



EXCLUSIVA

LA ROMÁNTICA BODA DE SONIA MOLDES



**SARA
CARBONERO**
Se recupera
tras ser
operada de
urgencia



EXCLUSIVA

VICTORIA FEDERICA pasea su amor por Abu Dhabi

Con motivo del 88 cumpleaños del Rey Juan Carlos, la joven aprovechó para presentarle a su nuevo novio



Escanéame

Escanea el
código con
tu móvil
para ir a la
página web



#YoLeoSemana

WWW.SEMANA.ES

TODA LA ACTUALIDAD DEL CORAZÓN ESTÉS DONDE ESTÉS



Tik Tok
@semana_revista



Facebook
facebook.com/semana.es



Twitter
@semana_revista



Instagram
@semana_revista



PÁGINA
70

MAR FLORES:
"HE DESCUBIERTO
QUE CARLO
ES EL HIJO QUE
CUALQUIER MADRE
QUERRÍA TENER".



PÁGINA
82

**ANA ROSA
QUINTANA
CUMPLE 70
AÑOS.**

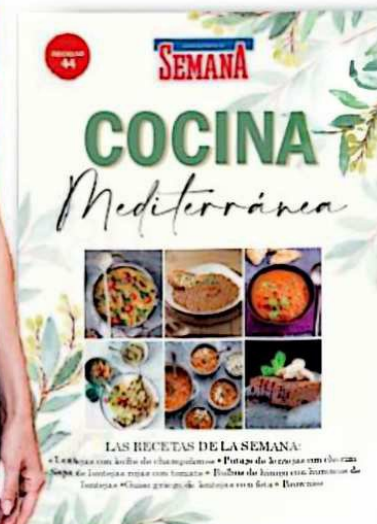


PÁGINA
84

**ANA DE ARMAS, EN
LOS GLOBOS DE ORO.**

- 4 Victoria Federica** presenta a su novio al Rey Juan Carlos
- 4 La romántica boda de Sonia Moldes:** "Sé que voy a pasar el resto de mi vida con Isaac".
- 16 Sara Carbonero** se recupera tras ser operada de urgencia.
- 20 La hija de Papuchi** rompe su silencio.
- 22 Reina Letizia:** su tenso encuentro con Marichalar.
- 30 Joaquín Prat:** "Llevábamos tiempo buscando el bebé".
- 32 Raquel Mosquera, destrozada:** "Isi llevaba droga en su estómago".
- 34 Diego Torres:** "He amado y he sufrido mucho".
- 38 Imanol Arias** va a ser abuelo.
- 40 María José Campanario:** "Vivo con dolor todos los días".
- 42 Chenoa,** de incógnito.
- 43 Úrsula Corberó,** a punto de ser mamá.
- 44 Manel Fuentes y su mujer,** paseo de enamorados.
- 66 Tennessee:** "Nunca nos hemos vendido".
- 74 Televisión:** noticias, recomendaciones, entrevistas...
- 92 Philippe Junot:** muere el playboy que conquistó a Carolina de Mónaco.
- 98 Así hemos cambiado:** Manuel Carrasco.

y además no
te pierdas...



Fascículo 44
*no disponible en el formato
POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL



Tik Tok
@semana_revista



Facebook
facebook.com/semana.es



Twitter
@semana_revista



Instagram
@semana_revista

www.semana.es

YA ES OFICIAL

Victoria Federica de Marichalar y Jorge Navalpotro, muy tiernos de la mano, mientras visitaban la sede del Museo del Louvre en Abu Dabi.



EXCLUSIVA

Victoria Federica

presenta a su novio al Rey Juan Carlos

Viajan con las Infantas Elena y Cristina y el resto de primos con sus parejas hasta Abu Dabi para celebrar el 88 cumpleaños del rey emérito

El año 2026 comienza para Victoria Federica de Marichalar (25) muy enamorada. Mejor imposible. En SEMANA tenemos las primeras imágenes que lo confirman: la hija de la Infanta Elena y Jaime de Marichalar, de la mano de su nuevo amor y, además, como muestra de sus intenciones, ante buena parte de su familia. Esto va muy en serio.

Él se llama Jorge Navalpotro y es un joven madrileño y un empresario dedicado al ocio nocturno.

Cumpleaños del abuelo

Lo más llamativo es que este dulce momento se producía durante el viaje que han realizado algunos de los miembros Borbón a Abu Dabi, para celebrar el 88 cumpleaños del Rey Juan Carlos, que tuvo lugar el pasado 5 de enero.

Allí acudieron, además de Victoria Federica, su madre; su tía la Infanta Cristina y los hijos de esta, Juan, Pablo, Miguel e Irene ▶▶▶



La Infanta Elena, la Infanta Cristina y sus hijos Pablo, Miguel y Juan (en segundo término), en su cita cultural

►►► Urdangarin, y las parejas de estos. El aniversario del monarca emérito ha sido un motivo de encuentro durante los últimos cinco años, con ligeras variaciones, desde que Don Juan Carlos se marchara a la capital de Emiratos Árabes Unidos. De ahí que sea tan relevante la lista de invitados.

Presentado a la familia

La diferencia es que esta vez se ha sumado al grupo el nuevo novio de Victoria. Jorge Navalpotro ya ha sido presentado al abuelo y comparte su tiempo con el resto de la familia, incluida la madre de la novia, Doña Elena, con toda naturalidad.

La escapada a Abu Dabi confirma la seriedad del romance, tal y como SEMANA revela a la vista de estas primeras fotografías juntos. Porque lo que nos faltaba para poder hablar de noviazgo lo tenemos: son sus manos entrelazadas y a Victoria Federica con su cabeza recos-



La Infanta Elena (62), muy atenta a las explicaciones de la guía que les acompañó durante su visita al museo.



Doña Elena escogió un atuendo casual con deportivas.

tada en el hombro del joven, como inequívoca muestra de cariño. Un dulce momento captado mientras visitaban la filial asiática del Museo del Louvre, acompañados también por las Infantas y varios de sus primos. Destacaba entre ellos la novia de Juan Urdangarin, la joven canadiense Sophia Khan.

El mismo gesto de darse de la mano en presencia de sus mayores indica su confianza. La pareja todavía se muestra cauta y discreta, pero hay actitudes que hablan por sí solas.

Un joven adinerado

Victoria Federica rompió el pasado verano con su anterior pareja, Borja Moreno, con el que se había dejado ver en eventos públicos como el Open Mutua de Madrid de tenis y en los toros en Las Ventas. Sin embargo, aquello solo duró unos meses.

El pasado otoño, según fuentes cercanas, la *influencer* royal conoció a Jorge Navalpotro y surgió el flechazo. Pronto empezaron a salir. Este, al igual que su anterior novio, tiene negocios de hostelería y se mueve en los mismos círculos amistosos.

Cogidos de la mano en el Museo del Louvre en Abu Dabi, Victoria y Jorge afianzan su relación tras unos meses juntos

Jorge es de su misma edad, 25 años, y su madre es Amparo Simón, propietaria de La Riviera, famosa sala de conciertos a la orilla del Manzanares. Su padre, Eulogio Navalpotro, falleció en 2014.

El joven sigue involucrado en el negocio familiar, aunque también tiene un pasado deportivo a sus espaldas.



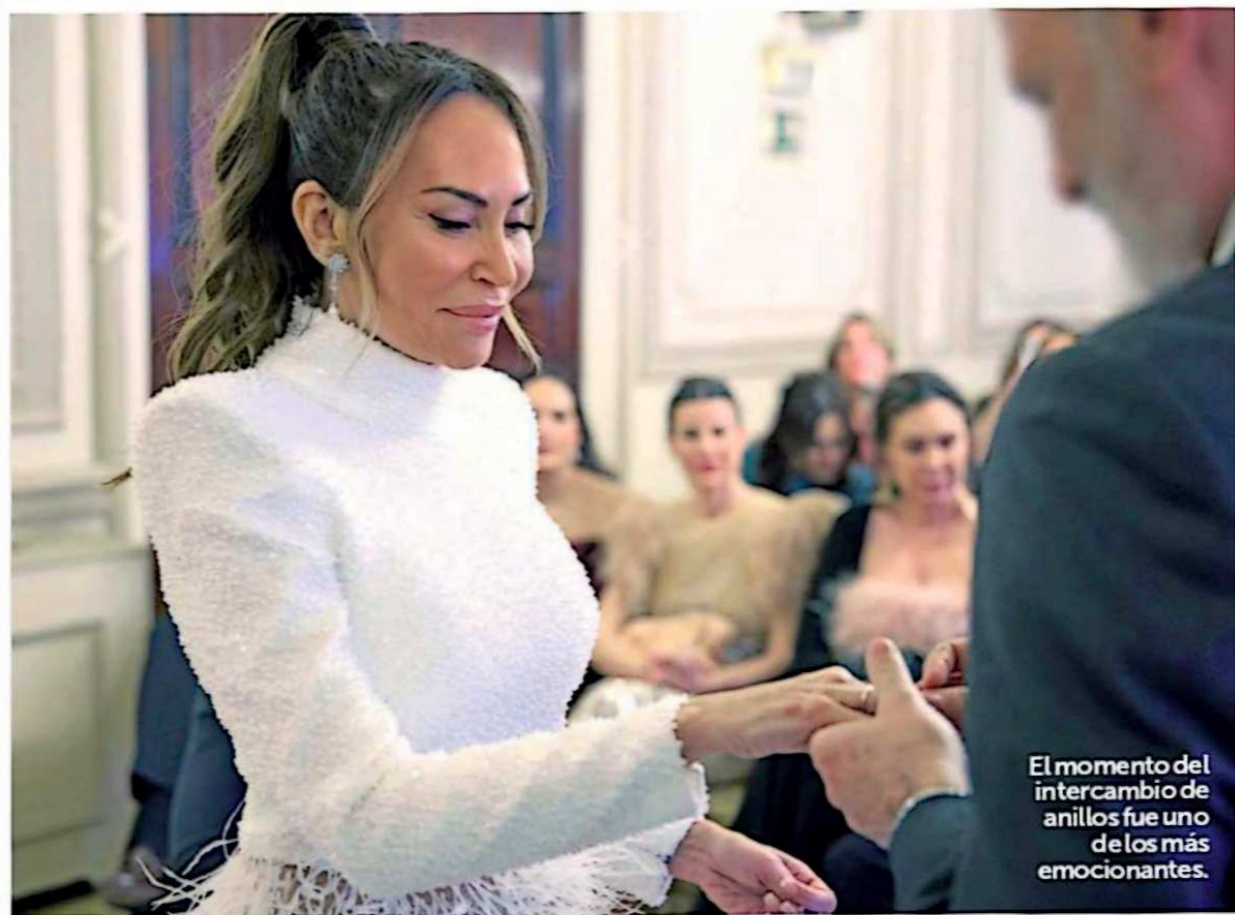
En primer término, de espaldas, Juan Urdangarin y su novia, Sophia Khan, que salen desde hace unos meses.



Victoria Federica y Jorge, junto a la Infanta Elena, recorriendo el museo.

Mide casi dos metros y ha jugado al baloncesto, en equipos como el Real Canoe y durante una temporada en Estados Unidos. Ahora Jorge vive en la localidad de Pozuelo de Alarcón (Madrid). Le encanta Sevilla, Marbella, disfrutar de los amigos, la familia y los coches de lujo.

Victoria Federica de Marichalar vuelve a estar ilusionada. En su historial sentimental encontramos al torero Gonzalo Caballero; al dj Jorge Bárcenas; y el mencionado Borja Moreno. Jorge Navalpotro ahora ha llegado a la vida de Vic pisando fuerte y entrando por la puerta grande de la familia Borbón. ■



El momento del intercambio de anillos fue uno de los más emocionantes.

La romántica boda de Sonia Moldes: "Sé que voy a pasar el resto de mi vida con Isaac"

SEMANA ha sido testigo de su emotivo enlace con el reconocido empresario que es su pareja desde hace tres años.

"Me hace muy feliz haber dado este paso", nos confiesa la gallega



**TRAS PRONUNCIAR
SUS VOTOS,
LA PAREJA SE FUNDIÓ
EN UN ABRAZO**



El pasado 9 de enero fue, sin duda, su cumpleaños más feliz. Y es que ese día Sonia Moldes lo disfrutó nada menos que celebrando su boda con Isaac, al que define como el amor de su vida. "El definitivo", como nos confesaba en la entrevista exclusiva que nos concedió hace un par de semanas. Sin embargo, ni este convencimiento ni su experiencia tras haber pasado por el ►►►

SONIA MOLDES



Lució el
cabello
recogido en
una coleta
altay, como
única joya,
eligió unos
pendientes
de Vicky
Martín
Berrocal.



No portó
nada azul ni
prestado,
pero sí usado:
las sandalias.
Las alianzas
fueron
encargadas a
un amigo de
la familia.



Sonia quiso que el ramo de hortensias reposara en la tumba de su madre. Arriba, junto a sus hermanos y a Isaac al término de la ceremonia.



SU HERMANO, CARLOS, FUE SU PADRINO DE BODA



La novia se hizo selfies para el recuerdo con su hermano y su amiga Nuria Bermúdez.

►►► altar anteriormente en cuatro ocasiones evitaron que Sonia llegara hecha un manojo de nervios al majestuoso Real Casino de Madrid, donde tuvo lugar el enlace y la posterior celebración. Solo el brazo firme de su hermano, Carlos, y su mirada tranquilizadora, lograron que Sonia fuera dejando atrás su desasosiego según subía la escalinata que la llevaría al salón que acogió la boda civil.

Un ramo de hortensias

Las puertas del mismo se abrieron al ritmo de *Felicità*, de Albano y Romina Power, y las miradas de los 50 invitados (solo familia y amigos íntimos) que asistieron al enlace se centraron en la novia.

Sonia escogió para este día tan especial un dos piezas compuesto por un top blanco de cuello alto, hombrera marcada y manga larga, de pedrería, de Vicky Martín Berrocal, y una falda larga semitransparente de plumas, con una pequeña cola, confeccionada por María Emilia, su modista de toda la vida. "Es un traje diferente, yo ya tengo una edad y no quería un vestido de novia al uso. Además, es muy ponible porque la parte de arriba me la voy a poder poner con un pantalón de vestir y la falda con una camiseta blanca", asegura. Como única joya, Sonia lució unos pendientes también de Vicky Martín Berrocal, que destacaban gracias al peinado realizado por su peluquera de confianza, Andressa Santana, y el maquillaje de Coral Pacheco, a quien conoció en la entrevista que le hizo SEMANA y que escogió para su boda tras ver el estupendo resultado.

A pesar de su origen gallego, Sonia no es una mujer de supersticiones y no ►►►

►►► quiso lucir nada azul ni prestado. "Las sandalias sí se puede decir que son viejas, o más bien usadas, pero no por superstición, sino porque me parecían adecuadas y son muy cómodas", afirma Sonia.

El ramo, de hortensias blancas gallegas, puso la nota emocional a su estilismo, ya que, tras la ceremonia, Sonia se lo entregó a su primo para que lo dejara en la tumba de su madre en Galicia, que falleció con tan solo 46 años, víctima de un cáncer, cuando ella tenía 23. "No quería ir disfrazada, me siento muy yo y estoy contenta con el resultado", confiesa a SEMANA sobre su look nupcial.

Emotivos votos


Isaac la esperaba expectante desde minutos antes en el fondo de la sala acompañado por su hija mayor y madrina, con sus otros dos hijos muy cerca de él.

"Es un traje de novia diferente, ya tengo una edad y no quería un vestido de novia al uso. Me siento muy yo"

La ceremonia fue breve, pero muy emotiva teniendo su punto álgido en el intercambio de alianzas, que eran de oro blanco, adornadas con un pequeño diamante, y realizadas por Nacho Luna, amigo de la familia, y en la lectura de los votos de ambos. "Desde que te conocí supe que había algo diferente en ti. No solo fue tu sonrisa, tu forma de mirar, tu manera de hacer que cualquier lugar sea más bonito; fue la paz que me diste incluso antes de que yo mismo supiera que la necesitaba. Gracias por hacerme mejor, por apoyarme en mis



Escortada por sus dos hermanos, Carlos y Berta, a quienes Sonia está muy unida.



La novia junto a sus grandes amigas María Eugenia Yagüe, Nuria Bermúdez y Teresa Bueyes.

locuras y por enseñarme que el amor no solo es sentir sino construir juntos cada día. Hoy te prometo que voy a cuidarte, escucharte y respetarte siempre, mi amor. Hoy empiezo un nuevo capítulo, uno que quiero escribir a tu lado, con paciencia, con humor, con amor y con la certeza de que lo mejor siempre estará por venir", dijo Isaac.

Sonia le respondió con emoción contenida: "Eres el amor de mi vida. Nuestra historia no ha sido nada fácil por el carácter fuerte de ambos, pero no conozco a nadie que haya luchado tanto como nosotros. Eres lo que llevo buscando toda la vida y lo que deseo es que ese amor dure para el resto de nuestra vida. Te amo infinito", dijo la empresaria para acto seguido

sonar la canción *Unchained melody*, que se hizo muy popular tras integrar la banda sonora de la película *Ghost*.

En un segundo plano

La música también tuvo un papel importante durante el espectacular cóctel, que corrió a cargo del chef con dos estrellas Michelin Paco Roncero. También en el baile, con una *playlist* muy cuidada para la que los novios contaron con la ayuda del hermano y la cuñada de Sonia, que para ella es una segunda hermana.

Fue en ese momento cuando aprovechamos para hacer las fotos posadas que ilustran este reportaje. En las mismas, como se puede apreciar, solo se ve al novio de espaldas ►►►



El traje de novia era un dos piezas: el top es de Vicky Martín Berrocal y la falda de plumas fue confeccionada por su modista de confianza, María Emilia.

►►► o de lado. Y es que Isaac quiso dejar todo el protagonismo mediático a su ya esposa, quedando él en un discreto segundo plano. "Mi pareja es una persona que no tiene nada que ver con los medios de comunicación, aunque los respeta mucho", nos decía Sonia en su entrevista previa sobre Isaac, que es presidente y CEO de una multinacional.

Sus grandes amigas

Sí posó en cambio la feliz novia con sus hermanos, con quienes tiene una relación muy especial al haberse quedado sin padres tan jóvenes (su padre murió un año después de su madre). Y también lo hizo con sus amigas más populares, como son la empresaria Nuria Bermúdez, la abogada Teresa Bueyes y la periodista María Eugenia Yagüe. La gallega es mujer de pocos amigos, a los que es muy fiel, como nos contaron las propias protagonistas.

Nuria, que fue un rostro muy popular allá por los 2000, se dedica desde hace años al mundo del deporte. "Ahora soy coordinadora de un equipo de juveniles de Segovia", nos cuenta. Pero, ¿cómo comenzó su amistad con Sonia? Para ello hay que remontarse 26 años atrás: "Vivíamos juntas y yo salía con su hermano. Nosotras somos amigas de las que hablan todos los días. Yo la veo muy feliz con Isaac y me parece fantástico para ella. Les veo muy bien juntos", nos cuenta Nuria.

En cuanto a María Eugenia, a quien Sonia considera como una segunda madre, asegura que ella es muy buena persona y amiga: "Nos conocemos hace 30 años y hemos sido vecinas hasta hace un año, que me he cambiado de casa. Yo siempre aposté por Isaac".

Por su parte, Teresa Bueyes, también amiga de Sonia desde hace más de 30 años y



El mismo día de su boda, Sonia cumplía 53 años.

ADEMÁS DE BAILAR, SOPLO LA VELA DE SU TARTA DE CUMPLEAÑOS





Sonia e Isaac están disfrutando de su luna de miel en Singapur y Filipinas.

su abogada, destaca su calidad humana. "Es la mejor consejera y la más empática. En cuanto a Isaac, se quieren mucho, que es lo más importante. Yo lo único que deseo es no llevar ningún divorcio más de Sonia" (risas).

El deseo de Sonia

Antes de que el baile llegara a su fin, Sonia vivió un momento muy especial cuando fue sorprendida por Isaac con un trozo de tarta con una vela, al son del *Cumpleaños feliz*, de Parchís, que hizo que la pareja se fundiera en un apasionado beso.

"Lo único que le pido a la vida es salud", dijo Sonia, que hace un año sufrió un ictus afortunadamente sin secuelas

Sonia no hizo público el deseo que pidió al soplar la vela, aunque minutos después dio una pista al equipo de SEMANA que cubría la boda: "Os voy a dar un poco de agua bendita de la Virgen de Fátima que me han regalado. Es lo único que le pido a la vida: salud", nos aseguraba emocionada la gallega, que hace un año sufrió un ictus, por fortuna, sin secuelas.

Cuando nuestros lectores lean estas líneas, el matrimonio ya se encontrará disfrutando de su luna de miel en Singapur y Filipinas. "Sé que voy a pasar el resto de mi vida con Isaac. Me hace muy feliz haber dado el paso de casarme con él. Fue un día inolvidable", nos apunta Sonia. Feliz vida juntos, pareja.

Matilde Molinero.

Fotos: Luis Miguel González

NUEVO REVÉS

Sara Carbonero se recupera tras ser operada de urgencia

SEMANA adelantó que la periodista tuvo que ser intervenida en Lanzarote, tras lo cual evoluciona favorablemente



Sara Carbonero (41) en una de las fotos que había compartido pocos días antes en La Graciosa.

APENAS pasadas horas de tomar las doce uvas e inaugurar el año 2026 con sus mejores deseos, Sara Carbonero sufría un inesperado revés de salud. Tras sufrir fuertes dolores, el pasado 2 de enero ingresaba en un hospital de Lanzarote y tenía que ser sometida a una operación de urgencia. Así lo contaba SEMANA.ES en exclusiva, dando cuenta de una noticia que sorprendía al mundo de la crónica social en plena resaca de las Navidades.

La periodista, de 41 años, estaba disfrutando de sus vacaciones en la pequeña isla canaria de La Graciosa, situada a pocos kilómetros de Lanzarote, adonde tuvo que ser trasladada después de encontrarse mal.

Evolución en planta

El titular lógicamente desató cierta alarma dado el historial clínico de Sara Carbonero, quien en los últimos años ha estado luchando contra el cáncer, tal y como reconoció ella misma.

La joven toledana ha hecho gala durante este tiempo de una gran fortaleza y de resiliencia frente a la enfermedad, por lo cual esta nueva situación se tomaba con todas las precauciones posibles. La naturaleza exacta de su dolencia no ha trascendido, pero no tendría por qué estar relacionada con el cáncer.

Afortunadamente pronto han llegado buenas noticias. Sara permaneció en la UCI durante varios días hasta que, el jueves 8 de enero, la paciente al fin pudo pasar a planta. Desde entonces, la comunicadora ha evolucionado favorablemente y SEMANA ha podido confirmar que continúa su recuperación sin problemas.

Junto a ella no se separan de su lado algunas personas fundamentales en su vida. Entre ellos figura su novio, el empresario canario José Luis Cabrera, al que su entorno llama cariñosamente Jota. Precisamente en el momento del percance, Sara estaba alojada en la casa que este posee en una tranquila zona de La Graciosa.

También se encontraba allí su íntima amiga y conocida periodista Isabel Jiménez. Todos habían decidido recibir el Año Nuevo frente al mar y bajo un sol más cálido que en la península, en ese idílico enclave de las Islas Canarias.

El cariño de los suyos

De hecho, en los días previos a su ingreso hospitalario, ambas habían compartido preciosas fotos y reflexiones en sus redes sociales. Nada hacía sospechar entonces que a la vuelta de la esquina se topaban con este revés.

Un escollo más en el camino que vuelven a superar juntas, apoyándose en lo bueno y en lo malo, demostrando que su amis- ▶▶▶



El novio de Sara, a la salida del hospital, de donde no se ha separado de ella.

Jota Cabrera es un empresario de Las Palmas de Gran Canaria, nacido en una familia acomodada, con el que Sara sale desde hace un año. Discreto y educado, es su principal apoyo

SU NOVIO, A SU LADO

Jota Cabrera trabaja en la empresa de su familia, Bonnysa, dedicada fundamentalmente a la producción de tomates y otras frutas, con su fuerte en la exportación internacional.



"Mi deseo siempre es el mismo. Mucha salud y amor para todos. Buena música, ilusión, ganas y coraje para enfrentar los obstáculos de la vida y siempre actitud", nos deseaba a todos en Año Nuevo



Sara y su gran amiga, la periodista Isabel Jiménez, durante su escapada bajo el sol canario.

►►► tad es su mayor tesoro. Isabel Jiménez, al ser preguntada respecto a Sara, ha preferido mantener un discreto silencio, casi como un ángel de la guarda.

Ahora Sara solo espera que el equipo médico le permita viajar a Madrid. Ese instante está cada día más cerca. Y en la capital la esperan con los brazos abiertos sus dos hijos, fruto de su matrimonio con el futbolista Iker Casillas.

Su regreso a Madrid

Precisamente el deportista se ha quedado al cargo de sus pequeños durante estos días, tratando de hacer más llevadera la ausencia de su madre. Además, el actual Director Adjunto de la Fundación Real Madrid ha transmitido tranquilidad sobre el estado de su exesposa: "No hay que preocuparse por suerte", aseguró este amablemente a los medios.

Esa es la mejor señal de que todo avanza con normalidad. Conviene no apresurarse antes de que Sara pueda tomar un avión hasta Madrid, ya que se trata de un largo trayecto de más de tres horas.

