nadie lo sabía. Esto es algo que he empezado a explicar hace muy poco.

► **¿Cómo está Andreu?**

-Está bien, está haciendo todo

lo que está en su mano. Ahora en este episodio de ansiedad y de 'burnout' tiene herramientas. Cuando le pasó hace más de 20 años, todo era diferente. Ahora ha podido parar, ha podido reconocer los síntomas, y sentir la comprensión de la gente, de la industria. Andreu sentía que no podía salir a trabajar. Ahora está mejor, trabajando para salir adelante y lo conseguirá.

► **¿Recuerdas cuando viste por primera vez a Andreu?**

-Perfectamente. Hasta me acuerdo de la ropa que llevaba. Llevaba un chaleco que se ponía mucho. Fue en 'Homo Zapping'. Él se presentó en un rodaje porque no conocía a los actores.

► **¿Te cayó bien?**

-Sí, Andreu es un tío muy tí-

“Cada vez estoy más enamorada de Andreu. Pasan los años y me gusta más. Me hace reír”

Sílvia recuerda divertida cómo la primera vez que Andreu se le declaró le dijo que no. “Yo no estaba en el momento adecuado, pero se lo curró tan bien...”, dice.

Muy unida a su madre y a sus tres hermanas



Sílvia con su madre en el programa 'La Receta Perduda'. Con 18 años, la actriz, junto con sus hermanas, le pidió a su madre que se separase de su padre. “No se llevaban bien y le dijimos: ‘por nosotras no sigas con él’”.

mido. Y yo tenía mi vida y tenía mi pareja.

►¿Tenías pareja en aquel momento?

-Sí, porque yo no he estado nunca sola. Y pasaron como mínimo un par de años. Luego entré en 'Buenafuente' y ahí es donde empezamos a conocernos. Yo ya no estaba en pareja pero estaba cosiendo heridas y él me da la mano y un día se me declara. Yo flipé, le dije que muchas gracias pero que yo no estaba en el momento adecuado. Pero se lo curró tan bien.... pasaron los meses y me fui poniendo mejor. De esto hará ahora 18 años y cada vez estoy más enamorada de él. Pasan los años y me gusta más. Me hace reír. Con él me lo paso muy bien.


►¿En casa también?

-Sí, yo no le hago tanta gracia porque yo en casa tomo un papel, un rol más aburrido desde que tenemos a nuestra hija.

►¿Y cómo es vuestra hija?

-Es un trozo de mujer, viene con mucha fuerza, tiene una personalidad brutal y hará grandes cosas, hará lo que querrá.

►¿Y ahora qué quiere?

-Ahora quiere ser actriz pero le va a ratos, le encanta la moda, cose como mi madre y como la yaya Teresa, la madre de Andreu. Se cose su ropa, ahora hace una marca de ropa en el colegio, tiene muchas iniciativas. Hará lo que quiera. Una cosa que yo me he empeñado en transmitirle es: “No tengas sentido del ridículo”. Siempre he pensado que si ella no tiene sentido del ridículo, nadie le podrá hacer el daño que a mí me hicieron en su momento. Tendrá una autoestima tan bestia... Ahora ya la tiene, a veces se la has de bajar un poco. Por eso para mí es tan importante que desde pequeña aprendiese a reírse de ella misma lo primero. 

Fotos: Getty/RTVE.



Con
asesoramiento
personalizado y un
amplio abanico de
tratamientos que
mejoran tu rostro
y tu mirada.

Empieza el año con una mirada más joven

Miranza, grupo líder en el cuidado de la salud y el bienestar ocular en España, pone a tu alcance tratamientos innovadores para realzar la estética de tu mirada como la blefaroplastia, con la última tecnología de vanguardia.

¿Cómo empezar el año luciendo tu mejor versión? Existen diversos tratamientos que, de manera individual o combinada, pueden corregir problemas e imperfecciones alrededor de los ojos. En **Miranza**, líderes en cuidado de la visión y estética de la mirada, te ofrecen la opción más adecuada para ti.

EXPERTOS EN ESTÉTICA Y REJUVENECIMIENTO OCULOFACIAL.

Los profesionales de **Miranza** aseguran que "la zona de los ojos y los párpados requiere un cuidado especial debido a su delicadeza y proximidad a los órganos oculares, por lo que debe ser tratada por oftalmólogos oculoplásticos especializados". Los tratamientos pueden tener un enfoque preventivo, ideal para pieles jóvenes, o un carácter correctivo, pensado para pieles más maduras donde ya se perciben signos de envejecimiento, exposición solar o estrés. En **Miranza**, grupo

líder en oftalmología con 40 centros en España y Portugal, ofrecen técnicas mínimamente invasivas, que pueden realizarse tanto en quirófano como en consulta. Además de la **blefaroplastia**, otros tratamientos quirúrgicos destacados son la cantoplastia, la cirugía de ptosis y el lifting de cejas, pensados para armonizar y rejuvenecer la expresión ocular. Los tratamientos en consulta (sin quirófano)

están en auge gracias a su rápida recuperación y a sus resultados visibles. Son opciones que cuidan la salud y el bienestar ocular y realzan, de manera natural, la armonía del rostro y la expresividad de la mirada. Entre los más demandados destacan el **Resurfacing** con CO₂, la luz pulsada intensa (IPL), los neuromoduladores, los polinucleótidos y los rellenos de ojeras y cóceles vitamínicos inyectables.

LA INTERVENCIÓN MÁS SOLICITADA EN MIRANZA

Entre los procedimientos quirúrgicos, el más solicitado es la **blefaroplastia**, cuyo objetivo es eliminar el exceso de piel y las bolsas de los párpados superiores e inferiores. La intervención se realiza mediante una incisión que no deja marcas visibles, es prácticamente indolora y ofrece resultados naturales. "Además de mejorar estéticamente la mirada, este procedimiento puede corregir la posición de los párpados y evitar que interfieran en la visión", aclaran desde **Miranza**. Asimismo, este tratamiento puede complementarse con técnicas mínimamente invasivas, como toxina botulínica o láser CO₂, para optimizar los resultados, siempre después de un diagnóstico experto.

MAR FLORES Y CARLOS COSTANZIA

“Carlo es un gran hijo, una gran persona y un gran artista”

Madre e hijo comparten cómo ha sido la experiencia de competir juntos en ‘DecoMasters’: “Hemos discutido menos que otras parejas en el concurso”

Después de meses de rumores de la mala relación entre ellos, Mar Flores y su hijo Carlo Costanzia comparecían juntos en la presentación de ‘DecoMasters’, el talent show en el que forman equipo para reformar y decorar diferentes espacios, y donde competirán con otras parejas de famosos.

► **¿Cómo lleváis la expectación que genera vuestra participación?**

Carlo. Con muchas ganas de que la gente vea realmente nuestra relación y que nos conozca cómo somos en la vida cotidiana. Qué mejor forma de mostrarlo que poniendo suelos.

Mar. La experiencia ha sido buena.

► **Carlo, ¿por qué tomaste la decisión de participar en ‘DecoMasters’?**

C. Quería probar algo nuevo, hacer algo con mi madre. Además, para mí era importante poner fin a las especulaciones.

► **¿Teméis que se analice vuestra relación?**

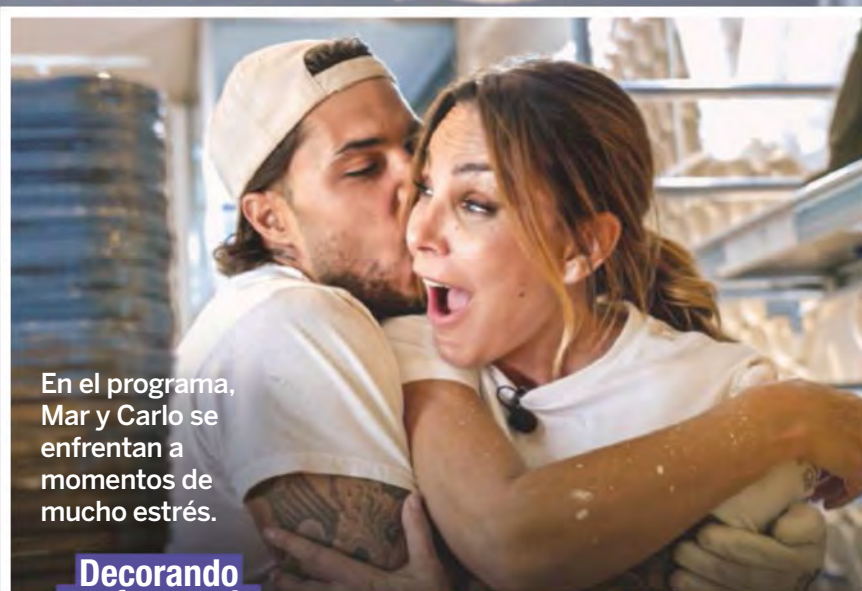
M. En este programa, donde hemos pasado tantas horas juntos, es imposible fingir, lo que se ve es lo que hay. Lo que más ilusión me ha hecho, además de pasar tiempo juntos, es que nos hemos llevado muy bien, no hemos discutido. Te diría que han peleado mucho más las otras parejas que nosotros. El balance ha sido bueno y es algo que me ha sorprendido mucho.

► **¿Qué habéis aprendido el uno del otro?**

C. He aprendido que mi madre sabe pintar, alicatar, poner suelo... Mi madre ha sido todo un descubrimiento, porque ella siempre ha tenido una coraza, por todo lo que ha tenido que sufrir en la vida, y verla como no la he visto nunca ha sido mi aprendizaje más grande.

M. Yo he descubierto que Carlo es un artista y necesita estar ocupado, porque su cabeza da muchas vueltas y

Carlo (33) es el hijo mayor de Mar Flores (56), fruto de su primer matrimonio con el conde Carlo Costanzia. Este último ha dejado de seguir a Carlo y su pareja, Alejandra Rubio, en redes. Hasta ahora tenían muy buena relación.



En el programa, Mar y Carlo se enfrentan a momentos de mucho estrés.

Decorando y reformando al límite



“Mi madre ha sido todo un descubrimiento, sabe pintar, alicatar y poner suelo”, cuenta Carlo.

necesita estar focalizado en algo. Y es un tío que cuando quiere llegar a un sitio, va a llegar, da igual lo que tenga que hacer. Eso me ha gustado mucho descubrirlo. No había tenido la oportunidad de convivir tanto tiempo con él para verlo y esto es algo de lo que estoy muy orgullosa. Creo que hemos hecho muy buen equipo, independientemente de ser madre e hijo. Es un gran hijo, una gran persona y también un gran artista y creo que se le va a ver, y él necesitaba esta oportunidad.

► **Carlo, supongo que te suelen llamar de ‘Supervivientes’ para tentarte ¿Este año lo han hecho ya?**

C. No, pero me llamarán seguramente [risas]. No es nada personal pero no es algo que me llame la atención. Como experiencia me parece bonita, pero, a nivel de reality, por ahora, no, aunque tampoco lo descarto de aquí a 50 años si aquí sigo.

► **¿Descartas ser colaborador de programas como tu madre o tu pareja, Alejandra?**

C. No descarto nada en la vida, nunca se sabe lo que te pueden proponer y lo que puede encajar.

► **Mar, ¿cómo te enfrentas a lo que se pueda comentar de vosotros?**

M. Con mucha tranquilidad, no me preocupa nada. ■

Por Sonia Murillo. Fotos: Gtres/RTVE.

Jesús Vázquez (60) ha dejado Mediaset, a la que llevaba ligado ininterrumpidamente desde 2002. Asegura que la separación ha sido en buenos términos, pero que ahora no quiere mirar al pasado, solo al futuro.

“Tengo 60 años y no me quería retirar sin haber probado en la televisión pública”

“Con mi carrera hecha y la hucha llena podía haberme retirado, pero este proyecto me ha dado toda la ilusión del mundo”

JESÚS VÁZQUEZ
INICIA EN EL BENIDORM FEST
SU NUEVA ETAPA

“Llamé yo a TVE, sentí que era el momento”

Hablamos con los protagonistas del certamen musical, en el que se estrenan también Lalachus y Javier Ambrossi en su primer proyecto en solitario tras su ruptura de Javier Calvo

Laura Yustres Vélez (35), más conocida como Lalachus, ha pasado en tres años de trabajar como recepcionista a ser estrella de la tele. Colabora en 'La Revuelta'.

La decisión de TVE de no participar este año en Eurovisión por el genocidio en Gaza –la organización del Festival se ha negado a expulsar a Israel como sí se hizo en su día con Rusia por la guerra de Ucrania– ha obligado a la pública a repensar el Benidorm Fest. Pero, lejos de descafeinar el formato, la apuesta es redoblar esfuerzos para afianzar el certamen como un espectáculo televisivo independiente, capaz de generar su propio universo. Prueba de lo muy en serio que se ha tomado el ente su propósito es el derroche de carisma que ha reclutado para presentar el Benidorm Fest, con tres fichajes de relumbrón, Jesús Vázquez, Javier Ambrosi y Lalachus, que se suman a la veterana del formato Inés Hernand. LECTURAS ha hablado con ellos para conocer las claves de esta gran fiesta de la música, que arranca el 10 de febrero.

EL ÚLTIMO BAILE DE JESÚS

El desembarco de Jesús Vázquez en TVE se anunció por sorpresa en diciembre poco después de que el gallego finalizara 'Bailando con las estrellas', su canto del cisne tras más de 20 años en Mediaset. Ahora, por primera vez, Jesús nos cuenta cómo se fraguó su fichaje. "Fui yo el que llamé a TVE. Sentí que era el momento. Yo tengo 60 años, y no me quería retirar sin haber probado en la televisión pública", nos comenta el presentador. Jesús apunta a que el Benidorm Fest no será su único

"Me gustaría pasar los últimos años de mi carrera en TVE. Una temporada larga", dice Jesús



"He aprendido a separar al personaje televisivo de la persona más comedia que soy en mi vida personal. En mi privacidad no suelo hacer el ganso", dice Lalachus

Javier Ambrossi (41) ha roto recientemente con Javier Calvo, el novio con el que fundó un imperio audiovisual y al que seguirá ligado laboralmente en el cine. El Benidorm Fest es su primer proyecto en solitario.



“Soy consciente del jaleo que se ha formado con mi ruptura [con Javier Calvo]. Ahora la gente me mira con pena si me ven comiendo solo”



proyecto en La 1, pues ya está en conversaciones para más programas. “Estaba pensando que con mi carrera hecha y la hucha llena podía ya retirarme, pero este proyecto en TVE ha venido a darme toda la ilusión del mundo. Me gustaría pasar los últimos años de mi carrera en la televisión pública. Una temporada larga”, asegura.

EL HUMOR DE LALACHUS

La nota de humor la pondrá Lalachus. ¿Hay conflicto entre Laura –su nombre real– y su alias artístico? “Somos personas muy parecidas, nos fusionamos. He aprendido a separar al personaje televisivo de la persona más comedida que soy en mi vida personal.



El Benidorm Fest, presentado por Jesús Vázquez, Lalachus, Javier Ambrossi e Inés Hernand, arranca el 10 de febrero con las semifinales. El 14 de febrero es la final.

“No todo tiene que ser en dúo, hay que abrir nuevos espacios”, dice Javier Ambrossi

No suelo hacer el ganso, aunque a veces se me ocurre cada cosa...”, deja caer la joven.

EL RETO DE JAVIER AMBROSSI

Otra de las nuevas caras de la pública es Javier Ambrossi, en su primer gran proyecto en solitario tras su ruptura de Javier Calvo. Consciente del morbo generado, el cineasta empezó su encuentro anunciando, en tono festivo: “Del Benidorm Fest espero encontrar un marido”, para seguidamente aclarar que lo decía en broma.

“Soy consciente del jaleo que se ha formado con nuestra ruptura. Ahora la gente me mira con pena si me ven comiendo solo. Pero nada me da miedo en esta nueva etapa. No todo tiene que ser en dúo, hay que abrir nuevos espacios”, aclara. Ambrossi aterriza en el Benidorm Fest tras años ligado a Atresmedia en programas como ‘Mask Singer’ o ‘Drag Race’. En ambos formatos hacía de jurado; ahora espera sorprender como conductor. “Cuando estaba en esos programas similares pensaba que, aunque estaba bien en mi papel, me habría gustado presentarlos. Ojalá a partir de aquí pueda tener un camino como presentador”, reivindica. **L**

Por S. Murillo/ A.F.Couceiro. Fotos: Agencias.

Inés Hernand (33) es la única de las clásicas del Benidorm Fest que repite este año. La presentadora y humorista ha formado parte del equipo desde 2022.



Un playboy
en la realeza
europea

La diferencia de edad, 17 años y el currículum de Philippe como playboy hicieron que la relación no fuera bien recibida por los Grimaldi.

FALLECE EN MADRID A LOS 85 AÑOS

Philippe Junot, el playboy que enamoró a Carolina

Con 21 años, la princesa de Mónaco le dio un disgusto a su padre al casarse con Philippe. Duraron solo dos años. Tras el divorcio, él se trajo su fama de ligón a la Marbella de la era dorada



por Pilar Eyre

Carolina
conoció a
Philippe en
una discoteca
de París en el
verano del 76,
ella tenía 19
años y él tenía
36 años y le
llamaban el
Emperador
de la Noche

A la boda
asistieron
unos 800
invitados entre
los que había
miembros de
la realeza y
estrellas de
Hollywood

Tras la
multitudinaria
boda se fueron
de luna de miel
a Los Ángeles
y la Polinesia
Francesa. Las
infidelidades
por parte de él
no tardaron en
llegar.

