

# DIEZ MINUTOS

4 FEBRERO 2026  
NUM. 3885

SOLO  
2,50€  
Canarias 2,65€

GERM 7,0€ FR, BEL, IT 4,8€, UK 5,5€ PT  
Cont 2,8€, CHF 9,5, Andorra 2,5€



PUBLICA SUS MEMORIAS

**URDANGARIN**  
"Me casé  
enamorado  
y convencido"



**ÁLVARO  
MORATA  
Y ALICE  
CAMPELLO**  
Ya tramitan  
su divorcio



ENLACE AL CANAL

[x.com/byneontelegram](https://x.com/byneontelegram)

Ó escanea el código QR:



**PREMIOS FEROZ**  
Los mejores looks  
de la alfombra roja



# ESTILO QUE ENAMORA



ADEMÁS, DOS REGALOS CON CORAZÓN



CREMA HIDRATANTE  
CORPORAL (250 ML)

▼  
**VALQUER**  
LABORATORIOS



BOLSO SOLIDARIO  
FUNDACIÓN ALADINA



**REVISTA +  
REGALOS  
6,50 €**

YA EN TU KIOSCO



La Reina fue especialmente cariñosa con una niña, a la que consoló con sus palabras.

**REINA LETIZIA**  
**Emotiva visita  
a las víctimas de Adamuz**

El cariño y cercanía con los que la Reina se asoma a la cama de una niña ingresada en el Hospital Reina Sofía de Córdoba, es el reflejo del apoyo incondicional que los Reyes han mostrado con las víctimas y los familiares del siniestro ferroviario de Adamuz, que tuvo lugar el pasado 18 de enero. A la salida del centro hospitalario, dos días después del accidente, la esposa de Felipe VI comentó: "Todos somos responsables de no retirar la mirada cuando se limpian los escombros de una catástrofe". Su siguiente visita fue al pabellón de Andalucía en FITUR.  
(Más información en páginas 14 y 15).



Laura Sánchez contó con el apoyo de su novio, Manuel Escribano, en esta nueva edición de "We Love Flamenco".



Bárbara Rey no se quiso perder los desfiles que se celebraban en el Hotel Alfonso XIII de Sevilla.



Raquel Bollo junto a su novio, Mariano Jorge; Gloria Camila, y Jessica Bueno.

## La pasarela flamenca se llena de caras conocidas

Un año más, Laura Sánchez ha vuelto a reunir a muchos famosos en la pasarela que organiza, "We Love Flamenco", donde los diseñadores andaluces presentan sus nuevas propuestas. Bárbara Rey fue una de las invitadas, como Gloria Camila, que coincidió con Raquel Bollo y su novio, Mariano Jorge Gutiérrez, o Jessica Bueno, que dijo que estaba muy ilusionada con su nueva pareja, Roberto Mendoza.



## Paris Hilton presenta su documental

La bisnieta del fundador de una de las cadenas hoteleras más importantes del mundo ha presentado su documental, "Infinite Icon: A Visual Memoir" (todavía no hay fecha de estreno en España). La empresaria, de 44 años, dice que está orgullosa de la mujer que es. Madre de dos hijos, afirma: "Me siento bendecida por tener un avión con el que puedo llevar a mis hijos por el mundo".



**AITANA**

### Ya tiene un avión con su nombre

La cantante catalana se une así a la lista de famosos como David Bisbal, Luis Fonsi, Julio Iglesias, Melendi o Los del Río. Esta iniciativa es de Air Europa, y Aitana acudió a FITUR para presentar su avión. La artista sigue cosechando éxitos con su último trabajo, "Cuarto azul", y sigue proclamando su amor por el youtuber Plex. Además, según se ha publicado, ha comenzado nuevos proyectos inmobiliarios.



**EXCLUSIVA**

# CHRISTIAN GÁLVEZ Y PATRICIA PARDO

## escapada a Toledo cuando cumplen cuatro años de amor

La pareja, que comenzó su relación a principios de 2022, recorrió feliz las calles de la ciudad en compañía de su pequeño Luca y la madre de ella.



**Patricia estuvo súper pendiente de Luca, que en varias ocasiones, pidió los mimos de su mamá.**

**E**stamos felices, cruzando los dedos, tocando madera y dando gracias a Dios", dijo Patricia hace apenas unas semanas cuando le preguntaron por su relación con Christian Gálvez.

Y es evidente que no mentía. Cuatro años después de empezar a salir –él acababa de romper con Almudena Cid y ella se había separado del padre de sus dos hijas, Aurora y Sofía–, la pareja se ha

regalado una escapada a Toledo junto a su pequeño Luca, de dos años, y la madre de ella, Finuca, como la llaman los más íntimos, aunque su nombre es Josefina. Paseando por las empedradas calles

de Toledo, vimos a la pareja muy abrigada y relajada. Christian empujaba el carrito de Luca, de dos años, mientras Patricia le daba cariñosamente la mano al pequeño para que no llorase. ▶



## EN COMPAÑÍA DE LA MADRE DE ELLA, LA PAREJA RECORRIÓ LOS LUGARES MÁS EMBLEMÁTICOS DE TOLEDO

Como buenos amantes de la historia, Patricia y Christian recorrieron todos los lugares emblemáticos de Toledo: la Catedral, el Alcázar, Santa María la Blanca... y en todos ellos se detuvieron a fotografiarse. Eso sí, lo hicieron muy bien abrigados, porque el pasado fin de semana fue de los

más fríos de todo el invierno. Finuca no se separó de ellos, como es lógico. Ella vive en Galicia junto a su marido, pero siempre que puede se escapa a Madrid para pasar largas temporadas junto a su hija y sus nietos. Aurora ya tiene diez años y Sofía, siete, pero el pequeño Luca, el bebé que Pa-

tricia ha tenido con Christian, acaba de cumplir dos añitos el pasado 22 de diciembre y a ella le gusta cuidar de él, a pesar de que vaya a la guardería.

**No paran de trabajar**  
Patricia, que presenta "Vamos a ver" en Telecinco, acaba de estrenar horario. Desde hace



### ¿Un recuerdo para SUS HIJAS?

Patricia se paró en una de las tiendas. ¿Estaría mirando algún regalito para sus hijas? En esta ocasión no les acompañaron.



Durante el recorrido, Patricia no soltó la mano del pequeño Luca, que iba tranquilamente en su carrito.



### ÉL SOÑABA CON SER PADRE

Cuando Christian y Patricia empezaron a salir, ella ya tenía dos hijas de un matrimonio anterior, Aurora, que ya tiene diez años, y Sofía, de siete. Pero Christian no había sido padre durante su matrimonio con Almudena Cid y soñaba con serlo. El 22 de diciembre de 2023, ambos dieron la bienvenida a Luca, su primer hijo en común.

unas semanas, el espacio se emite de 12:20 h a 13:45 h para dejar paso al concurso "El precio justo". Esto le permite a la presentadora estar toda la tarde junto a sus pequeños. "Me encanta recogerlos del colegio y hacer los deberes con ellos", ha confesado recientemente. Sin em-

bargo, Christian, después de abandonar Mediaset, hace algo más de un año, tiene las tardes ocupadas. El periodista y escritor presenta el magazine "La tarde de Tele Madrid", desde el pasado 13 de octubre. Además, tiene una productora.

Agencias



**A sus 58 años, el exduque, asegura que cuenta su historia porque hasta ahora ha hablado todo el mundo menos él.**

# URDANGARIN

## “Cristina y yo seguimos preocupándonos el uno por el otro”

El exduque publica sus memorias el próximo 12 de febrero y en ellas habla de su terrorífica experiencia en la cárcel, pero también de su relación con la Infanta, sus hijos, el emérito y su amor por Ainhoa Armentia.

**S**e ha hablado mucho de sus memorias y, por fin, el próximo 12 de febrero se publican. La revista “Hola” ha adelantado contenidos de la publicación. “Todo lo vivido. Triunfos, derrotas y aprendizajes. Iñaki Urdangarin” lleva por título el libro. Y en él, el exduque de Palma, arroja luz sobre los capítulos más oscuros de su historia.

**“Cristina sigue siendo una parte importantísima de mi vida: alguien a quien quiero, admiro y respeto”**

Habla de su infancia en Vitoria, de su meteórica carrera como jugador de balonmano, su integración en la Familia Real tras su matrimonio con la infanta Cristina en 1997, pero también de su caída tras el caso Nós, que él mismo califica como una etapa que “desgarró” a su familia y “donde lo más duro fue explicarle a mis hijos una situación como esta”.

Es aquí cuando subraya que, tras su salida de prisión, lo que más le dolió fue hacer sufrir de nuevo a Cristina y a sus hijos, aunque la Infanta ya sabía de su relación con Ainhoa: “Jamás formó parte de mi idea empezar de cero así. Mi mala gestión de los tiempos y de la comunicación hizo que el asunto –las imágenes que destaparon su relación con Ainhoa Armentia– fuera demasiado doloroso para todos”. Sin embargo, reconoce que Ainhoa “supuso una energía nueva en mi vida... Con ella, el mundo había dejado de darme miedo para empezar, otra vez, a parecerme un desafío emocionante...”.



### Buenos AMIGOS

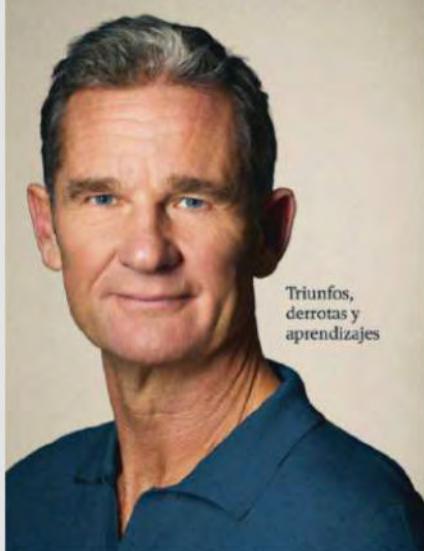
Iñaki reconoce que, a pesar de que su relación con Cristina se rompió, siguen siendo grandes amigos más allá de tener cuatro hijos en común.

Las memorias profundizan en su relación con Cristina, con quien estuvo casado casi 25 años. Aunque su vínculo sentimental terminó, Urdangarin asegura que ella sigue siendo “una parte importantísima de mi vida: alguien a quien quiero, admiro y respeto”, recordando la fortaleza con la que sostuvo a la familia durante los momentos más duros: “Estuve a mi lado durante el proceso judicial, la cárcel, las visitas... Estaba exhausta. Tuvo que cargar con mucho. No solo con la ausencia. También con la presión mediática, y lo hizo con una dignidad que siempre admiré, sin límites, y por la que

**“Me casé enamorado y convencido de que quería pasar con ella el resto de mi vida”**

siempre le estaré agradecido”. Además, recuerda sus comienzos: “La pedida de mano, en el lago de Garda, uno de los recuerdos más bonitos de mi vida... Muy íntimo”. Asegura que se casó “enamorado y convencido de que quería pasar con ella el resto de su vida...”

### ÍÑAKI URDANGARIN TODO LO VIVIDO



Triunfos,  
derrotas y  
aprendizajes

### UN LIBRO MUY ESPERADO

“Todo lo vivido: Triunfos, derrotas y aprendizajes”. Son las memorias de Iñaki Urdangarin, que salen a la venta el próximo 12 de febrero publicadas por Grijalbo. En el libro, el que un día fue yerno del rey emérito, se abre en canal y narra los capítulos más difíciles. Y, por supuesto, su entrada en prisión. “He generado mucho dolor en los míos y decepción en muchas personas”, dice.



**Iñaki dice de Ainhoa que “su cariño y su comprensión fueron claves para que pudiera encontrar el camino de mi reconstrucción”.**

# SOBRE AINHOA ARMENTIA:

## “CON ELLA EL MUNDO HABÍA DEJADO DE DABME MIEDO...”

- ▶ Pero, a veces, los caminos se separan. Y, aunque ya no estén juntos, dice que “seguimos preocupándonos el uno por el otro. nos deseamos lo

mejor e intentamos apoyarnos no solo como padres, sino como amigos".

Otra parte destacada del relato se centra en sus hijos: Juan, de 26 años; Pablo, de 25; Miguel, de 23; e Irene, de 20. Urdangarin habla con orgullo de ellos, destacando su madurez y resiliencia frente a años de exposición mediática y crisis familiares. Pero, en particular, lo hace de su hija Irene.

ne. De ella revela por primera vez que padece dislexia, una dificultad específica de aprendizaje que, según él, marcó

# Mantiene el contacto con el emérito: “Hablamos estas Navidades”

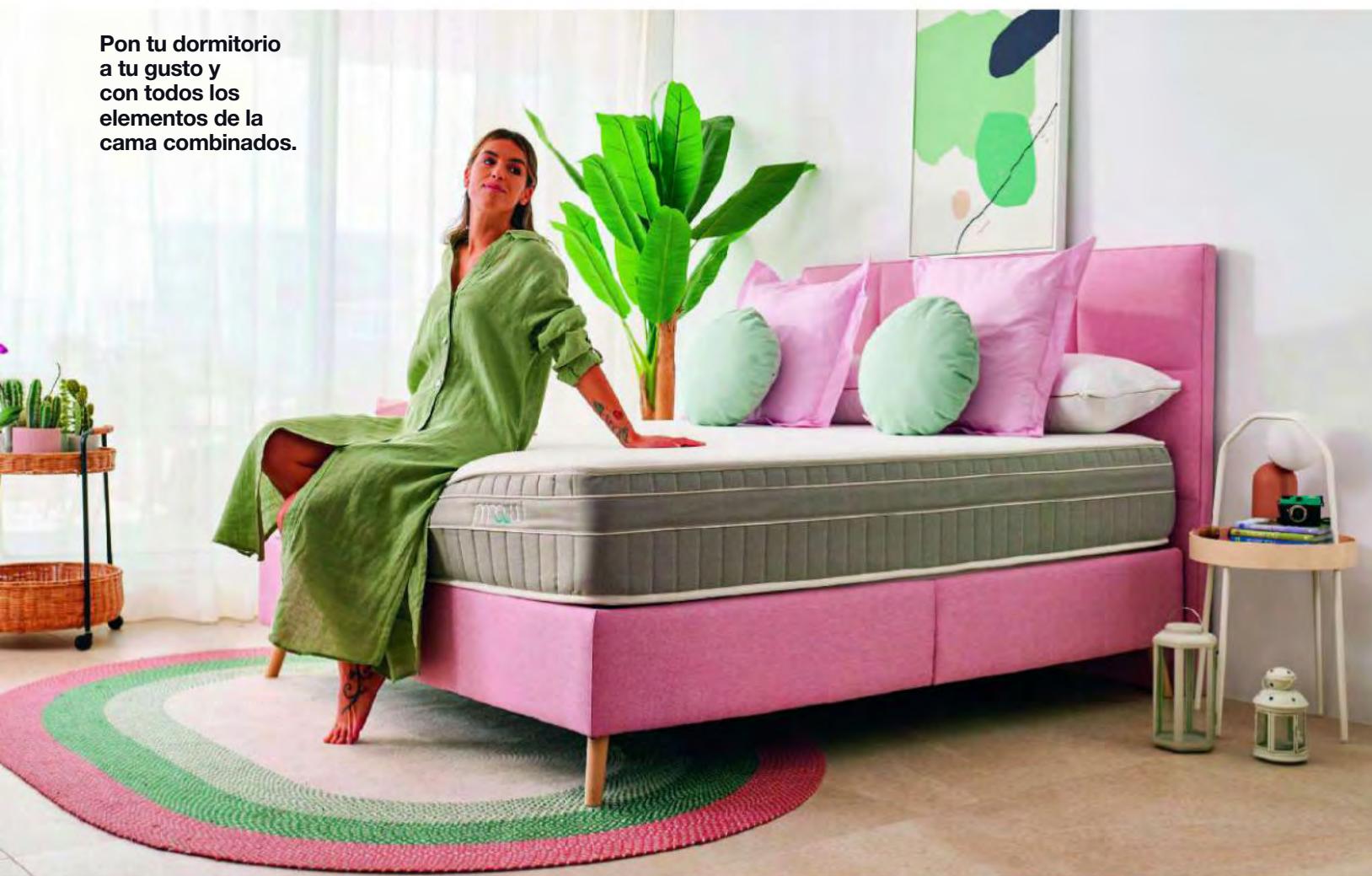
parte de su infancia y adolescencia y a la que ha tenido que enfrentarse con apoyo familiar: "Irene es quien más me fascina", confiesa. Estudia Gestión de Eventos en la Universidad Oxford Brookes y ha logrado sus metas, "aunque no lo tuvo nada fácil".

**“Irene es la que más me fascina. Tuvo dificultades de aprendizaje desde bien pequeña debido a su dislexia”**

Pero si hay un capítulo que llama especialmente la atención es el que trata su relación con quien fuera su suegro, Juan Carlos I. Con él, asegura Iñaki Urdangarin, “habló estas Navidades”, según ha declarado en “El País”. Y todo a pesar de que fue él quien, cuando estalló el escándalo, mandó a Almansa –por aquel entonces Jefe de la Casa de Su Majestad el Rey– a Ginebra con una petición en nombre de la institución: “Mira, Iñaki, creemos que lo mejor es que te divorcies de doña Cristina. Yo era la gangrena y mi amputación, la única forma de control de daños que pensaban considerar”.

Fue ella la primera en responder al emisario: "Pues te puedes ir por donde has venido". Y es aquí donde Iñaki justifica al emérito: "Tampoco creo que sea fácil ser padre y ser rey, tomar ese tipo de decisiones. Para el rey, si me pongo en su lugar, también era complicado todo aquello".

Pon tu dormitorio  
a tu gusto y  
con todos los  
elementos de la  
cama combinados.



**ENCUENTRA EN MAXCOLCHON TU COLCHÓN IDEAL**

## Renueva tu **descanso**

Para levantarte cada mañana con energía es esencial descansar en una cama que puedas personalizar a tu gusto y que esté pensada especialmente para ti.

Si la tuya no cumple estos requisitos, es el momento de cambiarla.

**L**a vida diaria está repleta de retos: cumplir con las obligaciones laborales, con las tareas familiares, hacer ejercicio y disfrutar de momentos de ocio. Cada mañana tienes por delante una aventura que comienza y que has de afrontar en plenas facultades, despierta y con la energía a tope. Pero para poder conciliar un sueño que sea verdaderamente reparador, necesitas contar con un equipo de descanso que se adapte a ti, a tu cuerpo y a tu edad. Si notas que tu cama ya no te acoge como antes ni te cuida por las noches, significa que ha llegado el momento de

renovar el colchón, el soporte y hasta la almohada. No es un capricho; es una forma esencial de autocuidado.

### **SOLUCIONES A MEDIDA**

¿Te despiertas cada mañana con la sensación de no haber descansado lo suficiente? ¿Sientes dolores lumbares y cervicales nada más poner un pie en el suelo? Estas son señales inequívocas, junto con el cansancio y la falta de energía, de que necesitas cambiar tu cama por una nueva. En Maxcolchon, firma especialista en equipos de descanso, saben que los colchones y las almohadas

se desgastan con el uso, por lo que conviene sustituirlos cada cierto tiempo para que puedan seguir cumpliendo su función más relevante: proporcionarte ese descanso total capaz de resetear tu cuerpo y tu mente para que despiertes con las pilas cargadas. De entre todos los modelos y soluciones de Maxcolchon, lo mejor es elegir un colchón que se adapte a ti, a tu edad y a tu compleción, a tu forma de dormir y al nivel de firmeza que necesites. Es el momento de hacerte un regalo a ti misma para levantarte más ligera y con menos tensiones. ¡Notarás la diferencia!



## Firma en el Libro de CONDOLENCIAS

“Queremos dejar testimonio de nuestro dolor compartido”, escribieron a su paso por el pabellón de Andalucía.



# FELIPE Y LETIZIA

## el luto por las víctimas del accidente ferroviario marca su visita a FITUR

Los Reyes retomaron su agenda oficial e inauguraron un año más la feria del turismo, con la tragedia de Adamuz muy presente en el ánimo de todos.

La agenda de los Reyes ha vuelto a la “normalidad”, tras el funeral y entierro de Irene de Grecia y después de visitar en el hospital a los heridos por el accidente ferroviario de Adamuz, que ha costado 45 vidas. Así, el jueves 22 por la mañana, no faltaron a una de sus tradicionales citas de enero: la inauguración de la Feria Internacional de Turismo, en Madrid. Fue en el tercer y último día del luto oficial por las víctimas de una tragedia.

Este año, la parada en el espacio de Andalucía ha sido más significativa que nunca. Una región sacudida por la catástrofe. Por eso, han dejado el siguiente mensaje en el libro de condolencias: “Al visitar el pabellón de Andalucía de la 46<sup>a</sup> edición de FITUR queremos dejar testimonio, en el libro de firmas, de nuestro dolor compartido con todos los españoles y visitantes a la fe-



ria ante la tragedia ferroviaria ocurrida en Adamuz, Córdoba. Con todo nuestro afecto, Felipe R, Letizia R".

Además, en su recorrido por el salón del turismo, Felipe VI y Doña Letizia hicieron parada por el stand de México, que ha sido el país invitado de este año, y el del Gran Premio de Fórmula 1 de Madrid.

### **Negro y azul**

Para la ocasión, la soberana, sobria y acertada de negro, optó por una blusa de Boss, pantalón de Mango y mocasines de Massimo Dutti. Un look muy acorde a la situación y que mantuvo en cierta medida en la recepción al cuerpo diplomático acreditado en España, en el Palacio Real, el viernes 23. Entonces, recuperó un vestido de terciopelo azul firmado por Felipe Varela, el que fuera su diseñador de cabecera.

Agencias



**Doña Letizia en el stand de México, País Invitado de esta edición. Ella vivió y estudió un posgrado en Guadalajara tras cursar Periodismo.**



# ALICE CAMPELLO Y ÁLVARO MORATA

## comienzan los trámites de su divorcio

El futbolista ha confirmado que la segunda oportunidad que se dio con la italiana y madre de sus hijos "no ha funcionado".



**La pareja tiene cuatro hijos en común: los mellizos Alessandro y Leonardo, de siete años; Edoardo, de cinco, y Bella, de dos.**

**L**a relación de nueve años de Álvaro Morata y Alice Campello, con cuatro hijos en común, ha estado marcada por las idas y venidas. Es ahora cuando el propio futbolista ha confirmado al periodista Javi Hoyos: "Es la mujer de mi vida, pero esta oportunidad no ha salido bien".

Morata también confirmaba que los abogados de ambos han comenzado los trámites para su divorcio. Parece que la que peor lo estaría pasando sería la italiana, aunque

la ruptura no ha sido por tercera personas, hecho que la propia Alice desmentía hace unas semanas.

**Morata: "Es la mujer de mi vida, pero esta oportunidad no ha salido bien"**

Las alarmas de la ruptura saltaban esta Navidad, que la pareja pasó por separado.