"No hay que preocuparse, por suerte", aclaraba el exmarido de Sara Carbonero al ser preguntado sobre su estado

Pese a las ganas de regresar a casa, todo apunta a que Sara Carbonero deberá esperar un poco más hasta encontrarse más fuerte y, por supuesto, plenamente restablecida de este último bache. Las muestras de cariño por ella no cesan, incluidas las que le enviamos desde SEMANA, y que seguro que son un buen aliciente. ■

IKER CASILLAS, CON SUS HIJOS

En familia. El exmarido de Sara Carbonero ha procurado mantener la calma durante el ingreso de la madre de sus hijos. "En cuanto pueda viene. Han sido unas fechas señaladas y es más complicado, pero ya va a venir pronto", decía a los medios.



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

PAREJA ÚNICA

Ronna y Papuchi se conocieron en 1995 y estuvieron juntos diez años, los últimos cuatro casados.

La hija de Papuchi (y hermana de Julio Iglesias) cuenta su historia

"Mis padres se amaban", asegura la hija del doctor Julio Iglesias Puga y Ronna Keitt

RUTH Iglesias Keitt, la hija póstuma del doctor Julio Iglesias Puga, Papuchi, y de Ronna Keitt ha querido contar cómo se siente ante los comentarios que hacen sobre sus padres y la gran diferencia de edad entre ellos, que se llevaban 48 años cuando estaban juntos.

"Mi papá no estaba senil, tenía muy buena salud porque era un doctor. Mi mamá fue a la universidad. Ella estaba a punto de convertirse en abogada cuando conoció a mi papá. No era pobre. No estaba desesperada (...) Existen relaciones no convencionales y la gente puede amarse igualmente", cuenta Ruth, que también ha aclarado que ella nació por fe-

cundación in vitro. Papuchi y Ronna estuvieron diez años juntos y tuvieron dos hijos: Jaime, nacido en 2004, y Ruth, en 2006, unos meses después de la muerte del doctor Iglesias, por lo que este nunca llegó a conocerla en persona. ■

Ruth, que ahora tiene 19 años, defiende el amor de sus padres.



**LA JOVEN
ES HERMANA DE
JULIO IGLESIAS,
63 AÑOS MAYOR**



Un kilo de menos, una ilusión de más

M.^a Jesús Rodríguez (Santiago de Compostela)

¿Cómo te diste cuenta de que era hora de perder peso?

Cocino cada día para ocho personas y esto hacía que yo me adaptase a todos y no pensase en mí. Primero quieres cambiar por estética; no me gustaba verme con sobrepeso, ni tampoco cómo me vestía y era perezosa para arreglarme. Pero perder kilos y centímetros también repercutió en el bienestar físico.

¿Cuándo acudió a Naturhouse?

Fui allí para pedir ayuda y asesoramiento para adelgazar para la boda de mi hijo. Fue una de las mejores decisiones que tomé.

¿Cómo conseguiste modificar tus hábitos alimenticios?

Mi forma de comer cambió totalmente y, aunque ahora hay momentos en los que me permito algún capricho, en mi día a día prima la alimentación saludable y todas las pautas aprendidas en Naturhouse. Hay que ser constante y tener disciplina, pero los beneficios son tantos que merece la pena.

¿Cómo valoras tu cambio de imagen y cómo ha reaccionado tu entorno personal?

Mi familia está feliz y es un gran apoyo para mí. Yo me siento mejor, estoy más contenta y esto hace que esté al 100% para estar con ellos, disfrutar de mis nietos y de la playa, querer salir, etc. Además, adelgazar ha repercutido también en mi bienestar físico pues me siento con más energía y no me duele la espalda. El dolor es limitante ya que si no te sientes bien, no puedes hacer las cosas que te gustan.

¿Cómo has conseguido mantenerte, incluso durante la pandemia?

Gracias al apoyo de mi familia y, ¡cómo no!, a la ayuda de Susana y Karina en mi centro Naturhouse.

Sigo yendo para controlar el peso cada cierto tiempo y siempre me dan alguna pauta novedosa manteniendo mis complementos favoritos. Estos me ayudan en momentos puntuales, como cuando cometo algún exceso. También recurro a otros para mejorar el aspecto de la piel.

¿Recomendaría el método Naturhouse?

Lo recomendaría a todos los que quieran mejorar su salud, tanto física como psicológicamente. Tanto si tienes un sobrepeso importante, como era mi caso, incluso si es menor o simplemente no te sientes bien contigo mismo/a y ves que necesitas ayuda para conseguir tu objetivo. Sin duda, acude a Naturhouse.

En el Naturhouse
de la rua Concheiros,
52, de Santiago
de Compostela
(A Coruña)
Tel. 981 56 54 55,
M.^a Jesús ha perdido
25 kilos



Susana Fernández
Dietista del centro
Naturhouse



M.^a Jesús tiene 60 años, es ama de casa, vive con su marido y tiene dos hijos. Perdió 25 kilos con Naturhouse en 13 meses y ha conseguido mantenerse, incluso durante la pandemia.



Antes

www.naturhouse.es

EN MADRID

El tenso encuentro de la Reina y Marichalar

Doña Letizia y su excuñado, Jaime de Marichalar, coincidieron en unos premios, pero evitaron hablar juntos en público

El exmarido de la Infanta Elena respondió a la prensa de mal humor: "¿Me quieres dejar tranquilo?"

QUIISO la agenda real juntar, de alguna manera, a la Reina Letizia con Jaime de Marichalar, el que fuera su cuñado y esposo de la Infanta Elena. Fue en los Premios Internacionales de Periodismo de El Mundo, que se celebraron en la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando de Madrid y que presidió la soberana.

La curiosidad por volver a ver juntos a los que antes fueron familia era máxima. Sin embargo, el resultado se saldó con una tensión completamente inesperada.

Cita periodística

No es porque sucediera nada de extraño entre los dos. O quizás sí... En el pasado ambos compartieron mucho tiempo juntos e incluso se habló de su buena relación, pero en esta ocasión no se detectó ni una mirada ni un saludo (públicos) entre ellos.

A la cita habían acudido otros invitados famosos, como Cayetano Martínez de Irujo, los periodistas Pedro J. Ramírez, Vicente Vallés y Carlos Franganillo, etc. Como



Jaime de Marichalar (62), a su salida de esta gala periodística.



La Reina Letizia (53) repitió un traje de raya diplomática de Sandro para presidir los Premios Internacionales de Periodismo de El Mundo.

PASCUA MILITAR 2026

Los Reyes y la Princesa Leonor, primer acto de 2026.

Don Felipe y Doña Letizia, acompañados por la heredera, inauguraron la agenda del año con la Pascua Militar, el 6 de enero. Leonor destacó luciendo el uniforme militar, en este caso el del ejército del Aire, y muy distendida con sus padres durante la gala en el Palacio Real.



siempre, la soberana trató de saludar a todos e intercambiar unas palabras.

Muy enfadado

La presencia de Jaime de Marichalar causaba una gran sorpresa dada su conexión y se esperaba algo, un gesto de cordialidad al menos. Aunque Jaime dejó de formar parte de la Familia Real en 2007, cuando se separó de la Infanta Elena, en lo personal nunca trascendieron problemas entre ellos.

Sin embargo, nada ocurrió. Y tampoco ayudó la reacción del exduque de Lugo al ser preguntado a la salida del acto por su coincidencia con la Reina: "¿Me quieres dejar tranquilo? Por favor, no me persigas, no voy a decir nada, adiós", respondió a los reporteros, sin humor y sin temple, como un principiante. Cuentan testigos presenciales que la tensión se palpaba en el ambiente.

Fotos: Robert Smith y Gtres.

Los reyes de Suecia, nuevo retrato

● La Casa Real de Suecia ha dado a conocer un nuevo retrato oficial de los Reyes Carlos Gustavo y Silvia ante los dos grandes acontecimientos que la familia celebrará en los próximos meses. El primero de ellos será el 30 de abril, cuando el soberano sueco cumpla 80 años, y dos meses después, concretamente el 19 de junio, tendrán lugar los actos que conmemorarán las bodas de oro de la pareja.

La foto fue realizada en el palacio de Drottningholm por la fotógrafa Elizabeth Toll, con Carlos Gustavo luciendo uniforme de almirante y Silvia con un vestido de encaje y la tiara Braganza de diamantes.



Los príncipes de Gales, en el hospital

● En el primer acto conjunto de 2026 Guillermo (43) y Kate (44) visitaron el Charing Cross Hospital de Londres para agradecer a sanitarios y voluntarios su trabajo. La princesa de Gales dijo que sabía muy bien las horas que allí pasan los pacientes de quimioterapia y sus acompañantes.



Rania de Jordania y su hija Salma, reinas del desierto

● En una imagen tan bucólica como espectacular, la soberana hachemita y la princesa han sorprendido con una escapada al desierto de Wadi Rum, uno de los enclaves más especiales y atractivos para el turismo del país. Rania (55) y Salma (25) recorrieron estos parajes, declarados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, donde la reina aseguró: "Podéis decir que no soy objetiva, pero no puedo imaginar que exista un lugar más increíble en la Tierra".



Los príncipes Vincent y Josephine de Dinamarca cumplen 15 años



● El pasado 8 de enero los príncipes Vincent y Josephine soplaron las velas de su 15 cumpleaños. Los mellizos de los reyes de Dinamarca cada vez tienen más protagonismo en la vida institucional, especialmente desde que sus padres ocuparon el trono hace exactamente dos años. Los adolescentes están muy unidos y sus vidas han transcurrido en paralelo, en el castillo de Fredensborg, en Amalienborg (Copenhague), junto a sus progenitores.



Chris Pratt visita Madrid

● El actor estadounidense visitó Madrid para presentar su nueva película *Sin piedad*, donde da vida a un detective enfrentado a una IA jueza. Chris Pratt (46) está casado con Katherine Schwarzenegger, hija de Arnold, con quien tiene dos hijas, además de otro hijo de una relación anterior.



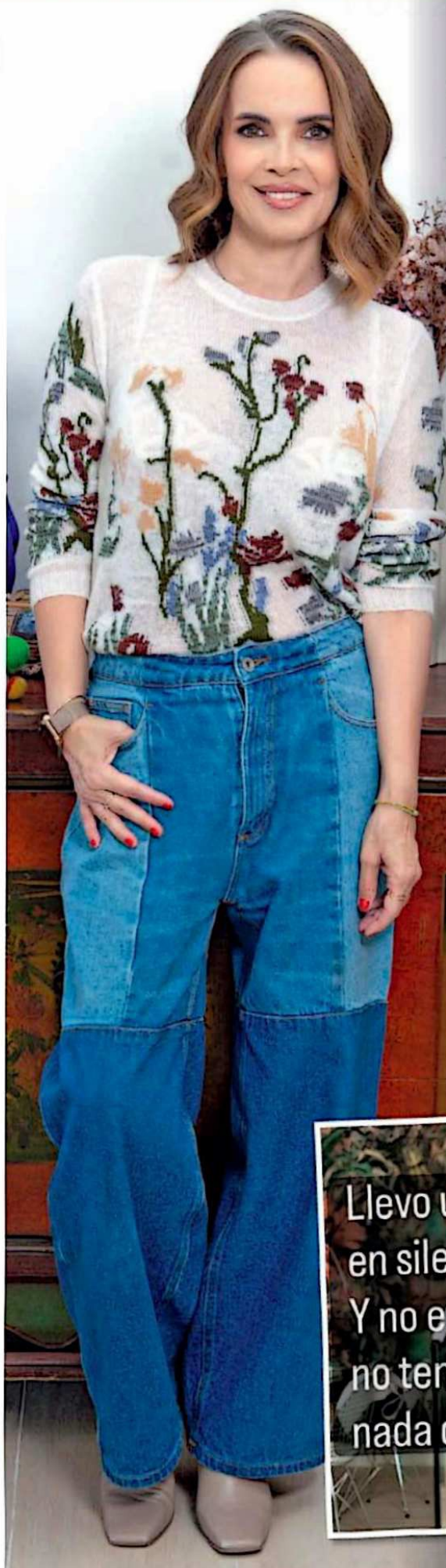
Can Yaman, detenido en Estambul

● El guapo actor turco fue detenido en Estambul durante una redada en bares donde se sospechaba que se traficaba con droga. Tras pasar unas horas a disposición policial, Can Yaman (36) fue puesto en libertad y regresó a Italia, donde está viviendo desde hace un tiempo.



Carme Chaparro: "Llevo un año en silencio"

● El 2025 no fue un buen año para la periodista y escritora que tuvo que enfrentarse a una dura enfermedad y a la muerte de su padre. Ahora, Carme Chaparro (52) ha querido regresar a las redes sociales haciendo una reflexión sobre lo vivido: "Llevo un año en silencio y no es porque no tenga nada que decir. El mundo te enseña que tu valor es igual a tu productividad. Si no estás en la tele, si no sacas un libro, si no posteas... ¿Existes? El primer mes de silencio me dio pánico. Estar de baja no son vacaciones. Es un duelo, un duelo por la persona que creías que eras. Si estás pasando por un túnel y no ves la salida, recuerda: El silencio no es un vacío, es espacio para construir; no le debes una explicación a nadie mientras te curas y tu ritmo es el único que importa".



Llevo un año
en silencio.
Y no es porque
no tenga
nada que decir.





Rosario Flores

va a ser abuela

● La próxima primavera el clan Flores va a aumentar con la llegada de un nuevo miembro. Lola Orellana (29), la hija de Rosario Flores (62) y quien fuera su pareja, el argentino Carlos Orellana (60), va a tener su primer hijo, que también será el primer nieto para la cantante. El bebé es fruto de la relación de Lola con el cantautor ibicenco Cosme Daniel, con quien sale desde hace cinco años.

Javier Veiga y Marta Hazas, "sin filtros"

● La pareja de actores ha celebrado sus casi 16 años juntos (los últimos diez casados) representando la obra *Un matrimonio sin filtros*, en el Teatro Maravillas de Madrid. Javier Veiga (52) también es el autor del texto que disecciona la relación de un matrimonio que se separa tras 15 años casados. "No es autobiográfica", asegura Marta Hazas (48).



CUMPLEN AÑOS



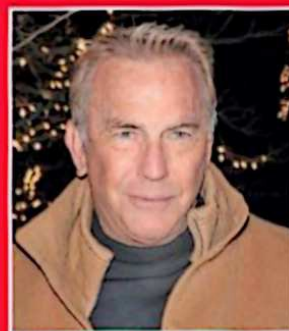
45 ROSA LÓPEZ
14-1-1981



41 ADRIANA UGARTE
17-1-1985



55 JAVIER GUTIÉRREZ
17-1-1971



71 KEVIN COSTNER
18-1-1955

Patricia Pérez se lleva un gran susto

● La presentadora y su marido, Luis Canut, han empezado el año en el hospital: "Luis se creyó el de Bricomanía por un momento... Diagnóstico: Rotura de cadera. Para lo que pudo haber sido estoy contenta. Lo ha pasado bastante mal pero ya está mejor y en breve nos iremos a casa".



Kiko Rivera evita a su ex, Jessica Bueno

● El hijo de Isabel Pantoja fue uno de los invitados a la gala de Army Awards y aunque fue solo porque su novia, Lola, estaba trabajando, no tuvo reparos en hablar sobre ella. "El amor viene cuando viene. Yo no buscaba nada y apareció, y cuando aparece y es real, y te complementa, pues ¿por qué dejar pasar ese tren? Ha sido un flechazo en toda regla. Lola me complementa al 100%. Es súperamable, súpercariñosa y estoy muy contento. Es una

persona maravillosa, estoy muy feliz", dijo Kiko Rivera (41).

Casualmente, en el evento Kiko coincidió con una de sus exparejas y madre de su hijo mayor, Francisco, Jessica Bueno (35). La modelo sevillana también acudió sola al evento, a pesar de que tiene nuevo novio. Además, Jessica, que ha estado participando en *Supervivientes*, tuvo un gesto simpático al ver a Kiko, a quien le pidió que se acercara para posar con ella, pero el DJ prefirió no hacerlo.

Jesús Calleja sufre un aparatoso accidente en el Dakar

● El aventurero leonés no para de buscar nuevos retos. Tras cuatro años de ausencia, Jesús Calleja (60) volvió a competir en el rally Dakar conduciendo junto a su compañero Edu Blanco, pero un aparatoso accidente con vuelta de campana del vehículo incluida les ha obligado a abandonar. "Esto es el Dakar, es la carrera más dura del mundo, ya sabemos a lo que venimos y pueden pasar muchas cosas", dijo Jesús, al que pronto volveremos a ver en *Universo Calleja*, en Mediaset.



Los Chunguitos se reencuentran

● José, Juan y Manuel, Los Chunguitos, se han reencontrado para conmemorar sus 51 años en el escenario con una gran gira. Y para celebrarlo, organizaron una estupenda velada en la Pulpería Casa Lampazas, de Madrid, junto a sus hermanas Toñi y Encarna, Las Azúcar Moreno, y numerosos amigos y familiares. Su primer concierto tendrá lugar en la madrileña plaza de toros de Las Ventas el 19 de febrero.

A CORAZÓN ABIERTO

SOBRE SU PRÓXIMA
PATERNIDAD

Joaquín Prat: "Llevábamos tiempo buscando el bebé"

El presentador asegura que vive
un momento pleno al lado
de su pareja, Alexia Pla

NO puede ni quiere disimular la felicidad que siente ante su inminente paternidad. Joaquín Prat (51) espera para el próximo verano su segundo hijo; el primero con su actual pareja, la enfermera especializada en medicina estética Alexia Pla (38).

Consciente del interés que suscita esta buena nueva y agradecido por el cariño que ha recibido estos días, el presentador ha querido hablar con naturalidad de la llegada de este bebé con sus compañeros de *El tiempo justo*, pero, sobre todo, con sus espectadores. Aunque no puede evitar cierto pudor al ha-

Sobre el bebé que esperan, la pareja ya sabe el sexo y el nombre que le pondrán, pero prefieren guardarlo para ellos.



UNA PAREJA A DISTANCIA

De momento, él trabaja en Madrid y ella en Ibiza, por eso, sobre cómo van a gestionar esta nueva paternidad, él dice: "Haciendo encaje de bolillos".

blar de su vida más privada, a Joaquín, por encima de todo, se le nota feliz.

Habéis revolucionado a todos con la noticia...

No era nuestra intención. La intención era hacérselo saber a quien no lo sabía. Y quiero aprovechar para dar las gracias a todos aquellos que sí lo sabían y nos han guardado el secreto como mi hermana Alejandra, mi madre, mi familia política, el director del programa... porque no se ha filtrado.

¿Cuándo decidisteis contar públicamente?

Le dije a Alexia en vacaciones: "Deberíamos contar". Bueno, en realidad fue

iniciativa de ella y al final tras ensayar unos minutos, pusimos la foto con unas gorras que había comprado ella. Debíamos ser nosotros quien lo contase y ya lo sabía mucha gente y lo mejor era contarlos nosotros. Ese mismo día se lo contamos a unos amigos que queríamos que se enterasen antes y aun así nos han quedado un par en el tintero porque queríamos decírselo en persona.

¿Cómo se lo dijiste a tu hermana Alejandra?

A Alex y mi cuñado, que es como mi hermano, se lo contamos en el bautizo de unos amigos, incluso antes que a mi madre... (Hace una pausa) Mira, son tres años y medio de relación, llevamos buscando a esta criatura des-

de hace tiempo y es una criatura querida, deseada, no es un accidente de la naturaleza.

¿Y cómo vais a gestionáros? Tú vives en Madrid y ella en Ibiza...

Con ingenio. Tú no puedes pedirle a nadie que renuncie a su sueño. Igual que mi pareja no me pediría que renunciase a mi profesión, yo no se lo pediría a ella... Lo haremos haciendo encaje de bolillos...

¿Y cómo se lo tomó tu madre?

Le ha hecho mucha ilusión, pero es su octavo nieto, ya tiene callo. Para mis suegros fue especial, es su primer nieto o nieta...

¿Sabéis ya el sexo del bebé?

Sí, pero no nos parece oportuno decirlo. Ni el sexo ni el nombre. Ya os enteraréis, seguramente se me escape.

¿Y cómo fue ese momento en el que os enteráis de que vais a ser padres?

Alexia me llamó por teléfono y me dijo: "Oye, tengo una falta" Y, como estamos en la distancia, le dije que esperara dos días y se hiciese la prueba cuando viniese a Madrid. Ella esperó, es una fenómeno. Y nada, fui a comprar el Predictor a mi farmacia, le guiñé el ojo a la farmacéutica para que fuese discretísima y ya lo hicimos juntos, que es como queríamos hacerlo.

¿Y la boda?

Qué coñazo la boda. Seguramente habrá. Hoy en día vas a un notario y se hace.

Pero tú has dicho que sois creyentes...

Nos sentimos bendecidos, premiados por Dios y la naturaleza, creemos que es un momento muy bonito de nuestra relación y queremos hacer partícipes a todos los que nos quieren de ese momento tan bonito que estamos viviendo los dos.

¿El bebé va a ser ibicenco o madrileño?

Será de donde ella se sienta bien y arropada. Yo para eso soy un mandado. Si me tengo que ir corriendo en mitad del programa me iré. Ya está.

"El reto más difícil al que me he enfrentado en mi vida es ser padre. Nadie es perfecto y lo haces lo mejor que puedes"

¿Es verdad que te dicen que estás mayor para ser padre?

Hay gente que pierde el tiempo en opinar de cosas que ni le van ni le vienen. Mi padre tenía 60 cuando nació mi hermana pequeña, es verdad que no tenían previsto que se muriera con 69... Nosotros decidimos sobre nuestras vidas y no nos metemos en la de los demás... Si tengo o no tengo edad, es una cosa que me compete a mí y a mi pareja y al que le moleste que se fastidie.

Es una noticia muy feliz...

La verdad es que el reto más difícil al que me he enfrentado en la vida es el de ser padre. Padrazo o no hay tantos momentos en los que uno falla o no está a la altura... Es muy complicado, nadie es perfecto y lo haces lo mejor que puedes. ■

MUY SINCERA

Raquel Mosquera destrozada: "Isi llevaba droga en su estómago"

La peluquera confirma, al fin, el crudo motivo por el que su esposo está ingresado en una prisión en Francia

DESDE el pasado verano, la detención de Isi, el marido de Raquel Mosquera, y su ingreso en una prisión en Francia, habían sido todo un misterio. No se sabía el porqué ni dónde se encontraba privado de libertad. La peluquera ni siquiera había podido hablar con su marido esas primeras semanas. Pero ahora ya tenemos las respuestas. La propia Raquel ha podido conocer, al fin, cuál es el verdadero motivo de todo, y así lo ha desvelado en *¡De Viernes!* (Telecinco).

Emocionada, pero serena, la peluquera narraba el periplo del empresario nigeriano, y padre del menor de sus dos hijos: "La cruda

Raquel Mosquera (56) apoya a su marido, pese a reconocer que este se ha equivocado.

realidad es que es por temas de drogas. Lo llevaba en el estómago, como se dice, como *mula*. En esos momentos me preocupé mucho y me dolió que se le pudiera abrir. Ha podido perder la vida", se sinceró.

"El riesgo como mula"

Según su relato, todo ocurrió durante un supuesto viaje de trabajo de Isi Raquel Mosquera aclaraba que le detuvieron en París, a su regreso de la isla de Martinica, perteneciente a las Antillas francesas, aunque ella desconocía que su marido había ido a ese destino y el motivo.

Pese a todo, ella se mostró muy comprensiva y está dispuesta a apoyar a Isi en este proceso.

"Próximamente iré a Francia junto a mi abogado. Tengo que verle y que me lo explique. Me cuesta decirlo, porque no sé realmente por qué mi marido ha hecho esto.

Que ha cometido un delito sí; que lo tiene que pagar, sí", zanjó.

"Los cargos se los comunicaron a mi marido el pasado 7-8 de octubre. El delito que ha cometido es por tema de drogas. Por lo que ha pasado, Isi es la típica persona *mula* que ha podido correr el riesgo. Él no es un narco-trafficante. Creemos que puede haber sufrido una extorsión, un chantaje", señaló.

Eso no quita para que Raquel mantenga una postura firme: "No voy a favor de las drogas, ni que nadie trafique. Mi marido ha cometido un gran error, un delito".

Diferentes son sus sentimientos como mujer. "Es mi marido, estoy enamorada de

él; conmigo y sus hijos es bueno. Todo el mundo tenemos derecho a un perdón, a una reinserción. Otra cosa es que cuando cumpla la pena, va a salir y tener a su mujer. Le voy a dar una oportunidad, seguir con sus hijos y conmigo. Sobre todo, es mi marido. Le amo".

Su confianza en Isi es casi ciega. Raquel no da crédito a las supuestas deudas del pub que regenta Isi, que superarían los 500.000 euros, e incluso la posibilidad de que mantenga una familia paralela en Nigeria. "Lo tengo clarísimo. Como marido no he tenido un ápice de desconfianza hacia él. Pongo la mano en el fuego; confío en él como mujer", asegura.

"Mi marido ha cometido un error, un delito. Pero cuando salga de la cárcel va a tener a su mujer. Yo estoy enamorada de él"

Es más, Raquel señaló que Isi apenas ha viajado a Nigeria desde que vino a España, hace ya tres décadas.

Libertad en 2027

Ahora se quiere centrar en sus próximos movimientos. Lo primero, viajar a Francia y ver a Isi tras seis meses sin contacto. Según algunas informaciones, el nigeriano podría salir de la cárcel el 8 de octubre de 2027, "porque ya ha habido un juicio rápido", reveló la estilista.