Me acuerdo como si fuera ayer del día en que Philippe Junot holló con su mocasín tipo Julio Iglesias tierra española. Fue en Marbella, en 1981. Yo, avisada previamente por un camarero, estaba en la barra del Marbella Club haciéndome la señora ociosa y tomándome un bull shot mientras el ya exmarido de Carolina de Mónaco hablaba con Guni-lla von Bismarck. **Lo hacía en susurros y apenas podía entenderlo hasta que levantó la voz en tono enfadado, “¡y se ha liado con ese tenista! ¡pensar que cuando la conocí era virgen y ahora sabe de sexo más que yo!”**. Con esto ya tenía para una portada de Inter-viú, lugar donde trabajaba entonces, pero el verano marbellí nos lo repartíamos entonces, a golpe de exclusiva, media docena de periodistas y ahí estábamos Maika Vergara y yo, codo con codo en la barra, luchando a última sangre para ver quién se llevaba la gloria de sus primeras declaraciones. A mediodía Maika debió retirarse para avituallar a sus hi-

El día de la boda, Rainiero le dijo a una invitada: “No me felicites, mejor dame el pésame”



Tras aterrizar en Marbella en 1981, Junot fue fotografiado en una piscina junto a una misteriosa rubia que hacía toples y que resultó ser Sofía de Habsburgo



Sofía de Habsburgo vivió diez años en España y es muy amiga de las hermanas Lapique.

jas (una de ellas, la estupenda periodista Mónica Vergara) y se produjo el milagro, ¡Philippe decidió bajar a la playa! ¡En bañador! **Al verlo semidesnudo me quede impactada, no entendía como la diosa Carolina se había podido casar con ese señor mayor de pelo sospechosamente negro como ala de cuervo, patricorrito y el aire desdeñoso y antipático del que se cree de una raza superior.** Con una mueca burlona se metió en el agua, pero yo, cargada con mi magnetofón, vestida y calzada, me metí también con el fotógrafo Fernando Abizanda. Le tendí al gabacho un micro tembloroso y le pregunté en un extraño idioma mezcla de francés y catalán, “¿entonses, Carolina s’e fotut?” a lo que Philippe respondió entre dientes, “tres fotut”, supongo que creía que hablaba el idioma de Cervantes. La entrevista salió con ese titular en *Interviú* y se vendió hasta a *Paris Match*, y Maika me envió una botella de vino con una notita, “bien jugado, catalana”.

UNA SEÑORITA DESCONOCIDA

Aquí no se acabó todo, porque las revistas eran insaciables y siempre querían más madera. Junot se alojaba en casa de los Borghese y nos habían soplado que no estaba solo, sino acompañado de una señorita desconocida, pero cuando sa-

lía por las noches siempre iba con sus anfitriones o con Luis Ortiz y Gunilla. Así pues, una mañana nos subimos a un árbol para espiarle por encima de la tapia en una época en la que no existían términos como privacidad o derecho al honor.

TODOS SIN HABLA

Trepé por el tronco, conseguí sacar la cabeza por el muro y... ¡bingo! **Al lado de la piscina, tendidos en dos hamacas, tomando el sol, estaban Junot, con un bañador arremangado hasta las ingles, y una rubia espectacular ¡haciendo toples!** De vez en cuando Philippe se incorporaba, untaba la espalda de la mujer de crema, se hacía unos largos de piscina nadando a braza y se volvía a tumbar con perfecta indiferencia hacia los encantos voluptuosos de la misteriosa rubia. La voz se corrió entre la tropa periodística y fue llegando la competencia armada con escaleras, cajas de madera y hasta pértigas. Todos se quedaban sin habla ante el espectáculo y fue el paparazzi más veterano el que expresó el sentir general con su cerrado acento gallego, “¡coño, este tío es maricón, está al lado de una tía en bolas y ni se inmuta!”.

COMENTARIOS ENCENDIDOS

Y es que mientras Philippe venía de la civilizada Francia, aquí solo hacía seis años que se había muerto su excelencia y aún estábamos en el terreno sexual en la época de las cavernas. Al gallego lo empezaron a corear el resto de los reporteros con comentarios en voz cada vez más alta, “¡pero este es gilipollas, tener un pedazo de hembra al lado y no tirarse a ella!”, y los más audaces se pusieron a gritar con ese verbo encendido que caracteriza a nuestras clases populares, “¡cordera, ven que te unto por delante y por

detrás!", "¡te voy a echar no crema sino polvos!", y "¡aquí hay un español que te pondrá mirando a Cuba!".

JUNOT, IMPERTÉRITO

A nuestro grupo, criado en el más acendrado espíritu carpetovetónico, se unieron los albañiles de una obra cercana, unos pescadores y algún trabajador del Marbella Club, y la tapia se llenó de una multitud que mugía "tía buena", "cachonda". Y cuando una camarera uniformada sacó un carrito con un melón troceado a la piscina, aquello fue el acabose, "¡pa melones los de la rubia!". Aunque sin entender lo que decían, pero **algo molesta por el griterío, la muchacha terminó por dirigir la mirada hacia donde estábamos, se apresuró a envolverse en una toalla y entrar en la casa, lo que provocó los aullidos del personal** y que un compañero se subiera a la tapia enseñando sus atributos masculinos mientras un impertérito Junot proseguía tomando el sol, pero eso sí, ahora con una complacida semisonrisa en la comisura de los labios.

MISTERIO RESUELTO

Cuando publiqué todo lo que antecede recibimos una amonestación de Nadine Lacoste, la legendaria jefa de prensa del Principado, "el señor Junot es un particular con derecho a su intimidad". Y también nos escribió un conocido relaciones públicas madrileño, "a propósito de lo publicado les trasmito el disgusto de Su alteza imperial la princesa Sofía de Habsburgo" y así supimos quien era la misteriosa rubia. Esta fue la llegada de Philippe Junot a España, país en el que ha muerto 44 años después de los hechos que he narrado.

Síguela en www.lecturas.com



Marta Chávarri fue su amante y luego consuegra

A finales de los 90, Junot tuvo un romance con Marta Chávarri, no sabían entonces que serían familia política, ya que la hija de él, Isabelle Junot, se casó con el hijo de ella, Álvaro Falcó.



En 1987 se casó con la danesa Nina Wendelboe-Larsen, con la que tuvo tres hijos: Victoria, Alexis e Isabelle. Se divorciaron a los diez años pero seguían teniendo muy buena relación.

**SUS PADRES SOLO PUEDEN COMUNICARSE
CON ÉL A TRAVÉS DE SUS ABOGADOS**

Brooklyn rompe con su familia de forma definitiva

El hijo mayor de David y Victoria
no quiere tener nada que ver
con su familia y los bloqueó de
las redes en Navidad


La reconciliación entre Brooklyn Beckham y sus padres no parece estar en el horizonte de este 2026. Así lo atestigua la última noticia sobre el distanciamiento que el joven aspirante a chef mantiene con su familia desde su boda con Nicola Peltz. Según la prensa británica, Brooklyn ha advertido a sus padres que solo se pueden comunicar con él a través de sus abogados y les ha prohibido que hagan cualquier referencia a él en sus redes sociales.

MUY INTEGRADO EN EE UU

Al hijo mayor de David y Victoria no le gusta que se diga que está abducido por su esposa o que se insinúe que Nicola ha provocado el distanciamiento con su familia. Lo cierto es que desde que la joven pareja se casó en abril de 2022 los lazos entre ellos y los Beckham se han aflojado cada vez más. Brooklyn se integró perfectamente en el círculo de Nicola, tanto en su familia política

—ella es hija del magnate Nelson Peltz, poseedor de una fortuna de 1,4 miles de millones de euros— como entre sus amigos millonarios.

AMARGO REGALO

Durante las pasadas fiestas, Brooklyn bloqueó a su familia de las redes sociales. En un principio se dijo que Victoria y David habían dejado de seguir a la oveja descarriada, pero su hijo Cruz salió enseguida al paso y desmintió este hecho: “Mis padres nunca habrían dejado de seguir a su hijo. Dejemos las cosas claras: Fueron ellos los que se levantaron bloqueados... igual que yo”. A pesar de la advertencia de Brooklyn, David tuvo un gesto de cariño, de nuevo vía redes sociales, hacia su hijo durante las fiestas, publicando una tierna foto de él y Brooklyn con el mensaje “Os quiero mucho a todos”. 

Por E. Cebrián. Fotos: Cordon Press.



El apoyo de sus otros tres hijos

Brooklyn ya no acudió a la última presentación de la colección de su madre en París. Sus otros hermanos sí la arroparon, de izquierda a derecha, Cruz (20) con su novia, Jackie Apostel, Romeo (23) y Harper (14).



Brooklyn (26) empezó a escindirse de su familia a raíz de su boda con Nicola Peltz (31), en abril de 2022, donde quedó patente la mala conexión entre la americana y Victoria Beckham. El aspirante a chef se ha integrado muy bien en su familia política y su círculo de amigos millonarios y famosos.



Nicole Kidman (58) ha recuperado los rizos de los inicios de su carrera, durante su matrimonio con Tom Cruise.

Adiós a 20 años de amor con un final enrarecido

**LLEGA A UN
ACUERDO DE DIVORCIO
CON KEITH URBAN**

Nicole se queda con la custodia de sus hijas

La actriz y el cantante acuerdan no hablar mal el uno del otro públicamente y no entrar en litigios económicos

Nicole y Keith (58) se casaron en Sidney en 2006, al año de conocerse. En septiembre de 2025 se hizo pública su separación, con rumores de infidelidad por parte de él.

Tras cuatro meses de negociaciones, Nicole Kidman y el músico Keith Urban han llegado a un acuerdo para rubricar su divorcio. La firma de los papeles disuelve 19 años de matrimonio y obliga a las dos partes ambos se comprometen a no criticarse públicamente: "No hablarán mal el uno del otro ni de los miembros de la familia del otro progenitor. Animarán a cada hijo a seguir queriendo al otro progenitor y a sentirse cómodas en ambas familias", reza el acuerdo. Las hijas del matrimonio, Sunday Rose, de 17 años, y Faith Margaret, de 15, se quedarán con Nicole Kidman durante 306 días al año y estarán con su padre un fin de semana sí y otro no.

SIN PENSIÓN COMPENSATORIA

Tanto Nicole como Keith han pactado renunciar a pedir a la otra parte pensión compen-



Nicole firmó pagar 560.000 euros a Keith por cada año que pasara sin consumir cocaína

satoria o manutención de los hijos. Lo hacen porque ambos excónyuges tienen ingresos que superan los 100.000 euros mensuales y se entiende que el dinero no será una necesidad en ninguno de los casos. El pacto es independiente del acuerdo prenupcial que firmaron al casarse según el cual Keith recibiría 560.000 euros de Nicole por cada año de matrimonio en el que permaneciera sobrio, sin consumir alcohol o cocaína. Como lleva limpio desde 2006, le corresponderían 10 millones de euros. La actriz y el cantante han dividido el patrimonio conjunto de 240 millones de euros "de manera satisfactoria para ambos". 

Por A.F. Couceiro. Fotos: Gtres/Cordon.



Las hijas del matrimonio se quedarán con Nicole durante 306 días al año y estarán con su padre fines de semana alternos

Nicole y Keith poseían un patrimonio conjunto, valorado en 240 millones de euros, que se han repartido "de manera satisfactoria para ambos"

En sus redes,
Rosalía escribió:
“Río, no puedo
imaginar
una mejor manera
o lugar para
empezar este año”

“Donde bailé,
reí, lloré, liberé y
aceleré, nadé un
rato, dormí un
poco, escribí algo,
dibujé, caminé,
me perdí y me
encontré a mí
misma”

CON SU AMIGA, LA MODELO
FRANCESA LOLI BAHIA

Rosalía empieza el año en Brasil

La cantante disfrutó
de las delicias locales de Río
de Janeiro, visitó las favelas,
sobrevoló la ciudad en
helicóptero y celebró
la Nochevieja en la playa
de Ipanema

BRASIL
RIO DE JANEIRO



Rosalía hizo la parada obligatoria para ver al Cristo Redentor. Su último disco, 'Lux', está muy marcado por la espiritualidad. Durante el viaje vistió casi todo el tiempo de blanco.



Rosalía escogió la vibrante ciudad de Río de Janeiro para recibir 2026. Tras clausurar uno de sus años más gloriosos gracias al éxito de su último disco, 'Lux', la cantante entró en el nuevo año con el corazón contento y satisfecho y acompañada de la modelo francesa Loli Bahia, que desde hace unos meses forma parte del círculo más íntimo de la artista. Rosalía gozó al máximo durante su estancia en Río y dejó buena cuenta en sus redes sociales. Allí escri-

bió un entusiasmado texto en el que plasmó las vivencias de unos días muy especiales: "Río, gracias por todo. No consigo imaginar una forma o un lugar mejor para empezar este año. Donde bailé, reí, lloré, me inspiré, me encontré, aprendí un poco, escribí algo, hice dibujos, caminé por ahí, me perdí y me encontré". A la cantante catalana le gusta conocer no solo el lado más turístico de las ciudades que visita, sino también zambullirse en la cultura local. Durante su estancia



Loli acompañó a Rosalía todo su viaje. Durante un paseo, hicieron una parada para tomar un refrigerio.



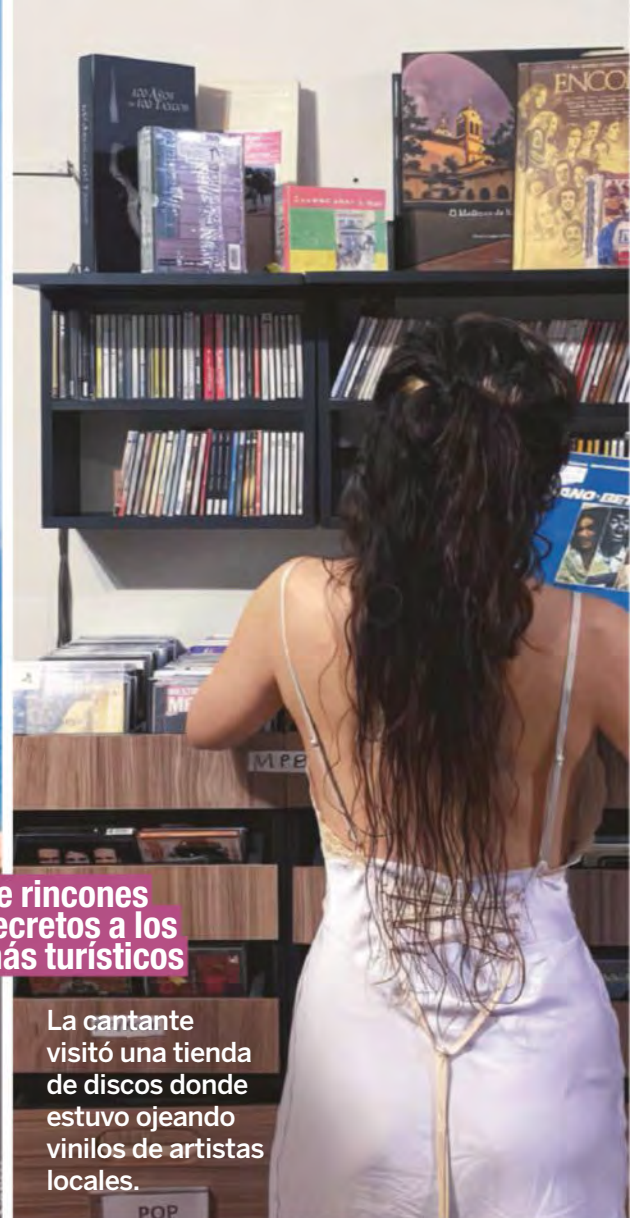
La artista y la modelo pasearon de la mano por las calles de Río de Janeiro.

Este año, Rosalía estará de gira con 'Lux'. Arrancará en marzo en Francia y visitará Suiza, Italia y, por supuesto, España. En junio cruzará el Atlántico para llevar el tour a América.



De rincones secretos a los más turísticos

La cantante visitó una tienda de discos donde estuvo ojeando vinilos de artistas locales.



De fiesta con la juventud local

La ruta de Rosalía por Río incluyó una visita a la Rocinha, una de las favelas más grandes del país y la más grande de la ciudad. Allí estuvo bailando entre los locales e, incluso, pinchó su tema 'Berghain' en una fiesta.



Mientras esperaban en un restaurante, Rosalía y Loli se entretuvieron dibujando. Rosalía escribió en inglés: "Río para siempre" y Loli "Agradecida por todo, Río".

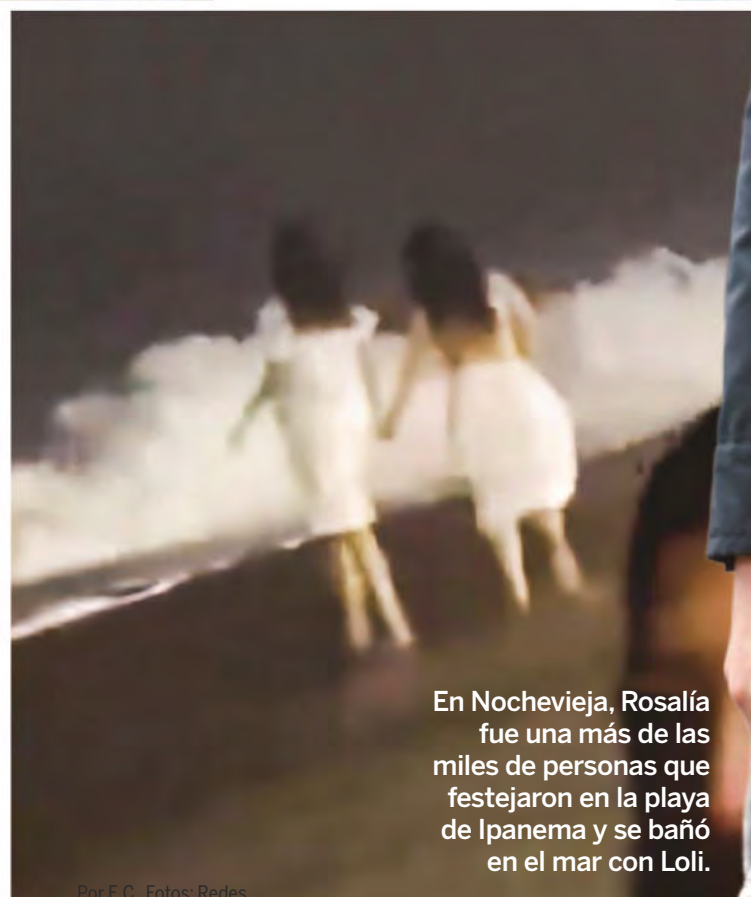


en Río visitó la Rocinha, la favela más grande de la ciudad, donde se la vio compartiendo una noche de bailes y confidencias con jóvenes brasileños, hizo la parada obligatoria para ver el Cristo Redentor e incluso sobrevoló la ciudad en helicóptero.

UN BAÑO MÁGICO

El momento álgido del viaje fue la Nochevieja, que pasó junto a Loli y su grupo en la famosa playa de Ipanema. Allí Rosalía fue una más de las miles de personas que festejaron el cambio de año. Vestida de blanco, el color de la pureza y que es su seña de identidad en esta etapa musical muy marcada por la espiritualidad, se bañó en el mar junto a Loli. A sus 22 años, la modelo es una de las figuras del momento en el mundo de la moda. Tiene raíces argelinas y antes de subirse a las pasarelas estudió música. **L**

Por E.C. Fotos: Redes/Getty.



En Nochevieja, Rosalía fue una más de las miles de personas que festejaron en la playa de Ipanema y se bañó en el mar con Loli.