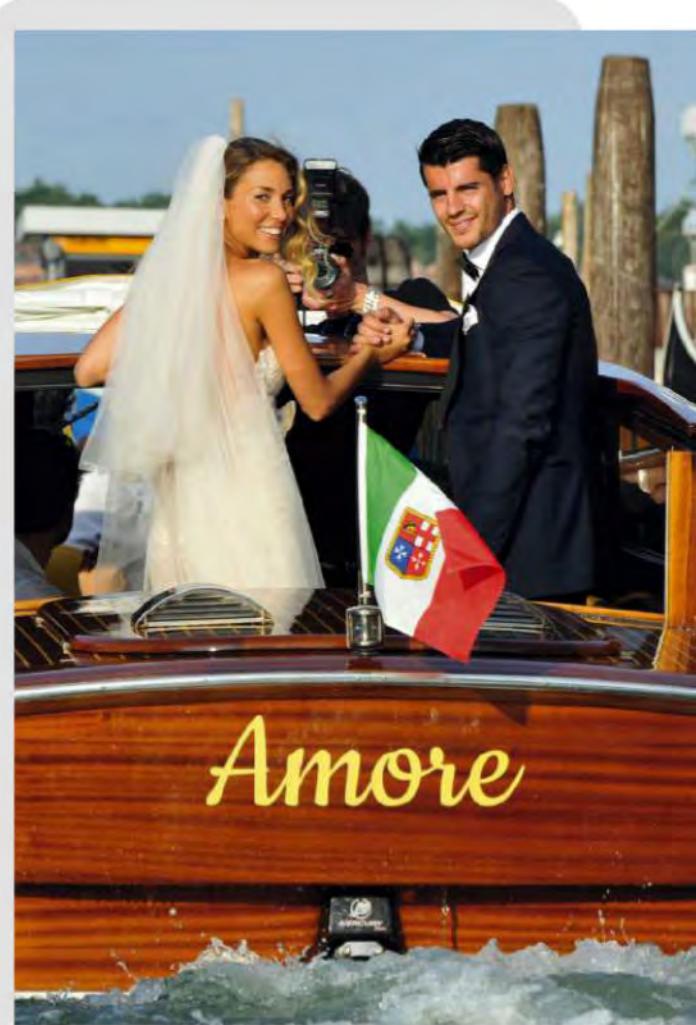
Era ella quien despedía el 2025 con este comentario: "Este año ha estado lleno de hermosos momentos y otros que me pusieron a prueba". Días después se descubría que Morata había alquilado una casa a pocos metros de donde residía con su mujer y sus cuatro hijos, y situada en una de las zonas más exclusivas de Milán.

La pareja se casó en junio de 2017 en Venecia. Parecía un matrimonio idílico que formó una familia perfecta: los mellizos, Alessandro y Leonardo,

de siete años; Edoardo, de cinco, y Bella, de dos.

La familia se instaló en un chalet en Madrid, donde sufrió un robo, mientras Morata jugaba en el Atlético de Madrid. Él pasó malos momentos por la afición y firmó con el Milán. Fue en esa época, después de la Eurocopa de 2024, cuando el matrimonio decidía separarse. Poco después, Alice se fue también a vivir con sus hijos a Italia y decidieron darse una segunda oportunidad, pero no ha funcionado.

**Agencias**



## **UNA BODA DE CUENTO DE HADAS EN VENECIA**

El 7 junio de 2017, Alice y Morata se casaron en Giudecca (Venecia). La novia llegaba a la iglesia en una lancha con su padre, un destacado empresario veneciano. Alice lució dos vestidos ante más de 400 invitados, entre los que se encontraban compañeros del futbolista. Cinco años después regresaron a Venecia con sus hijos mayores para renovar su votos. Ahora, el matrimonio se ha terminado.



El equipo legal de Julio Iglesias asegura que tomarán medidas legales.

## JULIO IGLESIAS

### “Me han hecho un daño enorme e irreparable”

Tras saber que no será juzgado en España, el cantante asegura que han tirado por tierra su reputación.

Después de que la Fiscalía de la Audiencia Nacional haya decidido archivar la denuncia contra Julio Iglesias, alegando la “falta de jurisdicción de los tribunales españoles”, el cantante se ha pronunciado: “Me han jodido mi reputación. ¿Y ahora qué? Me han hecho un daño enorme e irreparable”, asegura. Julio insiste en que se le ha crucificado sin pruebas. “Que la gente medite, no se puede joder la reputación

de una persona solo por el hecho de que una niña que no sabe ni quién es denuncie. Hay que esperar, hay que investigar y el principio de presunción de inocencia tiene que valer para todo el mundo. Y en este caso, pues no ha servido”, añade.

El equipo legal del artista asegura que continúa recopilando información para contraatacar por “este linchamiento público”.

Agencias



#### “SEGUIRÁN LUCHANDO”

La ONG que asiste legalmente a las dos denunciantes ha avanzado que las exempleadas de Julio “seguirán luchando por la justicia” y han calificado de “lamentable” la decisión de la Fiscalía. También han recordado que el archivo de la demanda se ha producido “por falta de jurisdicción de los tribunales españoles, lo que significa que no ha existido un análisis de fondo sobre la culpabilidad o no del denunciado”.

# CARME CHAPARRO

## “Nuestra boda íntima, con el precipicio del quirófano”

La periodista ha desvelado que se casó con Bernabé Domínguez en octubre, antes de que ella se sometiera a una grave operación. Llevan 25 años juntos y tienen dos niñas.



La periodista, de 52 años, lució un vestido blanco en su boda. A la derecha, Carme y el reportero gráfico Bernabé Domínguez tras firmar su “sí, quiero”.



En la salud y en la enfermedad, nunca ha sido tan literal”, escribía Carme Chaparro en redes para contar que se había casado con Bernabé Domínguez el pasado octubre. La pareja no tenía pensado casarse, pero las circunstancias les animaron.

La periodista tenía que someterse a una intervención complicada –no han especificado el motivo-. Por eso, decidieron darse el “sí, quiero”. Lo explicaba ella misma en sus redes sociales: “A veces, la felicidad y el miedo están obligados a convivir en el mismo minuto. 25 años juntos y dos hijas (Laila, de catorce años, y Emma, de doce). Y el destino unió nuestra pequeña boda íntima (apenas los dos, las niñas, tres testigos, nuestros padres, y el ramo que mandaron mis amigas) con el precipicio del quirófano. Mientras firmábamos oficialmente ser marido y mujer, en casa nos estaba esperando una maleta para largas semanas en el hospital”.

DM/ Fotos: Instagram



El tiempo no les acompañó, pero Kiko y Lola no perdieron la sonrisa.



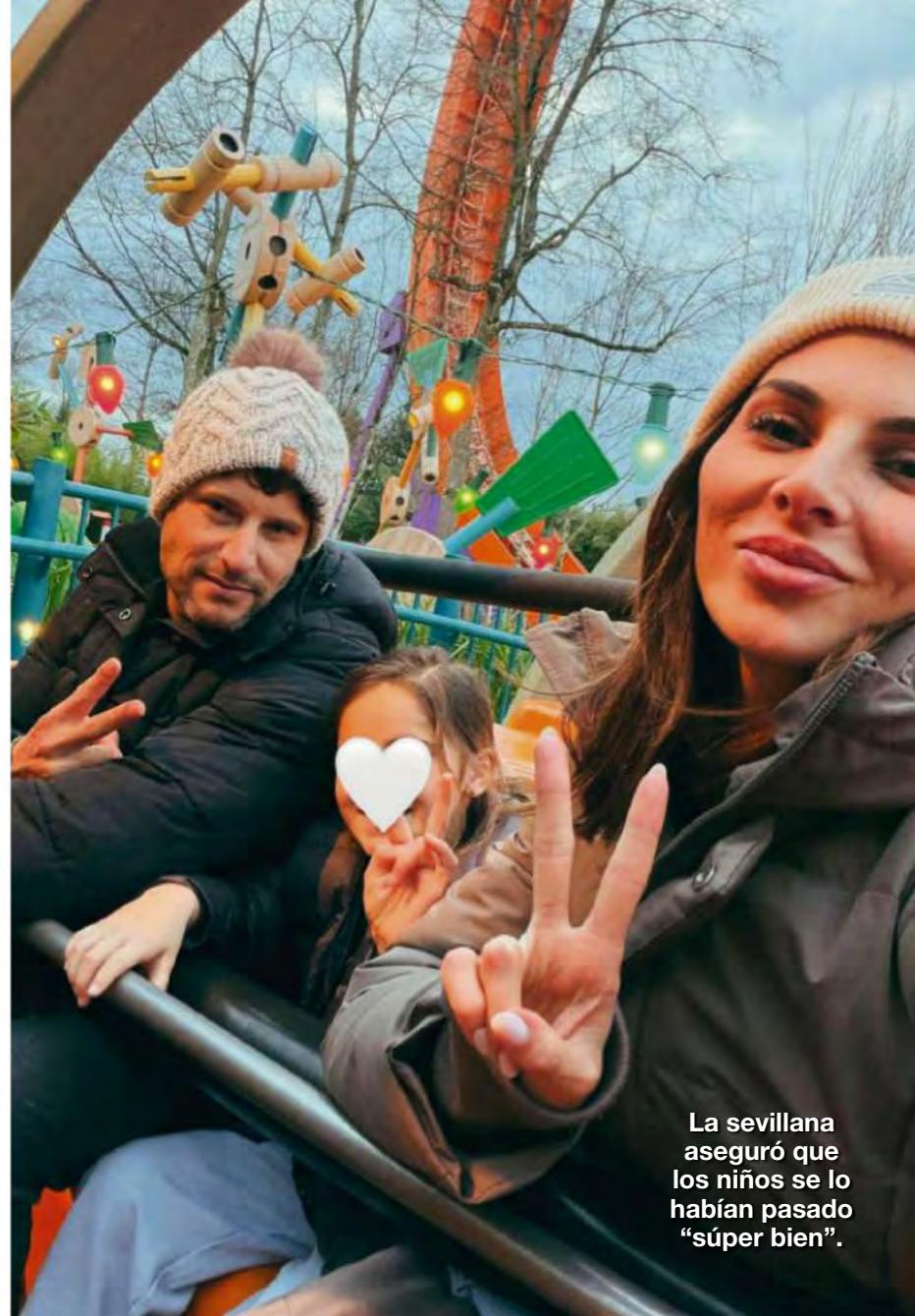
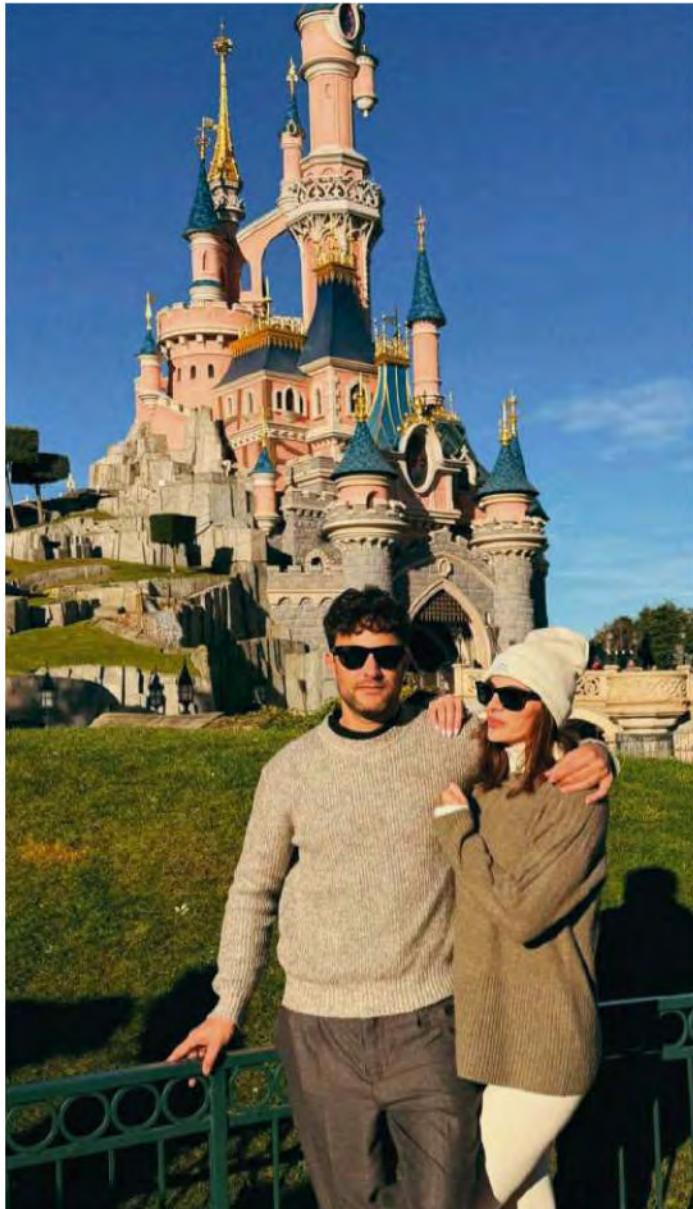
El DJ asegura estar muy enamorado de la bailarina.



# IRENE ROSALES Y KIKO RIVERA

## tú a París y yo a Nueva York

El DJ se escapó a la Gran Manzana con Lola, mientras la sevillana disfrutó de Disneyland con Guillermo y sus hijos.



**La sevillana aseguró que los niños se lo habían pasado "súper bien".**

Después de un divorcio bastante civilizado, Kiko Rivera e Irene Rosales han empezado 2026 enamorados y con una ilusión desbordante. Eso sí, cada uno por su lado. Mientras el DJ se marchaba a Nueva York con su novia Lola, su exmujer hacía las maletas para disfrutar de Disneyland y de París con Guillermo y sus respectivos hijos. Kiko se mostró en redes entusiasmado con su primera escapada romántica junto a la bailarina: "La mejor ciudad del mundo, sí. Pero lo mejor de todo es con quién la estoy viviendo. Caminar, perderse, reírse por cualquier tontería... No es el sitio, es la persona".

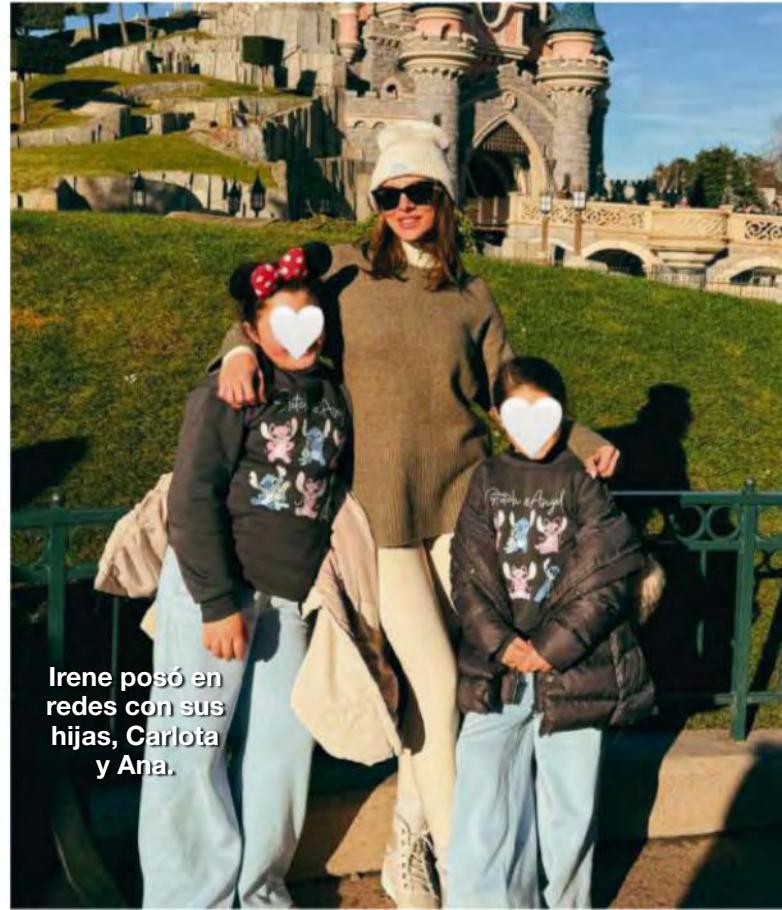
Irene optó por un viaje familiar y a su llegada a Sevilla reconoció haber disfrutado mu-

cho de la experiencia. "Ha sido un regalo de Reyes y lo hemos exprimido al máximo. Con los niños, súper bien", afirmó. En Instagram también se puso romántica. "Coleccionando recuerdos llenos de magia, ilusión y mucho amor", escribió.

### **Kiko, indignado**

El viaje de Kiko se vio empañado por la información que dieron en "El tiempo justo" sobre una supuesta deuda de Lola, que tendría que afrontar un pago de 32.000 euros. Él la defendió en redes: "No ha hecho nada más que enamorarse y aun así parece suficiente para que algunos intenten echar por tierra toda una vida de trabajo, esfuerzo, disciplina y talento".

Fotos: IG



**Irene posó en redes con sus hijas, Carlota y Ana.**

# VALENTINO adiós al último “emperador de la moda”

El diseñador italiano falleció a los 93 años en Roma. Su expareja y mano derecha, Giancarlo Giammetti, su familia y amigos, lloran su muerte.

**C**on él se ha ido uno de los grandes modistas de los últimos tiempos. Conocido como el “emperador de la moda”, llevaba toda su vida dedicándose a un oficio en el que consiguió fama y una legión de amigos y admiradores, muchos de ellos rostros conocidísimos, de la realeza al cine.

La despedida de Valentino Garvani, fallecido el 19 de enero en su casa de Roma, a los 93 años, se produjo en tres actos: hubo una capilla ardiente en la Piazza Mignanelli, en la Ciu-

dad Eterna, dos días después de su muerte; le seguiría el funeral en la Basílica de Santa María de los Ángeles y de los Mártires; y por último el entierro en el Cementerio Flaminio. Y en todo estuvo presente, desencajado, Giancarlo Giammetti, su mano derecha desde hacia unos sesenta años y su pareja durante doce años cuando se conocieron.

## Musas españolas

Sus amistades del celuloide y del famoseo en general acudieron a darle el último adiós, como



Anne Hathaway, Elizabeth Hurley u Olivia Palermo, y no faltaron sus musas españolas: Naty Abascal y Rosario Nadal. La primera acudió con su hijo Rafael Medina, que hasta fue uno de los que portó el féretro.

Valentino deja un legado immense de belleza, como el rojo Valentino, ese tono rabioso y tan característico. Y deja huérfana a Italia y a la moda. Otro icono italiano como Sophia Loren le mandó una corona que rezaba: “Siempre en mi corazón”.

Agencias



A la izquierda, Liz Hurley y su hijo Damian, con una bufanda en rojo Valentino. Sobre estas líneas, la también actriz Anne Hathaway.

## Su gran AMOR

El arquitecto Giancarlo Giammetti fue la mano derecha de Valentino durante unos sesenta años y su pareja más de una década cuando se conocieron.



Naty Abascal, íntima de Valentino y antaño musa, no podía faltar a su funeral. Aquí con su hijo Rafael Medina, que fue uno de los que portaron el féretro.



Rosario Nadal, a la izquierda, estaba desolada. Sobre estas líneas la influencer Olivia Palermo y su marido, Johannes Huebl.



Leonor Watling eligió un elegante diseño de Hermès. A la derecha, Leticia Dolera de Sybilla y joyas de Marciano.



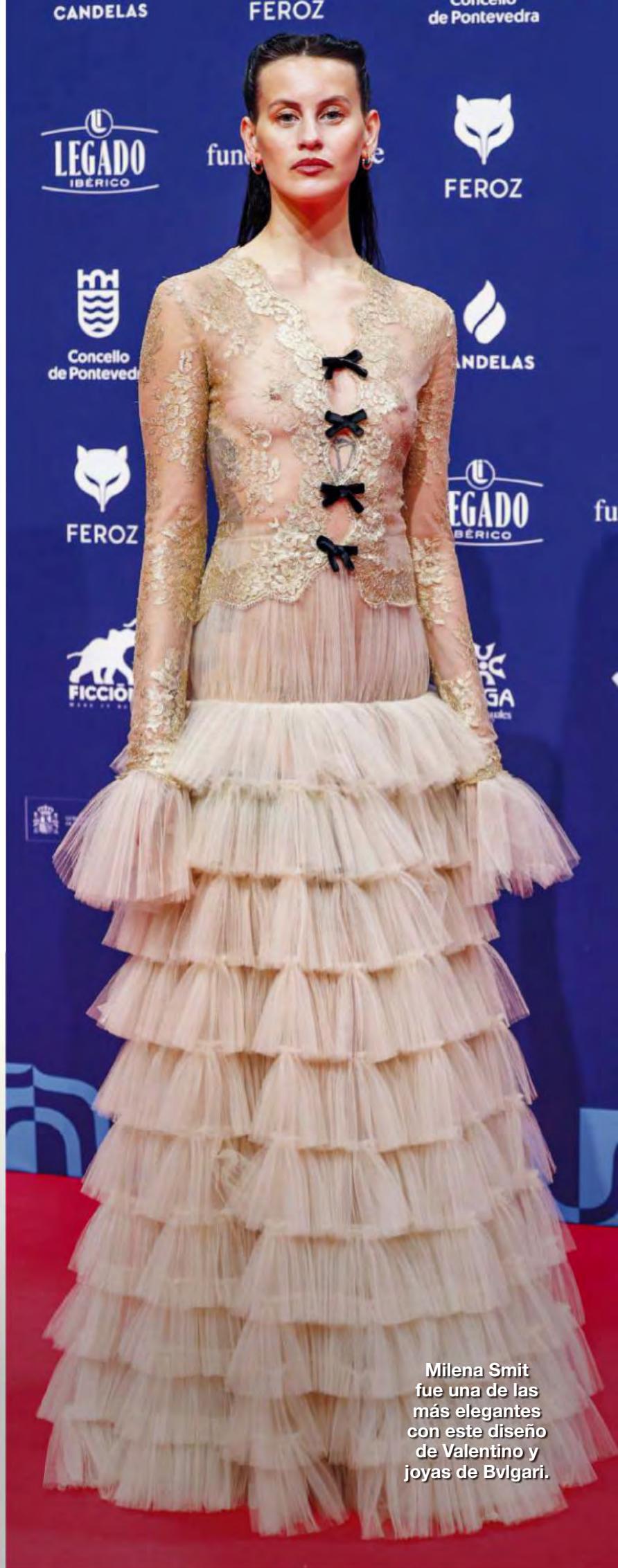
# PREMIOS FEROZ

## “Los domingos”, la gran triunfadora de la noche

La película se llevó cinco premios, entre ellos el de Mejor Película. En la alfombra roja, Milena Smit y Leticia Dolera fueron las más aplaudidas.



María Castro lució un vestido de Daniela Linares y joyas de Carrera y Carrera.



Milena Smit fue una de las más elegantes con este diseño de Valentino y joyas de Bvlgari.



Julia de Castro, con look de The Attico, recogió el Feroz por su papel en "Poquita fe".



### Y ya van TRES

Javier Cámara se levantó de la butaca para recoger su Feroz por "Yakarta". En 2019 lo ganó por "Vota Juan" y en 2022 por su secuela, "Venga Juan".

Pontevedra volvió a organizar la gala de los Premios Feroz, unos galardones que celebraban su 13ª edición. La noche del 24 de enero estuvo marcada por el frío, pero sobre todo por la tragedia ferroviaria de Adamuz, que estuvo en boca de todos los actores y actrices que pisaron la alfombra roja. "Seguimos muy impactados, estamos todavía en shock", aseguró Miguel Ángel Muñoz.