Hasta entonces, Raquel Mosquera acumula fuerzas para afrontar un trance tan difícil. A su lado cuenta con sus dos hijos y una familia que la ha arropado siempre en sus peores momentos. ■



SU TERCER MATRIMONIO

Raquel Mosquera e Isi se casaron en julio de 2024, tras doce años de relación y un hijo en común. Antes ella estuvo casada con Pedro Carrasco, del que enviudó, y con Tony Anikpe, padre de su hija mayor.

Diego Torres:

"En el amor, he amado y he sufrido mucho"

Veinticinco años después de conquistar España con su *Color esperanza*, el argentino reflexiona con SEMANA sobre el amor por su novia, Martina Díaz, tras la difícil separación de la madre de su hija

PARA Diego Torres volver a Madrid es reencontrarse con muchos recuerdos de infancia, de cuando venía con su madre, la actriz y cantante Lolita Torres. Y por descontado, como escenario de sus propios triunfos como artista. Es una segunda casa.

En SEMANA aprovechamos su paso por la capital para hablar de su nuevo disco, *Mi Norte y Mi Sur*, y de su gira por España en abril. Y así, al ritmo de su suave acento de Buenos Aires, acabamos reflexionando de lo humano y lo divino, de su lado íntimo y de lo aprendido en sus 54 años. Diego Torres tiene la pasión intacta de cuando cantaba *Color esperanza* hace 25 años.

"Este es un disco variado, en el que además me he juntado con Ketama, Estopa, Manuel Carrasco... Nos conocemos de hace mucho tiempo y siempre tuvimos mucha afinidad", nos cuenta, sentados frente a un café.

En estos tiempos en los que el romanticismo parece que no está de moda...

Mira, yo tengo una familia grande, con cinco hermanos

y muchos sobrinos de diferentes edades, y me he dado cuenta que a lo mejor hay muchas capas, pero que en el fondo todos son sentimentales. Yo creo que es parte del descubrirse a uno mismo. No es fácil...

¿Hablas por experiencia propia?

A mí me llevó tiempo, no llegué a ningún lugar, pero el amor que siento hoy por

"Mi novia es linda, trabajadora e independiente. No necesita nada de mí. Ella es la que quiero que me abrace y me bese"

mi pareja (se refiere a Martina Díaz), que tengo una novia a la cual amo profundamente, es diferente al amor que yo sentía cuando tenía 20 y 30 años. Y a lo mejor te tienen que pasar un montón de cosas para llegar al punto de decir: 'Estoy pleno, me siento bien'. Cuando ya no tienes que demostrar nada ni buscar nada alrededor, porque quiero estar con esta persona

y ella es la que quiero que me abrace, que me bese y quedarme...

Estás muy enamorado...

Sí, para mí es muy importante que mi vida personal esté bien. He tenido momentos malos y sé que me desordena todo. Mi pareja y yo llevamos un par de años y congeniamos muy bien. Entonces, está bien sentir que me gusta mi pareja. La veo y digo: 'Qué linda persona'. La admiro, es encantadora, trabajadora, independiente y no necesita nada de mí. Tiene su mundo, ella trabaja en el negocio inmobiliario, pero además pinta y es deportista, como yo.

¿Has sufrido mucho por amor en tu vida?

He sufrido y he amado. Las separaciones no son fáciles, y más con una hija (habla de su exmujer, la modelo y presentadora argentina Débora Bello). Pero también es importante saber tomar decisiones y no tener miedo.

¿Qué tipo de padre eres?

Mi hija Nina tiene 12 años y es hermosa. No sé si yo hubiera sido un buen padre



de más de joven, porque mi vida era alocada. Ahora disfruto de la paternidad desde una mayor madurez.

¿Cómo compaginas el trabajo con la familia?

Yo trabajo el fin de semana y el lunes estoy llevando a mi hija al colegio y a deporte... Tengo la suerte de poder estar ahí. Y me doy cuenta de lo importante que es para mi hija, que me busca en la grada y mira mis gestos. Soy un padre presente. Y eso no me hubiera pasado a lo mejor con treinta años. Ahora siento como que lo vivo muy pleno, muy intensamente...

"No sé si yo hubiera sido buen padre de más joven. Ahora disfruto llevando a mi hija al colegio y jugando al fútbol con ella"

¿Te cuenta sus cosas?

Sí, ¡y me encanta! Es una suerte. Me encanta compartir con ella. Hace poco, cuando pude ver su primer partido de fútbol en el colegio, al terminar vino corriendo y me abrazó como diciendo: 'Qué bueno que estás acá'. Mi hija es muy sobria en eso y si te da un abrazo es porque lo siente de verdad. Yo también necesito del afecto y del abrazo, así que lo disfruto mucho.

¿Dónde estás asentado ahora?

Yo estoy entre Buenos Aires y Miami, donde vive mi hija con su madre. Voy y vengo todo el tiempo por trabajo. De ahí lo ►►►

▶▶▶ de "mi norte y mi sur" del disco, que se refieren a los puntos cardinales y a lo interior. Del sube y baja, de esas idas y vueltas emocionales en nuestras vidas.

¿Nina se parece a ti?

Sí, es totalmente niña de papá. Nos gusta comprar en las ferias de artesanos y compartimos pulseritas. Además es fan de mi música.

¿Será artista?

Por ahora no demuestra tener inquietudes artísticas, aunque le gusta la actuación y tiene dotes de comediante (risas). Está conectada con el deporte. Yo me la llevo al parque, porque como buen argentino soy refutbolero, y jugamos juntos. Eso es amor. Lo mismo hacía yo con mi papá. Yo creo que se siente muy querida. Tiene una buena madre... y creo que un buen padre.

"Me separé de la madre de mi hija hace cuatro años y acordamos que lo importante era la niña y dejar de lado los conflictos"

Bonito que hables así...

Yo me separé hace cuatro años, pero acordé con la madre de mi hija que la niña era lo más importante. Porque los niños son sabios y lo que quieren es que nos llevemos bien. Eso exige dejar de lado los conflictos. Los hijos educan también a los padres y Nina me va enseñando cómo ser padre.

¿Cómo es tu día a día?

Aparte de la música, llevo a mi hija al colegio y después mi terapia es correr, soy maratonista. También me gusta jugar al tenis. El deporte, la música y el arte son los mejores compañeros.

Desde *Color esperanza* a la actualidad, ¿qué te queda?

Todo. Yo creo que mi espíritu es joven. Me gusta tener una actitud joven 'no

adulta', es decir, de complicidad, de risa, de ironía con mis amigos, de disfrutar de la buena broma... De no perder nunca a ese chiquillo. Sí hay que condimentarlo con lo que se va aprendiendo, pero sin perder la alegría de vivir. En cuanto a la música, hay una manera de renovarse sin perder la esencia.

¿Te cansa que te recuerden tanto por esa canción?

Diego Torres regresa con su nuevo disco, *Mi Norte y Mi Sur*, que presentará en directo con varios conciertos en España el próximo abril.

El artista, nacido en Buenos Aires hace 54 años, disfruta de una madurez profesional y emocional envidiables.





"Aprendemos de las crisis, no del éxito. Pero tengo claro que nunca haría algo que no siento", asegura el cantante

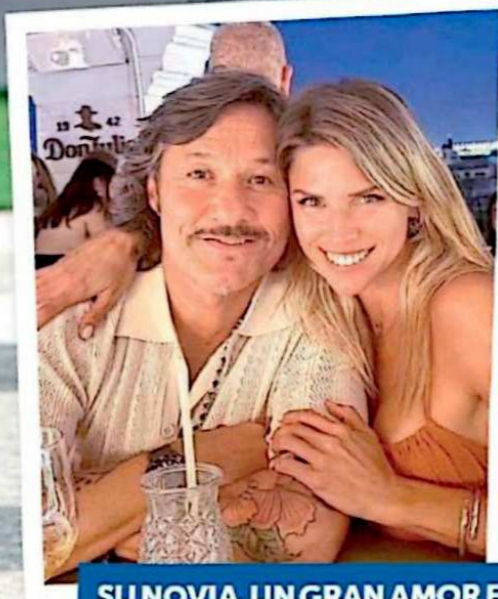
No, porque ya es un himno que la gente ha hecho suyo. Tampoco soy de la bandera del optimismo porque sí, sino del espíritu de lucha. Soy de los que piensan que en la vida vas a sufrir. El asunto es cómo enfrentamos el dolor, porque aprendemos de las crisis, no del éxito. No hay esperanza si no hay un conflicto o una derrota antes.

¿Esta es tu filosofía vital?

Yo he atravesado, y seguiré atravesando, situaciones así. Mi mensaje es que no pasemos por esta vida en vano, que luchemos, que valoremos los pequeños buenos momentos y vivir en el presente. Tampoco me doy de que soy un maestro. Soy un aprendiz más, un alumno más, y me choco con mis imposibilidades, mis miedos, mis temores y mis crisis. Pero sé que nunca haría algo que no siento.

Olga Pérez

Fotos: Alberto Bernárdez.
Hotel Emperador (Madrid).



SU NOVIA, UN GRAN AMOR EN LA MADUREZ

Diego Torres se separó en 2021 de la modelo Débora Bello, madre de su única hija, Nina (12), tras 17 años juntos y solo uno de matrimonio. Aquello fue difícil, pero hace dos años que el cantante rehizo su vida con Martina Díaz, una mujer que le ha enamorado por completo.

BUENA NUEVA



La sonrisa de Imanol Arias tras saber que va a ser abuelo

Su primogénito, Jon, está esperando su primer hijo junto a su pareja, la también actriz Alba Ribas

D ICEN que la cara es el espejo del alma y, en el caso de Imanol Arias (69), esta ahora derrocha felicidad por todos sus poros. Su sonrisa habla por sí sola. Y no es para menos, ya que el inolvidable protagonista de *Cuéntame* ha recibido la buena nueva de que va a ser abuelo: su primogénito, el actor Jon Arias (39), va a ser papá con la también actriz Alba Ribas (38).

Imanol mantiene una estable relación desde hace más de un año con la abogada argentina Nélica Inés

Una fantástica noticia que ha llenado de gozo a Imanol y a su expareja y madre de sus dos hijos, Pastora Vega, y que además le llega en un momento estupendo en todos los sentidos.

Feliz junto a Nélica

A nivel sentimental, el veterano actor mantiene una relación desde hace poco más de un año con la abogada argentina Nélica Inés. Con ella es precisamente con quien le podemos ver en estas imágenes que les ofrece SEMANA, disfrutando de una jornada de compras por la conocida Milla de Oro de Madrid. Sin duda, ella también tiene mucho que ver en la sonrisa que luce el actor, que ha recibido muy buenas críticas por su trabajo en la serie *Innato* (Netflix).

Lejos quedan ya los duros momentos que vivió cuando tuvo que hacer frente a un delito por fraude fiscal por el que evitó la cárcel tras admitir los hechos y devolver el dinero defraudado. ■



Imanol y Nélica se han convertido en inseparables.



JON ARIAS Y ALBA RIBAS, FELICES PAPÁS

Este 2026 va a ser un año muy especial para la pareja de actores formada por Jon Arias y Alba Ribas. Y es que, tras más de ocho años de relación, van a ver cumplido su sueño de ser papás.

Jon y Alba se conocieron durante el rodaje de la serie *Derecho a soñar* (TVE), rodada en 2017. Desde entonces han llevado una estable, discreta y feliz relación.

PROBLEMAS DE SALUD

"La fibromialgia hay dos maneras de afrontarla. O tiras para adelante o te apartas un poco y dejas las cosas paradas y yo no soy de dejar las cosas paradas"



Maria José rodó el programa en la primavera de 2025. Después del concurso, tuvo que someterse a una operación en los dos hombros.

María José Campanario: "Vivo con dolor todos los días"

La mujer de Jesulín de Ubrique relata el calvario de sufrir una enfermedad tan común como desconocida como es la fibromialgia

LA fibromialgia se coló en la vida de María José Campanario (46) hace ya muchos años, concretamente en 2005. Desde entonces los ingresos hospitalarios han sido recurrentes debido a brotes de intenso dolor que la mujer de Jesulín de Ubrique ha sobrellevado entre la entereza y la desesperación.

Sin embargo, muy consciente de que esta enfermedad es crónica, Campanario se propuso un día aprender a convivir con ella, plantarle cara y retarle. No, no estaba dispuesta a que la fibromialgia le ganase la partida.

Un 'desafío'

Precisamente por eso, María José se tomó como un auténtico reto su participación en *El Desafío*, el programa de Antena 3 en el que varios famosos se enfrentan a durísimas pruebas físicas. Ya lo hizo su marido, Jesús Janeiro (52), en 2022 y desde entonces le picó el gusanillo y ahora el turno le ha tocado a ella. Eso sí, no ha sido fácil porque la fibromialgia acecha. Y no solo eso, la odontóloga también arrastra otros problemas de salud como una hernia discal o una operación de cervicales que se han visto seriamente com-

prometidos durante su paso por este concurso. "Se me cayó un neumático en la cabeza. Eso lo he tenido que verbalizar yo en un hospital (risas) y tuve que llevar dos semanas collarín. Me asusté porque noté un golpe seco, pero dije: 'yo este concurso tengo que terminarlo'", ha contado María José.

La mujer de Jesulín acudió al plató de *El Hormiguero* para contar su experiencia en *El Desafío* y allí desveló cómo es convivir con esa fibromialgia que tantas veces le ha hecho la vida tan cuesta arriba. "Me condiciona en mi vida en general. Vivo con dolor todos los días. La fibromialgia hay dos maneras de afrontarla. O tiras para adelante o te apartas un poco y dejas las cosas paradas. Pero yo no soy de dejar las cosas paradas, porque cuanto más dejas las cosas paradas peor te pones. No quiero decir con esto que todo el mundo con fibromialgia pueda hacer lo que yo he hecho. Hay distintos grados. Yo lo he pasado muy mal, he tenido que irme después de entrenamientos al hospital. Terminar un entrenamiento y decir: 'no puedo más, me tengo que ir al hospital'. Pero cuando me comprometo a hacer una cosa es hasta el final, si no, no

me comprometo, era ahora o nunca más", ha relatado con sinceridad.

Un mal 2025

La actitud de María José es optimista y tira de humor cuando repasa los numerosos problemas de salud que ha sufrido en los últimos meses. De hecho, ha desvelado que después del concurso (que se

grabó en la primavera de 2025) ha pasado por una operación en los dos hombros y una neumonía: "Siempre digo que quien tenga mi muñeco vudú o mi foto puesta en un congelador, que la vaya sacando ya, que ya lo he tenido todo. Así que 2026 tiene que ser bueno a la fuerza".

Los contratiempos de salud, con humor, son menos. ■

NOTABLE AUSENCIA



A pesar de que en *'El Hormiguero'* vimos a una María José alegre y pizpireta, horas antes se ausentó de la rueda de prensa del programa que protagoniza, *'El Desafío'*. Según explicaron desde el formato, su ausencia se debía a motivos médicos derivados de una operación de hombros. Por su parte, sus compañeros de concurso Willy Bárcenas, José Yélamo, Jéssica Goicoechea, Eduardo Navarrete, Patricia Conde, Daniel Illescas y Eva Soriano sí acudieron y atendieron amablemente a los medios de comunicación.

DE REBAJAS

Chenoa, de incógnito

La cantante y presentadora
estuvo de compras
por Madrid, aunque pasó
bastante inadvertida

CHENOA no podía haber empezado mejor el año tras su gran éxito en las Campanadas de TVE junto a Estopa pero parece que la cantante prefiere pasar desapercibida cuando sale de compras. Así, la vimos (muy tapadita por el frío y con mascarilla) en un conocido centro comercial de Madrid recorriendo las tiendas junto a unas amigas, quizá en busca de rebajas como es propio de estas fechas.

Vuelta al trabajo

Sin embargo, cuando Chenoa se quitó la mascarilla era evidente su sonrisa de felicidad que refleja el gran momento que atraviesa. No en vano, la artista ha tenido un gran año profesional y tiene por delante un prometedor 2026, ya que volverá a TVE con sus dos grandes éxitos, *The Floor*, de próximo estreno, y *Dog House*, que llegará más avanzado el año.

Fotos: Agencias



Chenoa
cumplió
50 años el
pasado junio.



Muy abrigadita
y con mascarilla
era difícil
reconocer a la
artista.

DE COMPRAS

Úrsula Corberó, a punto de ser mamá

TRAS pasar unos meses en Buenos Aires, la ciudad de su pareja, Úrsula Corberó (36) ha regresado a Madrid en la recta final del embarazo. La actriz catalana y el también actor, el argentino Chino Darín (37), van a estrenarse como padres próximamente y están realmente emocionados.

La pareja, que se conoció en 2016 durante el rodaje de la serie *La embajada*, verán muy pronto hecho realidad su sueño de formar una familia.

Patucos azules

La actriz de *La casa de papel* aprovechó un día soleado para ir de compras por Madrid y entre las tiendas que recorrió se encontraba una famosa juguetería del centro de la que salió cargada con unas bolsas.

Aunque ni Úrsula ni Chino han querido confirmar el sexo del bebé, un familiar cercano les ha regalado unos patucos azules, lo cual parece significar que va a ser un niño. ■

Tras diez años de relación sentimental, la actriz y el argentino Chino Darín van a tener muy pronto su primer hijo

La actriz catalana eligió un atuendo muy cómodo para ir de compras.

MUY UNIDOS

Manel Fuentes y su mujer, paseo de enamorados

El presentador y humorista comparte su vida desde hace 25 años con Clara Cabezas

AUNQUE está a tope de trabajo, entre la televisión y el teatro, Manel Fuentes, que cumple 55 años este 14 de enero, encuentra tiempo para disfrutar de buenos ratos junto a su mujer. El presentador de *Tu cara me suena* y su compañera de vida, la periodista Clara Cabezas, estuvieron de compras por Madrid y no faltaron las miradas cómplices entre ellos y los gestos de cariño.

Afortunado

En un acto público reciente, al ser preguntado Manel por sus deseos para 2026 comentó que no había pedido nada para él: "La verdad que para mí no pido porque me considero un afortunado. Creo que hay mucha gente que lo necesita y espero que para muchos de ellos se les mejore un poquito la vida, eso es mi deseo siempre". Además, contó que no había visto las Campanadas: "He tenido a mi madre malita estas fiestas y no me pude tomar las uvas como Dios manda", dijo Manel.

Fotos: Agencias



La pareja, muy cariñosa.

Manel y Clara son padres de dos hijos, Maxy Bruna.

estilo y vida

www.semana.es
SEMANA

MODA

Abrigos en los que invertir en rebajas

BELLEZA

Cuidar el cabello en invierno

TRUCOS

LOS CONSEJOS DE LA ORDENATRIZ

Cómo limpiar las manchas de tinte del pelo

Y ADEMÁS

Pasatiempos, ocio, te interesa, recetas, horóscopo...

SALUD

Alimentos contra el frío

Te contamos cuáles son

Abrigos en los que invertir en rebajas

Es la prenda por excelencia del invierno, que dura varias temporadas en el armario, por eso ahora llega el momento de hacerte con el más deseado. Estos son los modelos infalibles

Los tonos claros
ganan protagonismo
cada invierno porque
dan luz a los días
más tristes



► eseOese. 149€



► Hugo. 379€



► Max Mara.
2.355€



► Guess.
360€



► Marc O'Polo.
399,95€

Teddy Bear

Con el inconfundible diseño ligeramente oversize y mangas con sisa caída, la exclusiva firma italiana Max Mara ha convertido este abrigo en un icono y muchas otras marcas han seguido su estela.

Envolvente, suave y muy cálido, es el mejor ejemplo de la combinación del utilitarismo con el glamour.



Nicky
Hilton.
(42)



Mónica Cruz. (48)

Acolchado

Extra largos, cortos, amplios, entallados, en tonos neutros o en los más vibrantes... los acolchados viven cada invierno su particular resurgir adaptándose a las tendencias. ¿Por qué son imprescindibles en tu armario? Porque no hay prenda más todoterreno y fácil de llevar.



► Ecoalf. 275€



► Sfera. 89,99€

ES LA PRENDA MÁS VERSÁTIL Y CÓMODA QUE PUEDES LLEVAR EN LOS LOOKS MÁS RELAJADOS O SOBRE UN TRAJE



► Parfois. 59,99€



► Vero Moda. 59,99€

Escanea este código con tu móvil y sigue informada de las últimas tendencias de moda



escanéame

estilo47



Carmen Lomana. (77)



►Sandro. 445€

►Slowlove. 169€



►Stradivarius. 42,13€



►COS. 229€



►Zara. 149€



Atrévete con los abrigos de efecto pelo con estampado de fantasía

Capa

Elegantes y sobrias, las capas viven este invierno su momento más dulce, después de que Chloé, Zimmermann o Ferragamo las convirtieran en absolutas protagonistas de sus últimas colecciones.



Máxima de Holanda. (52)

LOS DISEÑOS SIN MANGA HACEN LA COMBINACIÓN PERFECTA CON VESTIDOS MIDI DE SILUETA LÁPIZ Y STILETTOS



►Zara. 79,99€



►Woman El Corte Inglés. 89,99€



►Stella Rittwagen en El Corte Inglés. 140€

¿Las más estilosas? Las capas de manga ancha y botones



►La DoubleJ en Farfetch. 1.800€



►Marina Rinaldi. 635€



Laura
Ponte.
(52)

Masculino

Con el patrón masculino clásico, recto con doble botonadura o en línea, es una prenda infalible que nos lleva a esa estética *Old Money* que siempre triunfa. No fallarás con los tonos sobrios o el eterno cheviot.



►Claudie
Pierot. 545€



►Ba&sh.
525€



►EasyWear.
49,99€



►Massimo
Dutti. 199€

En negro es el
básico de fondo
de armario



Bella
Hadid.
(29)

LLEVA LA
CAZADORA
CON VAQUEROS
Y UNAS BOTAS DE
SUELA TRACK
EN LOS LOOKS
SPORT
DE DIARIO

Aviador

Dominan el *street style* un año más. En cuero o doble faz y con los detalles de borreguito, tanto en versión cazadora como chaqueta, son la mejor alternativa a los abrigos y parkas. ¿Un plus? Tienen un efecto rejuvenecedor en todos los looks.



►Desigual
219€

Salta los
tonos
habituales
tierra por
un gris
piedra que
encaja con
todo



►Rouje. 950€



►Tintoretto.
140€



►Green Coast.
69,99€



►Lefties.
45,99€

Batín

Muy fáciles de llevar y ligeros, este diseño es otro de los grandes clásicos que nunca falla, y que también puedes lucir incluso en los primeros días de la primavera. Apuesta por el modelo más sencillo y en un tono básico, como el negro, gris o camel, que tendrás para siempre.



►Mango.
159,99€



►H&M.
169€

*Un modelo con el
cuello de pelo suma
elegancia a todo
estilismo*



►Simorra.
428€



►Adolfo
Dominguez.
269€

LA MEJOR
FORMA DE
LUCIRLOS SON
CERRADOS Y
MARCANDO LA
SILUETA CON EL
CINTURÓN
PERFECTAMENTE
ANUDADO



Angelina
Jolie. (50)

COCINA

Mediterránea



LAS RECETAS DE LA SEMANA:

- Lentejas con kofte de champiñones
- Potaje de lentejas con chorizo
- Sopa de lentejas rojas con tomate
- Bulbos de hinojo con hummus de lentejas
- Guiso griego de lentejas con feta
- Brownies

Lentejas con kofte de champiñones

Ingredientes

PARA EL KOFTE DE CHAMPIÑONES:

- 500 g de champiñones
- 2 chalotas
- 1 manojo de perejil
- 3 ramitas de menta
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 120 g de pan rallado
- 80 g de copos de avena
- 2 huevos
- 1 cucharadita de comino molido
- sal
- pimienta negra molida

PARA EL GUISO:

- 150 g de tomates cherry
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- 50 ml de aceite de girasol
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharadita de semillas de cilantro
- 2 cebollas
- 2 clavos ajo
- 70 g de jengibre
- medio chile rojo pequeño
- 250 g de lentejas rojas
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1,5 l de caldo de verduras
- 150 g de espinacas
- 4 ramitas de menta
- sal
- pimienta negra molida

Preparación

Para el kofte, limpia los champiñones y pícalos finamente. Pela y pica finamente las chalotas. Lava y escurre el perejil y la menta y pica las hojas. Calienta aceite de oliva en una sartén. Saltea los champiñones y las chalotas a fuego medio durante unos 2 minutos, dándoles la vuelta de vez en cuando y luego déjalos enfriar un poco.

En un procesador de alimentos, combina la mezcla de champiñones con pan rallado, copos de avena, huevos, comino, perejil y menta y tritura hasta que esté bien molida. Sazona con sal y pimienta. Con las manos humedecidas, forma 16 koftas oblongas y refrigera, tapado, durante 15 minutos.

Para el estofado, precalienta el horno a 180 °C. Lava los tomates y colócalos en una bandeja de horno forrada con papel vegetal. Rocíalos con 2 cucharadas de aceite de oliva, sazónalos con sal y hornéalos durante unos 12 minutos.

Calienta el aceite de girasol en una cacerola. Incorpora la canela, reserva y deja que infusione.