Por E.C. Fotos: Redes.

Loli es una de las modelos del momento. Tiene 22 años, es de origen argelino y ayudó a Rosalía con el árabe en 'La yugular' uno de los temas de su último disco. Antes de dedicarse a la moda, estudió música y toca el trombón y la batería.

**A PUNTO DE SER ABUELO,
TRIUNFA CON SU SERIE**

Imanol vuelve a sonreír tras vivir sus momentos más duros

El actor bate récords con 'Innato' y disfruta de su nueva relación con una ex asesora política argentina, mientras su hijo Jon espera su primer bebé junto a la actriz Alba Ribas


**La serie
española más
vista de Netflix**

El thriller 'Innato', en el que Imanol da vida a un hombre que cumplió décadas de prisión por cometer asesinatos plantando fuego a sus víctimas, es número 2 del ranking de Netflix, solo superado por 'Stranger Things'.



El pasado mes de julio, la sentencia del caso Nummaria puso fin al calvario de Imanol Arias con Hacienda. El actor, que había llegado a un pacto con la Fiscalía para declararse culpable a cambio de no entrar en prisión, anunciaba su propósito de pasar página. “Hice lo que tenía que hacer. Cuando te dicen que hay dos años que se hicieron mal [las declaraciones], lo aceptas, devuelves y compensas, y lo que quieres es recuperar tu vida. Ahora puedo trabajar”, dijo aliviado. Y dicho y hecho. Su primer proyecto tras la sentencia, la serie ‘Innato’, está siendo todo un éxito. Una alegría profesional que coincide, también, con un gran momento personal: su hijo Jon, también actor, espera su primer bebé junto a la actriz Alba Ribas. Será el primer nieto para Imanol y su expareja, Pastora Vega.

FELIZ CON UNA ABOGADA

Jon es actor como su padre. En 2019, se enamoró de Alba en el rodaje de la serie ‘Derecho a soñar’ y algo más de seis años después ese amor ha dado sus frutos. En 2018, Imanol Arias respondía así a La Voz de Galicia sobre la posibilidad de ser abuelo: “Me tocará serlo y seré un abuelo como el padre que soy, que no he sido muy encimero. Tendré más batallas para contar, pero como no se den prisa voy a ser más un abuelo a cuidar que cuidador”. Han pasado 8 años desde entonces pero de abuelo a cuidar, nada. Imanol está pletórico y con el corazón joven, como demuestra lo ilusionado que se le ve con su nueva relación. LECTURAS desveló en octubre que está enamorado de una ex asesora política argentina llamada Nélida. 

Por A.F. Couceiro. Fotos: Efe/Getty/Redes.

“Seré un abuelo como el padre que soy, que no he sido muy encimero”, ha dicho Imanol

Su hijo Jon también es actor y se enamoró de su chica rodando la serie ‘Derecho a soñar’

Jon y Alba, seis años de amor



Alba Ribas (38) compartió en Instagram esta foto de su barriga. “1.000 cosas por minuto”, escribió abrumada de felicidad.



Jon Arias (39) se ha declarado a su chica en Instagram con estas palabras: “Algo vive en ti, en tus ojos. El mayor poder que conozco”.

Lola Orellana (29) es la hija mayor de Rosario (62), fruto de su relación con el bailarín argentino Carlos Orellana. Su otro hijo, Pedro (19), nació de su matrimonio con Pedro Lazaga.

SU HIJA, LOLA ORELLANA, ESTÁ EMBARAZADA

Rosario Flores será abuela en primavera

La hija mayor de la cantante está de cinco meses. El bebé será el primer nieto de Rosario

La familia Flores está de enhorabuena, Rosario va a ser abuela esta primavera. Su hija Lola, fruto de la relación de la cantante con Carlos Orellana, está embarazada de cinco meses. La joven, muy reservada, es la menos conocida del clan. Ha mantenido en secreto que iba a dar un nieto a Rosario hasta que Lydia Lozano lo desveló en '¡De viernes!'. Lo que aún no ha trascendido es el sexo del bebé.

BACHILLERATO EN LONDRES

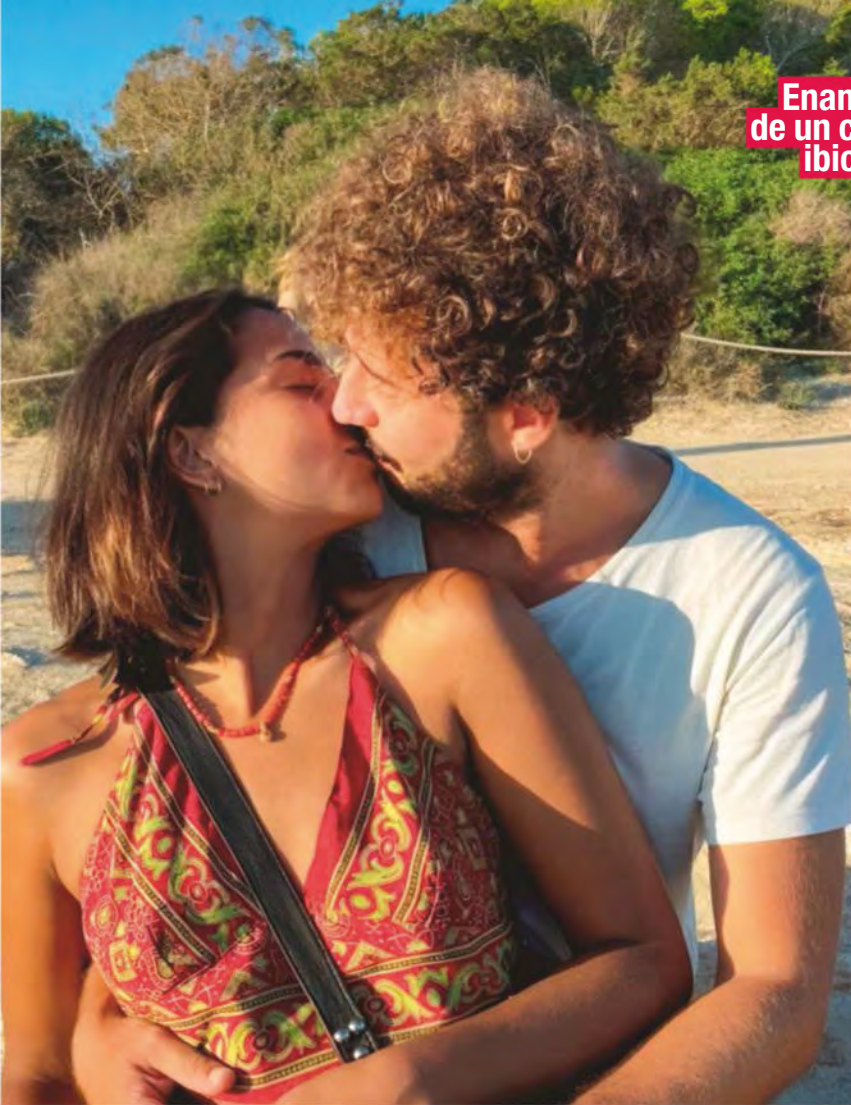
El noviazgo de Lola Orellana con el cantautor ibicenco Cosme Daniel de Juan también ha estado presidido por la discreción. La primera vez que fueron fotografiados juntos fue el verano de 2024 en Cádiz, aunque la nieta de Lola Flores no oficializaría su relación hasta marzo de 2025. Fue entonces cuando publicó en sus redes una imagen de ambos besándose y le declaró su amor con motivo de su cumpleaños. Lola estudió el bachillerato en Londres, donde pudo disfrutar del anonimato. "Eso es una libertad muy grande porque yo he sido muy conocida desde pe-

Lola trabaja detrás de las cámaras y formó parte del equipo técnico de 'Juego de tronos'

queña y nunca he sido libre", confesaba Rosario. De vuelta a España, cursó Artes Plásticas. Aunque ha hecho sus pinitos como actriz —llegando a salir en un videoclip de su novio— y ha trabajado de modelo, su trabajo en el cine se desarrolla tras las cámaras. En 2017 formó parte del equipo técnico de la serie 'Juego de Tronos'. **■**

Por Martina Ataun. Fotos: Gtres/Redes.

Enamorada de un cantautor ibicenco



La relación de Lola con el cantautor ibicenco Cosme Daniel de Juan ha sido muy discreta. Fueron vistos juntos por primera vez en verano de 2024 y no confirmaron su amor hasta marzo de 2025, cuando Lola publicó en redes la foto de la izquierda.



El clan de los Flores suma un nuevo miembro. En la imagen, la familia durante el estreno de 'Flores para Antonio'. De izquierda a derecha: Elena Furiase, Lola Orellana, Rosario, Lolita, Isaki Lacuesta (codirector del documental), Alba Flores y su madre, Ana Vila; Elena Molina (codirectora del documental), Guillermo Furiase y Pedro Lazaga.

Roberto Leal (46) no deja de acumular éxitos. A su buen hacer en 'Pasapalabra' ahora estrena la quinta edición de 'El Desafío'. Todo mientras hace debutar a su progenitora en la tele en 'Nos vamos de madre'.

Un viaje con su madre y su esposa

'Nos vamos de madre' se emite los domingos en Antena 3. Está dirigido por Sara Rubio, esposa de Roberto.



ROBERTO LEAL, SOBRE TRABAJAR CON SU MADRE

“La estrella es mi madre, yo solo voy para que no le pase nada”

El presentador une fuerzas con su madre, Mercedes Guillén, en un programa que saca su lado más tierno

Está claro que Roberto Leal es el gran hombre de Atresmedia. Presenta el programa diario más visto ('Pasapalabra'), el concurso de retos físicos al que los famosos se pelean por ir ('El Desafío', que estrena ahora su quinta edición) y triunfa con un nuevo formato junto a su madre, Mercedes Guillén. No solo es el presentador de moda, es el hijo, el yerno, el cuñado ideal que cualquiera sentiría a su mesa. Roberto ha hablado con LECTURAS de su gran momento. “No me acostumbro al éxito. Intento tener los pies en el suelo. He hecho formatos que no han funcionado y haré muchos más que no funcionen. Los que funcionan hacen mucho ruido porque duran. Estoy feliz pero soy consciente de que esto no es lo habitual”, nos contó en la presentación de la nueva temporada de 'El Desafío'.

ÉXITO DE AUDIENCIA

Su proyecto más personal es el que hace junto a su progenitora, 'Nos vamos de madre', un viaje de carretera familiar y salpicado en todo momento por la emoción. “No nos equivoquemos. El programa es de mi madre”, nos cuenta el presentador, conscien-

te de quién es la verdadera estrella, “yo solo voy para que no le pase nada”. La audiencia le acompaña y él sonríe. “Quiero que el formato funcione por mi madre. Ojalá haya segunda temporada”.

UN PROGRAMA SANADOR

En ‘Nos vamos de madre’, Roberto sana algunas heridas, como la muerte de su padre en 2019. Él perdió un padre y Mercedes, un compañero de vida. Pero no fue hasta que grabaron juntos el programa cuando salieron todas las emociones a flote. “Hace poco hemos celebrado la Nochebuena. Y fue en una Nochebuena cuando nos dijeron que mi padre se iba. No hay una fecha

“Nos dijeron que mi padre se moría en Nochebuena de 2019. Fue duro para todos”

buena para morir, pero esa... Imagínate cómo fue esa Nochebuena en mi casa, aunque falleció dos días después. Fue duro para todos. Lo bueno es que pasó en casa de mi madre, tranquilo, que pasó cuando Dios quiso”, contó Roberto en ‘Y ahora Sonsoles’, programa al que acudió con su madre para promocionar su nuevo espacio. ‘Nos vamos de madre’ ha ayudado a mejorar la comunicación entre madre e hijo. “He redescubierto a mi madre porque hemos tenido conversaciones que nunca habíamos tenido”, reconoce Roberto con visible emoción. “Me he parado a escucharla y he podido descubrir más sobre su infancia. Me he emocionado muchísimo y era lo último que esperaba de un programa de retos”. ■

Por N. Zazo. Fotos: Gtres/Getty/Atresmedia.

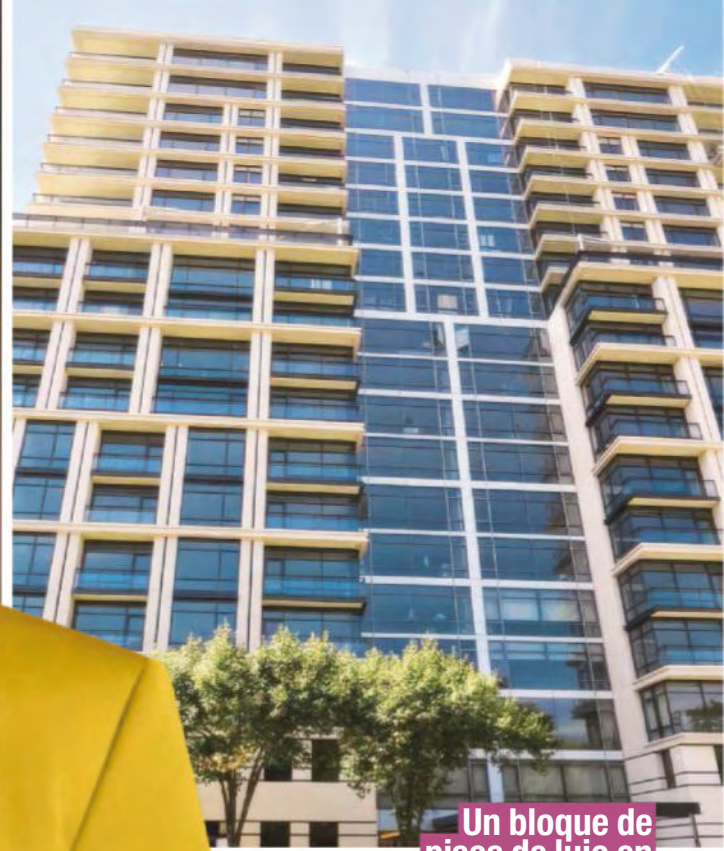
“He redescubierto a mi madre porque hemos tenido conversaciones que nunca habíamos tenido”

“Me he parado a escucharla y he descubierto más sobre su infancia. Me he emocionado”

Mercedes Guillén (70) se ha convertido en un fenómeno gracias a su hijo. Ya suma 5.000 seguidores en Instagram.



Ricky Martin (54) vive en Beverly Hills, en Los Ángeles, pero en 2012 compró un lujoso apartamento en Nueva York. Lo puso a la venta en 2017 y solo ahora ha conseguido venderlo.



Un bloque de
pisos de lujo en
el corazón de
Manhattan

El edificio del piso
de Ricky, construido
en 2008, se ubica
en el Upper East
Side de Manhattan.

UNA LUJOSA
VIVIENDA DE 280 M²

Ricky Martin vende su piso de Nueva York

El cantante pedía 7,5 millones de dólares y ha acabado deshaciéndose de él por 5 millones, menos de lo que pagó por él



El edificio en el que se encuentra dispone de gimnasio, cine, y pistas de squash

Normalmente el paso de un famoso por una propiedad inmobiliaria es sinónimo de revalorización inmediata. Nada atrae más a los compradores que poder ver la tele, cocinar o ducharse donde lo hicieron sus ídolos. Por eso las estrellas suelen vender sus pisos por mucho más dinero del que invierten en ellos. Sin embargo, esa regla de oro ha encontrado su excepción en Ricky Martin.

AÑOS DE ESPERA

El cantante puertorriqueño se ha deshecho al fin de su espectacular piso de Nueva York tras ocho años en el mercado. Cuando lo compró en 2012, pagó 5,5 millones de euros por él. Ahora lo ha vendido por 5,26, menos dinero que entonces. Ricky llegó a pedir 7,5 millones de euros por la propiedad, pero ha ido rebajando sus pretensiones hasta sacárselo de encima. **L**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.



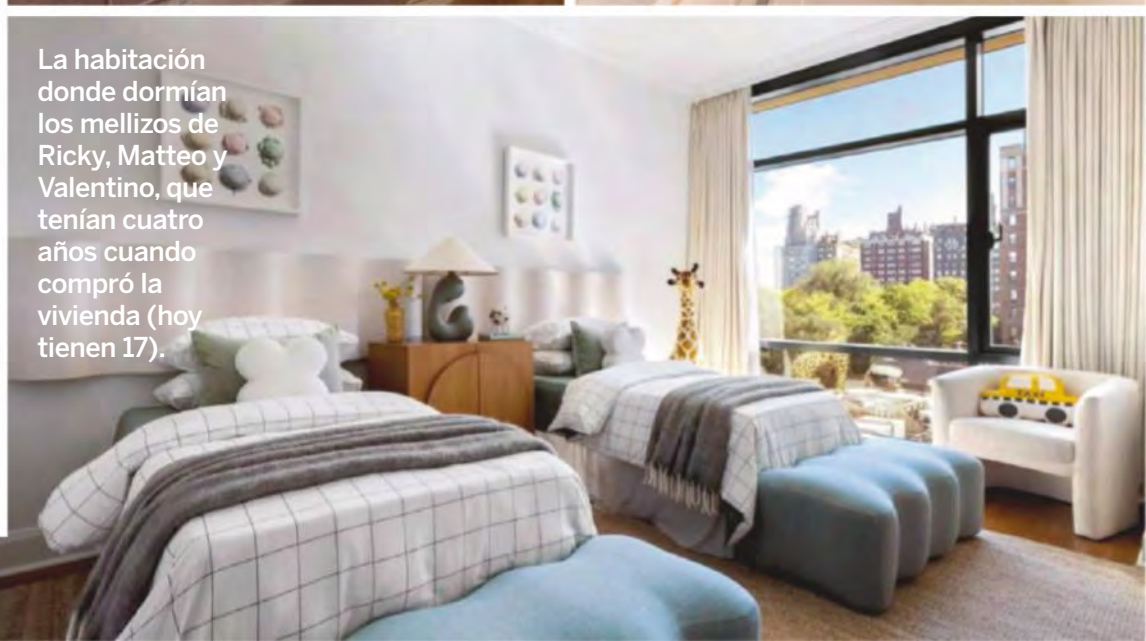
El salón donde Ricky centralizaba sus fiestas, con dos sofás gigantes en "u" para acoger a los invitados.



El piso cuenta con ventanales amplios, de suelo a techo, con espectaculares vistas a la Gran Manzana.



La propiedad cuenta con cuatro cuartos de baño, revestidos en tonos rosáceos.



La habitación donde dormían los mellizos de Ricky, Matteo y Valentino, que tenían cuatro años cuando compró la vivienda (hoy tienen 17).