Durante la gala, pocas sorpresas. "Los domingos" partía como la favorita y se llevó cinco premios, entre ellos el de Mejor Película, que recogió su directora, Alauda Ruiz de Azúa; Mejor Actriz protagonista para Patricia López Arnaiz –que ya acumula cuatro Ferozes–, y el galardón de Mejor Actriz Secundaria, que recayó en la fantástica Nagore Aramburu.



Nagore Aramburu, Mejor Actriz Secundaria, de Bleis Madrid.





Candela Peña,  
con un look  
muy sobrio  
de Redondo  
Brand.



Secun de la  
Rosa se llevó  
el premio por  
interpretar  
a Leonardo  
Dantés.



Natalia de  
Molina, de  
Sportmax  
y con joyas  
de Damiani.

## MARÍA CASTRO: “LOS DE LA PROMESA SOMOS COMO TERUEL, TAMBIÉN EXISTIMOS”

► En la categoría de series, “Yakarta” fue la más premiada, con un merecidísimo Feroz a Javier Cámara, que borda el papel de un exjugador olímpico de bádminton que sobrevive sin ninguna ilusión dando clases de educación física. “Si

tienes el orgullo mínimamente controlado, te das cuenta de que se aprende del fracaso”, explicó el actor.

### Casanova reaparece

Secun de la Rosa se llevó el Feroz a Mejor Actor Secundario de televisión por su interpretación de Leonardo Dantés en “Superestar” y María Castro, que entregó galardón, fue muy aplaudida en redes por el zasca que lanzó en el escenario, al denunciar el escaso re-

conocimiento que sufren las series diarias.

## Javier Cámara: “Te das cuenta de que se aprende del fracaso”

“Solo nos ha costado 700 capítulos pisar este escenario Somos como Teruel, también existimos”, dijo.

El actor y director Eduardo Casanova reapareció arropado por todo el equipo de su serie “Silencio” y comentó ante la prensa cómo se sentía después de confesar en redes que vive con VIH. “No me arrepiento para nada. Yo estoy muy feliz, estoy en un buen momento y muy contento de que esto no solo me haya servido a mí, sino de que haya servido a mucha gente, eso es lo más importante”.

Agencias



Ingrid García-Jonsson, de Dior, estaba nominada por "Superstar".



Asier Etxeandia protagoniza "La Cena", Mejor Película de Comedia.



### **Feliz de CONTARLO**

Eduardo Casanova aseguró que se sentía liberado tras confesar que tiene VIH. "Lo valiente es vivir en el infierno de no contarlo", aseguró.



Álvaro Morte estaba nominado por su papel en "Anatomía de un instante".



Elena Irureta triunfa en los cines con "Abuela tremenda".



Pelayo Cortina  
estuvo acompañado  
de su pareja y sus hijos.



Alejandra Cortina, hija de  
Alberto y Elena Cué, en la  
celebración de su padre.



El empresario  
no pudo disimular  
su felicidad al salir  
del restaurante.

# ALBERTO CORTINA

## celebra su 80 cumpleaños en familia

Junto a su mujer, Elena Cué, sus hijos,  
varios de sus nietos y algunos amigos,  
el empresario sopló las velas en un  
conocido restaurante de Madrid.



Elena Cué, de  
53 años, esposa  
de Alberto,  
muy elegante  
a la salida del  
restaurante.



**H**ace tiempo que no se prodiga en la noche madrileña, pero la ocasión lo merecía. Alberto Cortina cumplía 80 años el 20 de enero y quiso celebrarlo junto a sus más íntimos un día después. El empresario reunió a un reducido grupo de familiares y amigos en un exclusivo restaurante de la capital, donde compartieron una velada que se prolongó hasta bien entrada la noche. La cena contó con una cuidada propuesta gastronómica y con una sorpresa muy especial: unos mariachis que animaron el sarao.

### Relajado y feliz

Acompañado por su mujer, Elena Cué, y por sus hijos Alberto Cortina Koplowitz, Pelayo Cortina Koplowitz y Alejandra Cortina Cué, además de nietos y algunos amistades, el empresario sopló las velas en un ambiente distendido y familiar. A la salida, visiblemente feliz, agradeció a los medios de comunicación las felicitaciones recibidas.

Agencias



Alberto Cortina Koplowitz  
junto a su mujer Inés  
Balmaseda.



### También hubo MÚSICA

Además de una tarta con velas, el empresario tuvo otra sorpresa: un grupo de mariachis amenizó la velada.



# ERNESTO DE HANNOVER Y CLAUDIA STILIANOPOULOS unos ex muy bien avenidos

A pesar de su ruptura sentimental, el aristócrata y la artista conservan la amistad y disfrutan de comidas y paseos por las calles de Madrid.

**D**isfrutando de su amistad por las calles de Madrid. Así hemos vuelto a ver a Ernesto de Hannover y Claudia Stilianopoulos. Pese a haber roto, continúan siendo amigos, de lo que hacen gala siempre que pueden. Sus reencuentros son muy habituales, por lo que seguiremos viéndoles juntos.

En esta ocasión, se citaron en un conocido restaurante de la capital, en el que aprovecharon para ponerse al día y degustar la buena gastronomía. Tras varias horas en el interior, abandonaron el local en un ambiente muy relajado y divertido, intercambiando risas y muestras de complicidad. A continuación, dieron

un paseo y se marcharon juntos en el mismo coche.

Por las imágenes, Ernesto está recuperado de sus últimos problemas de salud, que le llevaron a estar ingresado en el hospital durante varias semanas en las que Claudia fue un apoyo incondicional. "Podría estar mejor, pero también peor", ha dicho la artista,

hija de Pitita Ridruejo, sobre su ex, al que llama "amigo".

## **"Somos distintos"**

Claudia también ha contado con humor: "Somos distintos. Desgraciadamente, yo me separé y estuve 18 años con una persona. Y luego he tenido más relaciones, pero... debo de ser muy difícil". Además in-



La hija de Pitita Ridruejo habló muy cariñosa de su "amigo" Ernesto en la inauguración de su escultura "Resetéate y vive". Aquí, los dos a las puertas del restaurante donde comieron hace unos días.

siste en su buena relación con Ernesto, con el que comenzó a salir en 2021: "Cuando quiero a la gente, si es gente de bien, no les abandono, siempre estoy ahí". Sobre Ernesto asegura que han roto pero la amistad sigue: "Nos distanciamos pero somos amigos. Lo cuido y nos cuidamos".

Agencias



### Como AMIGOS

Claudia se preocupa mucho por la salud de Ernesto y ha desvelado que él ha pasado la Navidad en Bali y en su casa.



Leire aseguró ser un poco "antiestrella. Me gusta estar con los pies en la tierra".

## LEIRE MARTÍNEZ

### "Nunca me propusieron cantar con Amaia"

La artista asegura estar ya en otra etapa, y el próximo marzo volverá a ejercer de presentadora de los Premios Dial.

**D**espués de su abrupta salida de La Oreja de Van Gogh, Leire Martínez no ha parado: ha sido jurado de la última edición de "Operación Triunfo", ha recogido un Disco de Oro por las ventas de su single en solitario y volverá a ser presentadora en la próxima gala de los Premios Dial, donde recogerá galardón. Durante el anuncio de los ganadores, la artista se mostró muy sin-

cera y negó que su salida del grupo se debiera a que Amaia Montero no quisiera compartir escenario con ella, tal y como se publicó: "No es así. Nunca me hicieron esa propuesta ni yo la hice, pero ya está, no quiero extenderme más". Leire prefiere quedarse con el año tan increíble que ha tenido. "No me lo esperaba. Mi hijo está muy orgulloso de mí", dijo emocionada.

DM/Agencias



### Dos GANADORAS

Mónica Naranjo y Ana Torroja recogerán un Premio Dial a su Trayectoria. La gala se celebrará el 12 de marzo en Santa Cruz de Tenerife.





Bardem también estrenará en 2026 la tercera temporada de "Dune".

# JAVIER BARDEM

## “Recuerdo los golpes con la regla en el colegio”

El actor, que rueda ahora junto a Penélope, recordó en un podcast su educación en el franquismo.

Javier Bardem tiene cuatro proyectos agendados para 2026, pero hace unos días hizo un impás para participar en el podcast de su amigo, el pianista James Rhodes. Durante la entrevista, el actor recordó sus días de colegio en los últimos coletazos del franquismo. “En mi época todo era muy de memorizar, de aprender, había castigos. Recuerdo las reglas en las uñas, los golpes de las reglas de madera en las uñas”, explicó.

**“Tuve una madre y unos hermanos que me abrieron los ojos a otras formas de ver la vida”**

También desveló que tuvo que ponerse de pie “con algunos himnos” y que vivió una educación “segregada”, chicos y chicas por separado. El actor reconoció que su familia tuvo un papel fundamental en conseguir que tuviera un pensamiento crítico: “El Javicerito creció con eso, pero tuve una madre y unos hermanos que me abrieron los ojos a otras formas de ver la vida. Pude equilibrar”. Javier ha empezado el año inmerso en el rodaje de “Bunker”, un thriller francés donde comparte pantalla con Penélope Cruz. Y van diez películas juntos.

DM/Agencias



# PACO LEÓN presenta “Aída y vuelta” con todo el equipo

El director y actor presentó su nuevo proyecto,  
donde regresa al mítico barrio de Esperanza Sur.



**Ana Polvorosa ha sido la única actriz que no quiso entrar en este nuevo proyecto. Miren Ibarguren lució barriguita, espera su segundo hijo con Alberto Caballero. Los grandes ausentes fueron Eduardo Casanova y Marisol Ayuso.**



**La serie "Aída" arrasó en audiencia y estuvo en Telecinco desde 2005 a 2014.**

Paco León siempre ha demostrado mucha valentía, con una carrera donde el conformismo nunca ha tenido cabida. Después de convertirse en una estrella gracias al exitazo de "Aída", el sevillano dirigió películas tan originales como "Carmina o revienta", entregó "Arde Madrid", una serie que entusiasmó a la crítica, e interpretó a una mujer transexual en "La casa de las flores". Ahora León se ha atrevido a trasladar a la gran pantalla el universo de la serie que le dio a conocer con la película "Aída y vuelta", que presentó en Madrid junto a todos sus compañeros. "Ha sido muy emocionante para nosotros meternos en este déjávu colectivo, de reproducir algo de lo que vivimos durante diez años en esta familia de saliva, que digo yo, no de sangre, pero sí de roce", explicó Paco emocionado. Todos relatan que la idea surgió de

la cabeza de Carmen Machi, que siempre pensó en León para dirigirla.

**"Ha sido muy emocionante reproducir algo de lo que vivimos en esta familia de saliva"**

"Paco es muy exigente y muy pesado, pero es admirable su talento, su brillantez, sus ideas rápidas. Cuando leímos el guión yo al principio no entendía nada, pero yo tengo fe ciega en él", dice Carmen. La película aborda el rodaje de un capítulo de la serie con tramas que transcurren dentro de la ficción y fuera. Por cierto, los que vayan al cine a verla se llevarán a casa una sorpresa.

DM



El grupo está muy ilusionado con su vuelta a los escenarios. Entre los tres hubo rencillas, pero ya está todo solucionado.

# LOS CHUNGUITOS

## “Nuestro padre nos dijo que íbamos a ser grandes”

Vuelven a los escenarios con la gira “El reencuentro 50+1”, para celebrar tantos años en la música, y se unirán a otros artistas como Omar Montes o Taburete.

Cumplen 51 años en el mundo de la música, aunque han tenido más de un paréntesis durante estas cinco décadas. Ahora "Los Chunguitos" vuelven con la gira "El reencuentro 50+1", que dará su pistoletazo de salida en la Plaza de Las Ventas de Madrid el 19 de febrero. José, Juan y Manuel vuelven con más energía e ilusión a esta nueva etapa del grupo que conquistó a España.

**-¿Cómo surgió la idea de esta vuelta?**

-José: Porque lo hemos pensado muy bien los tres. La idea ha surgido de nosotros.

-Juan: Empezamos en Las Ventas y habrá muchos artistas invitados como Omar Montes.

**"El pasado, pasado está y ya no hay rencor entre nosotros. Hay que mirar hacia el futuro"**

**-Después de tantos años, tenéis miedo de que el público no responda?**

-Manuel: ¿Miedo nosotros después de 50 años? Ahora habrá otras generaciones jóvenes. A nosotros actuar delante de mucha gente nos emociona.

**-¿Cuál fue el motivo de vuestra separación?**

-Juan: Hay muchos grupos que se han separado y luego han vuelto.

-M: El pasado es el pasado, y ya no hay rencor entre nosotros. Lo bueno es seguir adelante y reflexionar las cosas que se han hecho mal. Nosotros tres hemos estado 17 años separados, y Juan y José, cinco.

**-La primera separación fue cuando falleció vuestro hermano.**



**Manuel junto a los hermanos José y Juan Salazar. Él se incorporó al grupo cuando falleció Enrique.**

-Juan: Cuando murió en 1982 Enrique, con tan solo 24 años, nosotros estábamos destrozados y lo queríamos dejar todo. Pero una voz nos dijo que teníamos que continuar. Por eso se incorporó nuestro primo Manuel. Gracias a Dios, nuestro hermano está con Dios y nos da fuerza. Él sigue en el escenario con nosotros.

**-Habéis vendido millones de discos. ¿Sois ricos?**

-M: Un poco menos que Julio Iglesias. (Risas)

-José: Hemos ganado, pero no lo hemos derrochado. De todas formas, el dinero es para disfrutarlo y no guardarlo.

**-Tenéis muchas fans. ¿Sois mujeriegos?**

-Juan: Nos gustan las mujeres. Pero se mira y no se toca. Siempre hemos sido muy fieles.

**"Nos gustan las mujeres. Pero se mira y no se toca. Siempre hemos sido muy fieles"**

**-De todas vuestras canciones, ¿con cuál os quedáis?**

-Juan: "Me quedo contigo".

Con esa canción se han enamorado muchas parejas y han acabado casándose.

**-¿De dónde viene el nombre de "Los Chunguitos"?**

-José: Nos lo puso nuestro padre, y nos dijo que íbamos a ser grandes en la música. Y así ha sido.

**-¿Había rivalidad con "Los Chichos"?**

-Juan: ¡Qué va! Nos criamos juntos, chabola con chabola. Cantábamos juntos.

Daniel I. Carande

Fotos: Guillermo Jiménez

Ayd. de foto: Asun Penalva

Agradecimientos: Hotel Petit

Palace Retiro



# ANA MENA Y ÓSCAR CASAS

## “Lo nuestro es puro amor”

La pareja vivió una de sus mejores noches en el estreno de su película “Ídolos”, que protagonizan y es donde se enamoraron.



Óscar y Ana  
demostraron su  
amor en el estreno  
de su película.  
La cantante lució un  
diseño de Redondo.

**S**e conocieron hace unos meses en el rodaje de la película "Ídolos", que ya se ha estrenado. Ana Mena y Óscar Casas llegaron juntos al estreno de la cinta que protagonizan. Los dos estaban nerviosos, ella porque es su primera película y Óscar "porque mi familia no ha visto la película y tengo miedo por si les gusta o no".

Su amor nació en el rodaje. "Yo soy una chica muy casera y siempre he tenido claro que iba a conocer a mi pareja trabajando". Por su parte, Óscar dice que fue él quien "apretó el acelerador para conquistar a Ana, que es un ser mágico. Los dos califican su noviazgo como "puro amor".



### El clan CASAS

Los cuatro hermanos están muy unidos y son una auténtica piña. Christián —que fue con su novia Mónica Peña—, Mario y Sheila acompañaron a Óscar en su gran noche.



La cantante Lorena Gómez lució un look motero en el estreno de "Ídolos".



Adrián Lastra fue uno de los más aclamados por los fans que se acercaron al estreno en Kinépolis.



## MARIO CASAS:

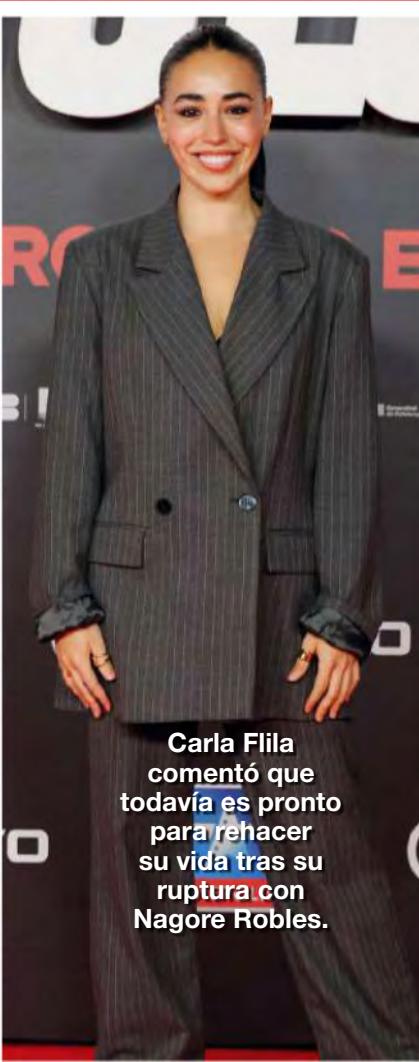
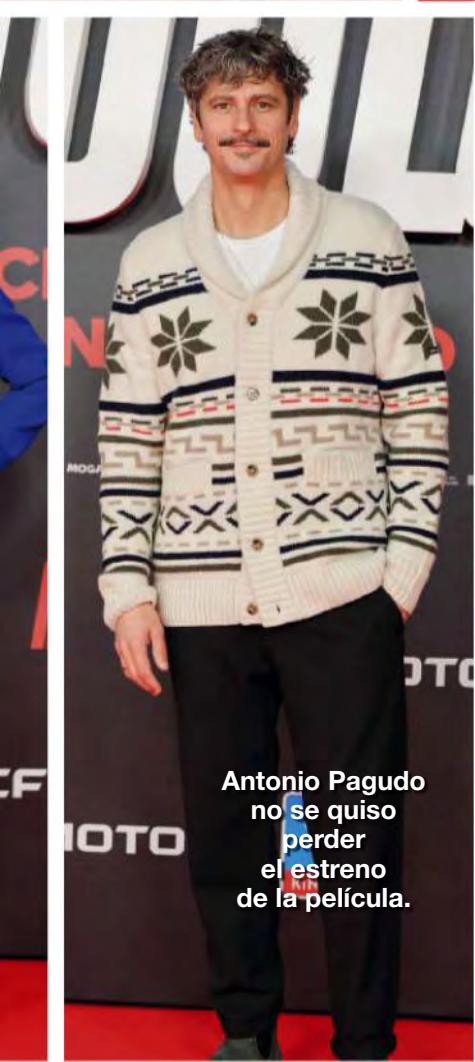
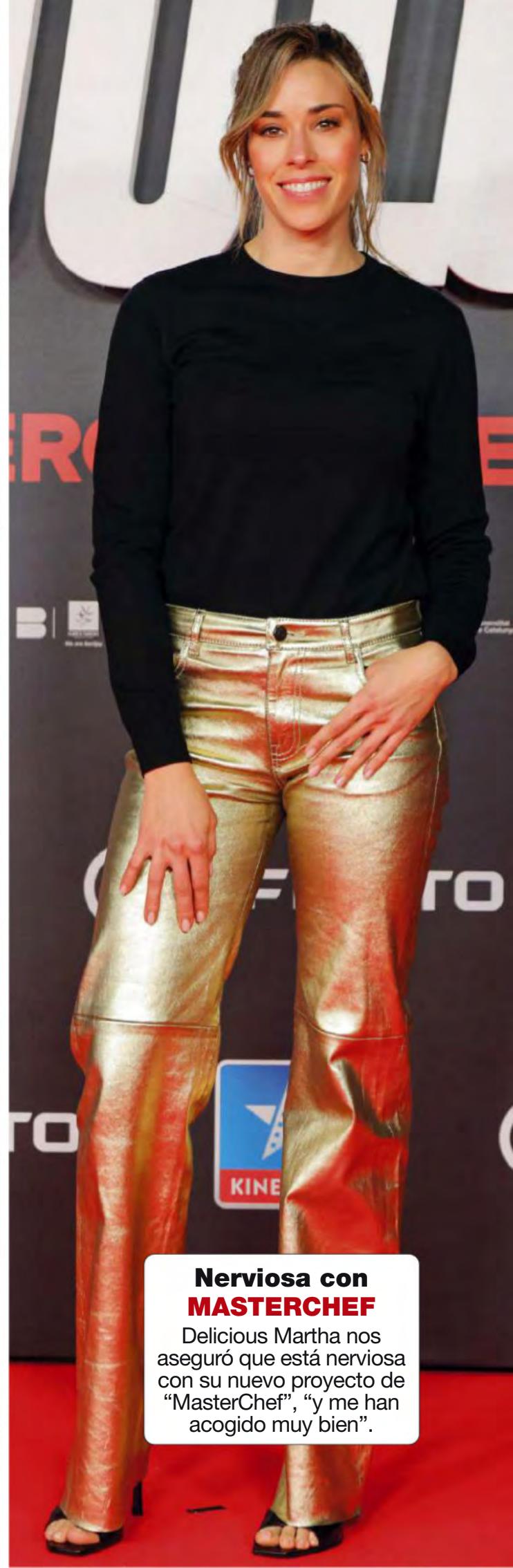
“ÓSCAR Y ANA MENA SON COMO LOS REYES DEL BAILE DEL COLEGIO”

► Óscar dice que Ana tiene los mejores valores de la vida y es perfecta, “aunque no se le da bien cocinar”.

Ana ya es un miembro más del clan Casas. En el estreno de la película, pudimos ver que está totalmente integrada en la familia. De hecho, Mario Casas tuvo palabras muy bonitas hacia ella y calificó a la pareja como: “Los reyes del baile del colegio”. Quien no asistió fue su pareja, Melyssa Pinto, aunque nos dijo que ella también “es perfecta”.

Daniel I. Carande  
Fotos: Agencias

Paula Prendes lució un body de encaje de la firma Ysabel Mora.



**JEANETTE**

# “La gente piensa que soy esa niña dulce que nunca ha roto un plato”

Por Valeria Vegas Fotos: Alberto Bernárdez

**¿QUIÉN ES ELLA?****Nació** en Londres, en 1951.**Trayectoria** A mediados de los años 60, siendo una adolescente, entra a formar parte del grupo Pic-Nic. En 1971 comienza como solista logrando el disco de oro por el tema "Soy rebelde". En los años posteriores cosechó otros grandes éxitos como "Porque te vas", "El muchacho de los ojos tristes", "Frente a frente" o "Corazón de poeta", a lo largo de varios discos. Actualmente es la séptima cantante española más reproducida en el mundo entero y ha comenzado una gira con la que recorre España y Latinoamérica.**Familia** Tiene una hija, Blythe, fruto de su matrimonio con Laszló Kristóf.

**J**eanette en "La Revuelta". Jeanette sonando en el gran desfile de Carolina Herrera. Jeanette cantando junto Aitana en los Latin Grammy. En definitiva, Jeanette está muy presente, y prueba de ello es la gira conmemorativa que acaba de arrancar y con la que recorrerá España y Latinoamérica, para que disfrutemos de su mítico repertorio que la sitúa cada mes entre las solistas más escuchadas del mundo entero. Charlar con ella es impregnarse de su energía, humor y vitalidad.