Tuesta las semillas de comino y cilantro en una sartén seca hasta que

4 raciones / 1 hora

desprendan su aroma. Luego, machacalas en un mortero. Pela la cebolla y el ajo. Pela el jengibre. Corta la cebolla en gajos finos. Pica finamente el ajo y el jengibre. Limpia el chile, retira las semillas si se desea para que pique menos y córtalo en rodajas finas.

Calienta tres cucharadas de aceite de oliva en una olla. Sofríe la cebolla, el ajo, el jengibre y el chile a fuego medio durante unos tres minutos. Añade las lentejas, espolvorea con la mezcla de especias y la cúrcuma y sofríe brevemente. Desglasa con caldo de verduras, lleva a ebullición y cocina a fuego lento durante 15-20 minutos.

Mientras tanto, lava y centrifuga las espinacas. Lava la menta y pica las hojas. Calienta las tres cucharadas restantes de aceite de oliva en una sartén antiadherente. Fríe las koftas hasta que estén doradas por todos lados.

Sazona el guiso con sal y pimienta. Añade las espinacas, la menta, los tomates y las koftas de champiñones. Tapa y deja reposar de 2 a 3 minutos. Sirve en platos y rocía con aceite de canela antes de servir.

Sabías que...



Las lentejas son uno de los alimentos mediterráneos por excelencia. Se originaron en el suroeste de Asia y pronto se extendieron por toda la cuenca del Mediterráneo. Su cultivo es uno de los más antiguos de la historia.

En apariencia humildes, estas legumbres son bajas en grasas y con gran cantidad de vitamini-

nas, fibra y minerales como calcio, hierro o potasio. Además, no contienen gluten y son ricas en almidón.

Existen muchas variedades, según su tamaño y color. En España la más consumida es la rubia castellana, pero además están la pardina, la negra, la verdina, la roja o amarilla...



EL KOFTE O KOFTA ES UN TIPO DE ALBÓNGIGA ALARGADA DE CARNE PICADA MEZCLADA CON ESPECIAS MUY TÍPICA DE LA COCINA DE ORIENTE. EN ESTA RECETA, LA HEMOS HECHO VEGETARIANA, DE CHAMPIÑONES



Potaje de lentejas

Preparación

4 raciones / 40 minutos

Poner las lentejas en agua la noche anterior, escurrirlas, lavarlas y ponerlas en una olla con la cebolla y la zanahoria, el aceite, sal, pimienta, cubrir con agua y cocer durante 10 min.

Añadir los chorizos a las lentejas, cerrar la olla y, cuando tome presión, bajar el fuego y cocer 15-20 minutos. Destapar, comprobar el punto de sal y rectificarlo.

Untar las rebanadas de pan con el 1/2 diente de ajo, espolvorearlas de perejil y rociarlas con unas gotas de aceite. Servir las lentejas con el chorizo en rodajas y las rebanadas de pan tostado.

Ingredientes

- 1/2 kg de lentejas
- 2 chorizos
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 100 g de pan
- 1/2 diente de ajo
- 6 cucharadas de aceite
- perejil picado, sal y pimienta

LAS LENTEJAS PUEDEN COCINARSE SIN HIDRATACIÓN PREVIA, PERO QUEDAN MEJOR CON REMOJO YA QUE REDUCE SU TIEMPO DE COCCIÓN, MEJORA SU TEXTURA Y FACILITA LA DIGESTIÓN Y LA ABSORCIÓN DE MINERALES COMO EL HIERRO

36272580



Sopa de lentejas rojas

Preparación

4 raciones / 40 minutos

Pela y pica finamente la chalota y el ajo. Lava, quita el corazón y corta en dados el pimiento. Limpia, lava y pica finamente el chile.

Sofríe todo en aceite caliente hasta que esté transparente. Agrega las lentejas, cocínalas brevemente y luego vierte el caldo y los tomates. Sazona con jugo de limón, sal, pimienta, comino, jengibre, pimienta de cayena, pimentón y azúcar, y cocina a fuego lento durante 15-20 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las lentejas estén tiernas. Agrega más caldo o agua si es necesario. Condimenta al gusto.

Sirve en tazones y espolvorea con hojas de cilantro.

Ingredientes

- 120 g de lentejas rojas peladas
- 1 chalota
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 3-4 cucharadas de aceite de oliva
- 1-2 chiles rojos
- 500 ml de caldo de verduras
- 250 ml de tomates triturados
- 2 cucharadas de zumo de limón
- sal
- pimienta negra
- comino molido
- jengibre molido
- pimienta de cayena
- pimentón ahumado
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- cilantro

ES UNA RECETA TÍPICA DE LA COCINA TURCA PERO TAMBIÉN LOS EGIPCIOS SON AFICIONADOS A LAS LENTEJAS ROJAS

76272580



Hinojo con hummus de lentejas

Preparación

4 raciones / 1 h. 30 min.

Lavar los bulbos de hinojo y cortarlos en rodajas gruesas. Picar las hojas y triturarlas en unos 50 ml de aceite. Dejar reposar y luego colar.

Precalentar el horno a 220 °C. Picar finamente el ajo. Sofreír la mitad en 50 ml de aceite de oliva y añadir el licor de anís. Lavar el perejil y picarlo finamente. Añadir la mitad del perejil picado a la mezcla de ajo y anís y sazonar la marinada con zumo de limón, sal y pimienta. Colocar el hinojo en una bandeja de horno, untarlo con un poco de la marinada y asarlo durante unos 20 minutos.

Cocer las lentejas en agua hasta que estén tiernas. Escurrirlas y hacer un puré con el tahini, unos 50 ml de agua y la mitad del ajo y el perejil restantes. Sazonar con aceite de hinojo, comino, pimentón, sal y pimienta.

Lavar la melisa y arrancar las hojas. Reservar algunas y picar el resto. Hacer un puré con el ajo y el perejil restantes, el queso parmesano, los anacardos, el aceite restante y un poco de agua si es necesario. Sazonar el pesto con sal, pimienta y pimienta de cayena. Lavar los tomates, córtalos por la mitad y mézclalos con el resto de la marinada.

Colocar el hinojo, los tomates y el pesto sobre el hummus de lentejas. Decorar con la melisa y ralladura de limón.

Ingredientes

- 4 bulbos de hinojo con hojas
- 160 ml de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas de licor de anís
- 1 puñado de perejil
- 2 cucharadas de zumo de limón
- sal
- pimienta molida
- 150 g de lentejas beluga
- 100 g de tahini
- 0,25 cucharadita de comino molido
- 1 pizca de pimentón
- 1 puñado de melisa
- 50 g de parmesano rallado
- 50 g de anacardos
- 1 pizca de pimienta de cayena
- 300 g de tomates cherry variados
- ralladura de limón orgánico

LOS TALLOS Y LAS HOJAS PICADOS DEL HINOJO SE UTILIZAN COMO HIERBA AROMÁTICA, LAS SEMILLAS COMO ESPECIA Y EL BULBO COMO HORTALIZA



Guiso griego de lentejas con feta

Preparación

4 raciones / 1 hora

Remojar las lentejas durante la noche o al menos 6 horas en abundante agua.

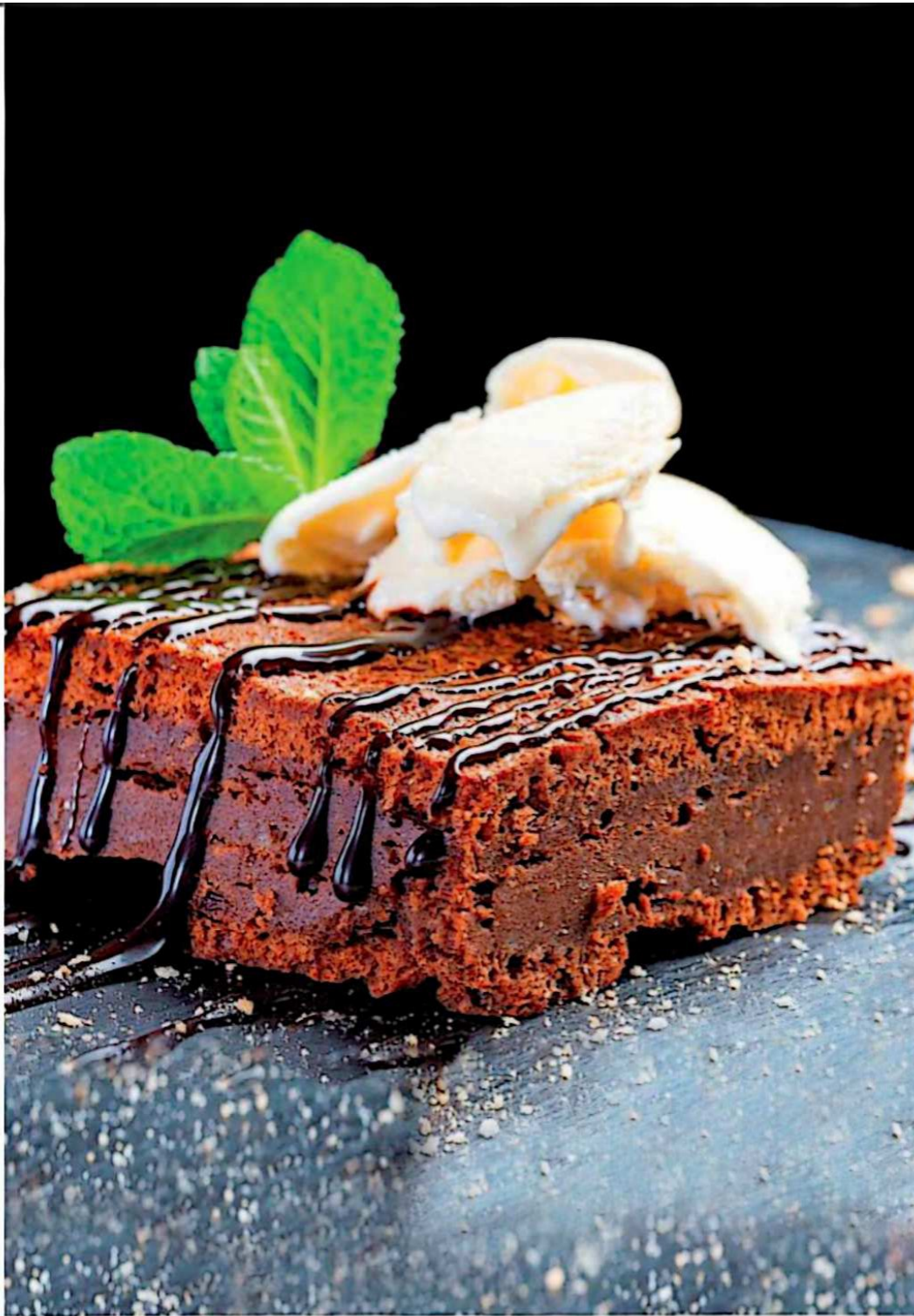
Pelar y picar la cebolla y el ajo. Pelar las zanahorias, cortar el apio y picarlo todo finamente.

Calentar el aceite de oliva en una olla, sofreír las verduras y añadir las lentejas escurridas. Agregar la pasta de tomate y tostarlas brevemente. Sazonar con pimentón, hojuelas de chile, semillas de cilantro, romero, laurel, sal y pimienta.

Desglasar con el vino blanco y el caldo de pollo, llevar a ebullición y cocinar a fuego lento, tapado, durante unos 35 minutos, hasta que las lentejas estén tiernas, pero aún ligeramente crujientes. Sazonar al gusto, distribuir en tazones y desmenuzar el queso feta por encima. Decorar con romero.

Ingredientes

- 300 g de lentejas
- 2 cebollas
- 5 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- 2 tallos de apio
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharadita de pimentón
- ahumado
- media cucharadita de hojuelas de chile
- 1 cucharadita de semillas de cilantro
- 1 cucharada de romero picado
- 3 hojas de laurel
- sal
- pimienta negra recién molida
- 200 ml de vino blanco seco
- 600 ml de caldo de pollo
- 100 g de queso feta
- romero para decorar



Brownies de chocolate

Preparación

8 raciones / 60 minutos

Poner las pasas a remojo en brandy $\frac{1}{2}$ hora. Mezclar la harina, los frutos secos, la vainilla y la sal. Batir los huevos enteros con el azúcar y añadir el chocolate fundido al baño maría o en el m.o., con la mantequilla.

Añadir a la mezcla anterior, con movimiento envolvente la harina con frutos secos y por último las pasas y el brandy. Forrar un molde de 25 x 25, engrasarlo con mantequilla y llenarlo con el preparado anterior.

Cocerlo en el horno a 170° C durante unos 35-40 minutos, hasta que suba y se abra por arriba. Pinchar para asegurarse de que está cocido por dentro.

Desmoldarlo, dejarlo enfriar y cortarlo en porciones cuadradas, añadiendo por encima chocolate líquido o caramelo y una cucharadita de nata o helado.

Ingredientes

- 150 g de chocolate amargo
- 75 g de mantequilla
- 2 huevos
- 200 g de azúcar
- 100 g de harina
- $\frac{1}{2}$ taza de pasas de Corinto
- $\frac{1}{2}$ copa de brandy
- $\frac{1}{2}$ taza de almendras crudas, peladas y picadas
- $\frac{1}{2}$ taza de nueces picadas
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- una pizca de sal

EL BROWNIE ES UN BIZCOCHO DE CHOCOLATE COMPACTO, ORIGINARIO DE ESTADOS UNIDOS PERO CON NOMBRE ESCOCÉS

Ahorro en calefacción

Cada invierno, los hogares españoles se enfrentan al mismo reto: estar calentitos sin arruinarnos en el intento. Te ofrecemos algunos consejos

EL gasto energético para calentar la casa en los meses de invierno supone una importante cantidad de dinero cada año. Algunas claves pueden ayudarte a ahorrar.

- **La temperatura correcta es de 21-22 °C en invierno y 25 °C en verano.**
- Por la noche, apaga la calefacción y, por la mañana, antes de encenderla, ventila la casa abriendo las ventanas unos minutos.
- Purga tus radiadores antes de cada invierno.
- No cubras los radiadores con ropa húmeda o los tapes con muebles.
- Coloca válvulas termostáticas programables y en ausencias inferiores a cuatro horas, en lugar de apagarla puedes bajar la temperatura a unos 15°C.

Con eso ahorrarás hasta un 13% de energía.

- Apagar la calefacción media hora antes de acostarte o de abandonar la vivienda.
- Mejorar el aislamiento de puertas y ventanas.
- Si vas a hacer reformas, valora la opción de las bombas de calor (aeroterminia) o las energías renovables.

Pobreza energética

Es un término que, desgraciadamente, cada vez oímos más. Se denomina **pobreza energética** a la situación en la que viven muchas personas de no poder pagar servicios energéticos esenciales para una vida digna, como calefacción, aire acondicionado, agua caliente, iluminación y electrodomésticos. Normalmente, se debe a los bajos ingresos unidos al encarecimiento de los precios de la luz y el agua y el mal aislamiento de las viviendas.

9 DE CADA 100 PERSONAS SUFREN POBREZA ENERGÉTICA EN ESPAÑA



Las ideas más nuevas

REPARA Y REVITALIZA Línea Anian para el cabello

● Repara y Revitaliza de Anian (champú, sérum, mascarilla y acondicionador) está diseñada para cabellos que necesitan una reparación profunda, sellando las puntas abiertas y devolviendo al cabello su vitalidad.
www.anian.es



ADIÓS AL VELLO Grupostop, líder en depilación



● Grupostop, líder indiscutible en el sector de la depilación láser y la medicina estética, facilita a cualquier persona el acceso a los mejores tratamientos estéticos y ayuda a olvidarse del vello y las depilaciones gracias a la tecnología DuoTechnology, su maquinaria de alta potencia.
www.grupostop.com

SMOOTH Bálsamo de I.C.O.N.

● Smooth, de I.C.O.N., transforma el cabello seco y rebelde en una melena suave, nutrida y sin frizz. Hidrata en profundidad, retiene la humedad, fortalece la fibra capilar y deja un acabado brillante y pulido.
icontiendaonline2.es



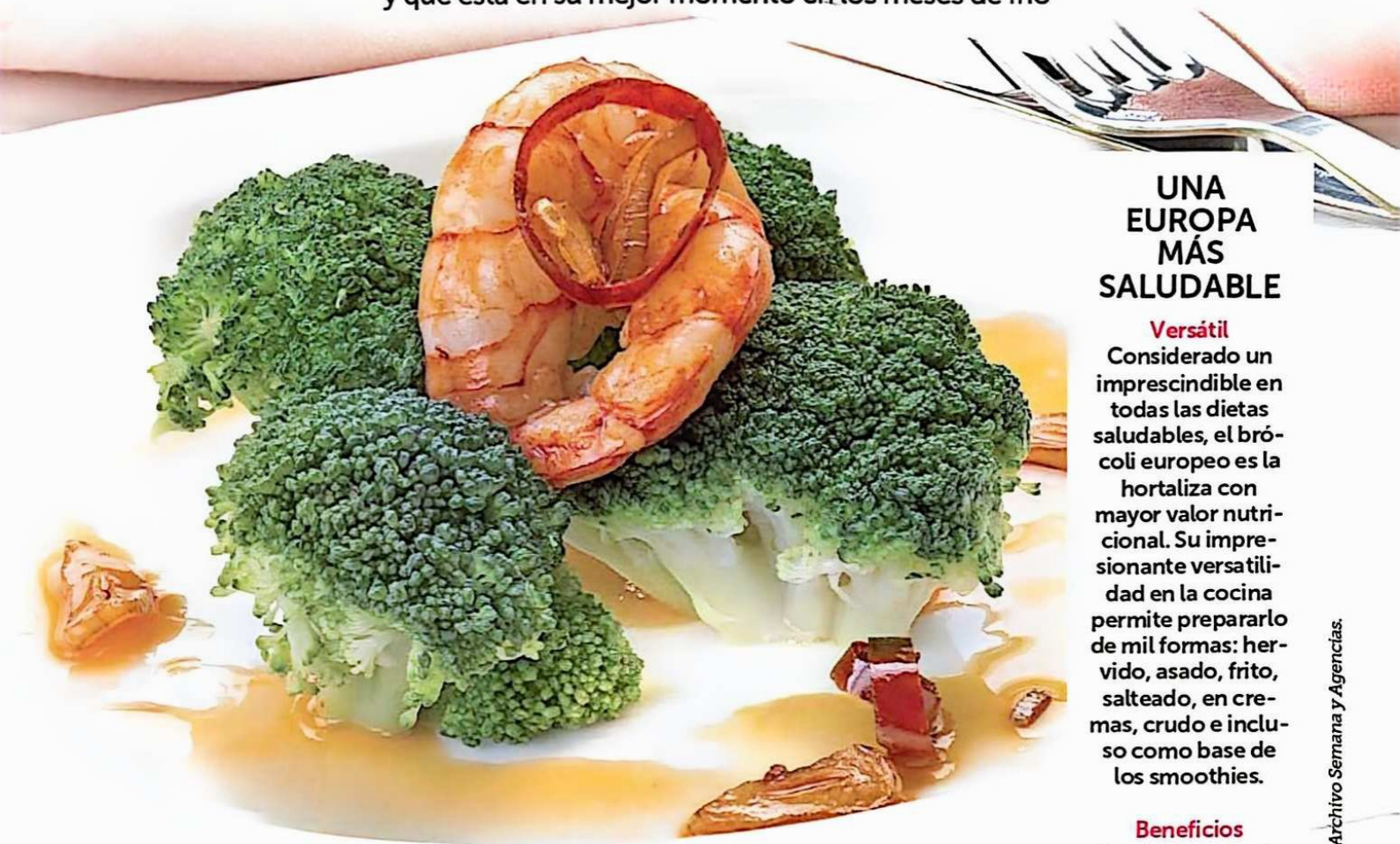
SACIEDAD Obesicontrol® renovado

● El nuevo Obesicontrol® es un complemento alimenticio que aporta mayor sensación de saciedad y de plenitud durante las comidas, ayudando a evitar los excesos.
www.bio3.es

Brócoli

El rey de las hortalizas

No hay nada más sano y versátil en la cocina que este alimento típico de la dieta mediterránea y que está en su mejor momento en los meses de frío



UNA EUROPA MÁS SALUDABLE

Versátil

Considerado un imprescindible en todas las dietas saludables, el brócoli europeo es la hortaliza con mayor valor nutricional. Su impresionante versatilidad en la cocina permite prepararlo de mil formas: hervido, asado, frito, salteado, en cremas, crudo e incluso como base de los smoothies.

Beneficios

Desde el punto de vista nutricional, el brócoli es una gran fuente de vitaminas, sobre todo la C, lo que lo convierte en un aliado clave para reforzar el sistema inmunitario. Para más información sobre sus ventajas y propiedades, puedes consultar la web de Una Europa Más Saludable:

estoeseunaeuropamassaludable.eu

Brócoli con gambas al ajillo

4 RACIONES 20 MIN

INGREDIENTES

- 3/4 kg de brócoli
- 250 g de gambas peladas
- 2 dientes de ajo
- 8 cucharadas de aceite
- aros de guindilla
- sal

PREPARACIÓN

Pelar y cortar los dientes de ajo en láminas, poner a remojo la guindilla y cortarla en aros.

Dorar el ajo en el aceite caliente, añadir los aros de guindilla y saltear las gambas peladas durante 3-4 minutos.

Cocer el brócoli en ramitos en agua hirviendo con sal, escurrirlo, ponerlo en el plato junto con las gambas y regarlo con el aceite de estas. Servir.

Wok de brócoli, soja y semillas de sésamo

4 RACIONES 30 MIN

INGREDIENTES

- 400 g de brócoli
- 500 g de gambas
- ralladura de un limón y su jugo
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla roja
- 1 chile rojo
- aceite de sésamo
- jengibre rallado
- 2 cuch. de semillas de sésamo
- 80 g de fideos de soja en conserva
- 1 cuch. de salsa de soja
- 150 g de brotes de soja
- 2 hebras de cilantro
- sal y pimienta

PREPARACIÓN

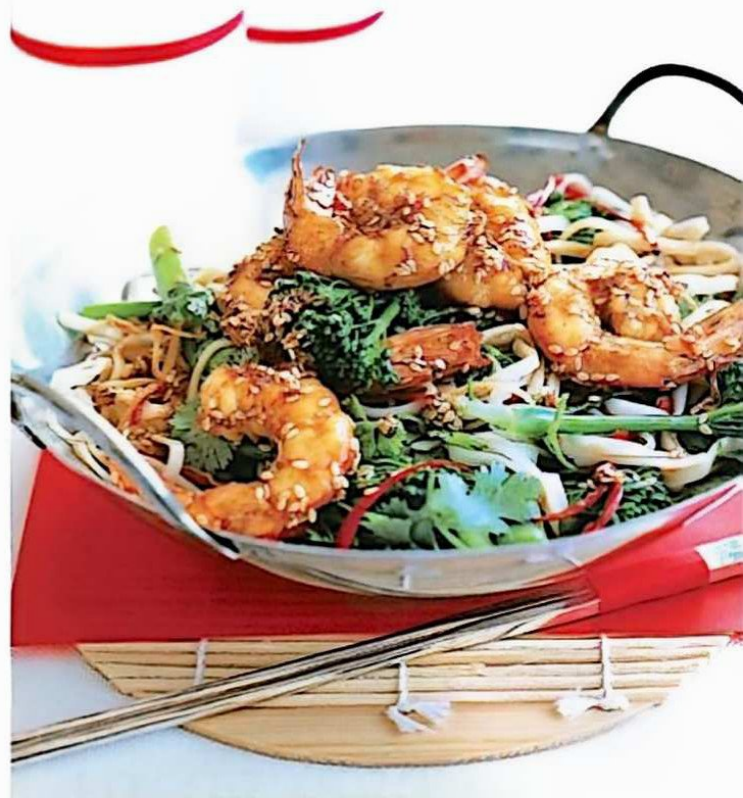
Sumergir el brócoli en agua hirviendo con sal durante 3 min. Pelar las gambas y dejarlas en un tazón. Añadir la ralladura de limón y el jugo y dejar marinar 15 minutos.

Picar el ajo, la cebolla roja y el pimiento. Calentar aceite en un wok. Poner un poco de

chile con el ajo, la cebolla y el jengibre y cocinar. Añadir las gambas y cocinar 2 min.

Espolvorear con semillas de sésamo. Agregar los fideos y el brócoli. Cocinar 2 minutos. Verter la salsa y los brotes de soja. Salpimentar y espolvorear hojas de cilantro.

EL TIEMPO DE COCCIÓN DEL BRÓCOLI ES DE UNOS 3 Ó 4 MINUTOS DESDE QUE EL AGUA COMIENZA A HERVIR



Hamburguesitas de quinoa, brócoli y beicon

4 RACIONES 45 MIN

INGREDIENTES

- 400 g de quinoa
- 1 ramillete de brócoli
- 1 cebolla
- 6 lonchas de beicon
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 3 huevos
- 3 ramitas de tomillo fresco
- 100 g de pan rallado
- 1 cucharada de café de granos de pimienta rosa
- sal y pimienta

PREPARACIÓN

Enjuagar con agua fría la quinoa. Poner una olla de agua salada a hervir y verterla. Cocinar durante 15 minutos. Escurrir y reservar.

Picar el beicon finamente. Pelar y picar la cebolla. Rallar la parte verde del brócoli. Lavar, secar y deshojar el tomillo.

Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén. Freír la cebolla durante 5 minutos, añadir el brócoli rallado, el

tomillo, la sal y la pimienta y continuar la cocción 5 minutos. En un tazón, combinar la quinoa, la mezcla de cebolla, el brócoli, el pan rallado, la pimienta rosa triturada y los huevos enteros.

Formar hamburguesas pequeñas redondas. Calentar el resto del aceite en una sartén. Colocar las hamburguesas y cocinar 3 minutos por cada lado. Servir caliente con una ensalada verde.



Alimentos que combaten el frío

y calientan el cuerpo

Guisos de legumbres, sopas, caldos, frutos secos, arroz, patatas, infusiones, bebidas calientes... Lo que comemos puede ayudarnos a entrar en calor en estos meses invernales

E Sobvio que consumir comidas o bebidas calientitas en invierno nos ayuda contra el frío, pero no es sólo por la temperatura. El tipo de alimentos que ingerimos también influye, ya que algunos nos generan calor y nos dan energía. Y, como la naturaleza es sabia, esos alimentos suelen ser los de temporada, es decir los que se recolectan en los meses de otoño e invierno.

Los platos de cuchara. La cocina española, y en general la mediterránea, hace una apuesta clara por los guisos, potajes o esto-

fados preparados con algún tipo de legumbres (garbanzos, lentejas, habichuelas, judías) y eso es debido a que las legumbres son alimentos energéticos, ricos en hierro, en proteínas, en fibra y saciantes. Algunos cereales como el trigo sarraceno, el mijo o la avena calientan el intestino y mejoran el tránsito intestinal.

Caldos y sopas.

A los llamados platos de cuchara podemos añadir las sopas (por ejemplo de pollo y verduras, la tradicional sopa

castellana o la de ajo), los consomés de carne o las cremas y purés de zanahoria, calabaza, calabacín, puerros, espinacas, brócoli, remolacha, coliflor...

Hidratos de carbono.

Los hidratos de carbono complejos que tienen el arroz, la pasta o las patatas nos dan una energía sostenida. Al igual que las castañas, ricas en fibra, vitaminas del grupo B y

C y minerales como potasio, magnesio y fósforo, con pocas grasas y bajo índice glucémico.

También los piñones aportan un plus de energía, aunque son más calóricos, y no olvidemos el resto de frutos secos como nueces, almendras, avellanas o pistachos.

Vitamina C. Aunque no son 'calentitas', las frutas que contienen vitamina C, como la naranja, la mandarina, el kiwi, el pomelo o el limón, son muy apropiadas para el invierno, ya que refuerzan el sistema inmune y nos ayudan a evitar resfriados y catarrlos.



Remedio casero con ajo

El ajo es un antibiótico natural que refuerza el sistema inmunológico frente a los virus. Prueba esta receta: corta tres dientes de ajo en pedacitos, ponlos a hervir durante 10 minutos junto con un litro de agua, deja reposar y, por último, cuele la infusión y tómalala bien caliente. Este remedio te ayudará a calmar la tos, despejar los bronquios y descongestionar. Puedes tomar un par de infusiones al día, pero no te vamos a negar que no está especialmente buena, aunque sus beneficios compensan su sabor poco agradable.

Los esenciales

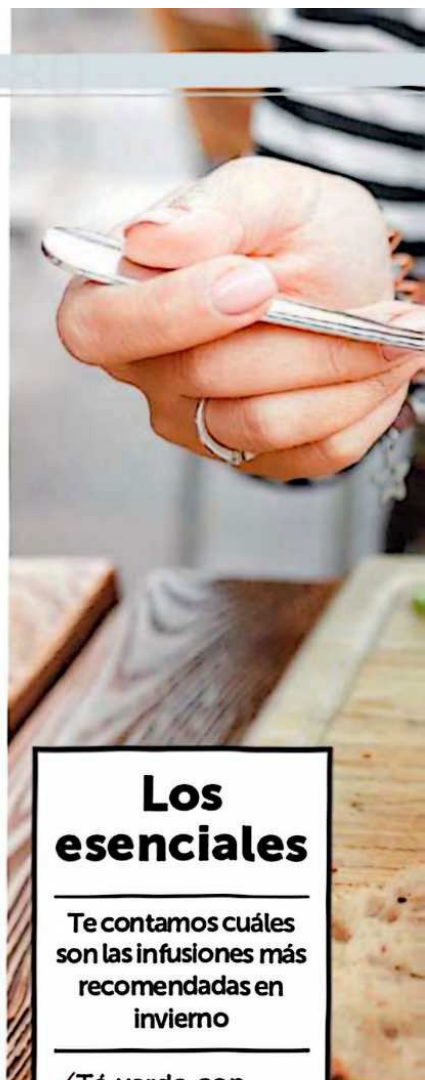
Te contamos cuáles son las infusiones más recomendadas en invierno

✓ Té verde con hierbabuena: da energía y nos ayuda con la astenia provocada por las pocas horas de luz.

✓ Infusión de malva: mejora la congestión nasal, el picor de garganta y los ataques de tos.

✓ Manzanilla: ayuda con la digestión, relaja y calma la tensión nerviosa.

✓ Infusión de salvia: ayuda a combatir las infecciones y catarrlos y regula la temperatura corporal.





¿Infusión o tisana?

Las infusiones y tisanas son grandes aliados durante los meses de frío. No solo nos calientan el cuerpo, sino que, además, tienen múltiples propiedades beneficiosas. Pero no son exactamente lo mismo.

La infusión es un término general para cualquier bebida de agua caliente con plantas, mientras que la tisana es un tipo específico de infusión hecha con hierbas, frutas o especias (pero no incluye el té), que tradicionalmente se prepara hirviendo la mezcla unos minutos para extraer sus propiedades, a diferencia del té que se infunde con agua caliente sin que hierva.

El té es la bebida resultante de infusionar las hojas y los brotes de la planta *Camellia Sinensis* y sólo existen cuatro variedades: rojo, blanco, verde y negro.

También alimentos como el brócoli o el pimiento contienen mucha vitamina C. En el caso de estos últimos, la cantidad de vitamina C depende del color y los que más tienen son los amarillos. Y, además de ser protectores frente al invierno y el frío, como seguramente ya sabrás la vitamina C es uno de los ingredientes principales en muchos productos de belleza, debido a su poder antioxidante.

Proteínas y energía.

El pescado azul (salmón y sardinas), las carnes magras y los huevos aportan

proteínas para mantener la masa muscular.

También nos vienen bien las grasas saludables del aguacate o del aceite de oliva

y los dulces especialmente energéticos, como las manzanas o peras asada. No olvidemos el chocolate caliente (con moderación) o el café (no más de tres tazas al día y mejor sin azúcar).

Alimentos termogénicos.

Con este nombre nos referimos a los alimentos que aportan calor a nuestro organismo,

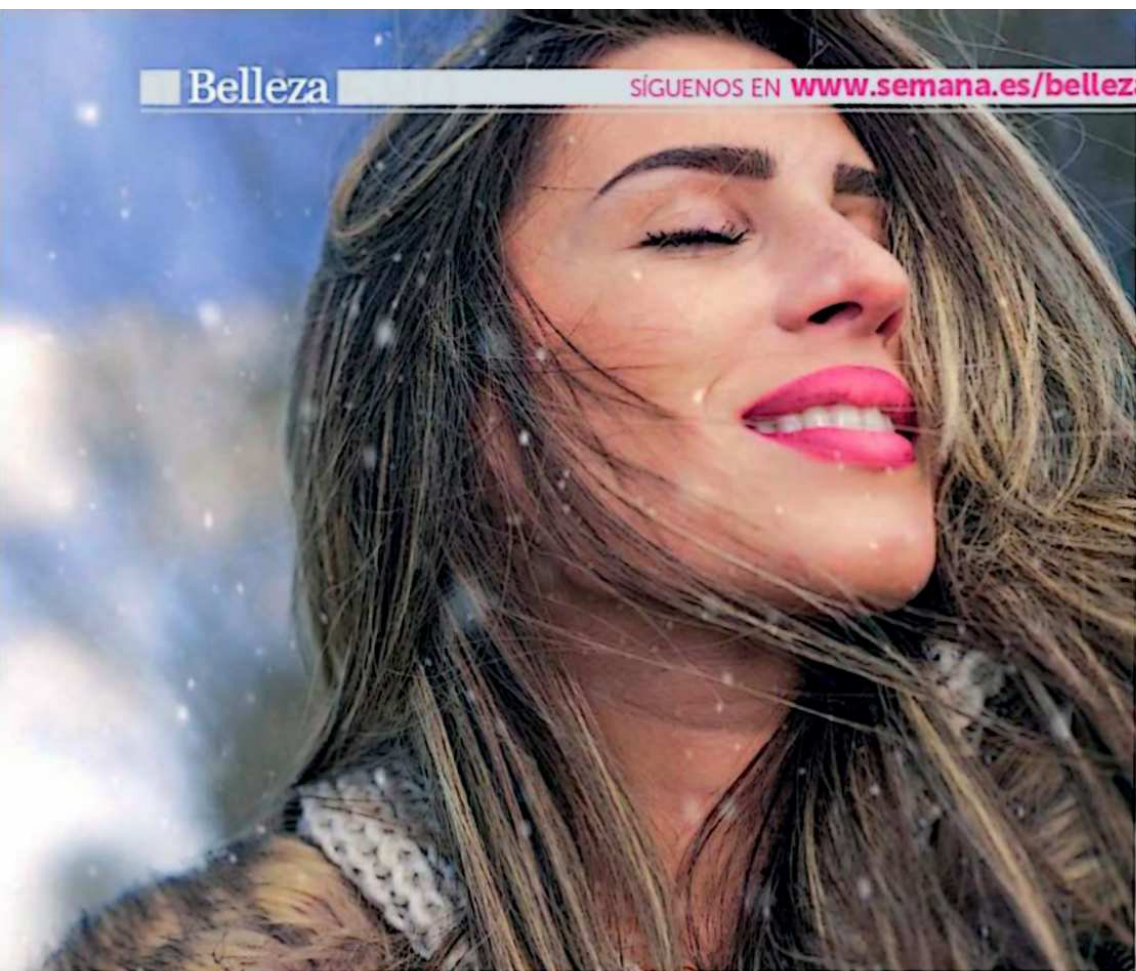


ayudan a regular la temperatura corporal y, por si fuera poco, a quemar grasas.

Básicamente son especias y hierbas, por ejemplo, el jengibre, la canela, el clavo, el romero, el cardamomo, la mostaza, la cúrcuma, el curry, la pimienta negra y las guindillas o chiles. Muchos de ellos puedes añadirlos tanto a los guisos como a las ensaladas o preparar infusiones. También los

quesos curados generan calor, aunque deben tomarse con moderación, así como la manteca y la margarina.





Cómo cuidar tu cabello en los días más fríos

Las bajas temperaturas reducen la circulación en el cuero cabelludo, llegando menos nutrientes al folículo y provocando que el cabello aparezca más débil y apagado. Con una rutina adecuada, podrás mantener una melena radiante

NOS preocupamos mucho de cuidar el cabello en verano protegiéndolo del sol, el salitre, el cloro... ¿Y qué hacemos en el invierno? Durante estos meses del año nuestro pelo también requiere de un mimo especial, ya que el frío, la lluvia, el viento, la humedad y la nieve se convierten en grandes enemigos. Todos

estos factores, unidos al mayor uso del secador y la plancha, y al contraste entre el frío exterior y las calefacciones en el interior, contribuyen a que el cabello se debilite, pierda elasticidad, hidratación, volumen y brillo. En definitiva, el pelo de vuelve más seco, débil y apagado, necesitando una rutina de cuidado capilar diferente para devolverle su esplendor.

1 Dale un extra de hidratación

Es el primer paso y fundamental para dar vida al pelo. Opta por un champú que contenga ingredientes hidratantes como aceites naturales, glicerina o aloe vera y nunca te saltes el acondicionador en las puntas para evitar la sequedad. Una o dos veces por semana aplica una mascarilla para reponer la humedad perdida.

2 Ojo con los secadores y planchas

En los meses de frío tendemos a utilizar mucho más las herramientas de calor, como secadores, planchas o tenacillas, que **resecan la fibra capilar dejando el pelo áspero y sin vida**. Cuando puedas intenta secarlo al aire, pero si no, no pongas la temperatura máxima de calor y utiliza siempre protector térmico.

Por dentro

✓ Para mantener el cabello perfecto en invierno es esencial una buena alimentación e hidratación por dentro.

✓ Incluye alimentos ricos en Omega-3 (salmón, caballa, sardinas, nueces), biotina (huevos, almendras) y vitaminas A, E y F que fortalecen el cabello desde dentro.

✓ Bebe suficiente líquido, dos litros de agua al día (que puedes combinar con infusiones como el té o caldos y zumos naturales).

✓ Evita los azúcares y alimentos procesados, que también afectan negativamente a la salud capilar.

►GHD
Bodyguard,
Spray protector
del calor. 25 €
►Aceite
Protector de
Keratina de
Pantene. Repara
y protege. 7,46 €



►Olistic
Women.
Cabello más
resistente y
con volumen.
49,90 €



►Tonique
Hydratant de
L'Oréal Paris.
Bruma
Hidratante.
26 €



►Absolu
Kératine de
Rene Furterer.
Champú
reparador.
24,10 €



►Original
Remedies de
Garnier.
Mascarilla
nutritiva de
aguacate y
manteca de
Karité. 3,99 €

UTILIZA
PRODUCTOS
QUE NO
CONTENGAN
ACTIVOS
AGRESIVOS
PARA EL PELO

3 Agua caliente
También en estos meses del año tendemos a lavarnos el pelo con el agua mucho más caliente, lo que puede inflamar las glándulas sebáceas y causar descamación o exceso de caspa. Lo ideal es usar agua templada y finalizar con un último enjuague de agua fría o, al menos, tibia.

4 Silicona, sulfatos y parabenos
Evita productos en tu rutina que los contengan porque pueden dañar todavía más la fibra capilar. Los sulfatos agresivos eliminan la grasa natural del cabello, las siliconas no solubles lo recubren impidiendo que respire y se hidrate y los parabenos pueden alterar el equilibrio del cuero cabelludo sensible.

5 Aceites y queratina
Usa aceites como el de argán, coco o jojoba en las puntas después del lavado o antes de dormir para proteger el cabello. Además, la queratina es una buena aliada en los meses de frío porque ayuda a desenredar y proteger la fibra capilar, aumentando el brillo, la suavidad y elasticidad.

6 Gorros y bufandas
Son dos de los complementos de nuestro día a día en las épocas de frío más intenso. Ten cuidado con ellos porque pueden generar frizz, sequedad y hasta rotura si el cabello está seco y debilitado. Elige gorros de algodón o seda en lugar de los de lana, que pueden romper el pelo.

.....CONSULTORIO DE.....

Carmen Navarro



LO MEJORES GESTOS PARA PROTEGER TU CABELLO

En los meses más fríos solemos hablar mucho de cómo proteger la piel, pero rara vez pensamos en el cabello... y sin embargo, es uno de los grandes perjudicados del invierno. Igual que la piel se deshidrata, el pelo pierde brillo, elasticidad y resistencia cuando las temperaturas bajan. El viento, la calefacción, los cambios bruscos de temperatura e incluso el uso continuado de gorros o bufandas pueden hacerlo más frágil, quebradizo y apagado.

El primer paso es aportar hidratación profunda. Los champús y mascarillas con ácido hialurónico, ceramidas, aceites vegetales (como argán o camelia), manteca de karité o proteínas ayudan a retener el agua dentro de la fibra capilar y evitar esa sensación de pelo áspero y sin vida. Si notas el cuero cabelludo más tenso o sensibilizado, apuesta por fórmulas calmantes con aloe vera, niacinamida o panthenol.

Otro gesto imprescindible es proteger la fibra frente a la rotura. El frío la vuelve más rígida, y por eso conviene evitar tirones, coletas demasiado apretadas y el uso excesivo de herramientas de calor. Si vas a secar el pelo, utiliza protectores térmicos con aminoácidos, proteínas de seda o polímeros protectores, que envuelven la fibra como un escudo invisible.

En invierno también recomiendo introducir un aceite capilar nutritivo de medios a puntas. Aplicado con suavidad, ayuda a sellar la cutícula, aporta brillo y previene el encrespamiento típico de esta época. Y, al igual que en el rostro, una exfoliación suave del cuero cabelludo cada dos semanas ayuda a eliminar residuos, activar la microcirculación y estimular el crecimiento.

SÍGUELA EN SU BLOG:



LOS CONSEJOS DE

La Ordenatriz

BEGOÑA PÉREZ

Nos da soluciones para los problemas domésticos habituales



LIMPIAR EL TINTE DE PELO

Si eres de las que se retoca el tinte en casa, seguro que a la hora de ponerte con todo el proceso tomas todas las precauciones para evitar las manchas. Pero lo cierto es que esto muchas veces resulta casi imposible. Manchas en la ropa, en la encimera, en la puerta del baño... Pero tranquilos, porque aquí te cuento cómo evitarlo para conseguir que ese momento no se convierta en un auténtico drama.

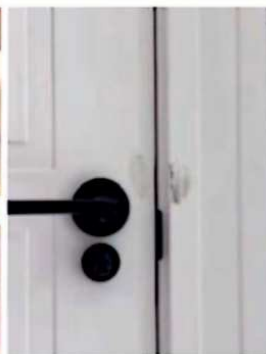
● Si a la hora de aplicar el tinte te has manchado el cuello de la camiseta (algo muy habitual) o cualquiera de las prendas de ropa que lleves puesta, solo tienes que aplicar laca de pelo abundantemente sobre la mancha y después directo a la lavadora en tu programa habitual.

● En cuanto a la laca, valdría cualquier marca, pero si podéis, buscad la que sea "extra fuerte".

● Si hemos manchado cualquier superficie de mármol, silestone, piedra o



Para las manchas en las prendas de ropa y en las superficies de madera barnizadas y lacadas, funciona muy bien la laca del pelo.



porcelánico, usaremos piedra blanca hasta eliminar la mancha por completo.

● En el caso de maderas barnizadas o lacadas, como pueden ser las de las puertas, marcos y rodapiés, volveremos a usar laca, pero esta vez frotando con estropajo suave mojado en agua. Hay veces que hay que repetir con paciencia: laca y frotar, laca y frotar... La gran mayoría de las veces recuperaremos lo que hayamos manchado.



Consejo extra

Lo importante en cuanto a las manchas de tinte de pelo es actuar cuanto antes, ya que es más seguro que salga la mancha. Y no te olvides de que, después de usar laca, siempre hay que pasar una bayeta con agua. Y esto es aplicable a cualquier superficie.

¿Qué elijo aceitunas o patatas fritas?

● Las patatas fritas tienen el triple de calorías que las aceitunas, además, son una bomba de sal y grasas saturadas que estimulan la liberación de dopamina, por lo que siempre queremos más.

● Por el contrario, las aceitunas son ricas en grasas monoinsaturadas y antioxidantes, y estimulan unas hormonas saciantes que contribuyen a controlar el hambre. Así es que si te dan a elegir, opta por las aceitunas siempre.



Piel sin toxinas tras las Navidades

Los excesos de las fiestas también pasan factura a la piel de nuestro cuerpo, que luce más seca y apagada. Para devolverle su tersura y luminosidad, prueba a aplicarte esta mascarilla exfoliante compuesta de: 2 cucharadas de café molido mezcladas con dos cucharadas de miel. Masajea con suavidad todo el cuerpo durante unos 5 minutos y aclara con agua tibia.

EJERCITA
TU MENTE

Pasatiempos de invierno

AUTOBLANCO

Al resolverlo, deja 22 cuadros en blanco	VIRGINIA ESCRITORA APOYA SOBRE UNA BASE HACEN OBJECIONES	FRANJA DE ADORNO DESPÓTICAS OLOR MUY AGRADABLE	KILIÁREA GOLPEEN CON VARA SIGNO ALFABÉTICO VOCAL REPETIDA	ESTADO AMERICANO UN SUFJO AUMENTATIVO RANERO	NOMBRE DE LA ACTRIZ DE LA FOTO ... GIBSON. ACTOR	TAPICE PRINCIPIO TAOÍSTA PIÑA UNO	ABREV. SUR INÚTIL CAFÉ DE ARABIA ESCUCHABAN	TANTO EN FÚTBOL ... NEWTON. CIENTÍFICO QUE HIERE	INSTRUMENTO DE VIENTO, PL. ISLAMISMO ELIGE POR ACLAMACIÓN
UN TIPO DE SARTÉN ORIENTAL PUSO NESGAS									
HACÍAN ORACIÓN OBI, RÍO RUSO									
SUFJO, "ALCOHOL" RESPLANDECIÓ									
LIMPIASEN UNA COSA CON AGUA ESTE									
SÍMBOLO DEL FLÚOR DEIS ASILO									
MÚSCULO DEL BRAZO									
BARRA DE UN MOTOR TAILANDES									
REMUEVA LA TIERRA CON EL ARADO REMOLCAS									
CURABA CIENTO CINCUENTA									
PREFJO PRIVATIVO TIPO DE OBJETIVO FOTOGRÁFICO UNA PREPOSICIÓN									
ALA DESPLUMADA GEORG SIMON ... FÍSICO ALEMÁN									
SE COMPORTE CON OSADIA VINE AL MUNDO									
SEGUNDA LETRA DEL ABECEDARIO GORJEARÁ									
JOLGORIO INSTITUTO CERVANTES									
FORMAN ERAS PAPÁ ... PERSONAJE NAVIDEÑO									
TOLEDO AFLOJA, PIERDE FUERZA									
AFILÉ CON MUELA ABREVIATURA DE "ATMÓSFERA"									
NAVE SUCESIÓN CONTINUA DE PUNTOS									

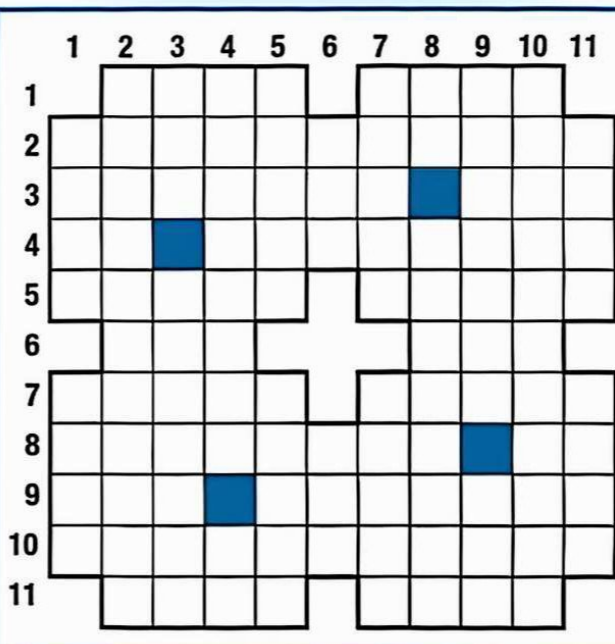


CRUCIGRAMA

Nº 2.878

HORIZONTALES

- 1:** ... facto, en el acto.
Cuadrilátero de boxeo.
2: Serías insistente.
3: Acertéis. En números romanos, 506.
4: Cierta infusión.
Lanzarais, arrojarais.
5: Instrumento musical de cuerdas, pl. Río de Asturias.
6: Hijo de Noé. Abrev. de "delegación".
7: Extraordinarios, poco comunes. Cavidades abiertas en la tierra.
8: Que sirve para alisar. Primera nota de la escala musical.
9: Símbolo de "decárea". Encallamos.
10: Vidente, adivina.
11: Enfermedad de los bronquios. Músico mexicano.



VERTICALES

- 1:** Asociación Internacional de Transporte Aéreo. Bahía.
2: Interpuesta.
3: Letra del alfabeto griego. Dabais a luz.
4: Juzguemos, opinemos. Vuestra majestad.
5: Actuéis con osadía. Jugo nutritivo de las plantas.
6: Tasa int. de retorno. Grado en artes marciales.
7: Expresión de alegría, pl. Perteneciente al fuero.
8: Moverse de un lugar hacia otro. Dorada de nuevo.
9: Ponederos. Por ... de, a causa de.
10: Encargada de formar las gavillas.
11: Acción de sisar. Hidróxido sódico, muy cáustico.

SUDOKUS

Las reglas del Sudoku son muy simples: No hay dos números iguales en una misma fila, ni en una misma columna, ni en un mismo cuadrado parcial de 3x3 casillas. El juego consiste en completar las casillas con cifras del 1 al 9 a partir de las pistas que se dan.