Jeanette (74)
nació en Londres,
vivió en California
y llegó a España en
1963 con 12 años
con su madre y
sus hermanos. Su
primer éxito fue
'Cállate, niña', que
primero escribió
en inglés inspirada
en una canción de
Joan Baez.

**“Aprendí a
pilotar en una
escuela militar
de Pamplona
donde aceptaban
mujeres, yo
quería ser piloto
de avión
desde niña”**

**“Lo de pilotar
no llegó a ser
porque ya estaba
empezando en la
música. También
fui la primera
mujer karateka
de España”**

JEANETTE

**“No fui rebelde,
yo era una niña
inocente
y muy buena”**

La intérprete de grandes clásicos como 'Soy rebelde'
y 'Por qué te vas' hace balance de su vida y su
carrera cuando se han cumplido 50 años desde que
enamoró al país con su voz dulce y su acento exótico

Su acento, tan original por aquel entonces, y su dulce voz han formado parte de la historia de nuestra música a lo largo de sus más de 50 años de carrera. En una entrevista con Mara Torres en 'El Faro', Jeanette echa la vista atrás y recuerda cómo fue su llegada a España en plena dictadura franquista y cómo tuvo que escoger entre ser piloto de aviones o cantante.

► **Llegaste a España desde California con tu madre y tus hermanos y lo primero que ves es un burro en la calle, un Seat 600, esa parte luminosa de la que venías se convierte en un espacio oscuro. ¿Cómo lo recuerdas?**

-Muy duro. Además yo estaba en la edad del pavo, tenía 12 años. Llego a España y no tiene nada que ver con EE UU, vivía Franco y yo era una niña y no tenía ni idea de nada. Veníamos de vivir en una casita con jardín y mi madre compró un piso. Le dije: "¿Pero vamos a vivir aquí? Esto es horrible". Me costó mucho adaptarme.

► **¿Quién te regala tu primera guitarra?**

-Mi madre.

► **¿Por qué?**

-Yo tenía una amiga que tocaba la guitarra, hacía sus canciones, y me pareció una cosa muy especial. Y le dije a mi madre que quería una guitarra porque quería cantar como aquella amiga. Me regaló una de 500 pesetas, que en aquella época era dinerito, era el 63. Yo no tenía ni idea de tocarla pero me fui a la Rambla de Catalunya y me compré un libro que te enseñaba lo básico, aprendí y mi primera canción fue 'Cállate, niña'.

► **Me gustaría que me hablaras de tu abuela, la persona que creyó en ti desde el principio.**

-La única. Lo malo fue el abue-

Jeanette está de gira por sus 50 años de carrera. En febrero pasará por Granada, Vigo y A Coruña y en marzo estará en Barcelona, Bilbao y Valencia.



El éxito internacional le llegó con 'Por qué te vas'

Tras triunfar en nuestro país con 'Cállate, niña' y 'Soy rebelde', Jeanette dio el salto internacional con 'Por qué te vas', compuesta por Perales, con la que arrasó en Francia en 1977. Fue incluida en la banda sonora de 'Cría cuervos' de Carlos Saura.



lo, me decía: “Pero tú, ¿piensas dedicarte a esto? ¿Tú te crees que vas a poder vivir de esto?”. Él me decía que tenía que ser enfermera, secretaria, que no le parecía una profesión muy segura. Recuerdo la primera vez que salí en TVE, que estaba ahí mi abuela viéndome en primera fila, cantando ‘Cállate, niña’ y llorando como una loca. Ella me adoraba, estaba feliz de verme allí. Mi abuelo no estaba tan seguro.

► **Tú querías ser piloto de avión.**

-Desde que tenía 8 años. Me gustaba mucho volar y los aviones. Mi padre sabía pilotar un avión, creo que me viene de ahí. También me gustan mucho los coches, conducir. Eran los tiempos de Franco y no había escuelas para mujeres, entonces dije: “Pues seré azafata”. Pero después una amiga que se llama Gloria y que es la hermana de Emma Cohen, la esposa de Fernando Fernán Gómez, me dijo: “Vamos a ir a una escuela y vamos a aprender a pilotar las mujeres”. Y encontramos una escuela militar en Pamplona donde aceptaban mujeres. De hecho también he sido la primer mujer karateka de este país, porque en aquella época no estaba permitido practicar artes marciales. Las mujeres no tenían derecho a casi nada. Lo de pilotar no llegó a ser porque ya estaba empezando en la música y debía tomar una decisión y hay un dicho: El tren solamente pasa una vez. Si has triunfado en la música, sigue ahí. Y me quedé con la música.

► **¿Cuándo aparece Kristof, tu marido, en tu vida?**

-Aparece después de haber sido número 1, le conocí en el año 69, él era húngaro, solo hablaba húngaro y alemán y yo solo hablaba inglés y español, no teníamos ningún tipo

de comunicación, nos hablabamos por señas. Él venía de turista, estaba de paso y yo le dije “¿Tú quieres ver una cosa muy española?”, y le llevé a ver una actuación de Lola Flores. Y le dije: “Esto es España”.

► **Cuando murió Kristof no te planteaste dejar la música, al contrario.**

-Nunca me fui. Los últimos diez años de mi marido fueron muy malos, para él y para mí también. Yo sabía, porque me lo había dicho el médico, que él tenía más o menos diez años de vida y ya estaba muy preparada mentalmente. Le acompañé hasta el último día de su vida y sí, reconozco que cuando él falleció pensé: “Vale, ha terminado esta enfermedad y ahora puedo dedicarme un poquito mejor a mi profesión”. Yo estuve muy pendiente y cuando viajaba lo tenía en mi corazón y pensaba: “Pobrecito que no estoy con él”. Ahora sí que estoy más tranquila, mucho más centrada, ya no tengo el problema del marido que está enfermo, tenía mucho estrés, y yo además tenía que trabajar. Te voy a decir una cosa, a los cinco días de morir mi marido yo estaba en el escenario, ya estaba anunciada para el festival So-

“Mi acento, que atrajo a tanta gente, a mí no me gusta nada pero no se va”

“Mi primera guitarra me la compró mi madre, costaba 500 pesetas. En aquella época, el año 63, era dinerito”



norama y tenía que ir, a pesar de todo y con la tristeza en el cuerpo, pero tienes que estar ahí para el público.

► **¿Tú eres más rebelde ahora o cuando cantabas ‘Soy rebelde’ al principio?**

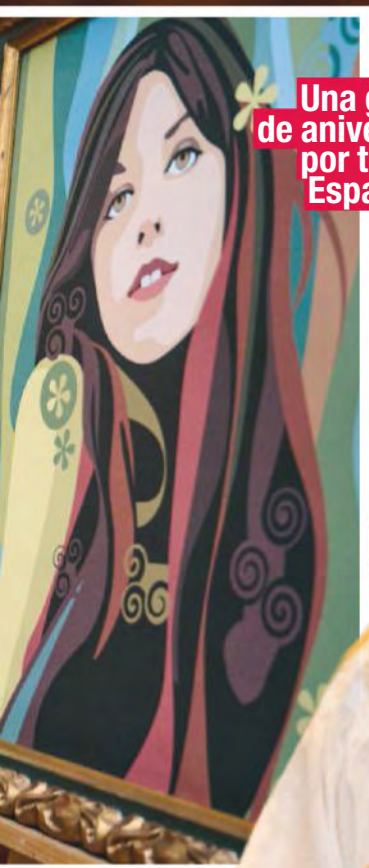
-Yo creo que soy más rebelde ahora. Hago lo que me da la gana, nadie me dice nada. Cuando eres jovencita estás aprendiendo, todo es nuevo, la juventud tiene su rebeldía, pero en mi caso no era así, yo era muy inocente, yo era una niña muy buena.

► **Eras muy joven cuando empezaste a tener un éxito arrollador, en una etapa en la que las discográficas tenían mucho poder sobre los artistas, entiendo que aunque quisieras ser rebelde no hubiera sido fácil.**

-No te dejaban. Estamos hablando de los tiempos de Franco. Ten en cuenta que ‘Soy rebelde’ estaba prohibida a menores de 16 años, había mucha censura. En aquella época no te dejaban ser rebelde. ■

Fotos: Pedro Pernía/Agencias.

Jeanette se casó con Laszlo Kristof en 1970 y tuvieron juntos una hija, Blythe. “Le conocí en el 69, era húngaro y era turista, estaba de paso, le dije: ‘¿Quieres ver una cosa muy española?’, y le llevé a ver una actuación de Lola Flores”.



Una gira
de aniversario
por toda
España



“Los últimos años de mi marido fueron muy malos, para él y para mí. Yo estaba muy pendiente de él y, además, tenía que trabajar”

“Cinco días después de morir mi marido yo estaba en el escenario, con la tristeza en el cuerpo, pero tienes que estar para el público”



Una enfermedad dura e incurable

Caroline con su hija Tatiana, a quien le diagnosticaron en 2024 una mutación poco común de una leucemia. Falleció el pasado 30 de diciembre.

**PIERDE A SU HIJA TATIANA,
DE 35 AÑOS, VÍCTIMA DE UN CÁNCER**

La maldición de los Kennedy golpea otra vez a Caroline

La de su hija es la tercera pérdida cercana que afronta Caroline, tras el asesinato de su padre, JFK, y la muerte de su hermano, John John, en accidente de avioneta

El luto envuelve, una vez más, a la familia Kennedy. El pasado 5 de enero el clan se reunió en la iglesia de San Ignacio de Loyola del Upper East Side neoyorquino para despedir a Tatiana Schlossberg, que falleció a los 35 años víctima de un cáncer. Entre todos los rostros marcados por la desolación destacaba el de su madre, Caroline Kennedy, que ha vivido de primera mano en demasiadas ocasiones la conocida como “maldición de los Kennedy”.

LA TRAGEDIA SE REPITE

“La historia se repite de una manera trágica”, declaró Ca-

La dignidad y entereza de Jackie Kennedy durante el funeral de JFK, con sus dos hijos de la mano, han pasado a la historia. Ella siempre mantuvo viva en ellos la memoria de su padre.

Un magnicidio que conmocionó al mundo



Bobby Kennedy (de blanco) fue el gran consejero de su hermano JFK durante su presidencia. También fue asesinado, en 1968. Tenían una hermana, Rosemary, que fue sometida a una lobotomía con 23 años que la dejó incapacitada de por vida.

Una historia de amor que acabó en tragedia



Caroline posa con su hermano, John John Kennedy, y su novia, Carolyn Bessette. Estos últimos formaban la pareja más glamourosa del Nueva York de los 90. Fallecieron juntos en un accidente aéreo en 1999.





George Moran, el viudo de Tatiana, con su hijo Edwin en brazos. El niño tiene solo 3 añitos.

Familiares y amigos, rotos de dolor en el funeral



Maria Shriver (70), exesposa de Arnold Schwarzenegger, era prima de Tatiana. "No puedo encontrar sentido a esto", ha escrito en una carta.



La diseñadora Carolina Herrera (87), que fue la encargada de diseñar el vestido de novia de Tatiana.




Jack Schlossberg (32), el otro hijo de Caroline, con su padre, Edwin. El parecido con su tío John John es muy llamativo, además sigue la senda de los Kennedy en la política.

roline durante el funeral, que congregó a familiares e íntimos de la familia. En noviembre pasado, su hija Tatiana escribió una emotiva carta pública en la que revelaba que le habían dado un año de vida. En 2024, pocos meses después del nacimiento de su hija pequeña, le anunciaron que sufría una mutación poco común de una leucemia mieloide aguda.

UN GRAN SECRETO

Caroline ha vivido muchas pérdidas cercanas de forma trágica e impactante. Su padre era John Fitzgerald Kennedy (JFK), que fue asesinado cuando era presidente en noviembre de 1963. La imagen de su viuda, Jackie Kennedy, de la mano de sus dos hijos, Caroline, que tenía 5 años, y el pequeño John John, que tenía 3, mostrando enorme dignidad y entereza durante el funeral dieron la vuelta al mundo. Cinco años más tarde, otro crimen

El pasado noviembre Tatiana anunció que solo le quedaba un año de vida

por cuestiones políticas sacudió a la familia con el asesinato de Bobby, hermano de JFK y tío de Caroline. Bobby había sido consejero de JFK y seguía con éxito sus pasos de camino a la presidencia. Además de estos dos magnicidios que se vivieron de forma muy pública, la familia intentó llevar en secreto durante años la tragedia de Rosemary, otra tía de Caroline que fue sometida a los 23 años a una lobotomía por decisión de su padre y quedó incapacitada de por vida. Y en 1999 llegaría otro golpe insuperable. Su hermano John John y su prometida, Carolyn Bessete, que eran la pareja de oro del Nueva York de la época, fallecieron en un accidente de avioneta. 

Por E.C. Fotos: Getty/Cordon/Redes.

Caroline tenía 5 años cuando asesinaron a su padre y su hermano John. John tenía solo 3

La fortaleza que Caroline demostró en el funeral de su hija, con su nieta en brazos, le han valido comparaciones con su madre, Jackie Kennedy

Su última imagen, con su marido y sus dos hijos



La última imagen de Tatiana con su viudo y sus dos hijos. A la derecha, Caroline a su llegada al funeral con Josephine, la hija de Tatiana, que nació en mayo de 2024.



Reed Hastings (65) es licenciado en Matemáticas y máster en Ciencias Computacionales por Stanford. En 1997 creó Netflix y dio el bombazo al convertirse, con el tiempo, en la gran catedral del streaming.

EN UTAH

El jefe de Netflix crea el club de esquí más exclusivo del mundo

El magnate está construyendo una estación de 11.000 m² en Utah solo para ricos y famosos



La joya de la corona del proyecto es un club social diseñado por Hart Howerton de 6.800 m² que incluye anfiteatro al aire libre, canchas de pickleball (deporte de palas que combina tenis y pádel), restaurantes, una piscina, gimnasio y spa.



El proyecto de Hastings va a unido a un plan inmobiliario que prevé construir 39 casas cuyo precio medio ronda los 2,5 millones de euros. En cinco meses se vendieron todas sobre plano.



**El club solo
tendrá capacidad
para 650
miembros, con
membresías de
hasta 85.000
euros anuales**

**Hastings se
ha gastado 90
millones de euros
y planea doblar
la inversión
en 2026**

**Un club de lujo
con restaurantes,
gimnasio y spa**




En 1997, el empresario Reed Hastings tuvo una idea: un videoclub que enviaba películas a casa por correo postal. La empresa, llamada Netflix, se metamorfoseó con el tiempo en la primera gran plataforma de streaming y ahora, ebria de éxito, está en proceso de absorber Warner Bros. Tras situar su compañía en la cima de la industria del entretenimiento, ahora Hastings tiene otra idea: crear el club de esquí más lujoso del mundo. Y se ha puesto manos a la obra.

NIEVE VIRGEN

El magnate está construyendo en la zona de esquí de Powder Mountain (Utah) una estación privada con capacidad para acoger únicamente a 650

miembros. A su disposición tendrán 11.000 m² de nieve virgen. Hasta la fecha, Hastings ha invertido más de 90 millones de euros y está dispuesto a poner otros 180 más, doblando su inversión.

AMIGO DE LOS OBAMA

“No se trata de la exclusividad por la exclusividad, se trata de garantizar que Powder Mountain siga siendo vibrante, acogedor y también tranquilo”, dice Hastings, amigo del matrimonio Obama o Bill Gates. Su plan es crear un microclima de privilegiados para evitar las masificaciones. Para ello, prevé membresías que van desde los 35.000 euros anuales a los 85.000. 

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.



Hasta ahora, solo existen otras dos comunidades completamente privadas de esquí en EE UU: el Wasatch Peaks Ranch y el Yellowstone Club en Big Sky. Hastings va hacia un futuro cada vez más elitista.



Hastings dejó el día a día de Netflix en 2023 para centrarse en otros proyectos, como la creación de su club de esquí. También ha financiado con 42 millones de euros un programa universitario para afrontar los desafíos de la Inteligencia Artificial.

EN GARRAPINILLOS, ZARAGOZA

Cuatro meses de infierno a manos de sus propios familiares

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Una joven, de 23 años, permaneció cautiva durante cuatro meses. Sufrió torturas, amenazas, vejaciones y humillaciones y todo tipo de maltratos



**Cuatro
detenidos, entre
ellos su tía y
su prima**

Los detenidos son la tía abuela de la víctima, la pareja de esta, una tía carnal y una prima de su misma edad. Quedaron en libertad con cargos para desesperación de la víctima, que teme por las represalias.

La hora negra



por
Mayka Navarro

La víctima ingresó en el hospital con anemia, rotura de huesos, fractura de pómulos y quemaduras de segundo grado

Tras un intento de fuga, le golpearon los dedos con un martillo, le raparon el pelo y le advirtieron que dejaría de comer

Torturas, amenazas, vejaciones, humillaciones y todo tipo de maltratos sufrió una joven de 23 años durante los cuatro meses que pasó secuestrada en la casa de unos familiares, en el barrio de Garrapanillos de Zaragoza. El relato de la víctima a la Guardia Civil y a El Periódico de Aragón produce escalofríos. Cuesta entender semejante grado de crueldad, maldad y barbarie. ¿Por qué la maltrataron? No hay explicación a semejante grado de sadismo y perversión. La víctima ha declarado que las agresiones empezaron cuando las cosas que hacía en la casa no eran del agrado de alguno de los cuatro detenidos: Isabel, su tía abuela, Jaime, pareja de esta; Antonia, tía carnal, y su prima Janira, de su misma edad.

RESCATADA POR SU MADRE

El pasado 30 de diciembre, la madre de la joven acudió a la Guardia Civil de Casetas a denunciar que acababa de dejar hospitalizada a su hija tras rescatarla de la vivienda de unos familiares a la que llegó voluntariamente pero donde terminó retenida y fue torturada. La madre explicó que su hija se había mudado a vivir un tiempo con su prima Yanira. Las cosas empezaron bien, pero no tardaron en torcerse.

La joven se mudó de forma voluntaria a casa de su prima, donde quedó retenida

Al principio, si alguna cosa no estaba del agrado de sus familiares, la respuesta eran broncas y gritos. No tardó en llegar el primer guantazo, un empujón, un tirón de pelos. Con el paso de los días, las agresiones fueron a peor, y no tardaron en prohibirle salir de la casa y romperle el móvil.

UN BUCLE DE MIEDO

La víctima ingresó en el hospital con un cuadro de anemia, deshidratación, rotura de varios huesos, fractura de pómulo y quemaduras de segundo grado en varias zonas del cuerpo. Esas eran las heridas exteriores, visibles a la vista, luego están las internas, las psicológicas de las que necesitará un acompañamiento especializado para superarlas y salir del bucle de miedo y terror en el que vivió esos meses de torturas y en el que continúa, pese a estar ya a salvo en casa, con su madre y sus hermanos.