**-Estás de gira de 50 aniversario. ¿Te podías imaginar llegar hasta hoy cuando compusiste tu primera canción?**

-No lo pensé nunca y cuando empecé era muy pequeña. Yo estudiaba en un colegio de monjas americanas en Barcelona y mi madre me compró una guitarra. Aprendí por mi cuenta y saqué los acordes de la canción "Cállate, niña". Una amiga del colegio también tocaba la guitarra, y esa fue un poco mi inspiración. Y una amiga de mi madre me avisó de unos chicos que ensayaban en el sótano de una farmacia y me fui a escucharlos, y poco después formamos Pic-Nic

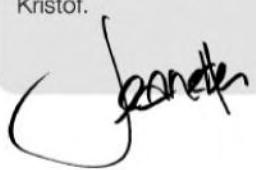
**-Es que tus principios son un poco de película...**

-Aquellos lo hacía por hobby. Empezamos a ir los domingos por la mañana a Radio Barcelona, a un local muy pequeño

donde la gente venía a vernos, apenas cabían 20 personas y me parecía un cachondeo. Una noche grabamos una maqueta que llegó hasta Hispavox, y el productor Trabuchelli se quedó fascinado, y de repente ya me encontré en unos estudios de grabación que te cagas, hablando claro.

**-¿Y en casa cómo lo veían, siendo una adolescente?**

-Mi madre nunca pensó que llegaría a hacer una carrera con la música. Y mi abuelo me decía: "¿Te vas a dedicar a esto? ¿Crees que puedes vivir de esto?". Yo le contesté que sí, sin saber dónde me estaba metiendo. Pero todo fue como si Dios me dijera que iba a ser cantante y ese era mi camino.





**“Soy extrovertida,  
divertida. Tengo una  
personalidad muy fuerte  
y soy gamberra ”**

**“Sé que en Francia sería un mito, pero aquí la gente me quiere mucho”**



► -Tienes más de 5 millones de oyentes mensuales, y eso te sitúa en el Top 10 de las españolas más escuchadas, junto a Rosalía, Aitana y Ana Mena. ¿Cómo sienta eso?

-Estoy por delante de muchos artistas que algunos pensarán que están por encima de mí. De mi generación quedamos muy pocas: Ana Belén, Karina y Paloma San Basilio. Mis canciones las siguen grabando las nuevas generaciones. El otro día estuve con Bisbal, que va a grabar “Frente a frente”, y Laura Pausini el “Porque te vas”. Selena Gómez ha versionado “El muchacho de los ojos tristes”. No soy de su generación, pero saben que tengo un repertorio que te mueres.

-**Es que eres un mito para ellas, ¿no lo ves así?**

-Sí, por ejemplo con Aitana cuando estuvimos juntas cantando en Sevilla en los Latin Grammy, ella estaba muy emocionada de cantar conmigo, teniendo delante a Manuel Alejandro. Y cuando terminamos de cantar “Frente a frente”, me agarró de la mano muy fuerte, agitándomela. Fue una experiencia preciosa.

**“El médico fue muy sincero y enseguida me mentalicé de que me iba a quedar viuda”**

-La música era tu destino, pero hasta tuvieron que insistirte para cantar en solitario...

-Bueno, ocurrió que mi madre me dijo que tenía que terminar mis estudios, Pic-Nic se disolvió y luego me casé

en Austria. Si te digo la verdad, la vida de allí no me gustaba, era muy estricta y no era mi rollito. Tuve la oportunidad de volver a España, de nuevo el productor Trabuchelli confiaba en mí y grabé la canción "Soy rebelde". Era el destino.

**-Tú que sabes lo que son las giras internacionales y el fervor del público en Latinoamérica, ¿crees que aquí valoramos a nuestros artistas como se merecen?**

-Sé que en Francia sería un mito, pero también es verdad que aquí estoy muy reconocida y la gente me quiere mucho, como artista y como persona. En España injustamente hay muchos artistas que cuando llegan a cierta edad los ven pasados de moda. Tengo muchos amigos en esto que no han podido seguir o no han terminado su carrera como les gustaría. Yo he tenido la suerte de tener himnos que han sonado en toda Europa.

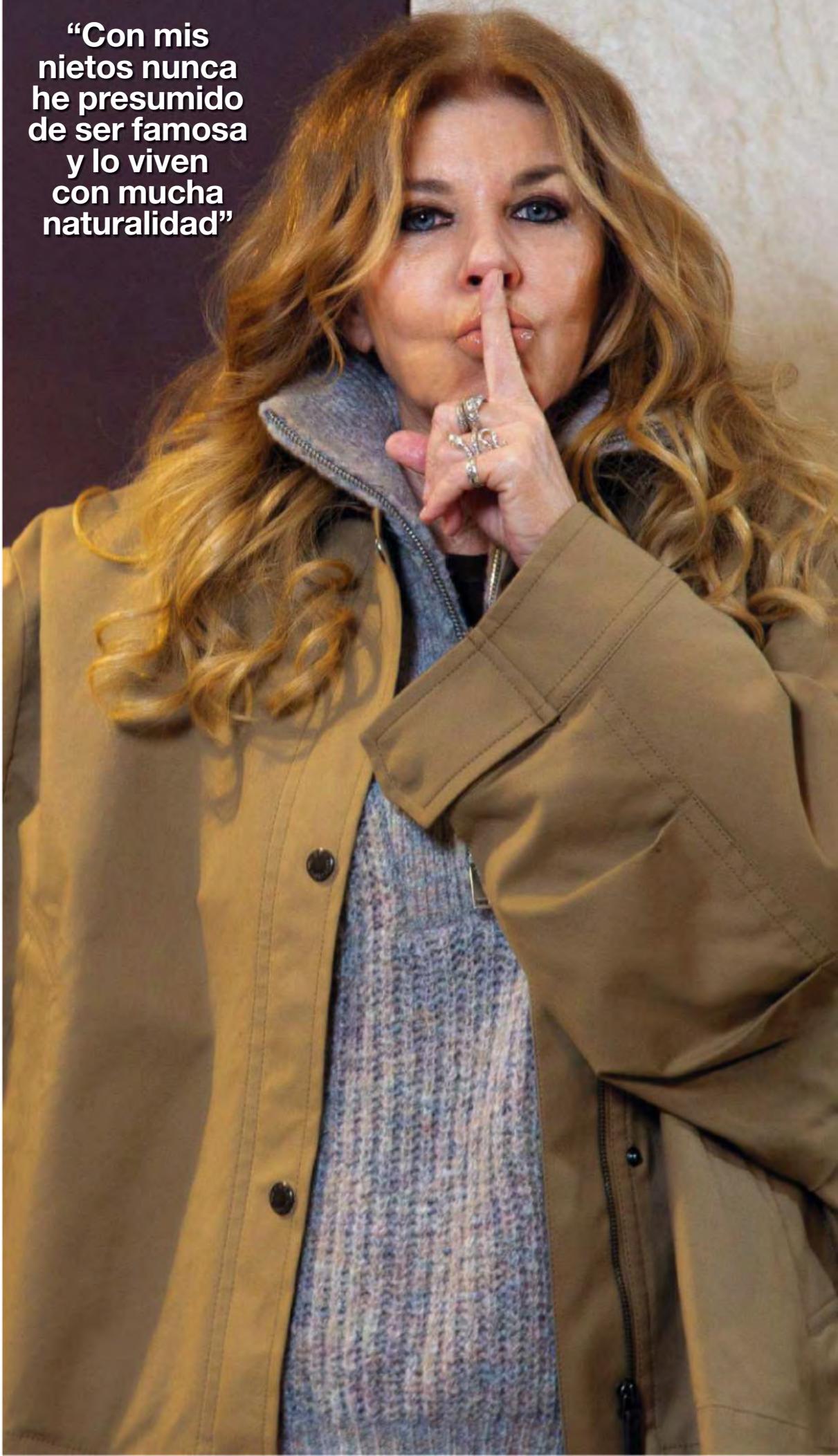
**-El estar activa, con conciertos, ¿te ha ayudado a superar el fallecimiento de tu marido?**

-Él enfermó diez años antes de morir, con un problema cardiaco. El médico fue muy sincero y yo estuve muy preparada para lo que iba a venir. Enseguida me mentalicé de que me iba a quedar viuda. A los cuatro días de fallecer, en 2022, yo estaba en el escenario, y fue muy duro. Era el festival Sonorama, se había hecho toda la publicidad y no podía fallar. No pesaba ni 40 kilos, de lo que me vino encima.

**-Muchas veces no se ve de los artistas el enorme compromiso que hay detrás.**

-Sí, y recuerdo que en el camerino nadie me hablaba, por no molestarme. ▶

**“Con mis nietos nunca he presumido de ser famosa y lo viven con mucha naturalidad”**



► Y salí de ahí y me fui a abrazar a Rozalén, a Coque Malla y a Los Secretos. Y eso me hizo bien, sentí que la música me iba a ayudar, y ha sido así. En los conciertos mi última canción siempre es "Soy rebelde" y siempre pienso en mi marido, que me da pena que no esté ahí, para ver ese final como siempre lo ha hecho. Pero así es el circo de la vida y hay que aceptarlo.

-¿Ha sido Jeanette alguna vez rebelde?

-A ver, no soy Jane Fonda haciendo manifestaciones, pero sí tengo carácter. La gente piensa que soy esa niña dulce que nunca ha roto un plato, y que va, soy todo lo contrario. Soy extrovertida, divertida y no tengo nada que ver con la imagen que se tiene de mí. Tengo una personalidad muy fuerte y soy gamberra.

-¿Cómo llevan tus nietos que su abuela sea mito del pop?

-De pequeños nunca les hablé de mi música. Y un día estando en la farmacia con mi nieto Naím, que tendría 4 años, vino alguien y me pidió un autógrafo. Él se extrañó, ¿por qué te piden eso? Y le dije: un día te vas a enterar. Con ellos nunca he presumido de ser famosa y lo viven con mucha naturalidad.

**"Fui la primera mujer karateca de este país. Nos apuntamos 30 y solo quedamos nueve"**

-Tienes público de distintas generaciones, y no es sólo por tu repertorio, sino porque transmites tu espíritu joven.

-Sí, por mi manera de vestir, mi pelo... sé que soy muy diferente a las amigas de mi edad. Nunca he dejado la

música y he estado siempre visitando las Américas y haciendo mis cositas.

-¿A qué compañeros echas de menos?

-A Tony Ronald, que era un gran amigo y muy profesional. Y me gusta que muchos sigan sobre los escenarios, como Dyango, o El Puma, Raphael...

### **"Mi madre nunca pensó que llegaría a hacer una carrera con la música"**

-De no haber sido cantante, hubieras sido piloto de avión...

-La primera vez que recuerdo subir a un avión tenía 8 años, de Nueva York a Los Ángeles, que es donde vivíamos. Y aquello me gustó tanto que desde pequeña quería ser azafata de vuelo. La hermana de la actriz Emma Cohen, Gloria, me animó a que fuera piloto, en la época de Franco. Empezamos a buscar dónde formarme y no aceptaban mujeres, hasta que encontramos una escuela militar en Pamplona. Pero coincidió con el momento en que tuve que elegir entre eso y la música.

por qué no estaba permitido para mujeres. Y él pidió a la Federación Española del Deporte un permiso para probar con mujeres. Los alumnos tenían que llevar una acompañante femenina y fuimos 30 mujeres. A muchas no les gustó, algunas no valían y sólo quedamos 9. Queriendo ser piloto, cantante, karateca... ¡Mi abuelo estaba asustado!

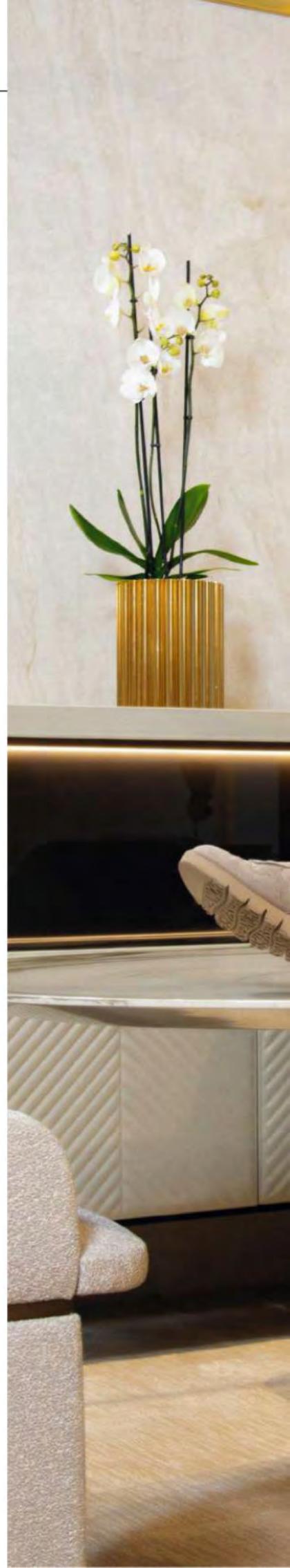
-En 2022 sufriste un tiroteo en Colombia, en una gira. ¿Tuviste alguna secuela?

-No, nada. íbamos el conductor, mi manager, Amaia la cantante del grupo Trigo Limpio y yo. El coche quedó destrozado, las lunas rotas y había balas en los asientos. Vimos que estábamos todos bien y fuimos a ensayar. Pero la noticia llegó enseguida a España y mi marido estaba en el hospital, así que escribí a mi familia y amigos para decirles que no se preocuparan, y que por favor no se enterase mi marido.

-Dentro de una semana se cumplirán 3 años de la muerte de Carlos Saura y recuerdo de ese momento viral en el que le cantas "Porque te vas" en la capilla ardiente.

-Fue duro ¿eh? Él desde que escuchó la canción tuvo claro que la iba a poner en su película "Cría cuervos". Y en la capilla ardiente su hijo me contó que cada noche cuando se iban a dormir les ponía la canción. Su viuda, Eulalia Ramón, me pidió si no me importaba cantarla delante del féretro. Yo había ido a dar el pésame y me tuve que sentar para mentalizarme. El teatro se quedó en silencio total, cantando a capella, y al terminar rompí a llorar.

**Agradecimientos:**  
Galería Rigiano. C/ Castelló, 11.  
Madrid





**“Queriendo ser piloto, cantante, karateca... ¡Mi abuelo estaba asustado”**

## EN CLAVE PERSONAL

### EL LIBRO QUE TE MARCÓ

“El adversario”, de Emmanuel Carrère

### UN LUGAR INOLVIDABLE

Los Ángeles, donde me crié

### LA PELÍCULA QUE TE FASCINA

“El expreso de medianoche”

### LA CANCIÓN CON LA QUE TE VIENES ARRIBA

“Uptown Girl”, de Billy Joel

### UN COMPAÑERO EXCELENTE

Micky siempre ha sido muy amiguete. Y Lorenzo Santamaría

### TU PLATO FAVORITO

Podría comer pasta todos los días. Y hamburguesa

### EL ANIMAL CON EL QUE TE IDENTIFICAS

Un perrito

### TU ESTACIÓN DEL AÑO

#### PREDILECTA

Primavera

### UN RECUERDO DE INFANCIA

Siempre en la calle con la bicicleta. Y el mal recuerdo de la separación de mis padres



### MI FOTO FAVORITA

“Esta es de mis últimas fotos, para la promoción de la gira y me encanta. Maquillada y peinada por mi querido Patrizio Niccolai, con mi esencia de siempre”.

# TODO AL ROJO

the RED issue  
starring  
ADRIANA LIMA

EL ROJO  
NO PIDE  
PERMISO,  
LLEGA  
COMO LLEGAN  
LAS HISTORIAS  
QUE ARDEN,  
LA PASIÓN QUE  
DECIDE  
QUEDARSE,  
LA ENERGÍA  
QUE  
EMPUJA AL  
AÑANA.

ROJO  
ES AMAR,  
PONER EL  
CORAZÓN  
EN JUEGO  
Y AUN ASÍ  
SONREIR.  
PORQUE EL  
AMOR, COMO  
EL BERMELLÓN,  
NO SABE SER  
DISCRETO,  
SÓLO SABE  
LATIR.



ESTE MES, DE REGALO  
**LIP BOOM O INTENSE KISSES**  
EL TOQUE BEAUTY PERFECTO

**MUA**  
MAKEUP  
ACADEMY

**SÓLO 5,95 €**

# DIEZ MINUTOS

## cuida de ti... y de tu bolsillo

TE AYUDAMOS A HACER LA CESTA DE LA COMPRA, COMPARAMOS LAS MEJORES OFERTAS DEL MERCADO, CONSEJOS BIO, MODA, BELLEZA, TODO PARA CUIDAR DE TI

### Bolsas, ojeras, párpados caídos...

La zona periocular es la más sensible del rostro. Te contamos cómo cuidarla en casa y en el centro de belleza.



Producto  
estrella

Botines de Kazar

**230 €**



#### ALCACHOFA, TU GRAN ALIADA

Esta verdura, también en complemento alimenticio natural, tiene múltiples beneficios para el sistema digestivo, la función hepática y ayuda a perder peso!

**Ocio**  
El Teatro Marquina de Madrid acoge "No somos Estopa", hasta el 22 de febrero. David Fernández y José Corbacho cuentan las anécdotas de sus más de veinte años de carrera. Las risas están aseguradas. [grupomarquina.es](http://grupomarquina.es)



**SHOPPING**

# Estilo après ski

PARA LUCIR EN LAS PISTAS O POR LA CALLE. ESTA TEMPORADA LAS PRENDAS CALENTITAS SE REINVENTAN PARA ADAPTARSE A LA CIUDAD.

**GAFAS**  
de Carrera, 239 €



**PENDIENTES**  
de Viceroy, 25 €



**JERSEY**  
de Zalando,  
39,99 €



**PARKA**  
de Woolrich,  
720 €



**LEGGINGS**  
térmicos, de  
Tezenis, 16,99 €



**GUANTES**  
de Bimba y Lola,  
33,60 €



**BOTAS**  
de Steve  
Madden,  
129,95 €



JENNIFER LOPEZ



ABRIGO  
de Primark,  
48 €



ABRIGO  
de Tintoretto,  
98 €



CAMISA  
de Superdry  
& Co, 54,99 €



JERSEY  
de Zalando,  
44,95 €



PANTALÓN  
de Momoni,  
238,80 €



PONCHO  
de Zara,  
41,96 €



PANTALÓN  
de pana de  
Massimo Dutti,  
59,95 €



GORRO Y GUANTES  
de Perfect Moment para  
H&M, 34,99 € y 29,99 €



BOTAS  
de Mou, 339 €



BUFANDA  
de Sandro,  
75 €



CHAQUETA  
de Southern  
Cotton, 72 €



BOLSO  
tote de Liu-  
Jo, 45,50 €



VESTIDO  
de Perfect  
Moment para  
H&M, 79,99 €

Producto  
estrella

Botines  
de Kazar  
**230 €**



# Cómo tratar bolsas, ojeras y el párpado caído

ES LA ZONA MÁS DELICADA DEL ROSTRO Y, A VECES, NOS OLVIDAMOS DE ELLA. TE CONTAMOS CÓMO DEBES CUIDARLA EN CASA Y EN EL CENTRO DE BELLEZA.

**L**a zona periocular –párpado superior, ojera y bolsa– es la piel más fina y vulnerable del rostro. En invierno, el frío, el viento, la calefacción y los cambios bruscos de temperatura aceleran su deterioro: aparecen ojeras más oscuras, bolsas más marcadas, flacidez en el párpado y arrugas que antes no estaban. Lorena Suárez, directora de Mimathé y formadora internacional de estética, nos aclara qué hacer con esta zona que requiere tratamientos específicos y personalizados.

DESDE LOS 25-30 AÑOS ES NECESARIO UTILIZAR UN CONTORNO DE OJOS

**Primero, ¿cuáles son las principales alteraciones de la zona del ojo?**

**1. Bolsas:** Acumulación de líquido (agua o grasa) en la zona inferior del ojo. En invierno se agravan por la mala circulación y la retención de líquidos.

**2. Párpado caído:** Pérdida de firmeza en el párpado superior y ceja, que da aspecto cansado, envejecido y apaga la mirada.

**3. Pigmentación periocular:** Oscurecimiento de la ojera que suele intensificarse en los

meses fríos por la deshidratación, la inflamación subclínica y la fragilidad capilar.

**¿Cómo las tratamos en casa?** Desde los 25-30 años es necesario utilizar un contorno de ojos, apunta Lorena. Además, para trabajar la ojera pigmentada recomiendo mezclar el contorno de ojos con un despigmentante específico, de manera puntual, y aplicarlo a toquecitos con movimientos drenantes, desde el lagrimal hacia la sien. Este gesto mejora la absorción, activa la microcirculación y potencia el tratamiento.

**¿Y en cabina?**

**1. Dermapen/microneedling:** Es un tratamiento progresivo que estimula la regeneración, mejora la textura, arrugas y pigmentación. Incluye activos como: ácido tranexámico, ácido láctico, exosomas y complejos despigmentantes y reparadores. Es ideal para ojeras oscuras, arrugas finas y piel apagada.

**2. Indiba:** Radiofrecuencia regenerativa que permite reafirmar el párpado superior y la ceja, drenar la bolsa, mejorar arrugas y flacidez, activar la circulación y la oxigenación tisular y aporta un efecto lifting visible y una mirada descansada.



Platinum eye serum + cream, de USU COSMETICS, 38,93 €



Producto estrella

Contorno de ojos natural fluido 335, de Secretos del agua, 55,70 €



Desde dentro. Fórmula Colágeno, de Longevity, 76 €.



Parches de ojos iluminadores. Vitamina C, de Biovène, 1 €.



Es importante cuidar la zona periocular de manera específica.



Contorno de ojos, The Luxury Skin Company by Lorena Suárez, 45 €.

Crema para ojos derm correxion dual, de Roc, 29,99 €.



Cuidado de ojos, de LPG, 69 €.

## EL EXPERTO TE ACONSEJA...

### ¿Cuándo utilizar retinol y cuándo ácidos en la rutina nocturna?

**Doctor,** me hago un lío con el retinol y los ácidos: ¿Puedo usarlos juntos?, ¿son lo mismo?, ¿cuándo toca cada uno por la noche?

Es una duda muy frecuente de mis pacientes, y tiene todo el sentido. Retinol y alfa hidroxiácidos (los famosos AHA) son activos muy eficaces, pero conviene saber cuándo y cómo utilizarlos para que trabajen a nuestro favor, y no al revés. Empecemos por lo básico. El retinol no es un ácido, es un derivado de la vitamina A que tu piel convierte en ácido retinoico y esto sí es la forma activa de dicha vitamina A; actúa en capas más profundas de la piel, estimulando la renovación celular, la producción de colágeno y mejorando arrugas, manchas y textura. Es un activo de fondo, de los que transforman la piel con el uso continuado.

Los alfa hidroxiácidos, en cambio, sí son ácidos. Los más conocidos son el glicólico, el láctico o el mandélico. Su función principal es exfoliar: ayudan a eliminar las células muertas de la superficie, afinan la piel, aportan luminosidad y mejoran la penetración de otros activos. De todos ellos, el ácido glicólico es el más estudiado y eficaz, aunque también el más potente.