Fácil

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

Difícil

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



AUTODEFINIDO

Fantasia



FOTO 3 CAPITAL DE AZERBAIYAN	PUNTO CARDINAL FILÓSOFO ALEMÁN	SE FORME ALIANZA	AMPLITUD MODULADA TOMABAN, COGIAN	ÓXIDO DE CALCIO PROYECTO	LIMPIÓ CON AGUA SENTENCIA POPULAR	TELEVISIÓN	ORGANISMO SANITARIO
ENTREGA-REIS ALIMENTO BÁSICO		FOTO 4 YERRO				VERSIÓN ORIGINAL OSOSA	
		SONREIRÁ BORRACHA		PORTÓ CORRO, CÍRCULO			DOS VOCALES
BURGOS	RÍO DE CATALUÑA FOTO 1		UNIFICAR ACCIÓN DE RABEAR		SEPULTURAS SE QUEJARA CON AYES	EDUCACIÓN INFANTIL BÓVIDO TIBETANO	FOTO 5
	CONECTOR DE BATERÍA VENTILA			COLOQ., ABUELA REMITENTE			EXTREMIDAD DEL AVE
RELATA, CUENTA EN ROMANOS, OCHO			HACE DRENAJES FORMADERAS			PREF., CARENCIA IMAGEN MENTAL	
		MUY DEVOTA DETRÁS			PREFLO, "MIL" LINÁLOE		
BOCA DEL VOLCÁN BOLETÍN ESTATAL				ÉPOCA DAR SALUDOS		DECÁMETRO PUSE LA CINCHA	
	CORROAS ... ZAS, ZIGZAG			RUMIANTE CÉRVIDO NÚMERO FISCAL			ANAÍS ESCRITORA
ETNIA DENTRO DE		GRADO EN KARATE INTERJ., ESTORNUDO		ESCUCHAN COLOQ., COMEN			COLOQ., DINERO
	BAILE CANARIO LAS DE AHÍ		FROTEN CON LIJA HECTÁREA			INTERNET PROTOCOL HAGA MAL DE OJO	
NOMBRE DE VOCAL, PL. A NOSOTROS		COLOQ., TORTAZO COMPACT DISC			CANOSA REZA		
	ESTADO AFRICANO PREF., REPETICIÓN			HONGO MUY PEQUEÑO DE ... A PA, TODO			ABREV., EJEMPLO
POSTURA POCO NATURAL	TUVE MUCHA FIEBRE		PREPAREN, DISPONGAN				
		FOTO 2				LÍNEA DE SIMETRÍA	

DAMERO

Nº 2.931

1	Q	2	F		4	L	5	L	6	Q	7	K	8	F		10	T	11	T	12	L	13	H	14	F	15	S
16	Q		18	E	19	T	20	A	21	Q	22	L	23	H	24	I	25	B	26	Q		28	F	29	T	30	H
31	H	32	G	33	I		35	T	36	J		38	D	39	B	40	E	41	P	42	C	43	G		45	M	
46	A	47	B	48	S		50	B	51	D		53	M	54	S		56	R	57	M	58	H	59	K	60	R	
61	B	62	N	63	D	64	J	65	S		67	I		69	F	70	N	71	C	72	C	73	O	74	K	75	R
76	N	77	T		79	P	80	R	81	D	82	N	83	P	84	D		86	N	87	E		89	O	90	N	
91	O	92	S	93	L	94	P		96	R	97	R	98	O		100	I	101	O	102	P	103	K	104	S	105	C
	107	C	108	G	109	I	110	K	111	M	112	K	113	C	114	M	115	O		117	P	118	E	119	M	120	N
121	A	122	G	123	M	124	C	125	B	126	Q	127	O	128	T		130	E	131	J		133	S	134	G	135	J
136	D	137	F	138	G	139	P	140	K		142	J	143	D	144	G		146	H	147	E	148	R	149	H	150	I
151	J	152	L	153	B	154	L	155	J	156	F	157	A	158	A		160	Q	161	E	162	I	163	A			

Fragmento de una obra de Jorge Edwards. Clave: Leyendo verticalmente la primera letra de cada solución aparecerá el título de la obra.

A. 158 46 20 121 157 163
Capilla aislada.

B. 61 39 25 47 125 50 153
Toreado.

C. 71 72 42 105 124 107 113
Tomaban una opción.

D. 84 51 81 63 38 136 143
Den el relevo.

E. 130 40 118 161 87 147 18
Derribad, derruid.

F. 8 137 28 2 69 14 156
Mojan mucho.

G. 134 43 122 144 32 138 108
No nacidas aún.

H. 146 149 31 23 13 58 30
Ofendió, ultrajó.

I. 109 162 33 150 100 67 24
Conjunto de hechos gloriosos.

J. 36 131 151 135 142 64 155
Texto destinado a ser leído.

K. 112 7 140 74 110 103 59
Profundizad.

L. 22 5 154 93 152 12 4
Rien levemente, sin ruido.

M. 45 57 53 111 123 114 119
Provista de hojas.

N. 76 62 120 90 70 82 86
Región portuguesa.

O. 91 127 89 115 98 73 101
Que tienen moho.

P. 117 139 79 83 41 102 94
Cree algo nuevo.

Q. 1 16 6 21 126 26 160
Aplicamos laca.

R. 75 148 97 96 60 56 80
Del icono.

S. 133 15 48 92 54 104 65
Se ..., se volvía bobo.

T. 77 19 10 11 35 29 128
Peter ..., actor inglés.

7 DIFERENCIAS



SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS DE LA SEMANA ANTERIOR

DAMERO Nº 2.930

Arrancado del surco del huerto,
tomate, pimiento, patata y melón.
Soy un viejo pupitre de escuela,
pizarra, tintero, cartera y catón.
Yo también comí queso amarillo...

Clave: Luis Pastor. Berzocana.

AUTODEFINIDO

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

7 DIFERENCIAS



SUDOKUS

FÁCIL

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

AUTOBLANCO

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

CRUCIGRAMA Nº 2.877

HORIZONTALES.

- Seos. Jara.
- Fían. Munich.
- Amuelas. ERE.
- Bu. Rentasen.
- Altos. Asedo.
- Tus. III.
- Ratos. Peste.
- Enésimos. As.
- AEA. Saneado.
- Lorzas. Irás.
- Seas. Asas.

VERTICALES.

- Faba. Real.
- Simultáneos.
- EAU. Tutearé.
- Onerosos. Za.
- S. Les. Sisas.
- Man. Más.
- Justa. Pon. A.
- An. Asieseis.
- Riéseis. Ara.
- Acreditadas.
- Heno. Esos.

LIBROS

● **Una curiosidad descarada.** Beatrice Hyde-Clare tiene 26 años y ninguna esperanza de casarse. Su destino parece claro: coser, sonreír y no molestar. Cuando la invitan a una elegante fiesta campestre, ni siquiera el guapo y estirado duque de Kesgrave le arruinará el momento... aunque aparezca un cadáver, todos hablen de suicidio y ella decida demostrar lo contrario. **RBA. 21,90 €.**

● **Cómo convertirse en el Señor Oscuro y morir en el intento.** Davi ha intentado salvar a la humanidad cientos de veces, pero el bucle temporal siempre acaba por pillarla y la matan, así que ha decidido pasarse al lado que siempre se lleva la victoria y convertirse ella misma en el Señor Oscuro. **Oz Editorial. 22,90 €.**



● **Querido librero.** Aline conoce a Alberto, un librero con el que iniciará un intercambio epistolar que se convertirá en una historia de amor que intentará resistir al paso del tiempo. Décadas después, la hija de Alberto encuentra las cartas escondidas en la habitación de su padre, tras su desaparición y descubre su mayor secreto. **Ed. Plata. 16 €.**

● **Pasolini, masacre de un poeta.** Con la ayuda de fotografías inéditas, documentos nunca antes publicados, entrevistas y testimonios exclusivos, un exhaustivo trabajo sobre la muerte de Pier Paolo Pasolini, uno de los intelectuales más lúcidos del siglo XX, asesinado el 2 de noviembre de 1975, en Ostia, Italia. **Ed. Malpaso. 22,50 €.**

● **El don supremo.** ¿El Amor es algo que nos debemos? ¿O primero necesitamos amar para ser amados de vuelta?... Estas son algunas de las preguntas que Henry Drummond se hizo en 1874. Ahora Paulo Coelho, en un punto de inflexión en su vida, las descubre y adapta a nuestros tiempos. **Planeta. 19 €.**

CINE ESTRENOS 16 DE ENERO



28 años después: El templo de los huesos

Nac: Gran Bretaña. **Dir:** Nia DaCosta. **Int:** Ralph Fiennes, Emma Laird, Alfie Williams, Jack O'Connell.

El Dr. Kelson (Ralph Fiennes) se ve envuelto en una relación, cuyas consecuencias podrían cambiar el mundo tal y como lo conocen, y el encuentro de Spike (Alfie Williams) con Jimmy Crystal (Jack O'Connell) es una pesadilla de la que no puede escapar. Porque la inhumanidad de los supervivientes es aún más aterradora.



El hombre menguante

Nac: Francia. **Dir:** Jan Kounen. **Int:** Jean Dujardin, Marie-Josée Croze, Miranda Raison, Daphné Richard.

Ante un extraño fenómeno meteorológico durante un viaje por mar, Paul (Jean Dujardin) comienza a menguar inexorablemente sin que la ciencia pueda explicarlo. Atrapado repentinamente en su propio sótano y midiendo apenas unos centímetros, deberá sobrevivir en este entorno cotidiano que se ha vuelto hostil.



ARIES

21/3 - 20/4

SALUD: Podrás liberarte de alguna preocupación personal o de alguien querido.

DINERO: Riesgo de errores que supongan gastos o sanciones.

AMOR: Días para abordar conversaciones pendientes y resolver algunos roces o tensiones latentes.

Tres palos de canela con un lazo rojo para tus relaciones.

TAURO

21/4 - 20/5

SALUD: Refuerza tu voluntad para no abandonar tus propósitos.

DINERO: Días de cierta fatiga o falta de entusiasmo ante un exceso de tareas.

AMOR: Evita los rumores. Elige en quién confías y sé prudente al hablar. Reserva cierta información.

Una llave en la puerta de casa para abrir los caminos.

GÉMINIS

21/5 - 20/6

SALUD: Alguna revisión rutinaria arrojará luz respecto a algo no manifestado aún.

DINERO: Seguirás realizando gastos y pagos que complicarán tu presupuesto.

AMOR: Días de encuentros felices. Disfrutarás de ocio y placer con tus seres queridos.

Una pieza de plata atraerá tu prosperidad y suerte.

CÁNCER

21/6 - 20/7

SALUD: Cuidado con las piernas, las rodillas o caderas, ante una posible lesión.

DINERO: Tus esfuerzos serán reconocidos. Mejora laboral.

AMOR: Evita ser demasiado invasivo en la vida de otros, aunque tu intención sea noble.

Prende velas rosas y rojas para mejorar tus relaciones.

LEO

21/7 - 21/8

SALUD: Detecta qué emoción reprimida puede generar ese malestar en el cuerpo.

DINERO: Llegará una oportunidad de trabajo o inversión que deberás aprovechar.

AMOR: El orden en casa repercutirá en la mejora del ánimo.

Lleva un jade para atraer buena suerte y prosperidad.

VIRGO

22/8 - 22/9

SALUD: Cuida el sistema respiratorio y el inmunológico. Fortalece tus defensas.

DINERO: Ingreso extra inesperado. Atrae la suerte participando de algún juego de azar.

AMOR: Pide lo que quieres sin esperar a que lo adivinen, aunque te resulte incómodo.

Lanza los pétalos marchitos de tres rosas a un río.



Lydia Bosch
26 de noviembre de 1963
(62 años)



El mejor signo de la semana

LIBRA

23/9 - 22/10

SALUD: Apuesta por la medicina preventiva y natural y los suplementos adecuados.

DINERO: Paciencia y confianza ante la posible detención de tus planes.

AMOR: Tu ayuda generosa en tiempo y recursos por alguien necesitado será recompensada.

Pon limón sobre sal gruesa en la entrada de casa.

ESCORPIO

23/10 - 22/11

SALUD: Posible inestabilidad emocional y cambios frecuentes de humor o ánimo.

DINERO: Desconfía de lo que parezca demasiado bueno para ser cierto.

AMOR: Consolidarás una relación que avanzaba lenta. Asumiréis compromisos mutuos.

Pon un huevo en agua y mantenlo durante 9 días.

SAGITARIO

23/11 - 20/12

SALUD: Ya empezarás a ver resultados por tus esfuerzos ante tus nuevos propósitos.

DINERO: Alcanzarás algo importante que parecía difícil y recuperarás algo que dabas por perdido.

AMOR: Contarás con una posición privilegiada de liderazgo.

Quema incienso de ruda para atraer tu suerte.

CAPRICORNIO

21/12 - 19/1

SALUD: Gestiona el estrés, trabaja en el control mental y el descanso.

DINERO: Tendencia a los errores que podrían hacerte perder dinero. Revisa todos tus pasos.

AMOR: Deberás asumir lo que sientes sin forzar y tomando las decisiones necesarias.

Una cruz de Caravaca será una gran protectora.

ACUARIO

20/1 - 18/2

SALUD: Sé equilibrado y que tus expectativas sean realistas.

DINERO: Vislumbra-rás con claridad lo que deseas. Pelearás por lo que consideres merecer.

AMOR: Evita hablar desde el enfado pues podrías complicar las cosas y las relaciones.

Lleva una pulsera de 9 nudos roja como protección.

PISCIS

19/2 - 20/3

SALUD: Cuidado con las caídas o golpes fruto de los despistes.

DINERO: No gastes en exceso en otros. Elige cuidadosamente tu círculo de confianza.

AMOR: Busca tiempo y espacio para tu soledad. Deberás meditar respecto a lo que necesitas.

Una amatista te brindará luz y claridad.

EN CASA CON...

Tennessee: "Nunca nos hemos vendido"

El grupo lanza este año su disco de duetos
'12 meses, 12 éxitos', que presentarán
en Madrid en marzo

TRAS 45 años cantando juntos, lo que más sorprende de Tennessee no es la duración de su carrera, sino que siguen siendo amigos. Amancio, Roberto e Isidro no solo han puesto música a varias generaciones; han sobrevivido a la fama, a la industria, a los cambios del mercado y a los silencios sin perder su identidad ni su sentido del humor. Hoy celebran su aniversario abriéndonos las puertas de su casa para contarnos sus planes para este año.

Me ha sorprendido vuestro sentido del humor y lo unido que estáis.

Roberto: Sí, somos así, no es algo que intentemos aparentar. Llevamos 45 años juntos y el fondo y la gracia de todo esto es que seguimos siendo amigos y que transmitimos ese buen rollo en todas las actuaciones. Eso no es fingido. Si algún día tenemos un rato malo, que

también los hay, intentamos sobreponernos, apoyamos los unos en los otros y siempre conseguimos sacar una sonrisa.

Muchos grupos se han disuelto por los encontronazos entre ellos...

Roberto: Sí, porque no es solo una relación profesional. Es una relación de verdad. Tantos años compartiendo trabajo, viajes, momentos buenos y malos... Eso puede romper a mucha gente. En nuestro caso ha sido al revés. Nos ha unido más.

Isidro: Además, ya no es solo amistad de trabajo, es algo familiar. Amancio y yo nos conocemos desde que teníamos cuatro años. Íbamos juntos a la EGB, sentados en el mismo pupitre porque éramos zurdos, así no nos molestábamos ni él ni yo. Nuestras familias



UNA LARGA CARRERA

A lo largo de estas cuatro décadas, la formación de Tennessee ha ido cambiando hasta llegar a la que actualmente forman Roberto Gil, Isidro Arenas y Amancio Jiménez.

Roberto, Isidro y Amancio (de izquierda a derecha) siguen compartiendo la pasión por la música que les unió a principios de los ochenta



se conocían. Mi padre era conductor de autobuses, el padre de Amancio tenía su negocio en Madrid y coincidían todos los días a la misma hora. Se sentaban juntos y se ponían a charlar.

¿Eso ha ayudado a que la industria no os convirtiese es un grupo pasajero?

Roberto: Exacto. Escuchamos muchos cantos de sirena pero siempre nos mantuvimos muy firmes en nuestra identidad y en nuestra amistad. Nunca nos hemos vendido.

Amancio: Somos la banda sonora de miles y miles de personas y eso te obliga a dar siempre el do de pecho. Nosotros somos realmente como nos ve la gente y hemos vivido todos los estados posibles, arriba y abajo.

¿Y cuál era vuestra ancla para no doblegaros ante grandes radios o compañías importantes?

Roberto: Creo que lo tuvimos claro desde el principio. Sabíamos lo que queríamos hacer. Nuestro estilo no fue algo que decidiéramos en una reunión, surgió de forma natural. Todos queríamos cantar. Eso generaba discusiones, claro, pero no un problema real.

Amancio: Y siempre con humildad. Nosotros crecimos musicalmente en Parla. Éramos unos críos. Empezamos imitando a Elvis con 14 años, con The Elvis Boys. Les hemos dedicado incluso discos, tanto a Elvis como al grupo. Eso lo llevamos siempre en el corazón y en la cabeza, porque volver a los inicios es muy importante. Te recuerda quién eres y de dónde vienes.

Isidro: Tenemos mucho respeto incluso por ►►►

►►► nuestras diferencias. Las hay, claro. Hemos crecido de manera diferente y no siempre estamos de acuerdo. Pero siempre hemos intentado potenciar las virtudes y dejar un poco al margen los defectos. Los defectos ya los conocemos de sobra.

¿Estabais preparados para aquella fama?

Roberto: Nos fuimos preparando poco a poco. Desde los Elvis Boys hasta Tennessee hubo un recorrido largo. Incluso hubo un momento de casi ruptura cuando llegó la mili y parecía que todo se iba a acabar. Luego empezamos a grabar con una compañía muy pequeña y muy humilde, y eso nos dio el primer paso para saber valorar lo que era la música y hacia dónde queríamos ir.

Amancio: Cada disco que hacíamos superaba al anterior en ventas. Íbamos en una progresión ascendente espectacular. No fue de repente. Cuando llegó *Una noche en Malibú*, ya éramos conscientes de que podíamos llegar a más.

Isidro: Además, ese disco salió en diciembre, en una época en la que los discos nuevos casi no se escuchaban pero mucha gente nos descubrió ahí. Vendíamos 40.000 o 50.000 discos cada semana. Era una locura. Pero éramos conscientes de que esto podía ser efímero. El siguiente paso era mantenerse dentro de la música, no ser un producto pasajero.

¿Recordáis el momento en el que empezasteis a notar que los focos se iban apagando?

Roberto: Más que un momento concreto, fue un proceso. No fue algo repentino. A finales de los noventa llegamos a un punto de agotamiento artístico y personal.



Roberto, Isidro y Amancio se sienten felices por poder seguir haciendo lo que les gusta.



Isidro necesita silla de ruedas a causa de una poliomielitis que contrajo en su infancia.

Nosotros seguíamos ligados a la música, pero el mercado empezó a darnos un poco la espalda. Ahí ya notas que las cosas no funcionan igual, que la rueda empieza a girar hacia otro lado. No lo vivimos como un drama, pero sí como una señal clara de que algo había cambiado y de que quizá era el momento de hacer otras cosas.

Amancio: En nuestro caso coincidió también con una necesidad personal. Llevábamos muchos años sin parar y sentíamos que necesitábamos aire. Por eso Roberto y yo decidimos meternos en el musical *Grease*, que fue un exitazo y que nos tuvo ocho o nueve años muy centrados en el teatro. Eso hizo que Tennessee no desapareciera del todo, pero sí que

dejara de estar en primera línea. Y ahí te das cuenta de que ya no estás en el mismo sitio mediático, aunque sigas trabajando igual o incluso más.

Isidro: Lo bueno es que no lo vivimos como una caída, sino como una transición. Seguíamos haciendo lo que nos gustaba, aunque desde otro lugar.

Amancio: En 2004, en Navidad, nos juntamos para cenar y dijimos: "¿Por qué no volvemos a intentarlo?". Sacamos un recopilatorio con DVD que funcionó muy bien.

¿Tenéis presentes a todos los que han formado parte del grupo?

Amancio: Sí. De hecho, el 27 de diciembre tocamos en Parla, donde empezó todo. Quisimos hacer allí la última actuación del año. Allí estaba Manuel Cairo, un amigo nuestro y uno de los primeros componentes de Tennessee. Fue muy emotivo.

"Roberto y yo participamos en el musical 'Grease', que fue un exitazo y nos tuvo muy centrados en el teatro", nos dice Amancio

¿Creéis que esa libertad os ha pasado factura?

Roberto: A nivel artístico no. Pero a nivel empresarial sí hemos cometido errores.

Amancio: Nuestra carrera en Hispanoamérica se cortó por una mala decisión. Televisa quiso comprarnos el contrato, pero nuestra compañía ejerció su derecho preferente y no nos dejó dar ese salto como nos hubiese gustado.



"Estamos trabajando en un documental contado por nosotros mismos. La idea es estrenarlo a finales de año, si todo va bien".

Isidro: Eso nos frenó mucho en México y en otros países. Es una espinita que tenemos clavada.

Ahora están muy de moda las biopics y los documentales. ¿Os lo habéis planteado?

Amancio: Estamos trabajando en un documental contado por nosotros mismos. La idea es estrenarlo a finales de año, si todo va bien.

Celebráis vuestro 45 aniversario con un disco muy especial plagado de duetos.

Roberto: Cuando pensamos en hacer este disco y

empezamos a llamar a compañeros, prácticamente todos dijeron que sí. El primero fue Javier Ojeda, de Danza Invisible. Luego vinieron Manuel Casañ, de Seguridad Social; Francisco, de Tamara; La La Love You; Bely Basarte; Carlos Segarra, de Los Rebeldes... muchísimos. También está Lis Pardo, la hija de Juan Pardo; Rubinos, un grupo californiano; The Black Mamba, de Portugal... Ha sido a lo grande.

Amancio: Ha quedado un disco precioso. Lo presentaremos el 7 de marzo en la sala del Movistar Arena de Madrid y nos acompañarán

algunos de los artistas que han participado en el disco.

¿Cómo surge la idea?

Amancio: Surgió el año pasado, en una entrevista de radio. Lo dije casi en broma: "No estaría mal hacer un disco de duetos el año que viene". Luego empezamos a pensarlo de verdad y decidimos sacar una canción cada día 10 de cada mes, por vía digital y así surgió 12 meses, 12 éxitos.

Iván Reboso

Fotos: Alberto Bernárdez
Peluquería y maquillaje: Paco by
Alberto Dugarte Institute.

JUNTOS EN TELEVISIÓN

Mar Flores: "He descubierto que Carlo es el hijo que cualquier madre querría tener"

Más unidos que nunca, la modelo y Carlo Costanza inician una nueva etapa: "Hemos hablado más en estas semanas que en toda nuestra vida"

PARECE mentira, pero de aquel "¿A ti te hubiera gustado ver esa foto?" cargado de dolor y resentimiento por parte de Mar Flores (56) cuando su hijo Carlo (33) posó con su padre Carlo Costanza justo cuando la modelo acababa de denunciar en sus memorias los malos tratos que recibió por parte del italiano solo han pasado cuatro meses. Cuatro intensos meses en los que un programa de televisión se ha cruzado en el camino de madre e hijo para lograr, como por arte de magia, lo que los años y la terapia no habían conseguido: unirlos. "Hemos hablado más en estas semanas que en toda nuestra vida", dice Mar Flores en *Decomasters* (TVE).

Y es que la tensión, los nervios, la ambición por el trabajo bien hecho y, sobre

todo, las horas de rodaje han hecho posible que la relación entre Mar y su hijo Carlo Costanza diera un giro inesperado y las rencillas del pasado se quedasen en eso, en el pasado. Mar no olvida ("Mi hijo mayor no quiere hablar de nada del pasado y me parece injusto", reconoce ella precisamente en el programa), pero el sentimiento de admiración ahora es más fuerte.

En esta entrevista para SEMANA Flores se ruboriza escuchando los piropos que le dedica su hijo y Carlo también se sonroja cuando su madre alaba sus virtudes. Ante nuestro micrófono están una madre y un hijo que

Carlo y Mar atendieron a SEMANA en la presentación del programa *Decomasters*, de TVE, en el que concursan como pareja.



por primera vez y encima públicamente se dicen cosas que probablemente no se hayan dicho nunca. La magia de la tele existe.

¿Cómo lleváis la expectación que ha levantado vuestra participación en pareja?

Carlo Costanza: Lo llevamos muy bien. Con muchas ganas de que la gente vea realmente nuestra relación y nos conozca como somos en la vida cotidiana. Muchas veces puede llegar a crearse una imagen de alguien que no termina siendo la correcta y qué mejor oportunidad que demostrarlo poniendo suelos juntos.

¿Os propusieron ir juntos desde el principio?

C.C.: La llamaron primero a ella, mi número no lo tenían todavía.

Mar Flores: Yo no sabía que Carlo era tan manitas hasta que montó su propio negocio solo. Cuando me llamaron pensé que yo tengo una parte estética de decoración de interiores que me ha gustado mucho siempre por mi universo de la moda y la estética y que él encajaba muy bien en la parte práctica. Quería vivir este tándem con Carlo porque pienso que es una persona por descubrir, es un gran hijo y una gran persona, un artista con mucho talento.

¿Cómo llevas las críticas?

M.F.: Con mucha tranquilidad, no me preocupan nada. Es que no soy una persona con dobleces, lo que vais a ver es lo que hay. Este programa me ha ayudado mucho a abrirme como persona y a quitarme una coraza que he tenido durante mu-

cho tiempo. Trabajar con artistas como los que tenemos aquí al lado me ha ayudado mucho a abrirme como persona, porque he vivido mucho tiempo encerrada en un personaje. Estar con ellos tanto tiempo y conocer a nuevos amigos me ha servido mucho en lo personal.

Mar: "Este programa me ha ayudado a abrirme como persona y a quitarme esa coraza que he tenido siempre"

¿Qué habéis aprendido el uno del otro?

C.C.: He aprendido que mi madre sabe pintar, alicatar, poner suelos... Ha sido un descubrimiento, pero lo mejor ha sido verla sin coraza, como no la he visto en la vida, nunca. Ese ha sido mi aprendizaje más grande.