Tras escuchar a la víctima, los guardias civiles detuvieron a los cuatro presuntos secuestradores y torturadores, tres

Los captores tenían a la madre de la víctima engañada, respondían a sus mensajes con mentiras, le decían que su hija no quería saber nada

mujeres y un hombre. Pasaron a disposición judicial y quedaron en libertad con cargos, para desesperación de la víctima, que teme ahora por las represalias.

GOLPEADA CON UN MARTILLO

La joven explicó a los investigadores que la situación de maltrato se agravó el día que sus tíos descubrieron sus planes para escapar de aquella pesadilla. La mujer logró hacerse con una copia de las llaves de la casa y la escondió. Quería esperar el mejor momento porque estaba convencida de que la acabarían matando. Pero la descubrieron. La reacción fue tal que con un martillo le golpearon los dedos de una mano. Le raparon el pelo y le advirtieron de que desde ese momento dejaría de comer. Solo le permitieron beber dos vasos de agua al día.

ONCE DÍAS INGRESADA

La joven permaneció once días ingresada en el hospital Clínico de Zaragoza, donde lograron estabilizarla hasta que le dieron el alta y pudo regresar a su casa. Trini, la madre de la víctima, ha detallado estos días el infierno que vivió su hija. “A lo mejor fregaba la vajilla y, si no les gustaba como había quedado, le pegaban. Un día le daban un tirón de pelos, otro día un tortazo y luego vino todo lo que ha dicho y me duele repetirlo. Que Dios me perdone, pero

ni el propio demonio hubiera aguantado lo que ha aguantado mi hija”, explica. Su hija era obligada a dormir en el suelo con dos mantas.

UNA LESIÓN TRAS OTRA

La abogada de la familia de la víctima, Marina Ons, reconocía estos días que pese a estar acostumbrada a trabajar en casos especialmente graves, “una salvajada como esta no la había visto antes”. Y añadió que le costaba llegar a imaginar “que alguien pueda ser capaz de hacer algo así con una criatura. Es que, en este caso, fue una lesión tras otra, con un trato humillante y vejatorio”.

IEDO A LAS REPRESALIAS

Con miedo a las represalias, la víctima ha hablado con David López de El Periódico de Aragón. La joven recuerda como empezó ayudando en las tareas del hogar y que el detonante a partir del que la empezaron a tratar de manera cruel fue cuando le pillaron “un mensaje que le había escrito a mi hermana diciéndole que la echaba de menos”. La reacción, explica, fue desproporcionada y violenta. “Me tiraron al suelo y me golpearon, hasta se pusieron de pie sobre mi cabeza”.

ESCALADA DE VIOLENCIA

A partir de ese momento, la escalada de violencia fue en aumento. Le rompieron el móvil y empezaron las palizas, por cualquier cosa. “Por no dejar las sábanas de la cama bien estiradas o no poner las costuras de la almohada mirando hacia la pared, que era como les gustaba que lo hiciera”, recuerda. Y rememora aún con miedo el día que descubrieron su plan de fuga. Ella se escondió una llave de la casa, pero no tardaron en compro-



El detonante a partir del que la empezaron a tratar de forma cruel fue cuando le pillaron un mensaje que le había escrito a su hermana diciéndole que la echaba de menos. Le rompieron el móvil.

bar que les faltaba una. “Me pedían constantemente que la sacara o que me raparían. Yo negaba tenerla y pensaba que las amenazas eran una broma, pero no, la acabaron encontrando y me raparon al cero”. Pero allí no terminaron las represalias. “Me dieron la llave y me pidieron que pusiera la mano sobre la mesa. Empezaron a golpearme con un martillo”.


TEMIÓ POR SU VIDA

Llegaron a quemarle las partes íntimas utilizando un soplete. “Él (Jaime) lo encendió, se lo dio a ella (Isabel) y

se sentó en una silla porque dijo que quería ver el espectáculo. Al día siguiente me preguntó si me escocía”, explica la víctima que asegura que fueron muchas las veces que temió por su vida en aquella casa del Camino de la Almenareta de Garrapinillos. Más de una vez, recuerda, el hombre le amenazó con matarla, echarla a un pozo “y cubrirme con sosa cáustica”.

QUEMADA CON UNA CUCHARA

Era raro el día que terminara sin una agresión física. La más habituales eran los golpes con una vara. La joven re-



La casa donde
tuvieron lugar
las torturas está
a las afueras de
Garrañillas, una
bonita localidad
rural de Zaragoza.

**La víctima, a la
que llegaron a
quemarle las
partes íntimas
con un soplete,
temió por
su vida muchas
veces**

**La pareja de su
tía la amenazó
en varias
ocasiones con
matarla, echarla
a un pozo y
cubrirla con
sosa cáustica**

cuerda como una de las detenidas le dijo a la otra: “No le pegues con las manos que te puedes hacer daño, mejor con la vara”. Y a lo que más temía eran a las quemaduras. “Un día me quemaron la cara con una cuchara que habían puesto al fuego. Luego me echaron quitaesmalte sobre la herida”. En ese momento, recuerda a El Periódico de Aragón, sufrió un ataque de asma.

SU MADRE ESTABA ENGAÑADA

La joven recuerda como nunca le ayudaron a sanar las heridas que le provocaron. Al contrario, hurgaban en ellas provo-

“Me quemaron la cara con una cuchara que habían puesto al fuego y luego me echaron quitaesmalte sobre la herida”, revela la víctima

cándole más dolor y casi todas las quemaduras terminaron infectadas, supurando pus y provocando el consiguiente mal olor. Una situación que molestaba a sus torturadores. La víctima recuerda como llegaron a rociarle con amoníaco

para que terminara el mal olor. Durante estos cuatro meses, la madre de la joven estuvo engañada. Los captores respondían a sus mensajes de teléfono con mentiras, asegurando que no quería saber nada, que la dejaran en paz. Y cuando la telefoneaban, se colocaban al lado de la víctima amenazándola sobre lo que decía a la madre.

A LA ESPERA DEL JUICIO

Hasta que en Navidad una mujer advirtió a Trini, la madre, que se había enterado de que a su hija le habían rapado y que alguna cosa mala le

estaban haciendo. Trini y sus tres hijos, todos mayores de edad, se plantaron en la casa de sus familiares. Apenas daban crédito a lo que vieron. La joven, recuerda, a duras penas se aguantaba en pie y tenía la mirada perdida. De allí la trasladaron al hospital y, sin perder tiempo, la madre se acercó a la Guardia Civil a denunciar los hechos. Ahora solo esperan que el juicio llegue cuanto antes y que los acusados, mientras están en libertad, no se acerquen ni a su casa ni a su familia.

Síguela en www.lecturas.com



ESPERA SU PRIMER HIJO CON CHINO DARÍN

ÚRSULA CORBERÓ, DE COMPRAS EN MADRID ANTES DE DAR A LUZ

El momento se acerca y Úrsula Corberó (36) no quiere dejar ningún cabo suelto. La actriz, que anunció que espera su primer hijo en común con Chino Darín (36) el pasado septiembre, está aprovechando al máximo sus últimos días antes de dar a luz y ha disfrutado de una

jornada de compras por algunas de las tiendas más exclusivas de la Milla de Oro de Madrid. Es también en la capital donde ella y su pareja han pasado sus últimas Navidades antes de ser tres en casa, y les vimos en la gran fiesta de fin de año que organizaron Los Javis.

ADIÓS A 'LATE XO'

Marc Giró deja TVE y ficha por La Sexta

El idilio de Marc Giró (51) con TVE llega a su fin. El comunicador catalán, hasta ahora al frente del exitoso 'Late Xou', tiene nuevo proyecto fuera de la televisión pública tras fi-

char por Atresmedia. Será en La Sexta donde verá la luz este nuevo formato. A la espera de nuevos detalles, La 1 seguirá emitiendo las entregas de su programa ya grabadas.



LA AGRESIÓN SE PRODUJO EN LINARES

Detenido el padre de Kiko Jiménez tras apuñalar a un hombre

El padre de Kiko Jiménez (33), con quien el colaborador de televisión no tiene relación, ha sido detenido. Según adelantó 'Nosotros nadie' y pudo confirmar 'Fiesta', la policía lo sacó

esposado de su domicilio tras apuñalar con un machete al dueño de una armería en Linares. Ya se encuentra en prisión acusado de un delito de tentativa de homicidio.



PACK EXPRESS NATURHOUSE

Quiero perder
2 Kilos



Por solo 59€

PROGRAMA PARA 2 DÍAS
CON COMIDAS INCLUIDAS



+ REGALO



Crema rejuvenecedora con colágeno y Vitamina C

Para todo tipo de piel, que repara e hidrata en profundidad y aporta firmeza y elasticidad a la piel.



Reparadora



Hidratante



Firmeza y elasticidad

*CREMA VALORADA EN 19 €. PROMOCIÓN VÁLIDA DEL 14 DE ENERO AL 30 DE ABRIL DE 2026.



**CONSULTA TU CENTRO
MÁS CERCANO:**

• LLAMANDO AL TELÉFONO
• O ENTRANDO EN LA WEB

902 15 14 14

naturhouse.es/centros



 **NATURHOUSE** 

 /naturhousespain

 /spain.naturhouse

www.naturhouse.es

MÁS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA EN LA PÉRDIDA DE PESO



Jesús Calleja (60) se ha visto obligado a abandonar el rally Dakar 2026 por un accidente fortísimo en la etapa 5: “Esto es como si Ilia Topuria te sacude un derechazo”. De las seis veces que ha participado en la competición, esta es la quinta retirada del alpinista.

JESÚS CALLEJA

SUFRE UN BRUTAL ACCIDENTE EN EL RALLY DAKAR

“Francamente durísimo”. Así ha definido Jesús Calleja el accidente que sufrió durante la segunda jornada del rally Dakar. Era su sexta vez en la competición, pero el sueño se truncó cuando su coche empezó a dar vueltas sobre sí mismo al entrar demasiado rápido en una duna. Pese al susto, el diagnóstico no es grave: “Un hombre lesionado, heridas en las manos y la cabeza”.

“ESTOY CONOCIENDO A ALGUIEN Y NO SÉ LO QUE VA A PASAR, NO LE PONGO NOMBRE”

Jessica Bueno, ilusionada con el músico Robert Mendoza

“Estoy conociendo a alguien y no sé lo que va a pasar”, ha dicho Jessica Bueno (35) tras ver la luz que está ilusionada de nuevo. Con Robert Mendoza, el músico y productor con el que se la relaciona, fue vista desayunando en un establecimiento de Sevilla

del que salieron separados para no levantar sospechas. “Están haciendo prácticamente vida de pareja”, ha desvelado la periodista Leticia Requejo en ‘El tiempo justo’. Jessica, por su parte, ha pedido tiempo: “Ni siquiera mis padres lo sabían”.



Por cada kilo de menos, una ilusión de más

33,7kg
menos

NATURHOUSE BLANES
Carrer Tordera, 3, Local 1,
17300 Blanes, Girona

Margarita Kustova

“Me siento mucho mejor, con más energía y buena salud”

El de Margarita ha sido un cambio radical: gracias a Naturhouse ha logrado perder más de 33 kilos en nueve meses. ¿La clave? La reeducación alimentaria y un buen acompañamiento.

Margarita Kustova es ucraniana, y vive en Blanes, en la Costa Brava. La primera vez que vino a España fue en el año 2004 y, como le gustó tanto, decidió quedarse. Ahora trabaja en una agencia de viajes y, tras perder esos casi 34 kilos con su plan personal de Naturhouse, se siente mejor que nunca. Hoy nos cuenta su experiencia.

¿Cuál crees que fue la causa de tu sobrepeso y cómo descubriste Naturhouse?

Tiempo atrás, tras someterme a un tratamiento con cortisona, engordé veinte kilos. Además, comía mucha bollería y bastantes fritos e hidratos de carbono. Entonces un día una colega me habló de Naturhouse. Decidí pedir su ayuda y efectivamente perdí peso. Pero luego, durante el embarazo, volví a engordar 30 kilos y tuve diabetes. Al poco me quedé embarazada de nuevo y engordé otros trece kilos. Después de eso, decidí perder peso urgentemente. Sufría hinchazón, cansancio y siempre me encontraba mal. Así que volví a pedir cita con mi nutricionista.

¿Qué es lo te aconsejaron cambiar desde NaturHouse en tu día a día?

Para empezar, solo hacía dos comidas diarias y picaba cosas dulces entre horas, lo que me provocaba mucha ansiedad. Pero con la ayuda de mi nutricionista logré hacer las cinco comidas diarias recomendadas y reduje esa ingesta innecesaria de dulces. Por otra parte, solía comer con bastante sal, lo que me provocaba una gran retención de líquidos, consumía fritos y no hacía ningún tipo de ejercicio. Así que puse en marcha todo un cambio de hábitos.

¿Quién cocina normalmente en casa y qué hábitos de comida tienes ahora?

No me gusta mucho cocinar y normalmente lo hacen mi marido o mi hija mayor, que son muy buenos cocineros. Eso sí, la compra de la comida la hago yo porque sé qué productos necesito para mi dieta. Actualmente tomo menos fritos y más alimentos a la plancha y hervidos, y he introducido las ensaladas en mi dieta.

¿Cómo has incorporado la actividad física en tu rutina?

La verdad es que casi no tengo tiempo libre; por las mañanas trabajo en una oficina sentada y por las tardes llevo a mis hijas a clases de ballet. Llevan cinco años practicando todos los días y están haciendo grandes progresos. Los fines de semana trato de caminar un poco por la mañana y salir a pasear. Afortunadamente vivimos en un lugar precioso con montañas, bosques y mar y hay muchos lugares que se pueden visitar.

¿Qué tal llevas el mantenimiento?

Sigo yendo a visitar a Belén, mi nutricionista en Naturhouse, para realizar un control mensual, pero ya me queda poco. Ahora la verdad es que puedo comer prácticamente de todo. En caso de que coja algo de peso, hago un par de semanas de dieta más estricta y tomo a veces algún complemento.

¿Hay alguna época del año que te resulte más difícil?

Sí, en verano llevo mejor la dieta, porque con el calor no tengo tanta hambre, pero en invierno, con el frío, me cuesta un poco más. Pero llevo muy bien el mantenimiento. Todos mis amigos se sorprendieron cuando me vieron cambiar de talla: he pasado de la 46 a la 40. Sin duda ha valido la pena. Desde aquí quiero decir: “Gracias a Naturhouse y a Belén”.

naturhouse.es

Nuestras Series

CUARTA TEMPORADA DE LA COMEDIA

LOS 'MACHOS ALFA' VUELVEN A LA CAVERNA

Después de tres temporadas tratando de deconstruirse, los protagonistas de 'Machos Alfa' regresan ahora al punto de partida. Santi, Luis, Pedro y Raúl empiezan los nuevos episodios alistándose a un ridículo campamento para recobrar la virilidad perdida y compartiendo piso juntos. "Necesitamos un espacio donde poder ser machistas en paz", se justifican. Todo ello mientras se enfrentan, con su torpeza de siempre, a fenómenos sociales que son incapaces de entender, como la copaternidad entre desconocidos o nuevos y amenazantes modelos de relación abierta. ► **Netflix**



Tres mujeres contra un clan de tarugos

Las actrices María Hervás, Kira Miró y Raquel Guerrero (imagen superior) vuelven a poner el contrapunto en esta comedia de guerra de sexos. La nueva temporada tiene seis episodios.



LOS MEJORES ESTRENOS DE LA SEMANA



1 THE LAST SHOWGIRL.

Pamela Anderson se reivindicó como actriz dando vida a una artista de variedades.

Movistar+, 15/1



2 BARDOT.

Documental que explora la vida y la carrera de la polémica actriz, fallecida recientemente.

Movistar+, 16/1



3 VIEJA LOCA.

Thriller psicológico argentino protagonizado por Carmen Maura como anciana senil.

PrimeVideo, 3/1



VUELVE 'THE PITT'

Quirófanos al borde de un ataque de nervios

Si algo caracteriza 'The Pitt' es su habilidad para adaptar el viejo sabor de 'Urgencias' a las maneras de la nueva ficción televisiva. La segunda temporada sigue la premisa de la primera. De nuevo, todo transcurre en un día y se cuenta 'en tiempo real', con cada episodio representando una hora en el turno de Urgencias. La temporada incrementa la tensión de forma exponencial para acabar en un gran clímax de realismo crudo, diálogos veloces y mucha ansiedad.

► HBOMax

'EN FUGA', LA NUEVA SERIE DEL UNIVERSO HARLAN COBEN

La odisea trepidante y llena de sorpresas de un padre desesperado por rescatar a su hija

El primer fenómeno televisivo del 2026 ha salido de la factoría de Harlan Coben. El novelista, artífice de decenas de best sellers famosos por los rompecabezas de su narrativa y sus múltiples giros, es una mina de oro para Netflix, que ha convertido varios de sus libros en series de éxito. El último caso es 'En fuga', producción británica que ha desbancado por sorpresa a la imbatible 'Stranger Things' del ranking de las más vistas. La serie sigue los pasos de Simon Greene (un desasosegante James Nesbitt), padre de familia que parecía haber alcanzado una estabilidad envidiable gracias a su reconocimiento profesional y

una rutina bajo control. Todo se desmorona cuando Paige, su hija mayor, se esfuma tras verse atrapada en una dinámica de adicciones. Simon parece respirar cuando la localiza en un parque, pero el intento

de rescatarla termina mal y, tras un estallido de violencia, ella vuelve a desaparecer. A partir de ese momento, el abnegado padre se ve arrastrado a una búsqueda obsesiva y cada vez más oscura. ► Netflix



Los abrigos más bonitos al mejor precio

En rebajas es el momento de invertir en una de esas prendas para los días más fríos que te pondrás durante mucho tiempo



Multiópticas.
Gafas. ~~49 €~~.
2 uds./69 €.

DE PAÑO: EL MÁS CLÁSICO Y ELEGANTE

Es el más clásico y atemporal, así que merece la pena invertir en él para tu fondo de armario. Se lleva en colores claros, en tonos tierra o a cuadros. Con traje chaqueta y taconazo queda muy chic.

ABRIGO BATÍN

Ideal para resaltar y marcar la cintura. También se llevan con cinturón ancho de piel superpuesto. Los de corte midi alargan la silueta.



Vila.
Con solapas amplias y lazada.
~~119,99 €~~.
45,45 €.

Only.
Extralargo.
~~89,99 €~~.
67,49 €.

Sfera.
Mocasín con tacón alto.
~~40 €~~. 29,99 €.