Entonces, ¿cuándo usar cada uno por la noche? Mi recomendación es clara: no la misma noche; lo ideal es alternarlos. Por ejemplo, dos o tres noches a la semana retinol, y una o dos noches ácido glicólico. El resto,



**DR. LEO CERRUD**  
Médico estético y nutricionista  
C/ de Núñez de Balboa, 107, Madrid

noches de descanso con hidratación y activos calmantes, aunque todo depende de lo acostumbrada que tengas la piel. ¿Y por qué no juntarlos? Puede ser demasiado, sobre todo en pieles sensibles, y provocar irritación, descamación o enrojecimiento. En skincare, más no siempre es mejor. Si estás empezando con retinol, comienza con concentraciones bajas y pocas noches a la semana. Cuando la piel se adapta, puedes aumentar la frecuencia.

Mi recomendación es clara: lo ideal es alternarlos. Por ejemplo, dos o tres noches a la semana retinol, y una o dos noches ácido glicólico

Con los AHA, lo mismo: mejor un glicólico suave (5-8%) y uso puntual. Y un recordatorio imprescindible: protector solar cada mañana, incluso en invierno, toda la hidratación y nutrición que la piel te vaya pidiendo y cosméticos que refuercen la función barrera, especialmente en invierno. Retinol y ácidos hacen la piel más sensible al sol, y sin fotoprotección no solo perdemos beneficios, sino que podemos provocar manchas y envejecimiento acelerado. La clave está en observar tu piel, ser constante y respetar los tiempos. Una rutina nocturna bien planteada puede marcar la diferencia.

Sabías que...?

#### EL FRÍO ES TU MEJOR ALIADO

Aplicar frío (cucharas frías, parches de gel o contornos guardados en el refrigerador) ayuda a desinflamar bolsas y a contraer los vasos sanguíneos, haciendo que las ojeras se vean menos oscuras

**50%**

#### DE LAS MUJERES

a partir de los 30 años sufren ojeras. Por eso han aumentado de manera significativa los procedimientos médico estéticos en esta zona. Hay que tener en cuenta que la genética juega un papel muy importante en su aparición.

# La alcachofa, aliada de nuestro bienestar

ESTA VERDURA, TAMBIÉN EN FORMA DE COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS NATURALES, COMO LOS DE ARKOPHARMA, TIENE MÚLTIPLES BENEFICIOS PARA EL SISTEMA DIGESTIVO, LA FUNCIÓN HEPÁTICA Y AYUDA A PERDER PESO.

**L**levamos un mes de 2026, y sigue siendo un buen momento para empezar o retomar los buenos hábitos. Y mirando por nuestra salud, debemos cuidar lo que comemos. Entre las opciones más saludables está incluir la alcachofa en nuestro menú. Una verdura que incluso se puede tomar en complementos alimenticios, como Alcachofa Forte, de Arkopharma, y que ayuda a prevenir problemas del corazón, hipertensión, diabetes, disfunciones renales y alteraciones de las vías biliares.

Tiene múltiples propiedades:

A SU RECONOCIDO EFECTO DÉTOX  
SUMAMOS SU LABOR PREVENTIVA  
ANTE DIVERSAS PATOLOGÍAS

**-Mejora la digestión.** Sus compuestos activos son sobre todo ácidos orgánicos y flavonoides, responsables de

su acción digestiva, reguladora de la bilis, antioxidante, antiemética (que impide el vómito) y depurativa.

**-Protege el hígado.** Esta actividad podría estar vinculada con la acción antioxidante del ácido clorogénico y la cinarina, presentes en el extracto de las hojas. Este último compuesto es muy útil en el caso de congestión o hígado perezoso, ictericia y mala digestión de las grasas.

La hoja de la alcachofa contiene además esteroles, magnesio y potasio.

**-Ayuda a regular el peso.** La alcachofa es rica en nutrientes como fibra, sales minerales y proteínas. Además, su alto contenido en fibra vegetal tiene efecto saciante. Por si fuera poco, durante la digestión, la fibra, junto a la cinarina y otras sustancias, contribuye a disminuir la absorción de las grasas. ¡Y

contiene solo 44 kilocalorías por 100 gramos!

## **Dieta de la alcachofa**

Tomando la alcachofa como base, podemos regular nuestro peso y eliminar toxinas siguiendo estas pautas:

1. Adopta hábitos alimentarios saludables, incluyendo más verdura (la alcachofa podría incluirse en una de las comidas principales), y fruta, evita los ultrapro-



**La temporada de la alcachofa suele empezar en noviembre y puede llegar hasta marzo.**



La Agencia Europea del Medicamento (EMA) respalda el uso de la hoja de la alcachofa y sus extractos para el alivio de molestias como la hinchazón



#### EMBAJADORAS FAMOSAS

Desde hace años, nuestras famosas han seguido la dieta de la alcachofa de Arkopharma, que se traduce en seguir una dieta saludable a la que añadir pautas como hacer ejercicio y consumir complementos naturales con la alcachofa y sus beneficios como base. Entre las VIP seducidas por esta dieta están María José Campanario o Rocío Carrasco. Un club al que se han sumado Alba Carrillo, Toñi Moreno o Belén Esteban, entre otras.

cesados, los azúcares y el alcohol, y bebe unos dos litros de agua al día.

**2.** Aumenta tu actividad física. Comienza por paseos de media intensidad durante 20-30 min, tres veces a la semana.

**3.** Obtén ayuda extra con complementos naturales como la Alcachofa de Arkopharma, que mejora los resultados de las dietas y a mantener la nueva figura.

Más inf: [arkopharma.com](http://arkopharma.com)

#### NUEVAS SEGUIDORAS DE LA DIETA DE LA ALCACHOFA



# Calefacción: cómo calentar la casa de manera eficiente

MANTENER EL CONFORT EN LOS MESES DE INVIERNO NO TIENE POR QUÉ IMPLICAR MUCHO MAYOR GASTO. PEQUEÑOS AJUSTES EN EL HOGAR Y HÁBITOS MÁS CONSCIENTES AYUDAN A OPTIMIZAR NUESTRO CONSUMO.

**S**egún un estudio encargado por la Comisión Europea, la reducción de la temperatura de calefacción en tan solo un grado permitiría recortar el consumo energético destinado a este fin en torno al 11%. Está claro que merece la pena revisar cómo calentamos nuestros hogares y qué medidas podemos tomar para cuidar el Planeta (y el bolsillo).

**-Sellado de puertas y ventanas.** ¿Sabías que las corrientes de aire son una de las principales razones por las que las casas pierden calor? Si tienes ventanas o puertas viejas, puedes sellarlas con burletes o cintas de sellado para evitar que el aire frío entre en el hogar. Esto es especialmente importante en viviendas de pueblo, que suelen ser más antiguas y pueden tener ventanas menos eficientes.

**-Uso de termostatos programables.** Solo así podrás mantener una temperatura constante en tu hogar sin tener que estar pendiente de subir y bajar el termostato todo el tiempo.

Puedes programarlo para que la casa esté caliente cuando llegues a casa, pero que baje la temperatura cuando no hay nadie, ayudando a calentar tu hogar de forma más sostenible.

**-Aprovecha el sol.** Es importan-

te optimizar la luz natural. El sol es una fuente de calor que puede ser aprovechada para mantener tu casa caliente. Durante el día, asegúrate de abrir las cortinas y persianas en las habitaciones donde el sol entra, permitiendo que la luz natural caldee los espacios.

**-Ventila por zonas.** Ventilar siempre conlleva una cierta pérdida de calor, pero este escape puede ser diferente en función de la técnica que utilicemos. Una forma eficiente de ventilar es hacerlo por etapas, abriendo las ventanas de cada habitación, manteniendo la puerta cerrada para evitar el enfriamiento del resto de la casa.

**-Purgar los radiadores.** Según el Ministerio para la Transición Ecológica, esta acción supondría un ahorro del 5% de la energía destinada al hogar. Y es una tarea que no te llevará más de diez minutos. Los radiadores de agua caliente (los más comunes en los hogares españoles) precisan una tarea que se debería hacer cada año: sacar el aire que se acumula en ellos y que impide que estos calienten adecuadamente las estancias.

Según la Oficina Española del Cambio Climático, las emisiones contaminantes generadas por el uso de la calefacción pueden llegar a representar un 20% del total de todas las emisiones que se generan en el hogar





Se puede lograr el confort en casa sin abusar de la calefacción.

## ESTÁ PASANDO



### PROYECTO PIONERO EN GETAFE

El municipio madrileño será el escenario del primer proyecto piloto de Seguridad Social Alimentaria (SSA) que se desarrollará en España. El supermercado cooperativo Biolíbere impulsará una experiencia pionera que garantizará el acceso a alimentos agroecológicos a 30 personas mediante una asignación mensual fija de 100 euros. La Seguridad Social Alimentaria se plantea como un sistema análogo a la seguridad social sanitaria: un modelo que no solo garantice el acceso universal a una alimentación adecuada, sino que también asegure condiciones de vida dignas para quienes producen, transforman y distribuyen los alimentos. [biolibere.es](http://biolibere.es)



### CAMBIO DE COSTUMBRES EN LOS PINGÜINOS

Según un amplio estudio publicado por "Journal of Animal Ecology", los pingüinos están adelantando su temporada de cría por la subida de las temperaturas. Decenas de colonias de tres especies distintas han mostrado la misma tendencia con consecuencias desconocidas. En todos los casos, el adelanto va de dos semanas a un mes. Ahora, lo que van a estudiar es si este avance en su temporada de cría está afectando a su éxito reproductivo.

Oferta  
estrella

## 1 coche

### DE CADA CINCO...

La venta de vehículos electrificados casi se duplicó en 2025 en España, al representar uno de cada cinco turismos matriculados, pero no fue suficiente para adelantar en cuota de mercado a la suma de gasolina y diésel.



Amazon tiene este precioso saco de semillas eco elaborado con una funda 100% de algodón. Para calentar en el microondas.

**13,99 €**

## CINE



Paco León asegura que Carmen Machi ha sido la gran impulsora de este proyecto.

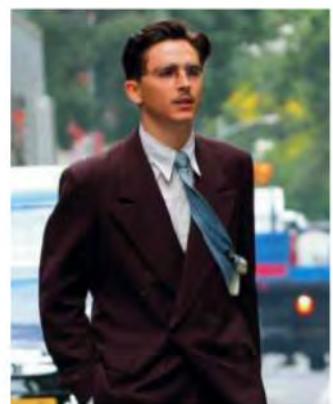
## Aída y vuelta

PACO LEÓN REGRESA AL BARRIO ESPERANZA SUR CON UNA COMEDIA QUE NO DEFRAUDARÁ A LOS FANÁTICOS DE LA SERIE.

**30 enero** Director: Paco León. Intérpretes: Carmen Machi, Paco León, Miren Ibarguren, Mariano Peña, Eduardo Casanova. **Comedia.**

**L**a serie "Aída" nació como una prolongación de la exitosa "Siete vidas". Nadie se esperaba que tuviera tanto éxito, pero las andanzas de Carmen Machi y compañía estuvieron liderando las audiencias de Telecinco de 2005 a 2014. Ahora, el gran Paco León, que se convirtió en estrella gracias a la serie, dirige la película que vuelve a situarnos en el barrio Esperanza Sur. "Aída y vuelta" aborda el rodaje de un capítulo de la serie con tramas que transcurren tanto dentro de la ficción como fuera de ella con los propios actores y sus relaciones, que dan pie a reflexionar sobre

temas como los límites del humor, del trabajo del cómico y la fama. "Es una comedia muy divertida, con el tono fuerte que tenía la serie: arriesgada y, a veces, políticamente incorrecta. Creo que no va a decepcionar porque si te ríes y te emociona, está todo bien", explica León. Paco reconoció que hoy no se hubiera podido hacer la serie, que regaba sus capítulos con chistes ahora impensables. "Siento privilegio de haber disfrutado esa época donde sí que se podía, pero por otro lado, creo que ahora hay que hacer humor desde otro sitio. Me parece positivo el cambio", aseguró.



### TAMBIÉN EN CARTEL

**"MARTY SUPREME"**  
Timothée Chalamet se está llevando todos los premios –entre ellos el Globo de Oro– gracias a este papel. La estrella de Hollywood protagoniza el biopic de Marty Reisman, un buscavidas convertido en campeón de ping pong, que empezó a jugar por casualidad y llegó a ganar 22 títulos importantes.

## OCIO

### PARA LOS AMANTES DE LA NOVELA NEGRA

Del 2 al 8 de febrero, Barcelona se rinde al género de la novela negra con este festival imprescindible, una semana en la que se podrá disfrutar de mesas redondas con autores clave, presentaciones de libros, charlas, exposiciones... Este año el comisario del evento es Carlos Zanón, autor conocido por los aficionados al género gracias a libros como "Problemas de identidad", donde revive al detective Pepe Carvalho, personaje creado por Manuel Vázquez Montalbán. En esta edición, Mick Herron recogerá el Premio Pepe Carvalho 2026. [barcelona.cat/bcnegra/es](http://barcelona.cat/bcnegra/es)



### DESCONECTA DE LA RUTINA

El Teatro Marquina de Madrid acoge "No somos Estopa", hasta el 22 de febrero. David Fernández y José Corbacho se suben al escenario para contar las anécdotas que les han pasado en más de veinte años de carrera, tanto juntos como por separado. Los dos se conocen desde que ambos empezaron su carrera en la compañía "La Cubana". El espectáculo dura noventa minutos y las risas están aseguradas. [grupomarquina.es](http://grupomarquina.es)

## NO TE PIERDAS

libros / música



### "CESÁREA"

Hanna Nordenhök entrega una inquietante historia ambientada en la Suecia del siglo XIX. En Liltuna, una remota finca rural, el doctor Eldh, un renombrado obstetra, mantiene a una joven llamada Cesárea como un trofeo: fue el primer bebé que trajo al mundo mediante la incisión quirúrgica de la que ha recibido el nombre. Editorial Seix Barral.

### "LOS AMORES PARALELOS"

Tras el éxito de sus novelas "El guardián de la marea" y "El maestro de azúcar", Mayte Uceda regresa con una historia apasionante ambientada en los años de la República. Dos hermanas de buena familia son inseparables hasta que una se enamora de un Guardia Civil y la otra de un minero. Cuando la revolución estalla, sus vidas saltan por los aires. Ed. Planeta.



## OFERTAS DE LA SEMANA

Desde 27 €



### HOUDINI, UN MUSICAL DE ÉXITO

Con más de 100 funciones a sus espaldas, continúa su temporada madrileña hasta el próximo 29 de marzo. El actor Pablo Puyol, en el papel de Houdini, y Julia Möller, que interpreta a su esposa, son los protagonistas de este espectáculo que alterna música con más de 20 números de magia. [houdinielmusical.com](http://houdinielmusical.com)

35 €



### CALDOS PARA TODOS LOS GUSTOS

La Fira acoge Barcelona Wine Week, una de las ferias vinícolas más importantes del país. Una oportunidad para descubrir todas las novedades en materia de vinos y conocer las mejores bodegas. Aunque enfocado a profesionales, cualquier amante de esta bebida puede adquirir su entrada para el evento. [barcelonawineweek.com](http://barcelonawineweek.com)

Gratis



### LLUM BCN

Del 6 al 8 de febrero, el barrio de Poblenou de Barcelona celebra su clásico festival Llum. Los grandes edificios se iluminan con shows espectaculares a cargo de artistas locales e internacionales. Un festival europeo de referencia que este año, con el lema "Paisajes nocturnos", recoge propuestas artísticas de Albert Serra o Laia Estruch. [barcelona.cat](http://barcelona.cat)

Gratis



### EL ARTE DE JOSÉ MIGUEL PALACIO

¿A que parece una foto? Pues no, es un lienzo de este artista que lleva años capturando la vida cotidiana de la capital con su pintura hiperrealista. Descubre su obra en el Museo de Historia de Madrid, la entrada es gratis y estará expuesta hasta el próximo 24 de mayo. [madrid.es](http://madrid.es)



## Pásate al equipo de las coles

SON UNA FAMILIA QUE GUARDA UN SECRETO: SUS PROPIEDADES SON MUCHAS, ENTRE OTRAS, PROTEGEN FREnte A DIFERENTES TIPOS DE CÁNCER.

**A**parece documentado que durante el Imperio, los romanos eran grandes consumidores de diferentes variedades de coles, imaginamos que valoraban su sabor, pero sobre todo se encuentran registradas en el "vademecum" de la época, ya que si eran conscientes de la gran cantidad de propiedades beneficiosas para el organismo que contienen.

A esta familia pertenecen: coliflor, brécol, berza, repollo, col, romanesco, lombarda,

bimi, coles de Bruselas y colinabo.

Entre sus propiedades destacan:

**Protegen del cáncer.** Su consumo regular ayuda a reducir la incidencia de cáncer de pulmón, estómago, colon y piel debido al gran número de antioxidantes y compuestos azufrados que contienen.

**Buenas para la salud músculo esquelética.** Su aporte en vitamina C es vital para la producción de colágeno (y también para el buen aspecto de la piel), que influye en

la formación y mantenimiento de huesos y tendones. Para aprovecharlo: tomar en crudo o ligeramente cocidas.

**Cuidan del hígado.** Las propiedades antioxidantes que contienen ayudan al hígado en su funcionamiento.

**Regulan la presión arterial.** Y es gracias al potasio que contienen.

**Alivian las úlceras de estómago.** También la colitis y la gastritis (tomar 1/2 taza de zumo de repollo como desayuno).

### OFERTAS DEL SÚPER

Ahora que han pasado las Fiestas, el cordero ha bajado de precio y podemos comprar paletilla con un descuento en la segunda unidad. Para completar el menú, un arroz 3 delicias (puedes prepararlo en air fryer) y un yogur griego. Menú rico, equilibrado y al mejor precio.



Yogur griego Lytto, 6 unidades



Arroz 3  
delicias  
Día  
Al Punto,  
850 g



Día % 1,94€



Paletilla de  
cordero lechal,  
comprando 2  
salen por



24,64€/K



## Preguntamos a...

### HELENA RESANO

#### ¿Eres cocinillas?

No, nada. Soy una pésima cocinillas. Es que me casé con un vasco, entonces él ya cocina muy bien (risas).

#### Y de sus platos,

#### ¿cuál prefieres?

Todo. Hace una merluza exquisita, una sopa de pescado que es para llorar... Mi madre cocina bien, yo me he dedicado a estudiar, a ir al conservatorio y demás, y a trabajar, porque empecé nada más acabar la carrera y entonces no tenía oportunidad de cocinar, y tampoco me ha llamado la atención. Las veces que me he metido en la cocina ha sido un completo desastre. Las lío pardas.

# Superalimento



### MORINGA

Esta planta es un básico de la medicina ayurvédica y la medicina tradicional de los países tropicales donde crece este "árbol de la vida". Contiene potentes antioxidantes que ayudan a mantener la salud de las células, fortalece el sistema inmunológico por su aporte en vitaminas C, hierro y aminoácidos; mejora la digestión y ayuda en procesos inflamatorios por su alto contenido en antioxidantes.



## La experta responde

### PICOTEO SALUDABLE ENTRE HORAS

Picar entre horas tiene que ser sano y ligero. Para ello lo ideal son las frutas y verduras crudas de temporada. Son una fuente importante de vitaminas y antioxidantes. Otra buena opción son los frutos secos como nueces o anacardos, repletos de nutrientes.



### TORTA DEL CASAR CON PREMIO

La Torta del Casar recibe el Premio "QdeQuesos 2025" por la IX Feria Europea del Queso de Casar de Cáceres. En esta edición se dieron cita 26 expositores y gozó de una amplia asistencia, entre las más destacadas la de Takahiro Nakamae, diplomático japonés. Si quieras conocer todo sobre este particular queso, consulta [tortadelcasar.eu](http://tortadelcasar.eu)

### Receta económica

## Romanesco con salsa

- 600 g de romanesco
- 400 g de patatas
- 3 cebolletas
- perifollo fresco
- aceite de oliva
- sal y pimienta



**1.** Lavar y cortar en trozos la romanesco o utilizar romanesco baby. Poner un cazo al fuego con un poco de sal y mantener al fuego hasta que esté blanda. Escurrir y reservar 1 dl del agua de la cocción.

**2.** Pelar y cortar las patatas en dados, cocerlas 15 minutos. Picar el perifollo. Una vez cocidas las patatas, escurrir y reservar.

**3.** Picar 2 cebolletas y cortar la otra en rodajas. Rehogar la cebolleta picada 3-4 minutos. Triturarla con el aceite y un par de trozos de romanesco cocido con el agua de cocción; pasar la batidora hasta obtener una crema más bien líquida. Servir la romanesco sobre la crema obtenida, las patatas, el perifollo picado y las rodajas de cebolleta. Aliñar con un chorrito de aceite y pimienta negra.

**El precio es de 0,90 €/ración**

# Agenda

Por Belén Alonso

## TELEVISIÓN



### MANU O ROSA, A PUNTO DE GANAR EL BOTE DE "PASAPALABRA"

Uno de los dos se llevará un premio que roza los 2,7 millones de euros

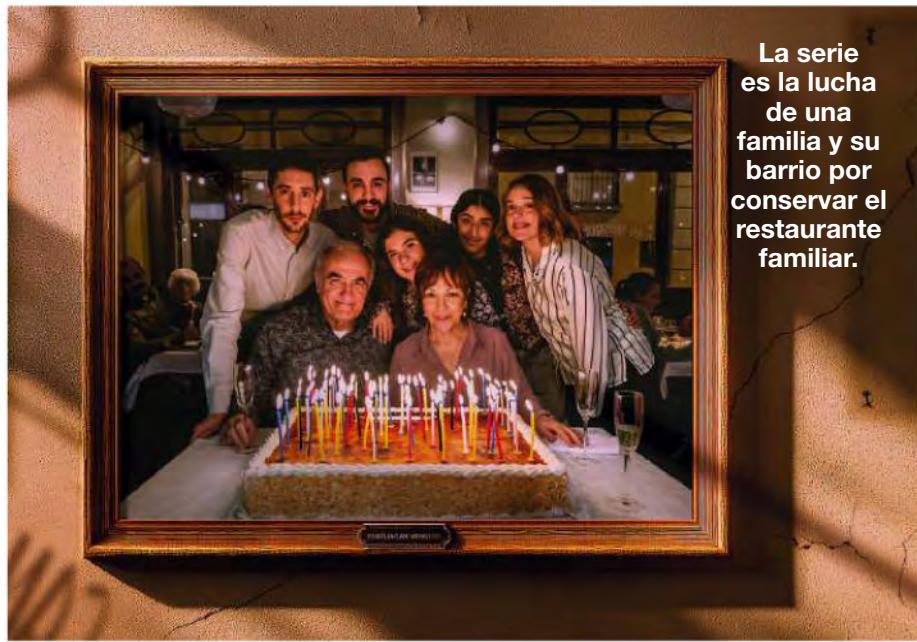
Antena 3 ha confirmado oficialmente que el mayor Bote de la historia de "Pasapalabra" ya tiene ganador/a. Tras meses de expectación y un duelo histórico entre sus concursantes, el madrileño Manu Pascual o la coruñesa Rosa Rodríguez han logrado completar El Rosco y llevarse un premio que roza los 2,7 millones de euros. Su duelo ha sido especialmente notable no solo por la cantidad en juego, sino por la duración y nivel de este enfrentamiento. Él ha superado las 400 participaciones, consolidándose como uno de los rostros más habituales del programa de Roberto Leal, y ella está cerca de alcanzar las 300. Ahora solo falta esperar unos días a que la cadena confirme la fecha de emisión de la entrega del Bote, que si repite la estrategia de otras ocasiones, es posible que se emita en prime time.