M.F.: Yo he descubierto que Carlo es un artista y necesita crear y trabajar, estar ocupado. Su cabeza da tantas vueltas que necesita estar focalizado en algo y es un tío que cuando quiere llegar a un sitio, llega. Y eso, como madre, me ha gustado descubrirlo. Y no había tenido oportunidad de convivir tanto tiempo con él para verlo. Estoy muy orgullosa de él y hemos hecho muy buen equipo.

¿Os habéis conocido más durante el programa? ¿Ha sido una manera diferente de conectar?

M.F.: Sí, sin duda. He aprendido muchas cosas de él que no había tenido la oportunidad de comprobar antes, porque no habíamos convivido tanto tiempo ►►►

►►► juntos. He descubierto que Carlo es el hijo que a cualquier madre le gustaría tener en cuanto a valores y también el novio que a cualquiera le gustaría tener.

Carlo, ¿qué destacarías de tu madre?

C.C.: No puedo destacar una sola cosa. Lo que me llevo es ver el nivel de fortaleza física que tiene. Hemos hecho pruebas muy duras, jornadas interminables de trabajo, y ella estaba entera. El trabajo del programa es durísimo y, sinceramente, yo sudaba más que ella.

¿Este programa os ha unido más?

M.F.: Desde luego que sí. Ya entramos muy unidos, pero esta experiencia nos ha hecho descubrir que estamos todavía más unidos. Y lo que me ha hecho mucha ilusión, aparte de pasar tiempo juntos, es que nos hemos llevado muy bien. No hemos discutido. Hemos estado en momentos extremos, pero

"He aprendido muchas cosas nuevas de Carlo que antes no conocía porque no habíamos podido convivir juntos"

ha habido un balance muy bueno. Yo a veces levantaba la ceja, él sacaba su carácter... pero nos hemos adaptado muy bien. Creo que han peleado todas las parejas menos nosotros.

Carlo, ¿en tu caso por qué has aceptado este formato?

Porque quería probar algo nuevo y quería hacer algo con mi madre. Además, yendo de la mano de mi madre, si me pasaba algo, ella me

iba a proteger o le iba a dar un guantazo a alguien

Parece que TVE está pagando cachés bastante altos. ¿El caché ha sido importante para vosotros?

C.C.: El esfuerzo que hemos hecho en este programa no está pagado con ningún caché. Ha sido sobrehumano, y lo digo yo que entreno mucho. Todo el mundo ha hecho un esfuerzo brutal. Evidentemente el dinero influye, vivimos en un mundo así, pero no es lo que me ha llevado a hacerlo.

Carlo, ¿qué te gustaría seguir haciendo? ¿Supervivientes está descartado?

Yo lo que tengo claro es que soy un soñador. Me gusta soñar, trabajar, el arte, soy actor, soy cantante y voy a seguir por ahí. Cogeré los proyectos que me llamen la atención, siempre proyectos blancos, que tengan un trasfondo positivo. También quiero cuidar más mis redes, que las tengo descuidadas, y seguir con mis proyectos musicales.

¿Te han llamado este año para Supervivientes?

No, pero me llamarán seguramente. No es nada personal, de hecho me llevo muy bien con la productora, pero no es algo que me llame ahora mismo. Me parece una experiencia bonita, pero ahora no quiero hacer realities, veremos de aquí a cincuenta o sesenta años si aquí sigo.

¿Descartas ser colaborador como Alejandra?

No descarto nada



Madre e hijo se muestran muy cariñosos en el programa y son los únicos que no han discutido entre ellos.



El casting de *Decomasters* es una bomba. Están Colate Vallejo-Nágera y su hermana Samantha, Cancó Rodríguez y Eduardo Casanova, Lucía Dominguín con su hija Palito, la actriz Belén López con su colega Raquel Meroño, los cantantes y hermanos Jesús y Daniel conocidos como Gemeliers, los influencers King Bru y Andy Andrea, Isa Pantoja con su marido Asraf Beno, los ya citados Mar Flores y su hijo Carlo, Eduardo Navarrete y la Terremoto de Alcorcón y, por último, María Zurita con su amiga Antonia Dell'Atte.

en la vida, pero no me voy a dedicar nunca al mundo del corazón ni voy a comentar la vida de los demás. Esto es un imperativo.

"He descubierto que Carlo es un artista que necesitar crear y trabajar. Su cabeza da muchísimas vueltas"

Sabes lo que se sufre al otro lado...

Sé lo que se sufre y porque no soy una persona muy entendida de este mundo. Hay gente que es muy profesional y le interesa. Sabéis que mi familia trabaja de eso y al final hay que seguir las pasiones de cada uno y lo que a cada uno le gusta.

Iván Reboso

¿RUPTURA ENTRE PADRE E HIJO?



Y entre tanto, y como no todo podía ser un cuento de hadas, una información de última hora ha sacudido a Carlo en las últimas horas. Justo cuando madre e hijo promocionaban el programa y mostraban públicamente su buena relación y sintonía entre besos y abrazos, Carlo Costanza padre dejaba de seguir en redes sociales a su hijo y a la novia de este, Alejandra Rubio. En este mundo 2.0 donde tan activo había sido el italiano parece toda una declaración de intenciones. ¿Ha supuesto esta nueva unión entre Mar y Carlo la ruptura del joven con su padre?

'Gran Hermano Dúo'

y su edición más atípica



**CARMEN
BORREGO,
BELÉN
RODRÍGUEZ &
JOHN GUTS**

● Telecinco ya ha dado el pistoletazo de salida a una nueva edición de *Gran Hermano Dúo*, con doce rostros conocidos dispuestos a ponerse a prueba en la casa de Tres Cantos, pero con una notable novedad: esta vez los dúos o tríos no tienen por qué tener cuentas pendientes entre sí.

Un ejemplo de esta nueva mecánica es el dúo musical

de Sonia Madoc y Mario Jefferson, unidos por su sueño de representar a España en Eurovisión; o el de Raquel Salazar y Antonio Canales, que son la pareja flamenca de la edición.

Algo parecido les ha ocurrido a Belén Rodríguez y Carmen Borrego, los grandes reclamos de la edición, a las que se le ha sumado el mexicano John Guts, que

tiene que simular haber sido expareja de Belén.

Las galas de esta edición seguirán estando conducidas por Jorge Javier Vázquez y los debates, rebautizados como *GH: Cuentas Pendientes*, correrán a cargo de Ion Aramendi.

La previsión es que se mantenga en emisión hasta mediados de marzo, cuando arranque *Supervivientes*.

● La hija de María Teresa Campos y la colaboradora de *Fiesta* se coronan como los grandes reclamos de esta edición de *GH DÚO*. Ambas mantienen una buena amistad desde hace décadas que podría saltar por los aires en el día a día de la casa de Tres Cantos. John Guts es conocido por participar en *Supervivientes México*.



CRISTINA & CARLOS GH DÚO

CRISTINA PIAGET & CARLOS LOZANO

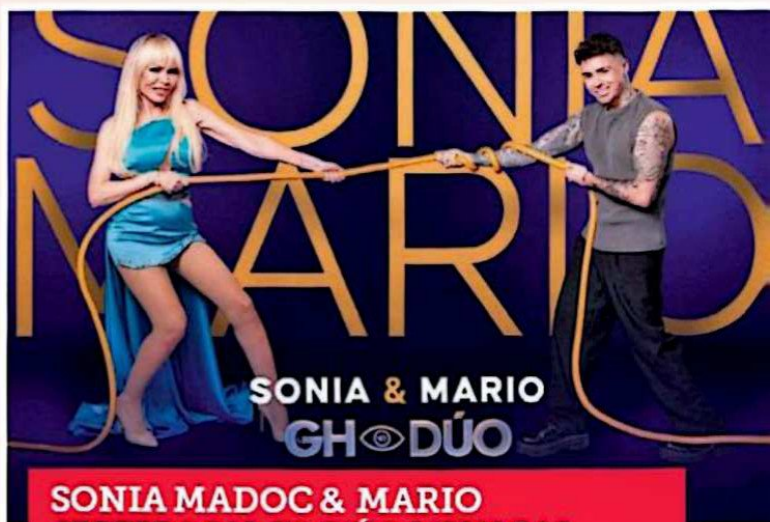
● La modelo y el también modelo y presentador forman un dúo unido por la moda y por una amistad que se inició siendo adolescentes. Esto supone el gran regreso de Lozano a la televisión, tras cuatro años alejado de las cámaras y de Madrid, ya que se mudó a vivir al campo.



RAQUEL & ANTONIO GH DÚO

RAQUEL SALAZAR & ANTONIO CANALES, EL DÚO MÁS FLAMENCO

● El rey del baile y la reina del brillo se unen en el dúo más flamenco de la edición. Aunque no se conocían fuera de la casa, tienen muchas cosas en común. Raquel, miembro de los Gipsy Kings desde su estreno, entra en la casa para conseguir dinero y montar su propia churrería. Canales quiere dejar atrás la imagen que se ha dado de él en el último año.



SONIA & MARIO GH DÚO

SONIA MADOC & MARIO JEFFERSON, EL DÚO MUSICAL

● Ella lleva meses de actualidad después de la disolución de Sonia y Selenia tras su paso por el Benidorm Fest, él participó en una de las ediciones más polémicas de Operación Triunfo y Factor X. Ambos forman el dúo musical de la edición. Aunque se esperaba que Sonia pudiese coincidir con Selenia dentro de la casa, no ha sido posible.



ANITA, GLORIA & MANUEL GH DÚO

ANITA WILLIAMS, MANUEL & GLORIA GONZÁLEZ

● El trío de las Tentaciones promete darnos muchos momentazos. Gloria, la hermana de Manuel, se estrena en el mundo de los realities con su hermano y su ex cuñada. Por todos es recordada la historia que el gaditano tuvo con Anita en La Isla de las Tentaciones, que acabó dinamitando para siempre su relación con José Carlos Montoya.

Modesto Barragán y Paz Santana ('Andalucía Directo'):

"Para los andaluces, somos parte de su familia"

● Acaban de conquistar un título que hasta ahora ostentaba Jordi Hurtado: ser los presentadores del programa de mayor número de emisiones a nivel nacional *Andalucía Directo*, que empezó a emitirse en Canal Sur el 5 de enero de 1998. El presentador y director Modesto Barragán, y Paz Santana, la editora y presentadora de la edición de los viernes, nos cuentan algunas de las anécdotas de este legendario programa que ya es historia de la televisión.

Habéis conseguido desbancar en 2025 nada menos que a *Saber y ganar*, presentado por Jordi Hurtado, al alcanzar el programa 7.000.

Modesto Barragán. Lo ha reconocido el mismísimo Jordi: hemos destrozado el mito. *Andalucía Directo* tiene más emisiones que *Saber y ganar*.

Os habéis convertido en un clásico...

M. B. Es más que un clásico. Yo siempre digo que este programa lo hacen los andaluces

y es un gran espejo para ellos. Somos ocho millones y medio de habitantes con una personalidad arrolladora, única y singular. Queremos dar sitio a todos los acentos, culturas y formas de ser, y tenemos una agenda propia.

Juntos, habéis hecho un buen equipo televisivo.

Paz Santana: Modesto empezó en el programa en 2009 y yo me incorporé en 2010 como editora del programa. Luego comencé a presentar también y llevaré unos doce años siendo la *chica de los viernes*.

M. B. Yo llevo el día a día y Paz se encarga de las previsiones, el futuro. Ella es una extraordinaria presentadora pero, sobre todo, una gran periodista y editora.

En el programa hay un apartado especial para la gastronomía.

M. B. El público nos pide recetas, sitios para ir a comer y somos una especie de guía de referencia andaluza, productos de la tierra. Yo siempre

recuerdo lo que decía Santa Teresa: "Dios está en los pucheros". Nuestro programa es blanco, estamos cerca de los barrios, las fiestas, los vecinos, la solidaridad y lo social.

"Hemos destrozado el mito de Jordi Hurtado, ya que 'Andalucía Directo' ha desbancado a 'Saber y ganar'"

El tiempo es otra de las secciones más demandada.

P. S. La ronda meteorológica se ha convertido en todo un clásico. A pesar de que todos tenemos aplicaciones para saber el tiempo, a la gente le gusta verlo en la tele e identificar al reportero con su provincia. Damos la misma importancia a las ocho provincias y nos gustan los retos.



La pareja de presentadores gaditanos forman un tándem perfecto.





"Lo mejor de este año ha sido haber podido celebrar el programa 7.000 de Andalucía Directo con un equipo maravilloso"

¿Un momento favorito de estas casi tres décadas?

M. B. Cuando anunciamos en directo el cese de la violencia de ETA. Era algo tan esperado y deseado que casi no podía creerlo.

La gente os quiere mucho y os lo demuestra...

M. B. Hay muchas personas que me paran para decirme que sus padres sufren demencia, ya no conocen a su familia, pero que a mí me sigue reconociendo... Nos convertimos en una parte de su familia, además mi padre padeció alzheimer y esto me llega especialmente. También contribuimos a solucionar problemas de los espectadores y somos el medio de comunicación de referencia cuando ocurren eventos importantes o catástrofes y eso es una gran responsabilidad.

¿Qué ha sido lo mejor de 2025?

P.S. Haber podido celebrar el programa 7.000 con un equipo maravilloso y el reconocimiento que hemos recibido por ello con el Premio Andalucía de Periodismo. Y lo que más ha llenado al equipo es que el Consejo Escolar de Andalucía nos ha propuesto hacer un concurso en todos los colegios para que los escolares hagan uso de *Andalucía Directo* como un recurso didáctico.

Marina Bernal

Fotos: Sevilla Press.

Vestuario: Bombón Spairv/

Julietta Brand/JVZ

Maquillaje:

@Antoniobrilli y

@joaquindel

Agradecimientos:

Hotel Colón

Gran Meliá Sevilla.

Samantha Vallejo-Nágera

abandona
'MasterChef'
y ya tiene
sustituta

● *MasterChef* ha vivido en los últimos días un auténtico terremoto. Samantha, una de sus juezas, abandona el espacio tras 13 años y más de 38 ediciones al frente del que es uno de los buques insignia de la cadena pública. "Ha sido toda una experiencia que me llevo conmigo para siempre de la que solo guardo grandes recuerdos, pero ha llegado el momento de poner fin a esta etapa y emprender nuevos retos", ha dicho la chef.

Paralelamente, el programa ha anunciado a la que será su sustituta. Se trata de Marta Sanahuja, más conocida en redes como Delicious Martha, una creadora de contenido que acumula más de dos millones de seguidores y se dedica a grabar vídeos en los que enseña nuevas recetas.



La influencer Marta Sanahuja es la elegida para sustituir a Samantha en el jurado.

Jesús Vázquez llega a TVE: "Me sentía infravalorado en Telecinco, es la realidad"

● El presentador es uno de los fichajes más esperados de TVE en este 2026 y debutará en La 1 siendo la gran estrella del *Benidorm Fest*, proyecto que conducirá junto a Inés Hernand, Javier Ambrossi y Lalachus.

"Estoy feliz, sentía que era el momento. Estoy como un niño con zapatos nuevos. Es un giro en mi carrera que llevaba acariciando desde hace tiempo. La televisión pública es el último gran sitio en el que quiero trabajar. Tenía ganas", comenzó diciendo en la rueda de prensa de presentación del festival, en la que no quiso ni siquiera mencionar a Telecinco, la que ha sido su cadena durante tres décadas, cuando los medios les preguntábamos por su salida: "No pienso decir el nombre de esa cadena. De mis labios no va a salir. Quiero hablar del presente, no del pasado".

Una actitud que impactó a la prensa y a la que el propio Jesús daba respuesta unas

horas después, en una entrevista concedida a Samanta Villar en *Ràdio 4*: "Me sentía infravalorado y me sentía poco usado en Telecinco, es la realidad".

"Yo tenía un súper contrato en exclusiva hasta el mes de junio de este año pasado. He pasado meses sin hacer nada y no entendía por qué. Estaba siempre a disposición y siempre les he dicho: 'Lo que me pongáis por delante yo lo defiendo'. Pero pasaban los meses... y nada. Salía una cosita y luego paraba. Yo les decía todo el rato: 'Chicos, usadme. Yo quiero trabajar'. Al final esta etapa se ha terminado por algún motivo que escapa a mi entendimiento. Porque insisto, siempre estuve a disposición y nunca he dicho que no a ningún proyecto", explicaba molesto.

Sea como fuere, en febrero comienza su nueva andadura en la televisión pública, donde espera jubilarse.



'Got Talent 11', estrena jurado en la noche de los sábados

● El popular programa de talentos llega a su edición número 11 cargado de novedades. Entre ellas, un nuevo jurado compuesto por Risto Mejide, Paula Echevarría, Lorena Castell y Carlos Latre. Estos dos últimos son las incorporaciones de la temporada.

Además, esta temporada es especial porque es la última de Risto Mejide como juez. Las noches de los sábados en Telecinco prometen sorpresas.

'Reformas en pareja' regresa a DKISS



● La sexta temporada del que es uno de los programas más exitosos a nivel mundial regresa a DKISS.

Dave y Jenny Marrs continúan rescatando casas antiguas y espacios deteriorados para convertirlos en hogares maravillosos y llenos de personalidad.

A lo largo del programa, la pareja se enfrenta a renovaciones con fami-

lias afectadas por pérdidas, problemas de salud o desastres naturales, integrando en las reformas detalles personales y homenajes.

Esta temporada será más ambiciosa, con desafíos inéditos, como remodelaciones contra-reloj y un motel de 24 habitaciones que pone a prueba la experiencia del matrimonio.

Marc Giró ficha por Atresmedia: irá a La Sexta

● El presentador de *Late Xou* abandona Televisión Española y ficha por Atresmedia para conducir un nuevo programa en La Sexta.

Un movimiento sorprendente e inesperado que se culminará en las próximas semanas, cuando el comunicador haga acto de presencia en su nueva casa profesional.

Se prevé que su nuevo proyecto combine actua-



lidad, análisis social y entretenimiento, al igual que el *late night* que hasta ahora presentaba en las noches de La 1.

★ PELÍCULA

'Los Muértimer', una aventura juvenil con mucho humor negro y un potente mensaje contra el 'bullying'

Plataforma: Movistar Plus+

Int: Diego Montejo, Iratxe Emparan, Adrián Checa, Bruna González, Melani García, Víctor Clavijo, Alexandra Jiménez, Belén Rueda.



● Lo que mejor define *Los Muértimer* es su manera de mezclar lo cotidiano con lo que nos parece "raro", sin convertirlo en algo excepcional ni subrayarlo demasiado.

La idea con la que parte es muy clara: Nico, un chico de 15 años, carga con el estigma de todo un pueblo porque sus padres llevan la funeraria. En el instituto le cuelgan el apodo y la burla fácil y su refugio acaba siendo precisamente el cementerio, donde al menos nadie le empuja contra la taquilla ni le agrede.



A casa llega Gabi, estudiante de intercambio francesa, con una actitud que cambia a Nico por completo: curiosidad, cero miedo a quedar mal y un arrojo que se come la trama.

La amistad entre ambos consigue vencer a la oscuridad. Es muy bonito.



★ SERIE

'Amor de oficina' convierte la guerra por el poder en una divertidísima comedia romántica

Plataforma: Netflix

Int: Ana González Bello, Diego Klein, Martha Reyes.

★
¡NUESTRA
SERIE
FAVORITA!



Juega con el conflicto entre ambos protagonistas, una de las mejores cosas de la trama.

● Esta comedia romántica tiene una gran virtud (la que ha hecho que la gente se enganche y la eleve hasta lo más visto de Netflix) y es que se ve con facilidad: son 8 episodios de alrededor de media hora larga, pensados para ir uno tras otro sin que te des cuenta. Algo que tiene que ver con su mayor acierto: el ritmo. No se recrea en vueltas eternas ni estira conflictos hasta cansar; se vale todo el rato de escenas cortas, reacciones rápidas y, sobre todo, esa sensación muy reconocible de oficina donde todo el mundo sabe muchas cosas del otro... o cree que las sabe.

La historia la protagoniza Graciela (Ana González Bello), una empleada brillante y hecha a sí misma, que descubre que su rival directo por el puesto de director general en la empresa en la que trabaja es Mateo, el hijo del dueño.

El choque entre mérito y privilegio se explota desde el minuto uno y es una de las cosas más divertidas de toda la trama.

Te dejará con ganas de comentar cada uno de los episodios: quién

★ DOCUMENTAL

'Bardot', el que fue el broche de oro al mito sin pretenderlo

Plataforma: Movistar Plus+

● Es un documental de poco más de 90 minutos que se centra en conocer a la persona que había detrás del mito. A la activista que acabó refugiándose lejos de los flashes para estar con los verdaderos amores de su vida: los animales.

Visto hoy, además, tiene un punto extra: Bardot falleció apenas semanas después del estreno y eso lo tiñe de una sensación de cierre sin necesidad de que el documental lo busque. Al terminar, queda la impresión de haber pasado un rato con alguien que fue convertida en icono a la fuerza.



MUY SINCERA

EN SU 70 CUMPLEAÑOS:

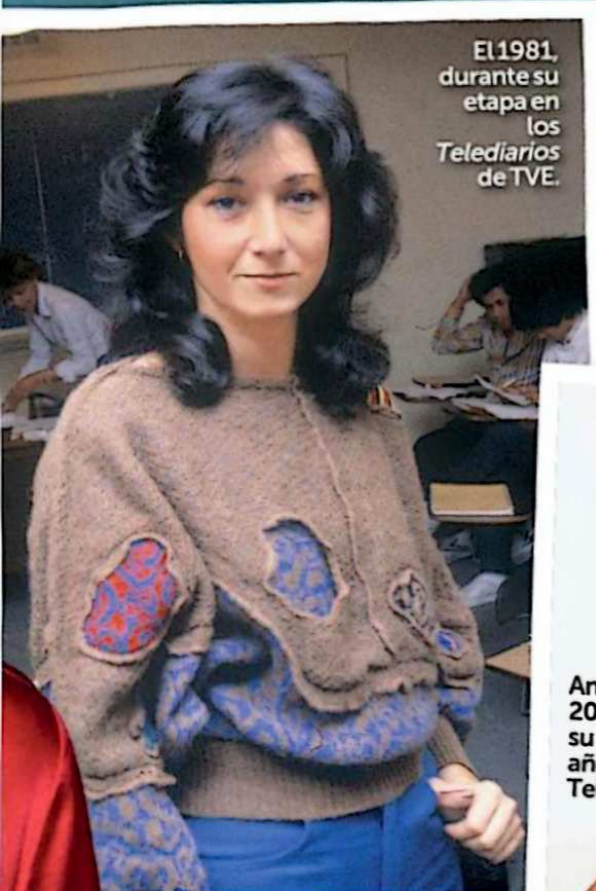
Ana Rosa, "No me gusta lo del cambio de década, pero la alternativa es peor"

La periodista de Telecinco no
piensa en la retirada

HA llegado a los 70 años manteniendo su estatus de buque insignia de la televisión tras 26 años en Mediaset, que cumplió el pasado 10 de enero, dos días antes de celebrar su cumpleaños. Pero su carrera periodística empezó mucho antes, primero en Radio Nacional y luego en los Telediarios de TVE. Una larga carrera que sólo tuvo un parón, en noviembre de 2021, cuando sufrió un cáncer de mama, del que se recuperó pudiendo volver a la pequeña pantalla al año siguiente.

El día de su cumpleaños, el pasado lunes 12, Ana Rosa recibió las felicitaciones de sus colaboradores, que ella agradeció: "Gracias, muchas gracias. No os creáis que me gusta mucho a mí esto del cambio de década. Es verdad que la alternativa es peor",





El 1981, durante su etapa en los Telediarios de TVE.

Tras su etapa en TVE, en Telecinco con 'Veredicto' y en Antena 3 con 'Sabor a ti', se convirtió en la reina de las mañanas gracias al éxito de su magacín



En 2014, con 58 años.



Ana Rosa en 2005, su primer año en Telecinco.

reconoció. Y añadió: "He decidido que cumplo tres años desde que estuve malita. Así que estoy feliz de cumplir", afirmó, recordando el tiempo transcurrido desde su recuperación y el regreso a la televisión en octubre de 2022.

No se jubila

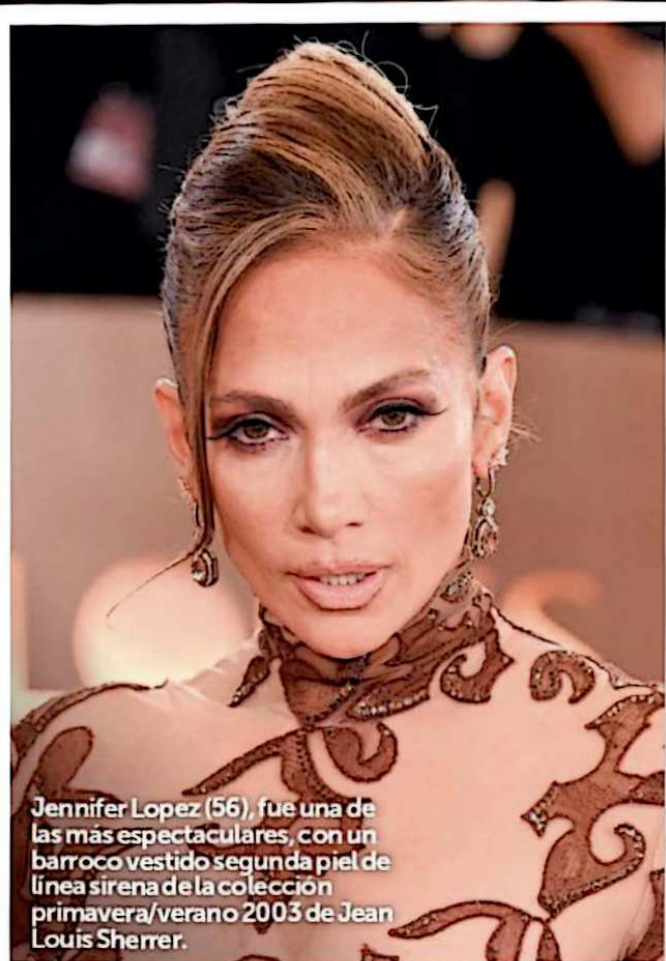
Como ella misma ha dicho en las últimas presentaciones de sus programas en Telecinco (tanto en las mañanas como en su breve etapa en las tardes) todavía no ha pensado en jubilarse pero tampoco hace muchos planes de futuro. Le apasiona su trabajo, contar historias, informar y entretener, y la edad también le ha permitido atreverse a dar su opinión sin tapujos, aunque eso le haya costado algunas críticas. ■



Con su marido, Juan Muñoz, y sus gemelos Jaime y Juan, que ya tienen 21 años.