Bimba y Lola.
Bolso.
~~195 €~~.
117 €.



Paz Vega (49) luce un total look de Max Mara: traje de chaqueta oversize y pantalón ancho (a la última) con camisa masculina, y abrigo de paño sobre los hombros, un conjunto cómodo y elegante ideal para un día de trabajo.



Parfois.
Anillo.
~~4,99 €.~~
2,99 €.

Hôtel Mahfouf.
Con capucha.
~~189,95 €.~~
94,95 €.

Rich&Royal para About You.
Largo y de cuello muy cerrado.
~~299,95 €.~~
239,95 €.

DE PELO: EL 'MUST HAVE' DE LA TEMPORADA

Los abrigos furry (de pelo sintético) son este año los favoritos de estilistas e influencers. Se llevan muy largos y triunfan en la gama del burdeos, un nuevo neutro que favorece mucho.

OJO AL VOLUMEN

Equilibra el del abrigo con prendas más ajustadas y básicas, formales o no: también queda genial con jeans, sudadera y bambas.



Festina. Reloj.
~~149 €.~~ 49 €.

Woman para El Corte Inglés.
Falda larga.
~~49,99 €.~~ 29,99 €.

Misako.
Bolso con estampado de cebra.
~~21,99 €.~~ 6,60 €.

Alpe.
Mocasines con aplicaciones.
~~99,95 €.~~
69,97 €.

Zara.
Polo de punto liso.
~~25,95 €.~~ 18,16 €.



Olivia Palermo (37).
La socialité lo apuesta todo al color borgoña con complementos en blanco. Un estilo lady con falda larga de cuero y chaqueta romántica al que el abrigo XL de pelo le da un giro mucho más moderno.

Mango. Midi con capucha.
~~79,99 €.~~
49,99 €.



Tous. Sello de plata.
~~199 €.~~
79 €.

Punt Roma. Animal Print reversible a negro.
~~119,95 €.~~
99,95 €.

ACOLCHADO: MÁXIMO CONFORT

Ya no se llevan solo para ir vestida de manera informal y deportiva; han dado el salto a citas glamurosas y de noche, con faldas y taconazos.

CORTE MIDI

Si eres alta y de constitución normal (ni muy delgada ni con muchas curvas) te sentarán bien los acolchados más voluminosos y largos. Los midi son un buen comodín para todas.

Multiópticas
Gafas bicolor.
~~49 €.~~
2 uds./69 €.

Marks&Spencer para Zalando. Recto y con capucha.
~~165 €.~~
148,50 €.

Scalpers. Convertible en cazadora.
~~179 €.~~
109 €.

Latouch para El Corte Inglés. Salón destalonado.
~~99 €.~~ 49,50€.

Liu Jo para Zalando. Bandolera con cadena.
~~169 €.~~
101,40€.

Candela Novembre (49), fiel a su estilo, con un look que no pasa desapercibido. La influencer lleva un maxi acolchado naranja con cinturón para marcar silueta. Y fíjate qué bien queda con prendas y accesorios totalmente formales.



Mango.
En polipiel
con solapa
de pelo
extraíble.
~~119,99 €~~
69,99 €.



Tintoretto
Bufanda
bicolor.
~~29,99 €~~
19,99 €.



La Redoute.
Gabardina
larga de
cuero.
~~299 €~~
260,13 €.



Ear Candy.
Pendiente 'trepador'.
~~46 €~~ 36,80 €.

GABARDINA EFECTO PIEL: VALOR SEGURO

El trench en piel o ante es otra buena inversión, pues tampoco pasa de moda y eleva cualquier look. Para un estilo boho chic, combínalo con vaqueros de campana y un jersey de cuello cisne, muy tendencia esta temporada.

EL LARGO IDEAL

Para disimular unas caderas algo anchas, es mejor evitar los trenches más cortos.

Anna Field.
Cruzada.
~~64,99 €~~
48,99 €.



Misako.
Bolso grande.
29 €. 22€.



Zara.
Trench efecto
ante. ~~49,95 €~~
20,99 €.



Ángel Alarcón.
Bota print codrilo.
~~185 €~~ 166,50 €.



Irina Shayk (40).
La modelo luce espectacular con un trench de cuero largo en marrón. El toque chic lo ponen los accesorios: botas de tacón con un vistoso print de serpiente y, creando contraste, un bolso shopper en rojo.

¡NO LAS PASES POR ALTO!

Cómo evitar las arrugas del sueño

Se forman al dormir sobre todo en cara y escote, y se pueden prevenir con hábitos muy sencillos y cosméticos que aporten elasticidad a la piel



Blanca Suárez (37)

La posición que adoptes al dormir puede favorecer la aparición de arrugas en el rostro y el escote. Son las llamadas arrugas del sueño a las que, aunque son temporales, hay que prestar atención porque se acentúan con el paso del tiempo.

EVITA LA PRESIÓN SOBRE LA PIEL

Estas arrugas aparecen especialmente en la parte externa del ojo y en las mejillas si duermes boca abajo o de costado, ya que la piel de la cara queda aprisionada contra la almohada. Dormir de lado también favorece la formación de arrugas en

CUÁNDO APARECEN

Es habitual que se formen a partir de los 30 años, al disminuir el colágeno natural de la piel.



'Advanced Renew'. 67,10 €. MartiDerm

'Revitalizante cuello y escote'. 22 €. NightBra

'Sérum Revitalift Filler'. 20,90 €. L'Oréal Paris


el escote porque la presión constante entre los pechos hace que la piel se pliegue. Solo si duermes boca arriba podrás evitarlo. Si no consigues cambiar de postura, puedes usar:

- **Almohadas** antiarrugas. Permiten que puedas dormir boca arriba. En forma de mariposa, tienen la zona central más baja y con una hendidura para acomodar la cabeza. Los laterales son altos e impiden que la cabeza se ladee.

- **Sujetadores** antiarrugas. Mantienen la separación natural del busto, eliminando de esa

forma los pliegues entre los pechos y evitando así que estos se conviertan en arrugas.

REDUCE EL ROCE

Existe otra forma fácil de evitar las arrugas del sueño: usar una funda de almohada de seda. Este tejido reduce el roce de la piel causado por el movimiento durante la noche al ser más suave y deslizante que el algodón. Además, regula la temperatura, es transpirable y evita que el cabello se encrespe. No es barata, pero es una buena inversión. Una opción más económica es el satén, que también minimiza la fricción. 

Por Lluïsa Sanmartín



Mejora la calidad del cabello con aceites

Aplicar aceites naturales en el cabello se ha puesto de moda. Se conoce como *Hair Oiling*, una técnica que nutre, fortalece, mejora el brillo y reduce la rotura.

Para realizar esta técnica, el doctor Walker, de Hospital Capilar, recomienda usar aceite de coco, argán, jojoba o de semilla de uva. Y aplicarlo en todo el cabello, pero evitando el contacto directo con el cuero cabelludo, sobre todo si es graso. Se deja actuar unos 20 minutos y luego se lava el cabello con el champú habitual.

DISIMULA LA PAPADA

Contouring: la técnica para definir el óvalo facial

Consiste en acentuar la línea de la mandíbula y crear un efecto de sombra debajo del mentón. Para ello solo necesitas un maquillaje que sea un par de tonos más oscuro que el de tu piel, un iluminador uno o dos tonos más claro que tu cutis, y una brocha o una esponja de maquillaje húmeda.

Aplica un punto generoso del maquillaje oscuro en crema debajo del ángulo de la mandíbula, un poco por debajo de la oreja. Difumínalo con una brocha hacia abajo (hacia el cuello). Luego aplica el iluminador para acentuar los rasgos que quieras resaltar, como por ejemplo los pómulos.

TRUCO

Si utilizas maquillaje en crema te será más fácil difuminar y lograr un acabado natural.



LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY MAKE-UP
Maquilladora y experta en belleza

Mantén los rizos entre lavados

Si quieres que tus rizos te duren más tiempo definidos, mezcla en un envase con espray agua y unas gotas de acondicionador. Agita bien y pulveriza sobre el cabello. Es perfecto para refrescar rizos entre lavados sin apelmazar.

Masaje facial con una cuchara fría

Reduce la hinchazón matutina y estimula la circulación sanguínea. Solo tienes que presionar la cuchara suavemente debajo de los ojos y moverla hacia afuera. Guarda una en la nevera solo para este uso.

Aplicar la base con una esponja

Extender la base en el rostro con la ayuda de una esponja de maquillaje facilita que quede más uniforme. Y si rocías la esponja con agua termal, mejorarás la aplicación y aportarás frescor.



APORTA VOLUMEN

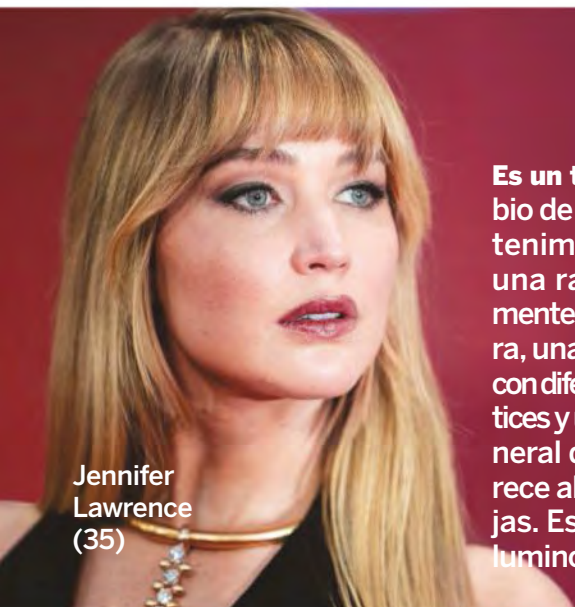
Rubio boho: muy luminoso

Es un tipo de rubio de bajo mantenimiento con una raíz ligeramente más oscura, unas mechas con diferentes matices y un tono general que se parece al de las cejas. Es natural y luminoso.

Es ideal si tienes el pelo fino porque la mezcla de varios rubios suaves aporta dimensión y profundidad al cabello. Sienta especialmente bien a las melenas largas y además suaviza las facciones.

Para cuidarlo en casa, se recomienda usar tratamientos que mantengan la fibra capilar sana e hidratada y champús sin sulfatos para cabellos teñidos. Así el rubio no se oxida ni tampoco amarillea.

Jennifer Lawrence
(35)



APROVECHA SUS BENEFICIOS

Qué pan elegir en una dieta saludable

Las mejores variedades son aquellas que aportan más fibra, vitaminas y minerales. Descubre cuáles son

Si has demonizado el pan y ni lo pruebas, quizá te sorprenda saber que **la OMS recomienda comer 250 gramos diariamente. ¡Eso es una barra de cuarto entera!** Y la Fundación Española de Nutrición (FEN) asegura que "no consumir pan de forma habitual contribuye a desequilibrar (...) el perfil calórico de la dieta", si no se aumenta la ingesta de otros alimentos ricos en hidratos de carbono para evitar que los porcentajes de proteínas y grasas suban demasiado. Pero es que, además, el pan es buena fuente de minerales como el selenio y el zinc. También aporta vitaminas del grupo B y un porcentaje

mínimo de proteína de las que el organismo sería mejor que no prescindiera.

5 VECES AL DÍA E INTEGRAL

Pero ¿cómo aprovechas sus ventajas sin que engorde? Divide los 250 gramos diarios que recomienda la OMS **en raciones de 50 gramos 5 veces al día** (coincidiendo con las distintas comidas). Y tómallo **integral (como mínimo en un 80 %)**: es solo algo menos calórico, pero aporta cuatro veces más fibra; eso mejora nuestro tránsito intestinal y nos sacia (lo que influye en el peso). Además, aumentan sus minerales y aporta los fitoquímicos del salvado y el germen del grano íntegro, sin refinar.

MEJOR ARTESANAL

El industrial (aunque te lo horneen al momento, puede serlo si les llega la masa ya hecha), incluso integral, puede llevar aditivos, sal, azúcares y grasas poco saludables. Si dudas, haz **la prueba de los 5 días: un**



VARIAS BUENAS OPCIONES

Además del integral de trigo, elígelo...

DE CENTENO

El integral comparte vitaminas y minerales con el anterior y es riquísimo en fibra: también ayuda a regular el azúcar en sangre.

DE CEREALES GERMINADOS

De legumbres y granos integrales, debido al proceso de la germinación concentra más nutrientes.

DE MASA MADRE

Sin levadura, se mezcla harina integral (de trigo, centeno...) con agua y se deja fermentar. Con menor índice glucémico (esto evita picos de glucosa) y más nutrientes que otros.

pan artesano se conserva bien ese tiempo envuelto en un paño. Si al día siguiente

está como una piedra o dura mucho, es procesado.

Y una última recomendación: controla con qué acompañas el pan. Es ahí donde están la mayoría de veces las calorías y grasas que no te convienen. **■**

Por Carmen L. Santamarta

Si lo compras de masa madre, asegúrate de que por lo menos lleve un 20 % de esta por cada kilo de harina

Consultas



MIGUEL ÁNGEL LURUEÑA

Doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
Autor del blog www.gominolasdepetroleo.com.

Me han enviado un vídeo en el que se dice que el yogur de fresa tiene insectos que le dan su color. Es un bulo, ¿verdad?

No es cierto. Lo que pasa es que en muchos yogures de fresa se añade un colorante natural (E120) que corresponde a rojo cochinilla, ácido carmínico y carmines. Se obtienen a partir de un insecto llamado *Dactylopius coccus* Costa, que es una cochinilla que crece sobre los cactus. Concretamente, se cultiva sobre la tuna o chumbera. Es decir, primero se cría el insecto y luego se recolecta para extraer esos pigmentos. Son estos, y no los insectos, los que se utilizan en ciertos alimentos, como los yogures de fresa. Por lo tanto, afirmar que su color se debe a la presencia de insectos es como decir que el yogur contiene vacas, cuando en realidad se elabora con la leche que se obtiene a partir de ellas.

¿Es cierto que el plátano contiene mucho azúcar?

Sí, en torno al 12 %. Pero los azúcares de la fruta no nos afectan como los añadidos a las galletas. Estos azúcares añadidos se encuentran en forma libre, es decir, muy disponibles para el organismo, y los absorbemos y metabolizamos rápidamente, aumentando la demanda de insulina. Si lo hacemos a menudo o en exceso, a largo plazo puede provocarnos obesidad o diabetes. En un plátano esos azúcares no están libres, se encuentran en las células y junto a fibra alimentaria. Por eso los absorbemos y metabolizamos lentamente y no suponen ningún problema de salud.



El azúcar de cualquier fruta no es perjudicial

DE TEMPORADA LAS DIFERENCIAS ENTRE EL CAQUI Y EL PERSIMÓN

Son la misma fruta y de la misma variedad (caqui rojo brillante). Pero Persimon es una marca registrada por la DOP Ribera del Xúquer, al norte de Valencia, la mayor zona productora de esta fruta en España. **Distinto punto de maduración.** Tradicionalmente el caqui se ha comido sobremadurado, y de ahí su textura blanda y gelatinosa que obliga a tomarlo con cuchara.

Se espera hasta ese punto para que pierda sus taninos, unas sustancias naturales que le hacen tener un sabor amargo y una textura en boca áspera. El Persimon se recoge semimaduro. **Tratamiento tecnológico.** Con la recogida temprana se logra una textura firme. Los taninos se eliminan mediante tecnología alimentaria. Y el caqui concentra más azúcares.

Tres alimentos que deben guardarse en la nevera



DÁTILES

Cuanto más blandos y jugosos, más importante es almacenarlos en frío, en un recipiente hermético. De lo contrario, se secan y pierden sabor.



HARINA INTEGRAL

Su mayor cantidad de aceites naturales hace que se enrancie antes que la refinada. Por eso debe estar en frío.

ZANAHORIA

Al mantenerlas frías se inhibe la acción de unas enzimas que las ablandan. Déjalas en el cajón en una bolsa de plástico perforada.



DECORACIÓN

Actualiza el comedor con solo cambiar las sillas

Si tienes muebles de madera oscura y quieres actualizar tu casa, apórtale color medianamente las sillas.

- **Look moderno.** Mezcla sillas de diferentes estilos, colores y materiales. Coloca las de mayor presencia en los extremos de la mesa, y los diseños más ligeros en los laterales largos.

- **Para un estilo cálido.**

Pon sillas de ratán. Hay diseños capaces de convertir cualquier comedor en un espacio moderno y actual. Con la madera hacen buena pareja.



ES POSIBLE

Conserva la menta en invierno

Si bien su orientación favorita en verano es hacia el norte porque se desarrolla mejor en la sombra, en otoño e invierno es mejor orientarla hacia el sur o el oeste. Ponla en un lugar donde reciba el sol por la mañana y tenga sombra durante la tarde. Busca un lugar resguardado, contra una pared, por ejemplo, para quede bien protegida del viento.

Proporcióname riego continuo. Aunque en invierno no requiere tanta agua como en la época de crecimiento, la tierra debe estar húmeda, sin encharcarse.

Si las hojas o flores se mueren en la temporada de frío, no la tires. Corta solo las partes muertas y espera la llegada del buen tiempo: sus raíces son muy resistentes y puede volver a brotar.



SUELOS

El parqué ideal para casas pequeñas y con poca luz

- **El tono.** Como regla general, en hogares de pocos metros o luz natural limitada, conviene elegir tonos claros porque amplifican la sensación de espacio y claridad. Los acabados oscuros tienden a encoger visualmente la estancia, por lo que deberían reservarse exclusivamente a ambientes amplios que gocen de una abundante iluminación.

- **La disposición.** La orientación de los tablones también influye en la percepción del espacio. En estancias estrechas, para ampliarlas visualmente, colócalos en horizontal. Y si buscas potenciar la sensación de profundidad, alinéalos en vertical con la fuente principal de luz. Si los pones en diagonal, amplías y aportas dinamismo a estancias de pocos metros.



SIN QUÍMICOS

Limpiador casero para la grasa de la cocina

Basta con mezclar en un recipiente agua caliente, vinagre blanco de limpieza y jabón neutro de lavavajillas. Para aguas de dureza media calcula 100 ml de vinagre y media cucharada de jabón por 1 litro de agua caliente. Obtendrás un producto de limpieza natural muy eficaz para retirar la grasa sin ningún esfuerzo.

CONSEJOS

Vaqueros: cada cuánto y cómo hay que lavarlos

El tejido denim no absorbe el sudor. Por eso puede lavarse mucho menos de lo que piensas.

- **Está diseñado** para soportar el uso prolongado sin requerir lavados constantes. A menos que estén muy sucios, lávalos cada cuatro o seis usos. Si no tienen manchas, basta con airearlos.