### NUEVAS IMÁGENES DE "RAFAELA Y SU LOCO MUNDO"

El 15 de febrero, la comedia surrealista llega a atresplayer

Aníbal Soto, Joaquín Reyes, Ingrid García-Jonsson y Carlos Areces (en la foto de izquierda a derecha) son cuatro de los protagonistas de esta serie basada en un libro del primero, que además la dirige junto a Ernesto Sevilla. Un cóctel que apuesta por el humor absurdo, con referencias "chanantes", que rinde tributo al particular universo de los adolescentes.



La serie es la lucha de una familia y su barrio por conservar el restaurante familiar.

## “RAVALEAR”, A LA BERLINALE

**Formará parte de la sección oficial, en el apartado Special Series**

La ficción de Pol Rodríguez e Isaki Lacuesta se convierte en la primera serie española seleccionada por el Festival de Cine de Berlín (entre el 12 al 22 de febrero) como parte de su sección oficial, en el apartado Special Series. “Ravalear” es un relato inspirado en la propia historia familiar de Pol Rodríguez y centra su trama en Can Mosques, el centenario restaurante del Raval de Barcelona, que se enfrenta al desahucio tras caer en manos de un fondo de inversión, y que lucha con la ayuda del barrio. Enrique Auquer encabeza un reparto de este trabajo de HBO Max, del que también forman parte María Rodríguez Soto o Francesc Orella, entre otros.



Candela Arestegui da vida a Milena, la hija de Salvador (Luis Tosar).

## LUIS TOSAR ES “SALVADOR”

**Protagoniza y produce la serie que llega a Netflix el 6 de febrero**

Salvador es un técnico de emergencias sanitarias que lucha por dejar atrás su pasado con el alcohol y arreglar los errores que cometió con su familia. Su vida da un giro de 180 grados la noche que descubre que su hija Milena (Candela Arestegui) pertenece a un grupo ultra, los White Souls. Cuando todo se complica y se ve envuelto en una frenética espiral de violencia, tendrá que valorar hasta dónde está dispuesto a llegar para descubrir la verdad. De eso trata la serie que protagoniza y produce Luis Tosar, a las órdenes de Daniel Calparsoro. Claudia Salas, Leonor Watling o Patricia Vico también intervienen en la ficción de Netflix.

## SERIES INTERNACIONALES



Graham Norton presenta un famoso show.

## “FOREVER HOME”

**La serie adapta la novela de Graham Norton**

THE MEDIAPRO STUDIO se une a Filmnation Entertainment en la producción de la serie “Forever Home” para el canal británico 5. El thriller, de 6 capítulos, adapta la novela de Graham Norton, el célebre presentador irlandés. Todo comienza cuando una mujer descubre un cadáver en el sótano de la casa en la que vive con su marido.



La actriz de “Juego de Tronos” convertida en la arqueóloga de los videojuegos.

## “TOMB RAIDER”

**Sophie Turner es Lara Croft**

Esta es la primera imagen de la actriz en la serie basada en la franquicia de videojuegos que sigue las aventuras de la arqueóloga Lara Croft. Sigourney Weaver o Jason Isaacs son dos de los rostros famosos que se suman a la aventura. Prime Video emitirá esta ficción, que en su día protagonizó Angelina Jolie en el cine.



## Con VALIDA tu casa sin barreras

Las sillas salvaescaleras de VALIDA te permiten moverte libremente por tu hogar, sin riesgos ni esfuerzo. Mejora tu calidad de vida con una solución segura y eficaz. Pide información en el 900 41 41 11 o en [valida.es](http://valida.es)

## Nuevo Ritual Diario de Simon Ourian

El nuevo Daily Ritual Advanced Omega Blend es tu apoyo diario para una vida saludable, llena de energía y luminosidad interior. Estas cápsulas contienen un poderoso trío antioxidante con Omega 3 que protege los sistemas vitales del cuerpo mientras realza la belleza natural.

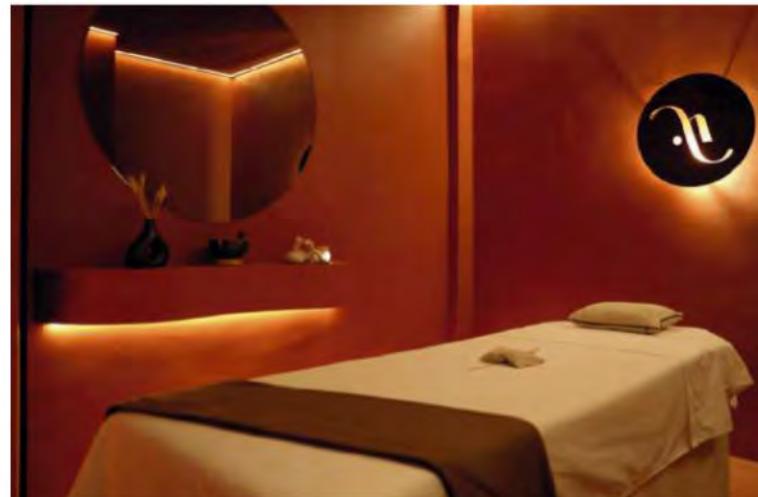
[simonourianmd.com](http://simonourianmd.com)



## Acuerdo de investigación contra el cáncer

La Fundación Víctor Martínez Vicario refuerza su compromiso con la investigación contra el cáncer con el Hospital Clínic mediante un donativo de 8.000 euros para apoyar el proyecto de investigación de inmunoterapia contra el cáncer.

Más detalles en: [fundacionvm.org](http://fundacionvm.org) y [clinicbarcelona.org](http://clinicbarcelona.org)



## Marte, un universo de bienestar

En Madrid encuentras un lugar donde disfrutar de los Masajes Inmersivos, inspirados en el Método Careness que nacen para ofrecer un cuidado físico, mental y espiritual a la vez. Descubre el amplio abanico de masajes corporales y faciales, las características de cada uno de ellos, el tiempo de duración, su precio y cómo reservar en [martemadrid.com](http://martemadrid.com)



## Nueva colección de Mimma Gallery

La colección de 2026 de Mimma Gallery viene con curvas envolventes, materiales nobles y diseño que transforma. La solución ideal si buscas diseños cálidos para el día a día, con sillas tapizadas y mesas con forma para crear ambientes armoniosos, sofisticados y llenos de vida.

[mimmagallery.com](http://mimmagallery.com)



## Refuerza el sistema inmunológico

ActiveComplex Selenio+Zinc es un complemento alimenticio con una combinación de antioxidantes esenciales que contiene vitaminas A, B6, C y E además de una levadura de selenio orgánica con una alta absorción del 88,7%. Esta composición contribuye al mantenimiento de cabello, uñas y piel. [pharmanord.es](http://pharmanord.es)

# UNA NUEVA **MIRADA**



**Una forma única de ver y disfrutar del diseño,  
la arquitectura, el arte y los viajes. ¡Pídelo en tu kiosco!**

## Pasatiempos

## **AUTODEFINIDO**



## **SUDOKU**

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

A partially filled 9x9 Sudoku grid. The visible numbers are:

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

The star symbol is located in the top right corner of the grid.

A partially solved 9x9 Sudoku grid. The visible numbers are:

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

The top-right 3x3 box is highlighted with a star.

## **BINARIO**

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

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

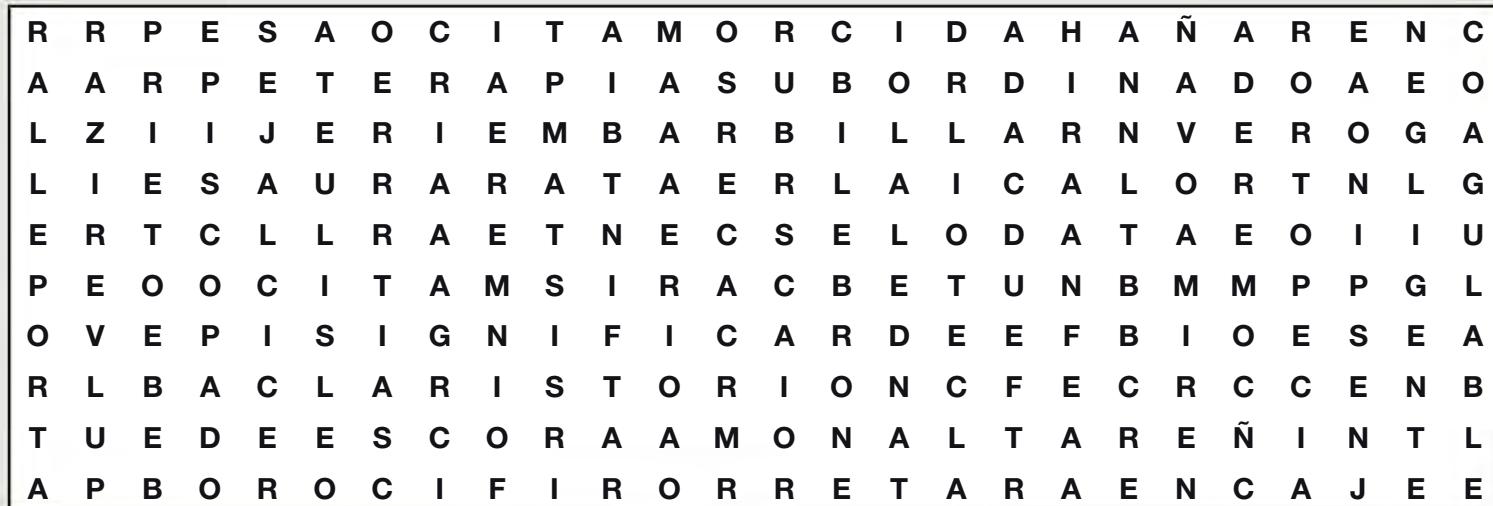
0	0	0		1
		1	0	0
0	0			1
0			0	1
1		1	0	
0	0	0		0
			0	0
1	1	1		0
1	1			1

## SOPA DE LETRAS

Agupa las letras restantes tras resolver el juego.



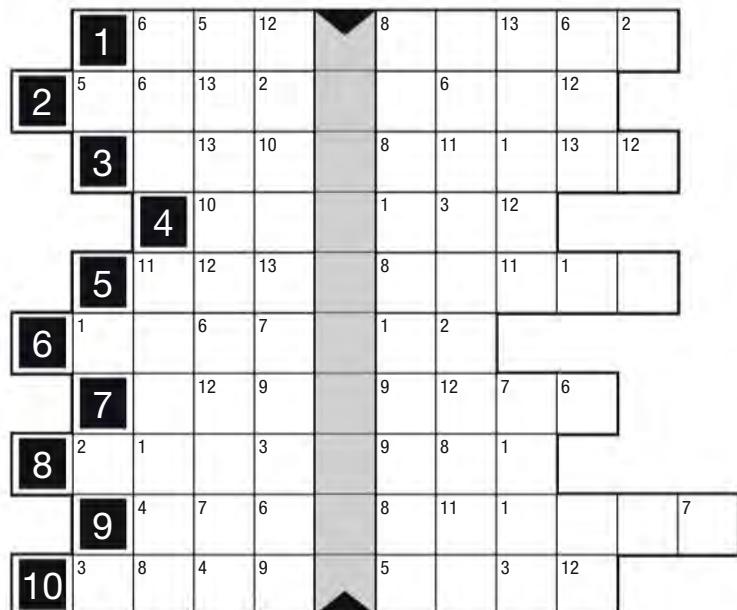
ACENTO	BEBÉ	DICROMÁTICO	LAICAL	RACIMO	SUBORDINADO
ADOLESCENTE	BETÚN	EMBARBILLAR	NEGLIGENTE	RAMITA	TECLA
AMONAL	BICI	ENCAJE	NIÑERA	RAÑA	TEMBA
ANDEL	CARISMÁTICO	EPISCOPADO	PEONÍA	REATAR	TERAPIA
APEA	CEPO	ESCORÁ	PORRA	RECICLAJE	TERRORÍFICO
ATROPELLAR	CLARISTORIO	ESPINO	PRIETO	SIGNIFICAR	VERO
BARRA	COAGULABLE	JURA	PULVERIZAR	SILUETA	



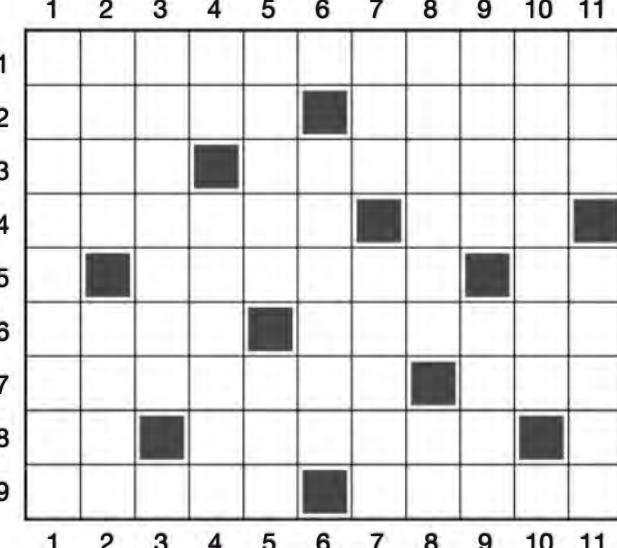
## HORIZONTAL

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

- |   |                        |    |                           |
|---|------------------------|----|---------------------------|
| 1 | Expectativas positivas | 6  | Daños en aparatos         |
| 2 | Que lleva un recado    | 7  | Conjunto de tradiciones   |
| 3 | Protestante inglés     | 8  | Calzado estival           |
| 4 | Conducido o dirigido   | 9  | Orador evangélico         |
| 5 | Decomisar, requisar    | 10 | Estudió una carrera breve |



## CRUCIGRAMA



**Horizontal 1** Disyuntiva. **2** Barcelona. Dispositivo informático. **3** Ganso doméstico. Alameda, pobeda. **4** Gimnasia asiática. Lotería estatal. **5** Que enmaraña con engaños. 550 en números romanos. **6** Negativo en ruso. Gran saco de tela. **7** Allanar la superficie. Música insular española. **8** 501, en números romanos. Número que identifica al deportista. **9** Premio estadounidense de cine. Antónimo de diáfano. **Vertical 1** Cerrado, abrochado. **2** Cosmético que fija el peinado. Arco de colores. **3** Resumen en imágenes de una película. **4** Indica lugar. Convocada. **5** Golpe o ráfaga de viento. Hermana, monja. **6** Apoyar con fuerza. **7** Estimo, adoro. Estructura falta de cabeza, brazos y piernas. **8** Desnudez de una mujer de cintura para arriba. Associated Press. **9** Conocimiento abstracto. Infusión relajante. **10** Caminos angostos para el ganado. **11** Propietaria. Fácil de entender.

# Pasatiempos

## CRUZADA

4 LETRAS:	ORAR
AGUA	OVNI
ALOE	PEOR
AQUÍ	SLIP
BIDÉ	VILO
BIEN	YETI
CAÑÍ	YUCA
CAPA	
COBA	5 LETRAS:
CRAC	CÓMIC
CRIN	ESNOB
CUBO	LÁTEX
EDAD	RIOJA
GEMA	ROMÁN
IZAR	RUANO
NEÓN	TAROT
NONA	TORRE
ODIO	

### 6 LETRAS:

ASUMIR
EMITIR
ERIGIR
ISLOTE
LONETA
MOJAMA

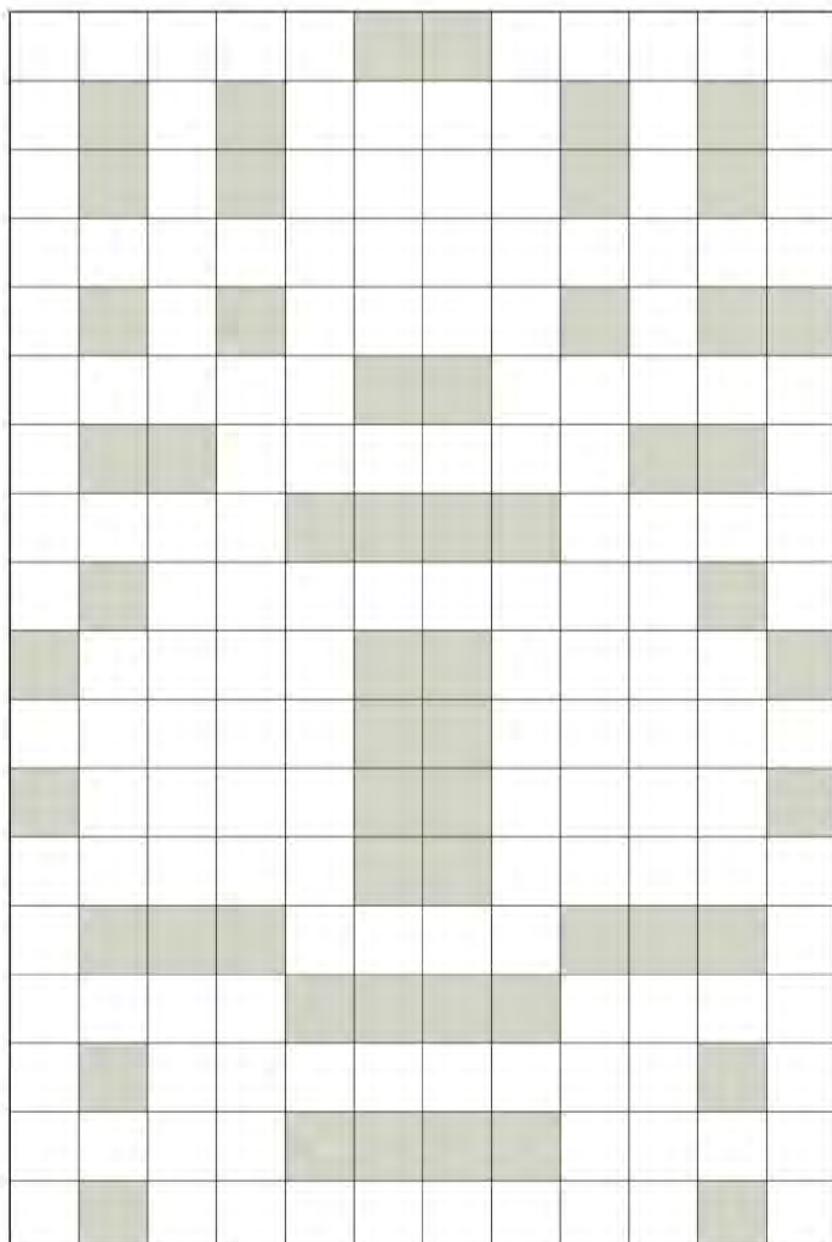
JOROBADO
SOLÁRUM
UNGULADO

### 9 LETRAS:

EPIDERMIS
-----------

### 12 LETRAS:

DACTILÓGRAFA
--------------



## TECTONIC

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

★★

4	2			5
		3		
			2	
5	4			2 5
		3	4	
2		4		5
3			2	
		5		5
1				1

★★

		2	4
		4	1
2			
5		5	4
		4	
5			4
3		1	
5			2 3
1		3	

## BINARIO

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

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

★★

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

## COMPLETAGRAMA

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



**Horizontal**

- 1 Alberga el Burj Khalifa (5).
- 2 Cuaderno de dibujo (4).
- 3 Declives (6).
- 4 Alimenta y educa (4).
- 5 Poco comunes (f.) (5).
- 6 Vara del jinete (5).
- 7 Resonancia magnética (2).
- 8 Pronombre demostrativo (3).
- 9 Afectuosa, acogedora (6).
- 10 Código IATA de Alicante-Elche (3).
- 11 Pequeña arma arrojadiza (5).
- 12 Unión Soviética (4).
- 13 Repara coches (f.) (8).
- 14 Col., tía (4).
- 15 Organismo lingüístico (3).
- 16 Denota fatiga (2).
- 17 Que elude una dificultad (7).
- 18 Áspera, amarga (6).
- 19 Desmenuzar pan (6).
- 20 Sin residencia permanente (6).
- 21 Rusticidad, falta de cultura (8).
- 22 Sonante (7).
- 23 Instituto Cervantes (2).
- 24 Elemento arquitectónico (5).
- 25 Contracción (2).
- 26 Resignar (7).
- 27 Objeto usado en béisbol (4).
- 28 Organismo internacional (3).
- 29 Estilo artístico (7).
- 30 Diferente, distinto (4).
- 31 Puesta de huevas (6).
- 32 Hija de Grace Kelly (8).
- 33 Acceso inclinado (5).
- 34 Lengua románica (8).

**Vertical**

- 1 Antónimo de enemigo (6).
- 2 Audiodescripción (2).
- 3 Actriz de *Y tu mamá también* (5).
- 4 Me dirigiré a un lugar (3).
- 5 Módica, rebajada (6).
- 6 Nota musical (2).
- 7 Mandar a construir (8).
- 8 Col., zumo de cebada (5).
- 9 Bata de párculos (4).
- 10 Chivata, soplona (7).
- 11 Mancha pigmentaria (4).
- 12 Col., arrear, cascar (6).
- 13 Número de cuatro cifras (3).
- 14 Fruto magrebí (5).
- 15 Expresión de sorpresa (7).
- 16 Ella revisa textos (7).
- 17 La baraja tiene 4 (5).
- 18 Col., duerme (4).
- 19 Que padece del corazón (8).
- 20 Invalidar algo (6).
- 21 Confeccionar (8).
- 22 Sufijo que indica profesión (4).
- 23 Cercana, próxima (6).
- 24 Ascender en el trabajo (7).
- 25 Decilitro (2).
- 26 Punto del dado (2).
- 27 Impuesto (3).
- 28 Preposición (3).
- 29 Signo gráfico (5).
- 30 Sensación de ahogo (6).
- 31 Canto o voz de algunos pájaros (5).
- 32 Ponerse en posición horizontal (8).
- 33 Mueble para descansar (4).
- 34 Preparan comida en el fuego (4).

## CAJA DE LETRAS

Averigua la palabra misteriosa descartando las letras que se repiten.