En 2023 volvió a la tele tras superar un cáncer.



Jennifer Lopez (56), fue una de las más espectaculares, con un barroco vestido segunda piel de línea sirena de la colección primavera/verano 2003 de Jean Louis Sherrer.

Los Globos de Oro, la alfombra roja con más glamour



La gala reunió a estrellas icónicas de Hollywood como Jennifer Lopez y Julia Roberts y a las nuevas promesas del cine y la televisión

La gran triunfadora fue la película 'Una batalla tras otra', protagonizada por Leonardo DiCaprio, Sean Penn y Benicio del Toro



Leonardo DiCaprio (51), el protagonista de *Una batalla tras otra*, es uno de los firmes candidatos para llevarse este año el Oscar como mejor actor por su actuación en la película.



Ana de Armas (37), muy sexy, con un vestido lencero de lentejuelas de Louis Vuitton.



George Clooney, que estaba nominado por su papel en 'Jay Kelly' y también entregó uno de los premios, saludó a los asistentes en francés, un guiño contra Donald Trump que lo criticó tras conseguir la ciudadanía francesa

George Clooney (64) acudió con su mujer Amal (47), que lució un vestido rojo drapeado de escote corazón de Balmain.



Robin Wright (59), nominada por la miniserie *La novia*, apostó por la sobriedad y la elegancia del negro.



Julia Roberts (58), nominada como mejor actriz en una película de drama por *Caza de brujas*, hizo un homenaje a su amigo Giorgio Armani, fallecido el pasado mes de septiembre, luciendo un vestido de terciopelo del creador italiano.

UN año más, con los Globos de Oro ha arrancado la temporada de premios en Hollywood. La alfombra roja de la 83 edición, celebrada en el hotel The Beverly Hilton de Los Ángeles, congregó a las estrellas del cine y la televisión que pasearon toda su elegancia y glamour. Desde los grandes iconos y eternas actrices, como Jennifer Lopez o Julia Roberts a las nuevas promesas, todas eligieron espectaculares diseños de firmas de Alta Costura que no dejaron indiferente.

También sobre la alfombra roja hubo espacio para el amor, con parejas que demostraron toda la complici-

La gala, que se celebró en el hotel The Beverly Hilton de Los Ángeles, tuvo a Nikki Glaser como maestra de ceremonias

dad, como las formadas por George y Amal Clooney, Selena Gomez y Benny Blanco, Priyanka Chopra y Nick Jonas o Kirsten Dunst y Jesse Plemons.

Menos explícitos fueron Timothée Chalamet y Kylie Jenner. Aunque después de la declaración de amor del actor hacia la modelo cuando recogió su galardón en los pasados Critics Choi- ▶▶▶



Pamela Anderson (58), con falda y camisa de Ferragamo.



Emily Blunt (42) eligió un depurado look con vestido y capa de Louis Vuitton.



Kirsten Dunst (43), con un vestido de seda de profundo escote en la espalda y tirantes finos ribeteados de strass de Tom Ford y su marido, Jesse Plemons (37).

▶▶▶ ce Awards todos esperaban verlos posando oficialmente ante las cámaras, lo cierto es que Chalamet desfiló solo por la alfombra roja mientras Kylie le esperaba ya en la mesa, enfundada en un espectacular vestido de lentejuelas metalizado. Eso sí, durante la cena y cuando el actor subió a recoger el premio al mejor actor de drama por su interpretación en *Marty Supreme*, derrocharon amor y complicidad.

La gran triunfadora

Junto a Timothée Chalamet, que también se postula como uno de los grandes favoritos para llevarse el Oscar este año, la película *Una batalla tras otra* fue la gran triunfadora de la noche. Protagonizada por Leonardo DiCaprio, Benicio del Toro y Sean Penn, se llevó cuatro premios, entre ellos los de mejor comedia o musical, mejor dirección y mejor guión para Paul Thomas Anderson.

El mejor drama recayó en *Hamnet*, una de las grandes películas de la tem- ▶▶▶



Timothée Chalamet (30), mejor actor de comedia por *Marty Supreme*, con su novia, Kylie Jenner (28).



Kate Hudson (46) llevó un vestido metalizado de flecos de Armani.



Jennifer Lawrence (37) destacó con su vestido transparente con bordados de flores de Givenchy.



Amanda Seyfried (40) apostó por un vestido drapeado de escote corazón de Versace.

GLOBOS DE ORO



Miley Cyrus (33), con un vestido de lentejuelas y escote plisado de Saint Laurent.



La gala propició el abrazo entre Miley Cyrus y Selena Gomez recordando el cariño que se tienen desde sus años como estrellas Disney

Selena Gomez (33), con un vestido con plumas de Chanel, y su prometido, Benny Blanco (37).



Ariana Grande (32) se decantó por el volumen con un vestido de Vivienne Westwood.



Jenna Ortega (23), con un dramático look con flecos y aberturas de Dilara Findikoglu.



Emma Stone (37) lució un top y una falda joya de flecos de Louis Vuitton.

▶▶▶ porada, que también logró el premio para la mejor actriz de drama para Jessie Buckley por su desgarradora interpretación de la mujer de William Shakespeare en el filme.

En el apartado de televisión, arrasó *Adolescencia*, con los premios a mejor miniserie, mejor actor protagonista para Stephen Graham (también el creador de la miniserie), mejor actriz para Erin Doherty y mejor secundario

para el joven de 16 años Owen Cooper.

La gala, mucho más distendida e irreverente que la de los Oscar, tuvo como maestra de ceremonias a la comediante Nikki Glaser, quien no dudó en repetir un clásico entre las bromas a DiCaprio por la juventud de todas sus novias o a las muchas arrugas de Sean Penn, sin miedo a envejecer.

Fotos: Agencias

El negro, junto con las plumas y la pedrería, fueron los grandes protagonistas de la mayoría de los looks que se pasearon por la alfombra roja

ADIÓS A UN CONQUISTADOR



El financiero francés
y la princesa
monegasca se
conocieron en una
discoteca de París,
cuando ella estaba
estudiando Filosofía
en la Universidad de
la Sorbona.

Muere Philippe Junot, el playboy que enamoró a Carolina de Mónaco

El empresario francés, padre de Isabelle Junot, falleció en Madrid a los 85 años tras disfrutar de una apasionada vida



EN las noches locas de su juventud, cuando se encontraba estudiando Filosofía en la Universidad de la Sorbona de París, Carolina de Mónaco, entonces la princesa más bella del mundo de tan solo 20 años, conoció en una discoteca de moda de la capital gala al que creía que era el hombre de su vida. Un hombre diecisiete años mayor que ella, atractivo, carismático, divertido, *bon vivant*, con cierto aire canalla y perteneciente a una acaudalada familia con vínculos en la alta política, que volvió loca a la hija mayor de Rainiero de Mónaco y Grace Kelly. Era Philippe Junot, un playboy en toda regla, quien a partir de entonces se convirtió en uno de los grandes personajes de la crónica social y que acaba de fallecer en Madrid a los 85 años, tras una vida larga, hermosa y llena de aventuras. ▶▶▶

UNA BODA DE INTERÉS MUNDIAL

Philippe Junot entró en el mundo de la crónica social tras su boda con Carolina de Mónaco. Un enlace que fue portada de las revistas en medio mundo, incluida la de SEMANA, en la que los recién casados aparecían felices y sonrientes.



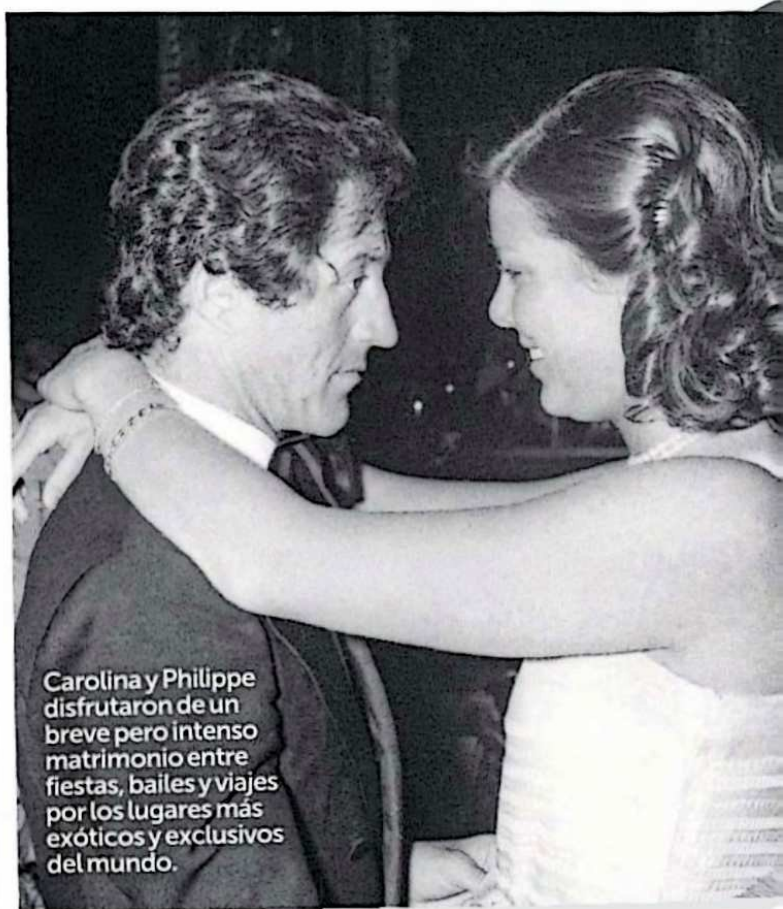
LAS MUJERES QUE MARCARON SU VIDA



A pesar de la oposición de sus padres y con solo 21 años, **Carolina de Mónaco** dio el 'sí, quiero' a Philippe Junot, diecisiete años mayor que ella, el 29 de junio de 1978 en el Palacio Grimaldi. Un matrimonio que llegó a su fin dos años después por las infidelidades del francés.



Junot se casó por segunda vez con la danesa Nina Wendelboe-Larsen. Se habían conocido en Nueva York, y también en este caso la diferencia de edad era notable, ya que él tenía 47 años y ella 24. Se casaron en una pequeña capilla de un pueblo cercano a Copenhague el 2 de octubre de 1987 y tuvieron tres hijos, antes de separarse casi una década después.



Carolina y Philippe disfrutaron de un breve pero intenso matrimonio entre fiestas, bailes y viajes por los lugares más exóticos y exclusivos del mundo.

►►► como la definió su hija Victoria en su despedida.

Si para los más mayores su nombre siempre irá vinculado al de Carolina de Mónaco, para las nuevas generaciones lo hará al de su hija Isabelle Junot, marquesa de Cubas tras casarse con Álvaro Falcó, primo de Tamara Falcó, y conocida influencer. Pero entre medias, Philippe Junot tuvo una vida apasionante, que lo convirtió en protagonista de la época dorada de Marbella.

Tras un corto noviazgo, Carolina de Mónaco y Philippe Junot se casaron el 28 de junio de 1978, para gran disgusto de los padres de la novia, especialmente del príncipe Rainiero, quien dijo a una de las invitadas al enlace, la española Tessa de Baviera: "No me felicites, mejor dame el pésame".

Comenzaron una vida de casados repleta de fiestas, viajes, bailes y despreocupaciones, pero los problemas no tardaron en llegar entre rumores de infidelidades de Junot, al que calificaban como "el príncipe de la noche". Fue el escritor y aristócrata José Luis de Villalonga, gran amigo de él, quien mejor definió la situación: "Pasados los primeros románticos ardores de su matrimonio, Junot les facilitó a sus suegros las armas necesarias para convencer a Carolina de que había cometido un craso error casándose con el francés".

Solo dos años después del enlace, el 12 de agosto de 1980, la secretaria de prensa del príncipe Rainiero anunciaba en un comunicado el fin del matrimonio. Philippe Junot se encontraba ►►►



El matrimonio de Carolina y Junot llegó a su fin dos años después de la boda. En el momento de anunciarse el francés estaba en Turquía con Giannina Facio, una de sus conquistas



BREVE FELICIDAD

Carolina era una joven princesa rebelde que impuso su voluntad al enamorarse del playboy francés. Durante la breve relación eran la viva imagen de la despreocupación y la felicidad.



Aunque nunca contó con el beneplácito de Rainiero y Grace, compartió vacaciones con la familia principesca.

PHILIPPE JUNOT

►►► en ese momento en Turquía, acompañado por la que él presentaba como su secretaria y, sin embargo, era otra de sus conquistas.

La joven en cuestión, una belleza morena costarricense de 25 años, era Giannina Faccio, quien después se haría popular en nuestro país por su romance con Julio Iglesias y hoy está casada con el director de cine Ridley Scott.

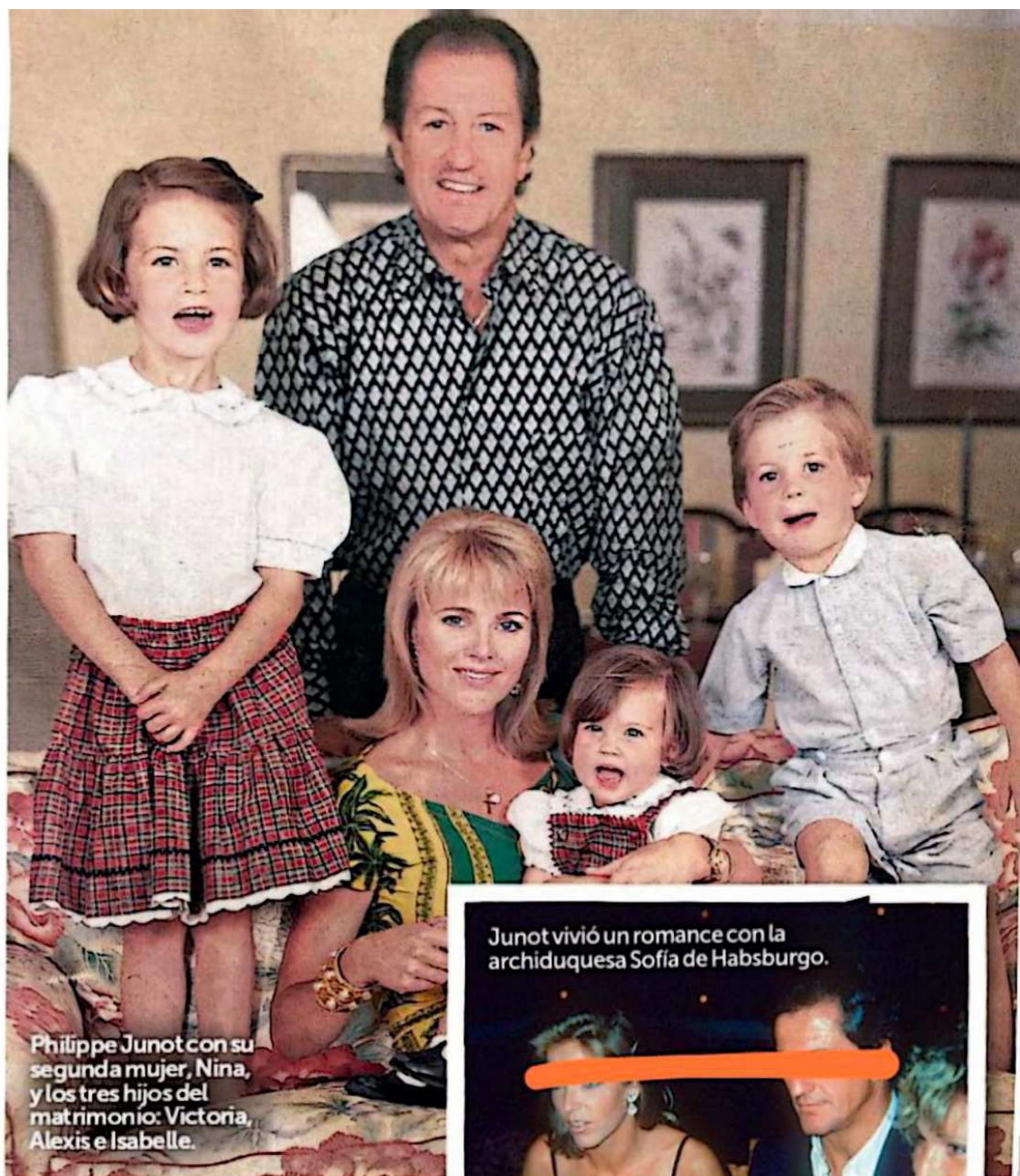
Y así se terminó el "capricho de juventud", como la prensa francesa definió este matrimonio de Carolina.

Otra princesa

Tras la ruptura con la princesa monegasca, Junot aseguró: "Todo ha terminado entre ella y yo. Cada uno es libre de actuar como le plazca". Y en su caso fue continuar con la vida de lujos, fiestas y amores. Su siguiente conquista fue otra princesa, casi tan bella como Carolina.

Poco después de su separación, el francés comenzó una historia de amor con la archiduquesa Sofía de Habsburgo, convirtiéndose en la pareja de moda de la Marbella dorada de comienzos de los ochenta, donde el empresario vivía gran parte del año y tenía negocios inmobiliarios, que compaginaba con sus estancias en su Francia natal y Estados Unidos. Otra de sus conquistas fue Victoria Brynner, hija del actor Yul Brynner.

Sin embargo, fue Nina Wendelboe-Larsen quien consiguió que pronunciara el 'sí, quiero' por segunda vez. La joven danesa de 24 años (Philippe tenía entonces 47) no se dejó intimidar por la fama de mujeriego del francés y el 2 de octubre de 1987 se casaron en una pequeña iglesia en un pueblo cerca de Copenhague. El matrimonio, que vivió en la capital danesa, París, Londres,



Philippe Junot con su segunda mujer, Nina, y los tres hijos del matrimonio: Victoria, Alexis e Isabelle.

UN CONQUISTADOR

El francés cultivó una imagen de conquistador y *bon vivant*. Fueron muchas las mujeres que pasaron por su vida, y muchas las noches de fiesta que protagonizó junto a la jet set en Marbella.



Junot vivió un romance con la archiduquesa Sofía de Habsburgo.



Junto al tenista Manolo Santana, gran amigo durante los años que pasó en Marbella.



Con Gunilla von Bismarck formó parte de la época dorada marbellí.

Nueva York y Madrid, y tuvo tres hijos: Victoria, Alexis, e Isabelle, se separó casi diez años después, aunque mantuvieron una excelente relación hasta el final.

Un curioso amor

Tras romper su segundo matrimonio, Junot continuó cultivando su fama de conquistador. Su siguiente relación fue nada menos que con Marta Chávarri, una de las mujeres más deseadas del momento, separada entonces de Alberto Cortina, con quien tuvo un apasionado *affaire* en el verano de 1996, que llegó a su fin con el comienzo del otoño. Ironías del destino, muchos años después se iban a convertir en consuegros cuando en abril de 2022, Álvaro Falcó, el único hijo de Marta, e Isabelle Junot, la pequeña de los tres hijos que Philippe tuvo con Nina, se casaron en Plasencia.

Junot tuvo un romance de verano con Marta Chávarri, quien años después se convirtió en su consuegra

La vida amorosa del francés no se detuvo y en 2005 nació en París su hija Chloé, de la relación con la modelo sueca Helen Wendel.

Con los años, Philippe Junot se fue alejando de la vida social que tanto disfrutó y de su faceta de donjuán. Vivió entre Cannes y España, donde pasaba largas temporadas visitando a su hija Isabelle y a su nieta, además de a los muchos amigos que hizo durante sus años en España y ahora lloran su muerte.

Sonia Montero

En 2005 fue padre por cuarta vez de una niña, Chloé, nacida de su relación con la modelo sueca Hendel Wendel



SUS HIJOS

Junot tuvo una magnífica relación con sus hijos. Los últimos tiempos pasaba largas temporadas en Madrid con su hija Isabelle y disfrutando de su nieta Philippa, llamada así en su honor.

ASÍ HEMOS CAMBIADO...

TENÍA solo años 20 años cuando llegó a la segunda edición de *Operación Triunfo* (TVE, 2002), en la que quedó segundo. Desde entonces, Manuel Carrasco puede presumir de haber logrado tener una carrera musical consolidada y ser una de las grandes estrellas de la música en español. El pasado año, el artista onubense firmó una exitosa gira por España y Latinoamérica con su disco *Pueblo salvaje II* y ahora ha anunciado que en 2026 se tomará un respiro tras unos años muy intensos. En 2015, Manuel formó parte del equipo de coach de *La Voz Kids* y ese mismo año lanzó su disco *Bailar el viento*, el más exitoso en ventas además de ser galardonado con la Medalla de Andalucía. En su vida privada, el cantante, que cumple 45 años este 15 de enero, está casado con la periodista Almudena Navalón (40), con quien tiene dos hijos: Chloe (8) y Manuel (5).

Manuel Carrasco

44 años



5 años



20 años



27 años



34 años

Una sección del departamento de Documentación.

www.semana.es
SEMANA

DIRECTOR: Jorge Borrajo.

REDACTORA JEFE: Marta Bolonio.

REDACCIÓN: Raquel Martínez, Marian Cazorla, Sonia Montero, Olga Pérez, Matilde Molinero e Iván Rebozo.

MAQUETACIÓN Y TRATAMIENTO DE IMAGEN: Guadalupe Escalona (Jefe de Estilo), Raquel Nistal y Raquel Muñoz.

DOCUMENTACIÓN: Francisco José de Pablo.

SEMANALES: Miguel Curtido (Direct or Digital), Laura Campos, Gloria López, Laura Ortiz, Vanessa Ciganda, Julia Alegre, Diana Torres, Estefanía Fernández, Santiago Merino, Laura Gay y Erika Ferraro (Community Manager).

EDITA: SEMANA, S.L.

REDACCIÓN:

Avda. de Burgos, 16 D - 6ª A. 28036 Madrid.

Apartado de Correos 383

Teléfono: 91 547 23 00

E-mail: redaccion@semana.es

ADMINISTRACIÓN, DISTRIBUCIÓN

Y SUSCRIPCIONES: Teléfono: 91 547 23 00

E-mail: administracion@semana.es

E-mail: distribucion@semana.es

E-mail: suscripciones@semana.es

IMPRESIÓN: Rotocobri SA.

Rda. de Valdecarlos, 13. 28760 Tres Cantos, Madrid

Depósito legal: M. 911-1958. Printed in Spain.

Depósito legal Edición Pocket: M. 3914-2013

PUBLICIDAD:

RBA PUBLIVENTAS, S.A.

CEO: Enrique Blanc.

Director de negocio digital: Serafin González.

Madrid, Norte y Andalucía

Directora de oficina: Arantxa Sánchez.

Directora de publicidad: Belén González.

Directora de publicidad: Belén Pérez - Bédmar.

Subdirectora de publicidad: Silvia Montalbán.

Jefa de publicidad: Juncal Utrilla

Coordinadora de publicidad: Yolanda Trigueros.

C/ López de Hoyos, 141. 28002 Madrid.

Teléfono: 91 510 66 00

Barcelona y Levante

Directora de oficina: Ana Gea.

Directora de publicidad: Ángela Carpio.

Directora de publicidad: Olga Fernández

Directora de publicidad: Cristina Hombravella

Coordinadora de publicidad:

Ivana Stelmazewski.

Av. Diagonal, 189. 08018 Barcelona.

Teléfono: 93 415 73 74.

SEMANA es miembro de la Asociación de Revistas de Información



Asociada a la Federación Internacional de la Presse Periodique (FIPP)

SEMANA TAMBIÉN EN:



www.orty.es



www.kibskyas.com



www.zinio.com



YA PUEDES SEGUIR A TU REVISTA SEMANA EN **WHATSAPP**

¿Qué hacer para
apuntarse?



Tan fácil
como
escanear este
código QR



¡Bienvenidos al
canal de **Whatsapp**
de Semana!

A woman with her hair pulled back is standing in a garden, wearing a long, white, form-fitting gown with long sleeves and a high collar. The gown has a subtle lace detail at the collar and cuffs. The background features a large tree on the left, a stone wall on the right, and a path made of wooden planks. The lighting is warm and natural, suggesting late afternoon or early morning.

AIRE

BARCELONA

Colección 2026

airebarcelona.com*