- **En la lavadora,** dale la vuelta para proteger el color y lávalos con agua fría y un ciclo suave. El calor encoge y desgasta el denim.

- **Déjalos secar al aire,** a la sombra. La secadora puede deformarlos y restarles elasticidad.



PARA 2026

LAS NUEVAS TENDENCIAS EN CUARTOS DE BAÑO

Se llevan de estética elegante, ligera y muy acogedora, invitando al autocuidado



CAROLINA GONZÁLEZ
Directora digital
de El Mueble
www.elmueble.com

1. Tonos neutros y naturales. Siguen triunfando los baños decorados en colores claros, pero el blanco deja paso al blanco roto y los tonos crema, arena, terrosos... combinados con materiales muy naturales como el ratán, el bambú o la piedra.

2. Los muebles, de cálida madera. Triunfan los de aspecto más natural en tonos naturales. Eso sí, tratados para soportar la humedad.

3. Duchas invisibles. Adiós a la bañera voluminosa o a las duchas con mamparas

de perfiles gruesos y vistosos. Estos últimos se vuelven casi inexistentes.

4. Azulejos sin juntas. En línea con la perfilería de las mamparas, la separación entre las baldosas se desvanece o directamente desaparece si se usan soluciones como el microcemento en suelos y/o paredes. Esto amplía visualmente el baño y le da una apariencia muy pulcra.

5. El váter inteligente acaba con el bidé. Sobre todo si los metros escasean, puesto que el llamado 'smart wc' en inglés incorpora función de agua; una especie de dos en uno que ahorra espacio. Y se lleva suspendido.

Es nuevo

HSN PRODUCTOS ECOLÓGICOS CERTIFICADOS

HSN, marca de nutrición deportiva, salud, bienestar y alimentación saludable, ha obtenido la certificación oficial para la producción y distribución de productos ecológicos. En sus instalaciones ya fabrica bajo el sello eco sus Chips Naturales de Coco Orgánico y distribuye el aceite de Coco Virgen Orgánico. La marca española consolida así su compromiso con la calidad, trazabilidad y sostenibilidad.

www.hsnstore.com



EL GRANERO



MEJORA LA DIGESTIÓN

'Enzimas digestivas' es un complemento natural y eficaz que favorece la digestión y ayuda a disfrutar de las comidas copiosas.

<https://elgranero.com>

PHYTONODOL SIN MALESTAR MUSCULAR

Son pastillas blandas masticables que alivian de forma natural, eficaz y segura el malestar musculoesquelético y funcional tanto agudo como crónico.

www.alchemylife.es



PIPAS DE GIRASOL, UN SNACK NATURAL COMPLETO

Según la Asociación Americana del Girasol, conocida en España como Pipas USA, las pipas de girasol aportan energía, equilibrio y bienestar.

www.sunflowernsa.com

BIOTAMED CUIDA TU MICROBIOTA CON PROBIÓTICOS

Para ayudar al equilibrio intestinal, nace Biotamed®, una nueva marca de probióticos con el aval y la garantía del Laboratorio farmacéutico Reig Jofre, con más de 90 años de experiencia en salud y bienestar. <https://biotamed.com>



EL ADEREZO PERFECTO

Escabeches de carne supersabrosos

Disfruta de todo el sabor y el aroma que aporta la mezcla de aceite, vinagre, vino y especias en estas cinco recetas



CODORNICES AL ROMERO

II 4 1 h 10 min

- 8 codornices
- 150 ml de aceite de oliva + 4 cdas.
- 100 ml de vinagre
- 50 ml de vino blanco
- Laurel, ramas de romero
- 2 dientes de ajo
- Unos granos de pimienta
- Sal, pimienta
- 3 patatas medianas
- 4 zanahorias

Sala las codornices limpias y disponlas en una cazuela sin amontonar. Prepara el adobo: mezcla 150 ml de aceite con el vinagre y el vino, y viértelo sobre las codornices.

Añade pimienta en grano, laurel, romero y los ajos, sin pelar y con un corte. Tapa con film y deja reposar en la nevera 12 horas, como mínimo.

Destapa la cazuela y calienta a fuego medio 30 minutos. Tapa y cuece 20 minutos a fuego lento. Apaga y deja enfriar completamente.

Trocea patatas y zanahorias, salpimenta y rehoga 25 minutos con el resto del aceite. Ponlas en la cazuela, calienta unos minutos y sirve.

CONEJO TIBIO CON VERDURAS Y CUSCÚS

II 4 1h

- 1 conejo limpio y troceado
- 2 zanahorias, 1 calabacín
- 4 ajos, 1 cebolla y ½ morada
- 150 g de cebollitas encurtidas
- 1 cda. de alcaparras, aceite
- 300 g de cuscús precocido
- 50 g de pistachos y avellanas picados, 1 rama de apio, sal
- 2 hojas de laurel, perejil
- 175 ml de vinagre de arroz
- Granos de pimienta de colores

Sala y fríe la carne con 250 ml de aceite de oliva. Escúrrela y luego resérvala junto con el aceite una vez colado.

Pela cebolla y zanahorias, lava el calabacín y corta los tres en juliana. Limpia, lava y corta el

apio en 3 trozos. Pela los ajos. Rehoga las hortalizas 5 minutos en la misma cazuela con 2 cucharadas del aceite reservado.

Agrega el conejo, el resto del aceite, laurel y granos de pimienta, y remueve. Vierte el vinagre y cubre con agua por encima de la mitad de los ingredientes. Cuece 45 minutos a fuego bajo medio tapado. Agrega cebollitas y alcaparras y retira.

Mide igual volumen de agua que de cuscús y hierva con sal y aceite. Viértela sobre el cuscús, tapa y deja hidratar 5 minutos. Mézclalo con apio, cebolla morada, perejil y un poco de la zanahoria del escabeche picados. Añádele 3 cucharadas del jugo de este. Sirve en forma de timbal con el conejo, las verduras y los frutos secos.



PECHUGA DE PAVO CON ESPIRALES

II 4 45 min

- 1 pechuga de pavo, 400 g de pasta corta, 1 limón, 1 lima
- 1 zanahoria, 2 ajos, ½ puerro, 100 g de tomatitos, sal, aceite
- 100 g de aceitunas verdes
- 2 hojas de laurel, perejil, tomillo, romero, pimienta
- Vinagre de vino blanco

Limpia la pechuga, lava y sécala bien. Pártela en dados, salpimienta y pasa a un bol. Limpia, lava y corta en rodajas el puerro y la zanahoria.

Lava y chafa los ajos. Lava también los tomatitos y las hierbas. Escurre las aceitunas de su líquido de conservación. Lava y corta en gajos la lima y el limón.

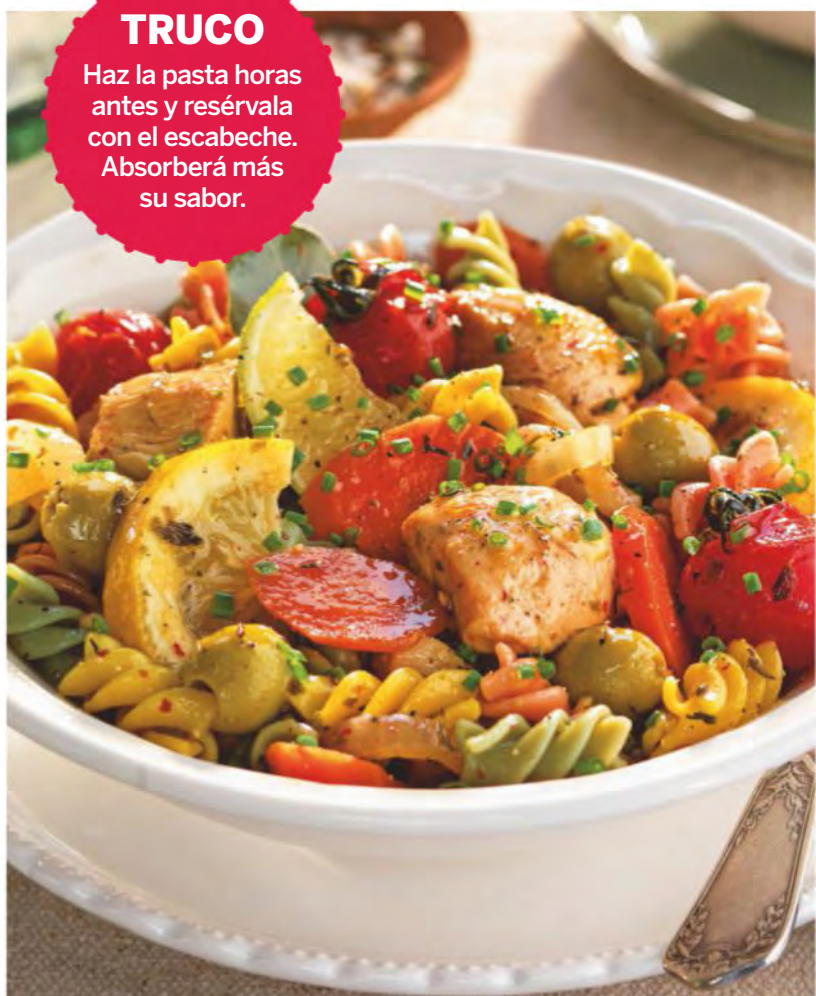
Calienta una cazuela con aceite y dora los trozos de pavo por todos lados. Agrega la zanahoria, el puerro y los ajos, remueve y rehoga 4 minutos. Añade las hierbas, los tomatitos y las aceitunas, y prosigue la cocción hasta que empiecen a arrugarse los tomates.

Agrega 50 ml de vinagre, también 100 ml de aceite y los cítricos, y cuece suavemente durante 15 minutos, hasta que todo esté tierno. Deja luego enfriar y guarda durante 24 horas dentro del frigorífico.

Cuece la pasta con agua salada siguiendo las indicaciones del envase para que quede al dente. Escúrrela bien y sírvela mezclada con el escabeche, sacado de la nevera un rato antes para que esté tibio.

TRUCO

Haz la pasta horas antes y resérvala con el escabeche. Absorberá más su sabor.





ENSALADA DE PERDIZ CON GRANADA

II 4 20 min

- 1 bote de perdiz escabechada de 300 g (peso escurrido)
- 1 granada
- 150 g de lechugas variadas
- 100 g de pan de pueblo en una rebanada
- 80 ml de aceite de oliva
- 1 cda. de miel
- ½ cda. de mostaza rústica
- 2 cdas. de vinagre de vino blanco
- Sal, pimienta

Mezcla la mostaza con la miel, una pizca de sal y otra pizca de pimienta. A continuación, añade 4 cucharadas de aceite y también el vina-

gre. Remueve para integrar bien todos los ingredientes y reserva este aliño.

Corta la rebanada de pan de pueblo en tiras finas, fríelas en una sartén con el resto del aceite y escúrrelas sobre papel de cocina.

Desmenuza la perdiz en tiras, pero que no sean demasiado finas. Luego, desgrana la granada partiéndola por la mitad y dándole golpecitos con una espátula de madera. Lava, seca con papel de cocina y trocea las lechugas.

Monta los platos con ayuda de un aro de repostería. Coloca una base de perdiz y granada, y aliña con un poco de la vinagreta reservada. Para acabar, agrega la lechuga y el pan frito, y sirve.

TRUCO

Deja los alimentos escabechados en la nevera 2 días, quedarán aún más ricos.



ESCABECHE DE POLLO CON CHAMPIÑONES

II 4 35 min

- 500 g de pechuga de pollo
- 1 hoja de laurel
- ½ vaso de vino blanco
- ½ vaso de vinagre de Jerez
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 150 g de champiñones
- 5 cdas. de aceite de oliva
- Pimienta en grano
- Sal, pimienta

Precalienta el horno a 200°. Limpia el pollo frotándolo con papel de cocina. Salpimientalo, úntalo con aceite por todos lados, ponlo en una fuente refractaria y ásallo luego durante 20 minutos.

Raspa las zanahorias, lávalas y córtalas en rodajas. Pela la cebolla y pártela en plumas. Limpia los champiñones, retirando la parte terrosa del tallo, lávalos, sécalos y láminalos.

Calienta el resto del aceite en una cazuela y rehoga las zanahorias, la cebolla y los champiñones 10 minutos. Añade el laurel lavado y 12 granos de pimienta.

Vierte el vino y el vinagre, y lleva a ebullición. Cuece 8 minutos a fuego vivo, removiendo de vez en cuando. Agrega un poco de agua si es necesario.

Corta el pollo en filetes no muy finos y agrega a la cazuela. Espera a que se enfríe, tapa y deja en la nevera al menos 24 horas. Sirve frío, regado con su salsa y acompañado de las verduras.

COLECCIONABLE

LA COCINA DE LA ABUELA

PURÉ DE CALABAZA CON MARISCO



BACALAO A LA MARINERA



GALANTINA CON PISTACHOS



PASTELITOS A LA CANELA



BACALAO A LA MARINERA

II 4 1 h 15 min

- 4 piezas de morro de bacalao desalado
- 600 g de patatas
- 4 tomates maduros
- 16 gambas rojas
- 16 mejillones, 1 dl de brandi
- 100 g de guisantes congelados, 2 zanahorias
- 1 cebolla, 2 dientes de ajo
- Sal, aceite, perejil

Lava y trocea los tomates en cuadraditos. Pela y pica la cebolla. Raspa y corta en rodajas las zanahorias. Pela y pica los ajos. Lava los mejillones. Pela las gambas y guarda cabezas y cáscaras.

Pocha la cebolla. Añade la zanahoria y cuece 4 minutos. Agrega cabezas y cáscaras, cuece 2 minutos, sala y echa el brandi. Reduce y cocina lento 10 minutos. Añade tomate y ajo, y pocha 5 más. Cubre de agua y cuece otros 30. Tritura y cuela.

Pela las patatas y haz bolitas con un sacabolos. Dóralas en una cazuela. Vierte la salsa y cuece lentamente 15 minutos. Añade bacalao, colas de gambas, mejillones y guisantes descongelados. Cuece 10 minutos, espolvorea perejil y sirve.



PURÉ DE CALABAZA CON MARISCO

II 4 45 min

- 400 g de calabaza
- 2 naranjas, 1 cebolla, 2 ajos
- 400 ml de caldo de verduras
- 100 ml de nata
- 8 mejillones, 8 langostinos
- 1 calamar, 100 g de pulpo cocido, pimentón dulce
- Cebollino, sal
- Aceite, pimienta

Pela la calabaza, límpiala y trocea la pulpa. Pela y pica cebolla y ajos. Lava las naranjas, ralla la piel de una, resérvala, exprime ambas y cuela el zumo; resérvalo.

Rehoga la cebolla, el ajo y la calabaza en una cazuela

8 minutos. Añade el zumo, la nata y el caldo, salpimienta y cuece 20 minutos. Tritura bien y pasa por un colador chino para que la crema quede mucho más fina.

Mezcla 1 cucharada de pimentón dulce con 50 ml de aceite. Limpia los mejillones y el calamar. Corta este y el pulpo en rodajas. Pela los langostinos. Saltea el marisco en una sartén y sálalo.

Sirve la crema bien caliente, reparte encima el marisco y decora con aceite de pimentón, ralladura de naranja y cebollino picado.



PASTELITOS A LA CANELA

II 6 1 h 30 min

- 500 g de almendras peladas
- 350 g de azúcar
- 3 claras de huevo
- 1 pizca de canela
- 1 limón

Exprime el limón y filtra el zumo. Mézclalo bien con las almendras tras trocearlas o picarlas. Monta las claras a punto de nieve, mejor con varillas eléctricas. Agrega el azúcar y sigue batiendo; debes obtener un merengue que sea firme y brillante.

Aromatiza las almendras con la canela. Incorpora también tres cuartas partes del merengue anterior, con movimientos envolventes. Re-

mueve con una espátula hasta obtener una pasta densa. **Amasa la pasta** durante unos minutos con las manos humedecidas y dale luego forma de tableta de turrón. Córtala en rectángulos pequeños con un cuchillo afilado, también humedecido.

Reparte el merengue restante sobre los rectángulos de turrón, cubriendo toda la superficie. Colócalos sobre la placa del horno forrada con papel sulfurizado. Hornéalos 1 hora a 90°. Despégalos del papel con cuidado, pásalos a una rejilla y deja enfriar antes de servirlos.



GALANTINA CON PISTACHOS

II 4 40 min

- 500 g de pechuga de pollo picada, 2 huevos, 1 cebolla
- Pimienta, vino blanco
- ¼ de pimienta rojo, verde y amarillo, 100 g de pistachos
- 100 g de jamón cocido en taquitos, 100 ml de nata
- 20 lonchas de beicon
- 12 cebollitas, aceite, 2 ajos
- 100 g de avellanas peladas
- 100 g de almendras peladas
- 2 cdas. de miel, 1 granada
- 2 mandarinas, romero, sal

Pica cebolla y ajos, y corta los pimientos en dados. Salpimienta la carne y mézclala con huevos, cebolla, ajo, pimientos, pistachos, jamón y nata.

Pon un papel de hornear sobre papel de aluminio y, sobre ellos, las lonchas de beicon formando una plancha. Pon la masa en un extremo y enrolla con los papeles. Hornea 45 minutos a 180°.

Escalda y pela las cebollitas. Saltea avellanas y almendras. Añade las cebollitas y dora. Agrega miel y carameliza 5 minutos. Vierte ½ vaso de vino, deja reducir, retira y reserva.

Vuelve a hornear el rollo sin papel hasta dorar el beicon. Sirve frío en rodajas con la guarnición, granos de granada, gajos de mandarina, pimienta y romero.