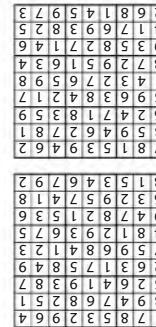
O P D P L G S I  
 V K O F J W U H  
 N J M S E M B I  
 Z K T D R W A G  
 B R Z V F C H C

## SOLUCIONES

### AUTODEFINIDO



### SUDOKU

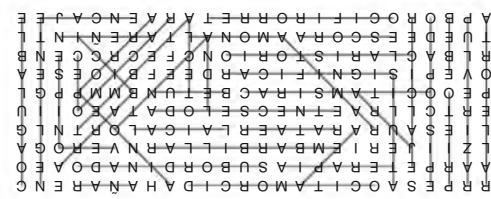


### BINARIO



### SOPA DE LETRAS

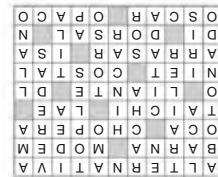
sheaff



### HORIZONTAL



### CRUCIGRAMA



### CRUZADA



### TECTONIC



### COMPLETAGRAMA



### BINARIO



### CAJA DE LETRAS



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

**MEGASTAR**



Diversión sin fin  
[www.megastarediciones.es](http://www.megastarediciones.es)

## DE PRIMERO

# Sopa de calabaza y miso

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 k de calabaza ● 400 g de patatas ● 1 cebolla ● 2 dientes de ajo ● jengibre fresco
- 3 cucharadas de miso blanco ● 1,5 l de caldo de verduras ● aceite de oliva ● sal y pimienta ● 2 rebanadas de pan ● 1 cucharada de mayonesa ● queso Cheddar

PRECIO POR PERSONA: 1,60 € aprox. CALORÍAS: 240 DIFÍCULTAD: baja TIEMPO: 40-60 min



#### PASO 1

Pelar y picar la cebolla. Pelar y aplastar los ajos. Pelar y cortar en cubos la patata y la calabaza. Pelar y rallar una cucharada de jengibre.



#### PASO 2

Poner una cazuela al fuego con dos cucharadas de aceite y la cebolla picada. Mantener al fuego hasta que la cebolla se ablande pero sin dorarse. Añadir entonces el miso, los ajos aplastados y el jengibre rallado. Dejar al fuego un minuto y añadir el caldo de verduras, la calabaza y las patatas. Mantener a fuego lento 25 minutos. Retirar y triturar con la batidora salando ligeramente.



#### PASO 3

Untar con mayonesa dos rebanadas de pan de molde. Espolvorear por encima con el queso rallado y poner en el gratinador hasta que se dore. Cortar cada rebanada en dos y servir junto a la crema de calabaza.





## Sazonar

A esta crema le va muy bien el punto de sazón de Shichimi Togarashi, una mezcla japonesa de siete especias, cuyo nombre se traduce como "chile de siete sabores", su sabor es muy apreciado en la cocina japonesa



DE SEGUNDO

## Rape al horno con crema de ajo

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 500 g de rape
- 2 dl de caldo de pescado
- 100 g de pan
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón
- 4 huevos
- aceite de oliva
- 1 cucharada de azúcar
- sal y pimienta
- perejil fresco

PRECIO POR PERSONA: 3,80 € aprox. CALORÍAS: 230 DIFÍCULTAD: baja TIEMPO: 20-40 min + curado



### PASO 1

Separar las yemas de los huevos (guardar las claras para otra receta). Mezclar en un plato 6 cucharadas de sal y 3 de azúcar. Hacer huecos y colocar las yemas, tapar con la mezcla. Dejar curar en el frigorífico durante tres horas. Después, lavar con agua para retirar los restos de sal y azúcar.



### PASO 2

Precalentar el horno a 180 °C. Poner una sartén al fuego con los ajos pelados y tres cucharadas de aceite. Mantener al fuego hasta que los ajos se empiecen a dorar. Añadir el pan cortado en rodajas finas. Añadir el pimentón, remover y añadir 2 dl de caldo de pescado. Dejar cocer a fuego medio diez minutos. Retirar y triturar con la batidora. Reservar.



### PASO 3

Salpimentar el rape. Colocar en la bandeja del horno con dos cucharadas de aceite por encima. Mantener en el horno de ocho a diez minutos. Retirar. Servir el pescado sobre la crema de ajo y encima de ésta la yema de huevo curada. Terminar decorando con perejil.



## Curar yemas

El proceso de curado de yemas es muy sencillo, para que salga bien hay que asegurarse de que no queden restos de clara en la yema y cuidar de que esté bien cubierta por la mezcla de sal y azúcar





## DE POSTRE

# Manzanas asadas

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 manzanas Golden
- 2 láminas de hojaldre
- 10 g de mantequilla
- 2 cucharadas de mermelada de albaricoque
- 1 huevo
- 1 cucharadita de azúcar

**PRECIO POR PERSONA: 1,50 € aprox. CALORÍAS: 220 DIFÍCULTAD: baja TIEMPO: 40-60 min**



### PASO 1

Precalentar el horno a 200 °C. Lavar las manzanas. Extender la masa de hojaldre y cortar cuatro círculos grandes para cubrir las manzanas.



### PASO 2

Calentar en un cazo la mermelada con la mantequilla hasta que la mantequilla se derrita. Mezclar y pintar las cuatro manzanas. Envolver individualmente cada manzana en un círculo de hojaldre.



### PASO 3

Batir el huevo con el azúcar. Pintar el hojaldre con la mezcla de huevo y meter a horno precalentado ocho minutos a 200 °C y bajar a 180 °C hasta que el hojaldre se dore.

OTRA FORMA DE  
*mirar*



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

**Nuevo Estilo**  
*collection*

La princesa de Gales no paró de reír durante esta competición a la que dedicó toda su energía.

# KATE MIDDLETON

## recupera la alegría durante su visita a Escocia

El viaje ha dejado imágenes tan divertidas como las de la nuera de Carlos III jugando al curling y ofreciendo su mejor look con un abrigo de tartán.

**H**a comenzado 2026 con fuerza. Recién cumplidos los 44 años, y bien de salud, superado lo peor del cáncer, la princesa de Gales vive la vida con alegría, y eso se transmite en sus actividades oficiales, como la primera del año junto al príncipe Guillermo. La pareja ha estado de visita oficial en Escocia, y allí,

Kate Middleton ha demostrado estar en plena forma, ofreciendo su mejor sonrisa en todos los actos en los que ha participado. Hasta se animó a jugar al curling después de reunirse con los equipos británicos olímpico y paralímpico, en la ciudad de Stirling, justo antes de los Juegos de Invierno que se celebrarán en el

norte de Italia el próximo mes de febrero. Y no se le ha dado nada mal con este deporte en el que se desplazan piedras de granito hasta el centro de una pista de hielo.

### Otro guiño escocés

A continuación, recorrieron un taller benéfico de tartán, en el que aprendieron a tejer

una bufanda. Como guiño a este tradicional tejido de lana con cuadros o listas cruzadas, la nuera de Carlos III lució un abrigo de tartán en color azul, de Blazer Milano. Completó su look escocés con un jersey de cuello alto negro. Y llevó, como casi siempre, su larguísima melena suelta.

Agencias



**Victoriosa  
y aplaudida por  
los presentes tras  
jugar al curling.**



# KATY PERRY primer acto oficial con Justin Trudeau

El pasado mes de diciembre, ella confirmó su relación a través de sus redes sociales, pero esta es la primera vez que se deja ver de la mano del político en público.



La cantante y el político llegaron al acto cogidos de la mano y así de sonrientes.

**Y**a no se esconden. Katy Perry y Justin Trudeau han protagonizado su primera gran aparición pública como pareja durante el Foro Económico Mundial en Davos (Suiza), consolidando así su preciosa historia de amor. La cantante, de 41 años, y el exprimer ministro de Canadá, de 54, llegaron de la mano al evento y se mostraron muy cómplices y sonrientes. Una vez dentro, Katy escuchó atentamente el discurso de su chico sobre cooperación internacional y diplomacia.

### Seis meses juntos

La cantante eligió para la ocasión un conjunto de dos piezas en color beige, compuesto de suéter y falda lápiz a juego, un look muy alejado de sus habituales de estrella. Completó su estilismo con pendientes XXL, gafas oversize y moño bajo.

Los rumores de que estaban juntos comenzaron el pasado verano pero no fue hasta diciembre cuando Perry confirmó su relación a través de las redes sociales.

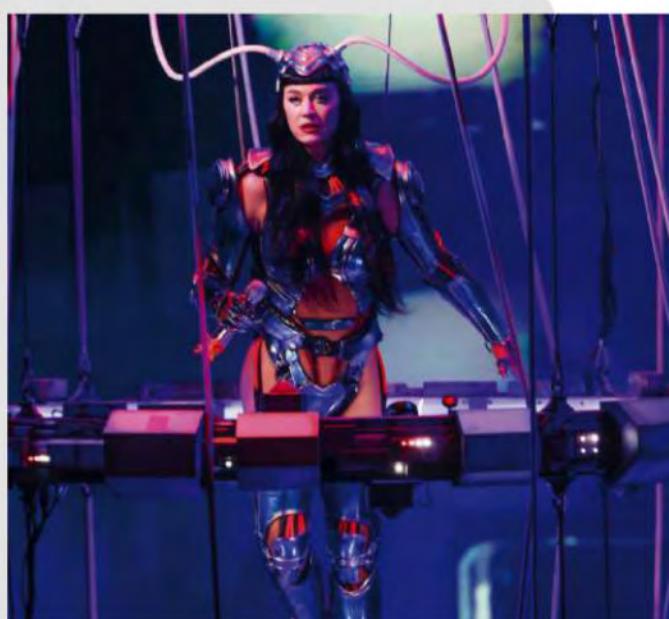
DM/Fotos: Agencias

**Katy escuchó atentamente el discurso de Justin sentada entre el público.**



### Un look APROPIADO

Katy apareció con un conjunto en dos piezas beige, gafas oversize y moño bajo, un look muy alejado de los que luce sobre el escenario.



### ÉL TAMBIÉN HA ESTADO EN SUS CONCIERTOS

Esta es la primera vez que Katy acompaña a Justin a un compromiso profesional. Sin embargo, él ya había asistido a uno de los conciertos de la gira mundial de la cantante, el "Lifetime Tour", concretamente al celebrado en Montreal. En aquella ocasión, el político acudió acompañado de su hija adolescente. Entonces ya circulaban los primeros rumores de relación.

El joven aseguró que viajó a Londres con su esposa para el 50 cumpleaños de su padre, pero que éste le negó la entrada a Nicola.



# BROOKLYN BECKHAM

**“Mis padres han intentado arruinar mi relación”**

El marido de Nicola Peltz, primogénito de David y Victoria, por fin cuenta las razones por las que ha cortado lazos con su familia, con la que asegura que no piensa reconciliarse.



Tras el comunicado de Brooklyn, esta imagen se ha hecho viral por la cara de circunstancia que luce Nicola. La foto es de octubre de 2023, cuando David estrenó su documental para Netflix.

**L**a familia de postal empezó a desmoronarse en 2022, cuando Brooklyn, el ojito derecho de su madre, Victoria Beckham, se casó con la actriz Nicola Peltz. A partir de entonces, el primogénito se distanció de su familia, una ruptura que quedó patente cuando el chico no posó en el fiestón que organizó su padre en mayo por su 50 cumpleaños. Después de cientos de rumores, Brooklyn ha contado su versión de los hechos a través de un comunicado en su Instagram.

## **“Mi familia valora los patrocinios por encima de todo”**

Habla de una infancia llena de ansiedad al crecer dentro de una familia que “vive solamente preocupada por su marca”. Y todo acabó por estallar después de su enlace. “Mis padres han intentado sin cesar arruinar mi relación. Mi madre canceló la confección del vestido de Nicola en el último momento,

a pesar de lo emocionada que estaba por lucir su diseño, lo que la obligó a buscar urgentemente un vestido nuevo. Semanas antes de nuestro gran día, mis padres me presionaron e intentaron sobornarme para que renunciara a mis derechos (...) Miembros de mi familia me dijeron que Nicola no era de sangre ni de la familia”, explicó. Además, también narra un momentozazo de su enlace que no ha superado: “Frente a nuestros 500 invitados a la boda, Marc Anthony me llamó al escenario, donde estaba previsto mi baile romántico con mi esposa, pero en cambio mi madre estaba esperando para bailar conmigo. Bailó muy inapropiadamente sobre mí delante de todos. Nunca me he sentido más incómodo o humillado en toda mi vida. Mi familia valora la promoción pública y los patrocinios por encima de todo”.

### **La respuesta de David**

Horas después, David Beckham reaparecía en el Foro Económico Mundial de Davos (Suiza) y durante una entrevista que abordaba el poder de las redes



### **Segundo ENLACE**

Para quitarse el mal sabor de boca de su primera boda, Brooklyn y Nicola renovaron sus votos el pasado verano, y ya sin los Beckham.

sociales, aprovechó para decir: “Lo que he descubierto personalmente, en especial con mis hijos, es que hay que usarlas con buenas intenciones. Cometen errores, pero a los niños se les permite cometer errores. Así es como aprenden”, y remató: “A veces hay que dejarles cometer también esos errores”. Palabras

que se han interpretado como una respuesta al duro comunicado de Brooklyn. La prensa británica asegura que Victoria está destrozada y que prepara una carta legal –conocida como “cease and desist”– para impedir a Brooklyn que dé más detalles de su vida en familia.

# KAROL G y Feid rompen después de tres años

Tras meses de rumores, la pareja ha hecho público el fin de su relación. Dicen sus íntimos que no hay terceras personas.

**L**a cantante colombiana y el también artista urbano Feid han puesto fin a su relación tras casi tres años juntos. Al menos eso es lo que aseguran fuentes cercanas a la pareja en el portal TMZ. La ruptura, que habría ocurrido hace varios meses, "ha sido amistosa" y, en ella "no han participado terceras personas", aseguran. Por eso, a día de hoy siguen siendo amigos.

Hasta el momento ninguno de los dos ha dicho nada sobre los motivos de su separación, pero lo cierto es que desde hace meses ya se venía hablando de ella. Ni un acto público juntos ni una sola fotografía en redes. Estaba claro que algo pasaba...

## Una decisión respetuosa

La historia de amor entre Karol G y Feid comenzó en 2021 tras grabar juntos el tema "FRIKI", pero no fue hasta 2023 cuando la propia Karol G la confirmó en redes. Durante esos años han compartido alfombras rojas, giras y exitazos como "Verano Rosa", incluido en el álbum de Karol G "Tropicoqueta".

Agencias



Posaron juntos el pasado mes de mayo en la presentación del documental de ella: "Mañana fue bonito".



## UN VÍNCULO "BONITO, SANO Y DIVERTIDO"

Karol y Feid se conocieron en 2021, el mismo año en que ella rompió con Anuel AA, con el que estaba comprometida. Pero no fue hasta 2023 cuando empezaron a dejarse ver juntos con amigos o de vacaciones. Karol dijo de él en una entrevista que mantenían "un vínculo bonito, sano y divertido". En la foto, Karol Y Feid el pasado mes de julio en Formentera.

# LA MEJOR VERSIÓN DEL HOMBRE



ORIGINAL • ICÓNICA • CREATIVA



Gente con estilo

La empresaria lleva un vestido de Mirto, 262,50 €, chaleco de The Extreme Collection, 203 €, y botas de Magrit, 385 €.



EMPRESARIA

# ARANTXA

## “Ser abuela te da otro sentido a la vida”

Su vida ha cambiado radicalmente desde que nació su nieto, el primero, hace dos años. Pero la empresaria sigue diciendo que lo más importante es disfrutar y ayudar a quien lo necesita.

**Q**uedamos con Arantxa de Benito en el nuevo local Castellana 8, donde ha empezado a organizar unas fiestas muy divertidas todos los miércoles. Le encanta cumplir años, pero ella se sigue sintiendo joven y le encanta divertirse con los suyos. Días después de hacer este reportaje, le empresaria tuvo un aparatoso accidente en casa que la mantiene recuperándose en la cama.

Suerte que tiene los mejores cuidados. Sobre todo de su novio Jairo, "que es mi mejor enfermero". Su nieto Hugo, de dos años, es la alegría de su vida y en estos momentos más. El niño es hijo de su hija mayor, Zayra, que junto a Aitor, fueron fruto de su matrimonio con Guti.

**-Para empezar, ¿cómo estás y qué te ha pasado?**

-La vida a veces te da un golpe literal, como mi caída en la bañera, y te obliga a parar. Un accidente doméstico, una fisura en la costilla. Esto es doloroso e incómodo, pero afortunadamente, he tenido suerte y sé que pasará. Ahora toca reposo, y tomármelo con calma, me tocan seis semanas para estar de nuevo a tope. Lo importante es recuperarse. Con estas cosas te das cuenta de que en un segundo te puede cambiar todo completamente.

**-Estás teniendo un buen enfermero.**

-Estoy rodeada de cariño y amor. Mi chico, mi familia y mis amigos son mi verdadero bálsamo. ¡Además de las medicinas! La verdad es que nos llevamos un susto. Pero ahora ya está, toca dejarse cuidar, que también me cuesta lo mío, con lo independiente que soy yo, y con lo poco que me gusta molestar.



Arantxa  
viste chaqueta  
y pantalón  
de The Extreme  
Collection, 350 €  
y 159 €; camisa  
de Mirto,  
125 €, y zapatos  
de The Extreme  
Collection,  
99,95 €.



**Arantxa lleva**  
una blusa de The  
Extreme Collection,  
185 €; vaqueros de  
NkN, 99 €; botas  
de Exé Shoes,  
109 €, 95 €;  
sombbrero de  
Latido, 39,95 €,  
y cinturón de  
Sandro, 165 €.

► **- Todo te ha pillado en la preparación de la cena solidaria de todos los años de Infancia Sin fronteras. ¿Va a seguir adelante?**

-La cena del próximo 26 de marzo sigue en pie. Son 15 años comprometida con la ONG Infancia Sin Fronteras. No puedo faltar. Eso si Dios quiere.

**“Me encanta ser abuela y me parece muy tierno que mi nieto me llame “Abu”. Cuando lo hace, me derrito”**

**-El año pasado hubo muchas sorpresas, como la subasta de una guitarra de Pablo López y firmada. ¿Qué sorpresas habrá este año?**

-Llevamos trabajando en la cena varios meses. Ahora era la recta final y esto ha sido un fastidio, pero somos un equipo de gente maravillosa que de manera altruista le ponemos mucha ilusión para hacer una noche mágica. Por supuesto que este año, como en otras ediciones, habrá muchas sorpresas. Espero que el 26 de marzo pueda disfrutar de esa gran noche con vosotros. Y para los lectores que quieran participar o acudir, tienen toda la información en la página web de la ONG, donde se pueden ver los detalles de la cena, que os adelanto que será a las 20.00 en La Masía José Luis, Madrid.

**-¿Cómo llegaste a esta fundación?**

-Me ofrecieron ir a ver en primera persona la gran labor

que están realizando desde la Fundación, y no me lo pensé ni un segundo. Ese viaje me hizo cambiar el sentido de la vida. Ver la realidad de tantos niños en Matagalpa (Nicaragua) me impactó profundamente y me hizo darme cuenta de lo afortunada que soy, de la suerte que tenemos todas y todos. Desde entonces, formo parte del equipo de la ONG, organizando eventos anuales que tienen mucho que ver con el deporte y la solidaridad. Me he dado cuenta de que ayudar es el deporte más sano para el corazón.

**-¿Ahora que eres abuela, te llegas a sensibilizar más con estos temas infantiles?**

-Ser abuela me ha hecho todavía más consciente de la importancia de luchar por un mundo mejor para las niñas y niños. Ver crecer a mi nieto Hugo me hace pensar en los menores que no tienen las mismas oportunidades y me motiva aún más a ayudar. Está siendo la etapa más bonita de mi vida. Te lo puedo asegurar. Ahora me he dado cuenta de que es una realidad que a los nietos los disfrutas de manera diferente que a los hijos.

**-¿Te cuesta que te llamen abuela?**

-Me encanta ser abuela y me parece muy tierno como me llama mi nieto: “Abu”. Cuando me llama así, me derrito.

**-¿Cómo ha cambiado tu vida desde la llegada de tu nieto, hace dos años?**

-Ha cambiado para bien, es otra etapa que evoluciona la relación con tus hijos, y te da otro sentido más a la vida. Ver a ese pequeño crecer y poder ayudar, es algo que te llena de felicidad.



**“Cuando fui a Nicaragua con Infancia Sin Fronteras, me di cuenta de lo afortunados que somos. Ayudar es el mejor deporte para el corazón”**

**“Ser abuela me ha hecho aún más consciente de la importancia de luchar por un mundo mejor para los niños”**

La empresaria viste americana de Alba Conde, 195 €; camisa de Mirto, 116,10 €; pantalón de The Extreme Collection, 169 €, y botas de Magrit, 294 €.

► **-Eres una abuela muy joven. ¿Te cuesta cumplir años?**

-Bueno, sí, soy una abuela joven y activa, pero los años no pasan en balde. Me consuelo pensando que cada año que pasa es un regalo y que puedo seguir disfrutando de mi familia, hijos, nieto y amigos.

**“Llevo siete años con Jairo. Somos una pareja feliz y estable. Ahora es el mejor enfermero que puedo tener. Somos un equipo”**

**-La verdad es que los que te conocemos sabemos que estás rodeada de buenos amigos.**

-Tienes razón. Soy una disfrutona de mi gente, creo que cada día hay que agradecer, el aquí y ahora. Momentos como el que estoy viviendo ahora con este pequeño accidente doméstico, no hacen más que reforzarme en la idea de que tenemos que vivir el momento.

**-¿Cómo te cuidas para estar tan bien?**

-Intento hacer deporte, llevar una buena alimentación, y como no paro, eso me mantiene activa tanto física como mentalmente. Y el correr detrás de mi nieto es el mejor gimnasio.

**-Llevas tiempo con tu novio Jairo, ¿pensáis en boda?**

-Llevamos siete años juntos. Somos una pareja estable y feliz. Siempre digo lo mismo: me bauticé una vez, hice la comunión una vez y me

casé una vez. Así que de momento somos felices así. Llega un momento en la vida, en que te das cuenta que un “papel” no te va a hacer más feliz. Estamos bien así, con cual ¿para qué formalizarlo con un papel? Cada día nos demostramos lo mucho que nos queremos, somos un gran equipo.

**-Te hemos conocido varias parejas. ¿El amor se ha portado bien contigo?**

-El amor es lo que hace que todo valga la pena. Se disfruta mucho del amor y se aprende mucho del desamor. Forma parte de las enseñanzas de esta vida.

**-Te conocimos hace décadas trabajando en la tele. ¿Echas de menos trabajar en ella?**

-Me gusta mi vida actual, es más relajada. Disfruto de las cosas que me gustan. La televisión fue una etapa bonita, pero ahora tengo otras prioridades. Dicho esto, no quiero cerrarme la puerta, así que si sale un proyecto bonito, ¿por qué no? Siempre estoy abierta a cosas nuevas y emocionantes.

**-Has trabajado con grandes del medio, como María Teresa Campos o Susanna Griso. ¿Qué has aprendido de ellas?**

-He tenido el privilegio de trabajar con auténticas maestras de la comunicación. He aprendido la cercanía, la capacidad de conectar con la gente, la pasión y la rigurosidad, dos grandes referentes de la comunicación a las

que admiro profundamente, una escuela de aprendizaje increíble!!

**-¿Con qué formato te gustaría volver? ¿Irías a algún reality?**

-Con algo que me motivara y me hiciera sentirme cómoda, siempre me ha gustado mucho la comunicación. Referente a lo de los realities, tengo alguna oferta actual... ¿Quién sabe?

**-Eres empresaria. Tienes una empresa de empleadas del hogar. ¿Qué opinas de lo que le ha pasado a Julio Iglesias?**

-Bueno, sobre el caso de Julio Iglesias prefiero no opinar. La agencia de servicio doméstico fue una experiencia interesante, aprendí mucho sobre la gestión y la importancia de la confianza, pero no me gustaría entrar en detalles sobre casos específicos de terceros, que desconozco. Ahora estoy volcada en un proyecto maravilloso junto a un grupo de empresarios increíbles. Hemos creado un concepto los miércoles único y muy exclusivo en Castellana 8. Un espacio con ocho salas, donde poder ir a picar algo, escuchar buena música en directo o simplemente hacer un paréntesis a mitad de semana. Es muy divertido.

**Daniel I. Carande**

**Fotos: Guillermo Jiménez**

**Ayd. de foto: Asun Penalva**

**Estilismo: María Álvarez**

**Maquillaje y peluquería:**

**Alberto Cerdán y Raquel Mazas**

**Agradecimientos: Castellana 8.**

**Paseo de la Castellana, 8. Madrid.**

**Telf: 671 334 996.**

**www.castellana8.com**

**“Me bauticé una vez, hice la Comunión una vez y me casé una vez. Mi novio y yo no necesitamos firmar un papel”**





## Los favoritos del maquillador **Alberto Cerdán**

## Mis secretos al descubierto

### **Antes de irme a la cama...**

Me hago un ritual de belleza:  
limpieza facial, cepillar los  
dientes y rezar para dar  
gracias a Dios

Mi perfume...

María Volaré

## Mi producto de belleza ideal...

La crema BB Ocean,  
de Mar Saura

**Tardo en maquillarme...**

Quince minutos

## Dieta...

o más sano que pue

es verdad que soy disfrutona  
y glotona

**En mi neceser de viaje  
nunca falta...**

## Productos para limpiar

e hidratar la piel. También corrector de ojeras

1000

A photograph of three women. The woman on the right is wearing a wide-brimmed grey hat and applying makeup to her eye with a brush. The woman in the center is smiling. The woman on the left is looking towards the camera with a neutral expression. They are indoors, with a lamp and a window visible in the background.

## CITA EN...

Quedamos con Arantxa en el nuevo lugar de moda de la capital: Castellana 8. Un club de ocio donde la variedad de espacios ofrece un abanico infinito de posibilidades en un mismo local. Una regeneración del concepto del Music hall.

## Esta semana

### **RAFAEL AMARGO**

#### **TRIUNFA CON SU ESPECTÁCULO “ALÁ! IRÉ”**

El bailaor parece haber roto con una época complicada tras su paso por la cárcel (fue absuelto por la Audiencia de Madrid) y su último ingreso hospitalario por una infección de colon. Su espectáculo “Alá! Iré”, de flamenco electrónico, está funcionando muy bien y se prevé una gira para este año 2026.



### **ANTONIO VELÁZQUEZ**

#### **SE HA ESTRENADO COMO PADRE**

El actor está de enhorabuena: junto a su pareja Esther, ha sido padre de una niña, que nació en Granada. Antonio ha compartido la noticia en sus redes. “Esperamos que Vega, que tiene un nombre muy granadino, nos dé muchas alegrías en todos los aspectos”, escribió.

### **ÓLIVER LAXE**

#### **“SIRÁT”, NOMINADA A LOS OSCAR**

El director de cine gallego Óliver Laxe recibió la noticia con gran alegría. Su cinta “Sirát” ha obtenido dos nominaciones a los próximos Oscar, Mejor película internacional y Mejor sonido. El actor y director relata su trabajo creativo de forma muy gráfica: “El proceso de ‘Sirát’ fue como dar a luz a un monstruo”. Ojalá que su monstruo consiga los premios por los que ha sido nominado.





**ALBERTO SAN**

**JUAN**

## **ENCABEZA EL REPARTO DE “ANTES”**

Al madrileño le acompañan en esta película actores como Arturo Valls y Pilar Gómez. La cinta es un recorrido por cinco historias que transcurren durante el encierro de la pandemia, donde cada cual pelea por sacar lo mejor de la situación o se limita a sobrevivir a ella.

## **ANTONIO BANDERAS PRESENTA “GODSPELL” EN MADRID**

Banderas ha traído su último espectáculo (producido y dirigido por él) al Teatro Pavón de Madrid. “Godspell” es un clásico de Broadway, y anteriormente se pudo ver en Málaga y ha cosechado un gran éxito.



**MIGUEL BOSÉ**

## **SE MUDA CON SUS HIJOS A ANDORRA**

Según publica “Informalia”, Diego y Tadeo, los hijos de Miguel Bosé que viven con él, estarían ya matriculados en Andorra, en el mismo centro donde estudiaron Carmen y Sabina Thyssen, el Ágora International School, un caro colegio en cuyos alrededores el cantante estaría buscando casa para instalarse.

## Esta semana en Hollywood



### JENNIFER LAWRENCE recorre Nueva York en bici eléctrica

Jennifer Lawrence es una actriz camaleónica, hace poco la pudimos ver brillar en los Globos de Oro con un vestido de transparencias que fue el centro de todas las miradas; pero también es posible cruzarse con ella recorriendo las calles de Nueva York montada en su bici. La actriz volverá a participar en la última película de la saga de "Los juegos del hambre", que la hizo mundialmente famosa.



### JUDE LAW, irreconocible en su nueva película

El guapísimo actor británico pasa horas de maquillaje para interpretar a su personaje, Siegfried Fischbacher, un ilusionista y domador que triunfó en Las Vegas junto a Roy Horn (interpretado por Andrew Garfield). Ambos son los protagonistas de la serie "Wild Things", que Apple TV+ tiene previsto estrenar el próximo mes de mayo.



### SEAN PENN y su novia, 34 años menor que él

Sean Penn, uno de los actores más conocidos de Hollywood, tiene una nueva relación sentimental. Él tiene 64 años y sale con la modelo moldava Valeria Nicov, de 30. Se da la circunstancia de que Valeria es más joven que los hijos que Sean tuvo con la actriz Robin Wright, su segunda esposa. La pareja sale desde septiembre del año pasado.



## WILL SMITH comparte uno de sus mayores sustos profesionales

Al actor no le gusta pasar desapercibido y asistió con un look “todo al rojo” al estreno de la serie documental “Pole to Pole”, para National Geographic. Contó que durante la grabación de la serie, en una inmersión controlada bajo el hielo del Polo Norte, Will entró en pánico cuando quedó bajo una gruesa capa de hielo sin poder encontrar la salida y se quitó accidentalmente la máscara. Por suerte, el equipo le salvó, pero el actor recuerda con angustia la experiencia.

## RACHEL MCADAMS ya tiene estrella en el Paseo de la Fama

El Paseo de la Fama de Hollywood cuenta con una estrella más: la de Rachel McAdams. La actriz estaba pletórica por el reconocimiento, pero tuvo un recuerdo emocionado hacia la recientemente fallecida Diane Keaton: “Mi querida Diane, quien me tomó bajo su protección como si fuera su propia hija”.

Ambas trabajaron juntas en la película “La joya de la familia”.



## ARNOLD SCHWARZENEGGER brinda con una súper cerveza

El actor se ha desplazado a Austria junto a su hijo Christopher para celebrar la fiesta Wesswurst, donde no faltan ni la cerveza ni los pretzels. Christopher es el pequeño de los cuatro hijos que Arnold tuvo con su exmujer, Maria Shriver.





MEJOR  
SIGNO  
DE LA  
SEMANA

**Melendi**  
**ACUARIO**  
**21-1 al 18-2**

**Salud:** Tu suerte ha empezado a cambiar. Vas a estar en plena forma, te sientes bien y con mucha energía, lo que te llevará a disfrutar a tope de tu tiempo libre. Sigue cuidándote como hasta ahora.

**Amor:** La Luna va a ser tu aliada las próximas semanas. Los días con tu pareja serán felices y la complicidad será mayor que nunca. Aprovecha para disfrutar de los buenos momentos íntimos. Salir con tus amigos será una buena opción para romper con la rutina.

**Fortuna:** Estos días Marte te favorece y en el trabajo vas a pasar un buen momento. El Dos de Oros me dice que si tienes entre manos un nuevo proyecto, va a ser un éxito. El número cuatro y el color verde te darán suerte.

# HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**

## TAURO

**21-4 al 20-5**

**Salud:** La espalda va a ser tu punto débil, sobre todo la zona lumbar. Tienes que evitar las corrientes de aire y coger peso. Vas a tener que cuidar a un familiar mayor que no está pasando por un buen momento.

**Amor:** Has entrado en una etapa muy positiva en lo que respecta al terreno sentimental. Te vas a dar cuenta de lo mucho que te quiere tu pareja. Ahora es el momento de dejar los miedos atrás y vivir el amor con pasión. Si todavía no has encontrado a tu media naranja, pronto vas a hallar a esa persona que te va a hacer feliz.

**Fortuna:** Asistirás a un evento que te desnivelará el presupuesto, pero lo vas a pasar muy bien.

## GÉMINIS

**21-5 al 21-6**

**Salud:** Debes cuidarte el corazón y la tensión arterial. Controla tu peso, porque el exceso de kilos te puede perjudicar. Tienes que empezar a llevar una alimentación equilibrada, y no te olvides de hacer más ejercicio. Tu estado de ánimo será bueno.

**Amor:** Por hacer un favor a alguien puede que tengas problemas en tu relación, que es estable. Ten cuidado con la gente nueva que conozcas, ya que puede moverles el interés. Tus amistades te harán una propuesta de fin de semana que no podrás rechazar.

**Fortuna:** En el trabajo sé más constante, con ello conseguirás que tus superiores te valoren más y tengas más opciones.

## VIRGO

**24-8 al 23-9**

**Salud:** Si has pasado un molesto catarro, no lo dejes a medio curar, ya que las recaídas son peores. Tienes que procurar hacer más ejercicio. Además, es conveniente que te hagas una analítica. Tu estado de ánimo será bueno.

**Amor:** Hace tiempo que no le muestras a tu pareja lo que significa para ti. Si realmente quieras seguir adelante con tu relación, debes mostrar tu cariño y amor, y ser más detallista. Si no tienes pareja, no vas a sentir la necesidad de encontrar a alguien que ocupe por ahora tu corazón.

**Fortuna:** En el trabajo las cosas empezarán a ir mejor gracias a la influencia positiva de Marte en tu signo. No habrá nada que se te resista.

## LIBRA

**24-9 al 23-10**

**Salud:** La evolución planetaria te favorece y, si has tenido problemas musculares la recuperación será total. Te vas a sentir muy bien, con energía y muy buen humor. No vas a parar ni un instante y vas a disfrutar como hacía mucho tiempo que no lo hacías.

**Amor:** Tu pareja te va a demostrar su cariño y esto hará que entiendas que tu relación está valiendo la pena. Vas a estar feliz. Si no tienes pareja, la Luna te va a favorecer en los encuentros y aventuras esporádicas. Con tu familia todo irá bien.

**Fortuna:** Te vas a sentir muy bien por la estabilidad que tienes en este momento, tanto en el trabajo como en tu propia economía. El verde será tu color esta semana.

## ESCORPIO

**24-10 al 22-11**

**Salud:** Tienes que evitar llevar calzado que te ocasione rozaduras o molestias. Y también evitar los lugares donde puedes resbalar. Podrías sufrir un esguince. Respecto a tu ánimo, esta semana estarás un poco triste, pero con la ayuda de tus amistades vas a conseguir superarlo.

**Amor:** Si llevas tiempo sin pareja será mejor que no confundas amistad con atracción sexual, porque te puedes llevar un chasco y luego tendrá difícil solución. Si tienes pareja, la falta de comunicación va a ser la protagonista en lo vuestro.

**Fortuna:** Es un momento complicado en el trabajo. Vas a notar que no cuentas con el apoyo de tus colegas y esto te va a llevar a decepcionarte.

## SAGITARIO

**23-11 al 21-12**

**Salud:** Llevar un orden metódico en las comidas te hará sentirte en forma. No debes darte comilonas por la noche, te afectan a la hora de descansar porque no haces bien la digestión. Ten mucho ojo con el alcohol, porque esto puede provocar malestar en general.

**Amor:** Si tienes una relación a distancia o estás iniciando algo que te hace mucha ilusión, debes ir con cautela para no equivocarte. Ten cuidado, puede que las cosas no sean como tú las estás viendo. Vas a solucionar un problema con una hermana o hermano.

**Fortuna:** En el trabajo las cosas se pueden poner tensas y debes aguantar un poco, porque todo volverá a la normalidad pronto.

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

## CÁNCER

22-6 al 22-7

**Salud:** La evolución de Marte en tu signo favorece mucho a tu salud. Si tienes algún pequeño problema, te vas a sentir mejor y con más ánimo. Tienes que intentar descansar más. Procura no irte a la cama con problemas que te puedan quitar el sueño.

**Amor:** Tengo buenas noticias para ti: el Cuatro de Copas me indica que te vas a enamorar de alguien de fuera de tu ciudad. Tendrás que disfrutarlo y replantearte que puedes llevar una relación a distancia.

Además, recibirás a gente en casa, con los que puedes tener unos pequeños problemas de convivencia.

**Fortuna:** Vas a conseguir realizar un sueño que tienes desde hace tiempo.

## LEO

23-7 al 23-8

**Salud:** La influencia de Júpiter en tu signo hará que sientas ansiedad. Esto es algo que no controlas. Apóyate en tu familia y si no mejoras, pide ayuda profesional.

**Amor:** Tu vida amorosa puede cambiar para bien si pones en marcha tu lado más alocado y divertido. Si no tienes pareja, no te debes fijar en "juerguistas" porque no te aportan nada bueno. Respecto a las amistades, esta semana tendrás la posibilidad de ver a gente muy querida que vive fuera de tu ciudad.

**Fortuna:** Los trabajos en equipo no se te dan muy bien, pero si haces un esfuerzo puede que sea una experiencia positiva. El dos y el rojo te darán suerte.

## CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

**Salud:** Tienes que dejar de obsesionarte, no te sometas a dietas sin un control médico porque te perjudicarán. No debes olvidarte de hacer ejercicio suave y controlado por un monitor. Tu estado de ánimo será muy positivo.

**Amor:** Tienes que prestar más atención a tu pareja y tener más detalles. Sabes que estás enamorada o enamorado de una persona con una personalidad muy especial a la que quieras tal y como es. Si hay momentos que te agobia, no la trates con brusquedad.

**Fortuna:** Aprovecha que Mercurio te da buenas energías para encontrar un empleo o una nueva propuesta que podrás compatir. De todas formas, las Cartas me indican que la suerte te sonríe.

## PISCIS

19-2 al 20-3

**Salud:** Puede que tengas algún dolor articular debido a las bajas temperaturas.

Tienes que empezar a dormir mejor, si quieres que tu estado anímico sea ideal para enfrentarte al día a día. Cuando no duermes lo necesario, se te pone un humor de perros.

**Amor:** El Uno de Copas me indica que tu relación va a atravesar por un momento de mucha estabilidad.

No estaría nada mal que rompieras con la monotonía con una cena romántica o incluso un viaje. Si no tienes pareja, esta semana no vas a tener suerte a la hora de ligar.

**Fortuna:** El Tres de Espadas me indica que puedes tener un problema con algún contrato de trabajo que hayas firmado.



**PEOR**  
SIGNO DE LA SEMANA

**Nuria Fergó**

## ARIES

21-3 al 20-4

**Salud:** Debes buscar momentos en los que desconectar de tus preocupaciones para poder templar los nervios y disfrutar de los tuyos. Recuerda que no tienes que pagar con los demás lo que te pase. Intenta calmarte.

**Amor:** Si hace poco que has iniciado una relación sentimental, ten paciencia y no precipites las cosas. Si por el contrario, hace tiempo que tienes pareja, tendrás más pasión y, sobre todo, tú tendrás más confianza en la persona que tienes a tu lado. Las Cartas me muestran que esta racha tan buena no será muy larga.

**Fortuna:** Según el Tres de Espadas es un momento complicado en tu trabajo, ya que te puedes llevar una gran decepción con alguien que creías una amistad.

## Numerología

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

Ejemplo: Fecha de nacimiento:

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

1

Te van a ofrecer una propuesta laboral muy atractiva.

2

Tu pareja quiere que deis un paso más en vuestra relación.

3

Ten cuidado con las bajas temperaturas y abrigate bien.

4

Tu familia te va a dar buenas noticias.

5

Tu economía se va a empezar a recuperar.

6

Vas a solucionar un problema bancario que te quita el sueño.

7

No tengas prisa por terminar tus tareas.

8

Alguien muy cercano se te va a declarar.

9

Vas a tener suerte en los juegos de azar.

# YO opino— por ángel antonio herrera

Los ricos, guapos y famosos suelen salir todos infelices de una misma manera: la familia es tóxica. Quiero decir que los ricos, guapos y famosos, como los **Beckham**, no solo tienen unos retoños guapos de escaparate sino unas criaturas respondonas que de pronto van y dicen que papá y mamá les han amargado la vida. Y lo dicen en Instagram, o sea, que lo gritan al planeta. Así, **Brooklyn**, el primogénito, que no se habla con sus padres porque boicotearon la relación con su esposa, **Nicola Peltz**, desde el mismo día de la boda. Ahí, según el joven, su madre **Victoria** le robó el momento estelar del baile, porque ella quiso ser más novia que la novia misma. Eso, y que siempre han controlado su vida. Sospecho yo que en esta familia tan poderosísima y perfumada todos llevan razón, lo que viene a decir que razón no lleva ninguno. Los padres son la fama misma, y los hijos también, y ese es el exótico oficio de todos, con lo que los problemas suelen venir por la pobre vida que da la abundancia. Y en cuanto asoma, además, la familia política, pues la cosa se pone peor. Es el caso. Se casó Brooklyn para divorciarse de **David** y **Victoria**, esos padres ideales. O no tanto.



La ruptura de Brooklyn con sus padres, Victoria y David Beckham, acabó materializándose tras la boda del joven con la actriz Nicola Peltz.

DIEZ  
MINUTOS

DIRECTOR  
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

JEFA DE REDACCIÓN  
Mar Cabanas mcabanas@hearst.es  
JEFE DE DISEÑO  
Ignacio Roldán iroldan@hearst.es  
REDACCIÓN  
Susana Jurado sjurado@hearst.es  
María Larrocha mlarrocha@hearst.es  
Belén Alonso balonso@hearst.es (R. Jefe TV.)  
Mayte Rodríguez (Compras)

REDACCIÓN WEB:  
webdiezminutos@hearst.es

Rosa María Prieto (Directora Digital) rmprieto@hearst.es  
Silvia Criado (Jefa de Sección) sriiado@hearst.es  
Magdalena Piñero mpinero@hearst.es  
Daniel Reyes dreyes@hearst.es  
Ignacio Herruzo iherruzo@hearst.es  
Nora Cámará ncamará@hearst.es  
DISEÑO  
Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es  
FOTOGRAFIA  
Fernando Roi, Ana Ruiz, Pablo Sarabia, Guillermo Jiménez  
ASISTENTE REDACCIÓN  
María José G. Pajares mjpajares@hearst.es  
REDACCIÓN: C/ Agustín de Foxá, 4, 28036 Madrid  
Tel.: 91 728 70 00.  
C/ Consejo de Ciento, 334-336, 6º 1º. 08009 Barcelona  
Tel.: 93 566 15 58.

EDITA: Hearst España S. L.  
CONSEJERA DELEGADA  
Cristina Martín Conejero

DIRECTORA EDITORIAL  
Benedetta Poletti

DIRECTOR FINANCIERO Y OPERACIONES SUR EUROPA  
Marcelo Sorrentino  
DIRECTOR DE MARKETING  
José Ángel Morales  
DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN  
César Portilla  
DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL  
Carlos Alonso  
DIRECTOR DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES  
Manuel Poyato  
DIRECTOR DE DIFUSIÓN  
Guillermo Moreno  
DIRECTORA DE COMUNICACIÓN  
Eva Calle  
DIRECTORA CREATIVA  
Inmaculada Jiménez  
DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS  
Joaquín Millán  
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN  
Carlos Bohúa  
DIRECTOR DE HEARST STUDIO  
Miguel Ruiz-Bravo Goytín  
DIRECTOR DE INFORMÁTICA  
Carlos Amorós  
DIRECTOR DE ASESORÍA JURÍDICA  
Ignacio Díaz

#### PUBLICIDAD:

DIRECTOR PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN:  
Rubén Cordero  
DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS: Sandra Prosperi  
DIRECTOR HEARSTMAD: Luis Quintana  
DIRECTOR HEARST LIVE: Inés Pérez  
DIRECTORA PUBLICIDAD INTERNAC. IMPORT: María Moruno  
MADRID: C/ Agustín de Foxá, 4. 28036 MADRID.  
Tel.: 91 728 70 00.  
DIRECTORA COMERCIAL: Mª Luisa Ruiz de Velasco  
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Gema Cardozo  
COORDINADORA PRINT: Silvia García  
DIRECTORA COMERCIAL DIGITAL: Nora Recio  
DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA: Ignacio Tomé  
DIRECTOR DE PUBLICIDAD DIGITAL: Marta Conget  
COORDINADORA DIGITAL: Marta Gadea  
BARCELONA: C/ Consell de Cent, 334-336, 6º 1º.  
08009 Barcelona Tel.: 93 566 15 58.  
DIRECTORA COMERCIAL: Luz Roca de Vilàs  
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Esther Sales  
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Leticia Martín  
COORDINADORA PRINT/DIGITAL: Amparo Gasull  
VALENCIA: Bárbara Sanchis. Tel.: 650829419

DIEZ MINUTOS es una publicación de  
HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

DEBI CHIRICHELLA, President Hearst Magazines  
JONATHAN WRIGHT, President Hearst Magazines International  
KIM ST. CLAIR BODDEN, Development Svp/Editorial & Brand  
Director.

IMPRESIÓN: Edición Normal : Rotocobrilla  
Edición Pocket : Monterreina

DISTRIBUCIÓN: S.G.E.L.

ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:

Tel.: 91 112 62 60 de lunes a viernes 9.00 h a 14.00 h.

suscripciones@hearst.es

Canarias P. V. P.: 2,65 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte aéreo. Ceuta y Melilla: 2,50 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte. Asociada a la Fed. Int. de Prensa Periódica, FIPP.

Control de la OJD.

Depósito legal: M-2992-1958 Printed in Spain

Depósito legal Edición Pocket: M-3368-2013de



Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por Ley. Diríjase a CEDRO (www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.



PEFC Certificado

El papel del PEFC

MINUTOS procede de

bosques gestionados

de forma sostenible y

equitativa

www.pefc.es

**DIEZ  
MINUTOS**



Toda la actualidad en la web de  
**diezminutos.es**

OPINIÓN VERIFICADA  
DE NUESTROS CLIENTES

**Excelente** 14/01/26



★ Trustpilot

\* Descuento de 400€ a 1000€ aplicable a todas las sillas salvaescaleras curvas según modelo. Promoción no acumulable a otros descuentos.



ESTE FEBRERO  
AHORRA HASTA  
**1.000€\***

**Valida®**  
*Salvaescaleras*

*iPresupuesto gratis!*

**900 414 000**

[www.valida.es](http://www.valida.es)