DIRECTOR Luis Pliego

DIRECTORA DE ARTE Susana de Almeida
JEFES DE REDACCIÓN Rafael Bladé, Aida García,
Karme Izaguirre

JEFE DE FOTOGRAFÍA Alfredo Garófano
FOTOGRAFÍA Pedro Pernía
EDICIÓN GRÁFICA Roser Camps
JEFA DE COMPRAS Marta Platel
REDACCIÓN Silvia Quiroga, Estela Cebrián
MAQUETACIÓN Dolores Cabeceran (jefa de maqueta),
Jordi Juncosa
TRATAMIENTO DE IMAGEN Cristina Molinero, Javier Carmona

LECTURAS PRÁCTICA
REDACTORA JEFA Carmen L. Santamarta
REDACCIÓN Lluís Sanmartín
MAQUETACIÓN Angelina Casals

WWW.LECTURAS.COM
DIRECTOR José Confuso
REDACTORA JEFE Gema Ail
REDACCIÓN WEB Conchi Álvarez de Cienfuegos, Rebeca Alonso,
Helena Arriaza, Adrián López, Alicia Alarcón, Alejandro Paredes

DIRECTORA EDITORIAL REVISTAS PRÁCTICAS
Caterina Miloro

COLABORADORES EXTERNOS Isabel Bertral, Álvaro
Corbalán, Anxo F. Couceiro, Enric Gisbert, Laura Martín, Sonia
Murillo, Berta Navarro, Noelia Zazo

ARCHIVO/DOCUMENTACIÓN Ruth Cervelló
SECRETARÍAS DE DIRECCIÓN Àngels Ortega, Sandra
Domènech
REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN Barcelona: Diagonal, 189.
08018 Barcelona. Tel. 93 415 73 74 lecturas@rba.es Madrid:
Méndez Álvaro, 56, planta 5, 28045 Madrid. Tel. 91 510 66 00

RBA BRANDS

CEO Enrique Blanc
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González

MADRID Y NORTE:
DIRECTORA DE OFICINA Arantxa Sánchez
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Belén Pérez-Bedmar,
Belén González

SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán
JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros
PUBLICIDAD MADRID Méndez Álvaro, 56, planta 5, 28045
Madrid. Tel. 91 510 66 00 - Publismad@rba.es

BARCELONA Y LEVANTE:
DIRECTORA DE OFICINA Ana Gea
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Àngela Carpio, Olga
Fernández, Cristina Hombravella
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ivana Stelmazewski
PUBLICIDAD BARCELONA Diagonal, 189, 08018 Barcelona.
Tel. 93 415 23 22

RBA REVISTAS

PRESIDENTE RICARDO RODRIGO
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO JOAN BORRELL
DIRECTORA GENERAL DE CONTENIDOS AUREA DIAZ
DIRECTORA GENERAL DE MARKETING Y COMERCIAL
BERTA CASTELLET

DIRECTORA EDITORIAL Susana Gómez Marculeta
DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany
DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES Josep Oya
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Ramon Fortuny

LECTURAS no se hace responsable de la opinión de sus
colaboradores, en los trabajos publicados, ni se identifica
necesariamente con la misma. Prohibida la reproducción total
o parcial de cualquier información gráfica o literaria,
sin autorización de la Dirección.
Distribución: Logista Publicaciones
Depósito legal: B-20-1958
ISSN Revista de papel: 0047-4304
ISSN Revista digital: 2014-606X
Printed in Spain

Atención al suscriptor y lector: suscripciones@rba.es

LECTURAS es miembro de la Asociación de Revistas de
Información, ARI, asociada a la Federación International
of Periodical Press FIPP.
OFICINA DE JUSTIFICACIÓN DE LA DIFUSIÓN

© RBA REVISTAS, S.L. 2026

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción,
almacenamiento en cualquier medio o soporte, distribución,
comercialización y comunicación pública de la presente publicación,
su transformación total o parcial, así como la de sus textos, dibujos,
fotografías, portada, marca y cualquier contenido. La prohibición
alcanza también a cualquier uso de los contenidos relativos a la
denominada inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para
recopilaciones, reseñas, revistas de prensa o citas, sin la autorización
expresa y por escrito de la titularidad de la revista. La infracción de
cualquier derecho sobre la presente publicación, titularidad de RBA
REVISTAS, S.L., será perseguida siguiendo las leyes aplicables
y se exigirá a los infractores la imposición de las sanciones
civiles y/o penales establecidas en la normativa vigente, y las
indemnizaciones que correspondan.

INGREDIENTES

II 2 55 min

- 600 g de calamares pequeños limpios
- 2 cebollas medianas
- 2 dientes de ajo, pimienta
- 3 cdas. soperas de sofrito de tomate casero, sal
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de caldo de verduras
- 2 alcachofas, cebollino
- Aceite de oliva virgen extra



Calamares con alcachofas

Una deliciosa combinación de mar y huerta



1. Pela las cebollas y los ajos. Corta las primeras en juliana y lamina los segundos. Sofríe ambos en un fondo de aceite.



2. Añade los calamares cuando la cebolla empiece a transparentar y deja que suelten y evaporen su agua.



3. Agrega el tomate, el vino blanco y el caldo de verdura. Cocina a fuego medio 30 minutos y salpimenta.



4. Limpia, lava y lamina las alcachofas. Fríelas y escúrrelas. Sirve los calamares sobre ellas y espolvorea cebollino.

LOS
TRUCOS
DEL
CHEF

- **Alcachofas bien verdes.** Al cortarlas, las alcachofas se oxidan con mucha facilidad y se ponen marrones. Para evitarlo, rocíalas con un poco de zumo de limón rápidamente.
- **Y para que te queden crujientes...** Si quieres que las alcachofas crujan por fuera y sigan estando tiernas por dentro, es clave secarlas muy bien antes de freírlas y mantener el aceite entre 170 y 180°.

SUDOKU ★ fácil

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

★★ medio

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

SOPA DE LETRAS

Encuentra en esta sopa de letras el apellido de 15 de los escritores más famosos de Francia, entre los cuales podemos encontrar a autores clásicos y también contemporáneos.

- Balzac
- Baudelaire
- Breton
- Camus
- Dumas
- Flaubert
- Hugo
- Molière
- Perec
- Proust
- Racine
- Sartre
- Stendhal
- Verne
- Zola

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

WORKDOKUS

Los wordokus funcionan como los sudokus pero con letras, es decir, en cada fila, columna y región de 3x3 casillas estarán las 9 letras diferentes. Si lo resuelves correctamente, aparecerá en las casillas coloreadas una palabra relacionada con la pista inferior.

U	B		T		J		E
			E		S		V
J					A		
A			U	V		J	
	V			I	B		S
		A					T
T		U			I		
V		E			U		A

Pista: Perteneciente o relativa al sujeto.

	U	A	O				
M							
	T	I	U		G	A	M
	S	U	N				T
		T				N	
N					T	U	G
A		N	I		U	M	S
							A
					M	O	N

Pista: Bizcochos grandes en forma de rosca.

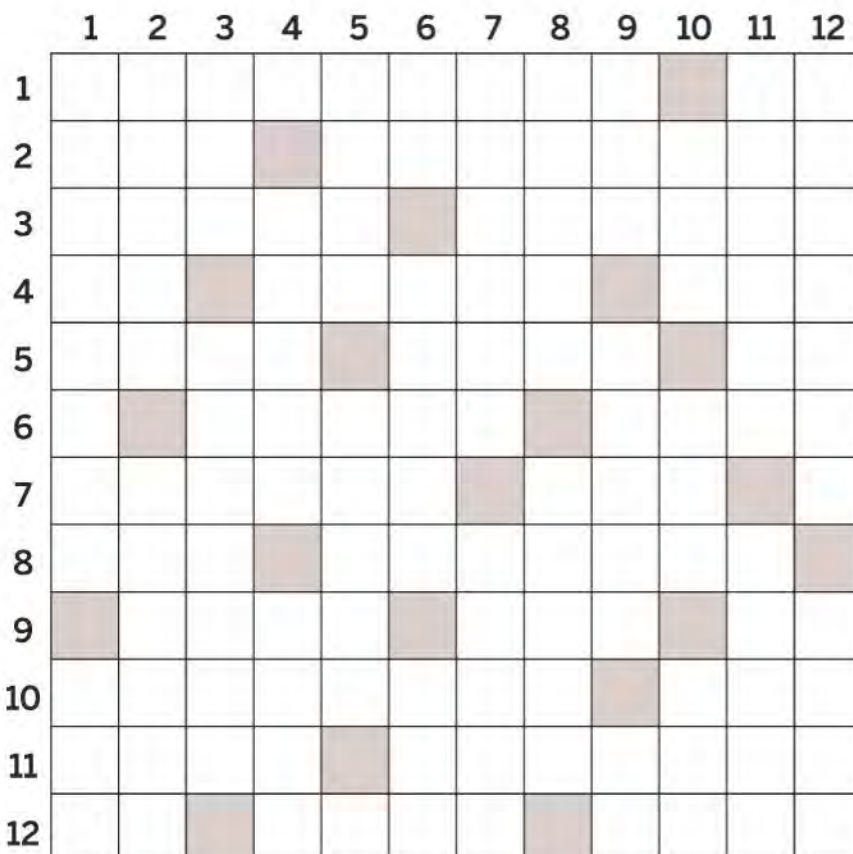
CRUCIGRAMA

Horizontales

1. Una que es muy eficaz contra la fiebre. Áspera pero sin fruta. 2. Único en su especie. Padece dolor físico o moral. 3. Pluralidad de personas. Aumentar de estatura. 4. Imbécil por principios. Caballo de carreras. El mejor amigo de Blas. 5. Cortadura, repartición. Anillos de cebolla. El final de la pista. 6. Percha de saltador. La del panal de rica miel. Rezan en una ciudad argelina. 7. Temporada de calores. Hala, que te meto prisa. Trescientos sesenta grados. 8. Bastante afable. Maldición, imprecación. 9. Se dirigían a un lugar. No es que tenga un gran corazón. Las mellizas del hierro. 10. Calidad sin cabeza. Juega tras el parchís. 11. Acércame la uva seca. Cobortor relleno de plumón. 12. De la primera a la última. No, no, después del octavo. Relación entre dos magnitudes.

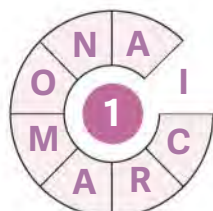
Verticales

1. Escapada de la justicia. Algo apático. 2. Limpia el vientre profesionalmente. Capaz de lograr el efecto deseado. 3. Bueno, en desuso. Bebidas medicinales de palo. 4. La tozuda. Embargo de bienes. Gran anhelo de convertirse en fan. 5. Ocurriencia de las buenas. Mujer de gran estatura moral. Rueda de repuesto. 6. Empieza a tomar forma. El del sastre, desordenado. Hilo o seda muy lento. 7. Pérdida de sustancia en los tejidos. Sabor fundamental. 8. No lo aguanto, estoy hasta él de ti. Remolcar la nave. 9. Casi entrando en el área. Tener cierta costumbre. Principios de ética. 10. Subí la banderita. Centro de crema. Composición poética lírica. 11. Fanática de una asociación. Porciones continuas de curvas. 12. Incondicional aficionado al Numancia. Batracio saltarín.

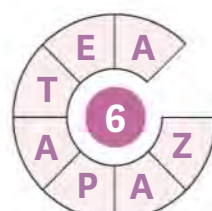
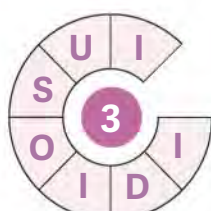
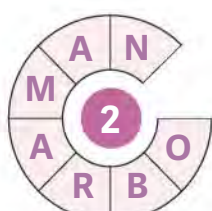


PALABRAS ENROSCADAS

Encuentra la letra que falta y leerás una palabra. ¡No todas van en el sentido de las agujas del reloj!



MARCIANO



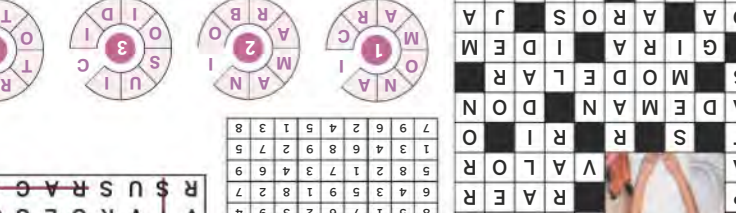
SOLUCIONES

Horizontales.

1. Febrifuga. As. **2.** Uno.
3. Gente. Greco. **4.** Im. Pacer. Epi. **5.** Tajá.
6. I. Abeja. Oran. **7.** Verano. Ale. O. **8.** Afa.
9. Iban. Cor. Rr. **10.** Accailla. Oca. **11.** Pasa.
12. Az. Nono. Edredon.

Verticales.

1. Fugitiva. Apa. **2.** Enema.
3. Bon. Jarabes. **4.** R. Traba. Afrán. **5.** Idea.
6. Fo. Cajón. **7.** Ulicera. Ácido. **8.** Len.
9. Are. Soler. **10.** Ice. Rem. Oda.
11. Adepta. Arcos. **12.** Soriano. Rana.



MANOBRAS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

MARCIANO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

SUICIDIO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

TRANSITO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

VISCERAL

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

ZAPATEAR

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Aitana Bonmatí (28).

CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

Es este un buen momento para dejar fluir los acontecimientos y seguir la corriente que lleva vida. Tienes la suerte de que todo te funciona a la perfección sin que tengas que esforzarte prácticamente nada para conseguirlo. Si aprovechas bien los recursos que tienes, te espera un futuro muy deslumbrante. **Estás ahora en fase preparatoria de un ciclo de prosperidad.** Tu vida sentimental también avanza de una forma más que positiva.

ARIES

21 marzo-19 abril

Un potente influjo astral protegerá esta semana tus asuntos sentimentales y las relaciones personales. Triunfarás en los dos ámbitos. **Tu magnetismo está ahora a tope y se te acercarán todo tipo de personas** como moscas a la miel. Solo tienes que evitar a quienes lleguen por interés.

TAURO

20 abril- 20 mayo

Ciertas novedades te harán el camino más fácil. **Tendrás más estabilidad en tu vida sentimental** y la tranquilidad que esto te proporcionará te dejará trazar planes a largo plazo. Te interesarás ahora más por la compatibilidad espiritual con tu amor. Los astros empiezan también a proteger tus finanzas.

GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Te sentirás feliz e ilusionada por alguien que ha llegado recientemente a tu vida. Tendrás la cabeza en las nubes y por ello deberás controlar que no te afecte en otros terrenos, como el laboral. **Será una semana socialmente intensa y sabrás disfrutarla** como no hacías desde tiempo atrás.

CÁNCER

21 junio-22 julio

Entras ahora en una etapa de prosperidad, aunque tardarás todavía algún tiempo en observar los resultados. De momento, lo único que notarás es que tu trabajo se incrementa. No te quejes por ello, es la base de tu bienestar. **En el amor, todo marchará sobre ruedas si le reservas algún tiempo.**

LEO

23 julio-22 agosto

Ahora tu economía se equilibrará y podrás ocuparte de otros asuntos, como tu vida sentimental. Evita los coqueteos. Ten en cuenta los sentimientos de los demás porque la vida podría cambiar las tortas. Se avecinan novedades en tu vida social, la harán menos estable, pero más emocionante.

VIRGO

23 agosto-22 sept

La economía podría acarreararte preocupaciones. Ajústate a tu presupuesto. El ritmo de trabajo o el entorno laboral te pondrán de mal humor. También cierto influjo negativo de la Luna Nueva del día 18 hará que la vida te parezca cuesta arriba. Es solo una percepción, **todo se arreglará en cuestión de días.**

LIBRA

23 sept-22 octubre

Tu faceta profesional está adquiriendo gran importancia y **alcanzarás ahora alguna de tus metas laborales.** Tenderás a esforzarte hasta el límite para conservar este nivel privilegiado y no por dinero, sino porque te sientes compensada moralmente con el éxito. Cuida que tu afán no dañe tu relación amorosa.

ESCORPIO

23 octubre-21 nov

Se abren ante ti nuevos horizontes y verás la vida bajo otra perspectiva. **Tu cambio de visión te llevará a tomar decisiones más acertadas** y esto tendrá consecuencias muy positivas, especialmente en el terreno del amor. Es buen momento para renovar energías, personales y también del hogar.

SAGITARIO

22 nov-20 diciembre

Cierto asunto laboral se te hará cuesta arriba, aunque bastará con superarlo para volver a la normalidad. **Tienes brillantes perspectivas** en este terreno. En lo sentimental, tu situación actual es buena. También tu economía prospera. Evita agobiarte por cualquier motivo, eres muy afortunada.

ACUARIO

21 enero-19 febrero

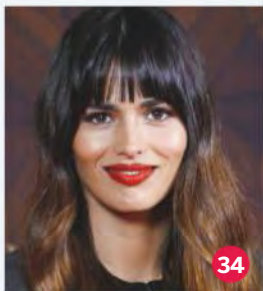
Tendrás una gran percepción extrasensorial y esto te empujará a conocer más cosas del mundo espiritual. Será positivo para ti. Tu lucha por alcanzar ciertos objetivos se transformará y los resultados serán gratificantes. También el amor lo verás desde otro prisma más profundo. Será un buen cambio.

PISCIS

20 febrero-20 marzo

Bajo el manto protector de los astros, desaparecerán ahora ciertos problemas sentimentales que te agobiaban. Reaparecerá la armonía en las relaciones y **estarán potenciados el romance y la pasión.** Tu creatividad será ahora desbordante y te ayudará a sentar las bases de tu futuro profesional.

PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



SARA SALAMO



MELENDI



INGRID DE NORUEGA



JAVIER CÁMARA



ARIADNE ARTILES

Feliz cumpleaños



Ganó la primera edición de 'Operación Triunfo'



Un cambio de imagen radical

En la Academia, Rosa pesaba 110 kilos. Tras someterse a un estricto régimen, llegó a estar en los 69. No come ni carne ni pescado. "Me va de maravilla el mundo vegetal", confiesa.



ROSA LÓPEZ

CUMPLE 45 AÑOS AFIANZADA JUNTO A SU CHICO

La cantante lleva seis años de amor con Iñaki García. No ve necesario pasar por el altar porque "cada día firmo los votos"

La infancia de Rosa López estuvo marcada por la escasez. Tanto, que cuando debutó en 'Operación Triunfo' mintió y dijo que vivía en Armilla en lugar de su verdadero hábitat: el humilde polígono Almanjáyar, en Granada. Tras salir victoriosa del reality y dejar buen sabor de boca en Eurovisión, la cantante tuvo una carrera de altos y bajos. "He llegado a pensar en no querer estar en este mundo", dijo. Hoy, reconciliada al fin con su pasado –y con ella misma– disfruta de una saludable relación con Iñaki García. Aunque ha coqueteado varias veces con la idea de casarse, ahora Rosa dice que no les hace falta. **L**

Rosa conoció a Iñaki cuando este, trabajando como policía local, la ayudó a salvaguardarse de una multitud en un concierto. "Le dije: 'Perdona, que me acabo de tomar un salmorejo y me huele el aliento a ajo', y él me dijo: 'Me encanta el ajo'", contó sobre su flechazo.



RBA

PATRONES EXTRA

60 BÁSICOS

versátiles y elegantes



YA A LA
VENTA



PATRONES DISEÑADOS PARA
UN FONDO DE ARMARIO IMPECABLE



AIRE

BARCELONA

Colección 2026

airebarcelona.com