



Los Reyes, conmocionados ante el dolor de las víctimas

Cubiertos de barro y tras vivir momentos de mucha tensión, escucharon y abrazaron a los afectados de la mayor DANA del siglo



Alemán: 7,50 €; Bélgica: 5,90 €; Finlandia: 8,00 €; Francia: 5,90 €; Reino Unido: 5,80 €; Italia: 4,90 €; Luxemburgo: 5,90 €; Portugal: 2,70 €; Suiza: 4,90 €

Escanéame

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



#YoLeoSemana

WWW.SEMANA.ES

TODA LA ACTUALIDAD DEL CORAZÓN ESTÉS DONDE ESTÉS



Tik Tok
@semana_revista



Facebook
facebook.com/semana.es



Twitter
@semana_revista

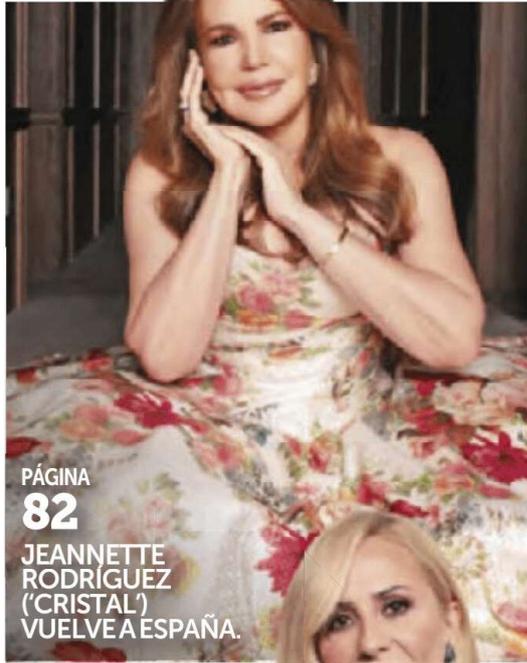


Instagram
@semana_revista

Sumario



PÁGINA
42
ANNE IGARTIBURU,
SOBRE LA ADOPCIÓN:
"HAY QUE HABLARSE
A LOS OJOS".



PÁGINA
82
JEANNETTE
RODRÍGUEZ
('CRISTAL')
VUELVE A ESPAÑA.



LAS ALFOMBRAS
ROJAS DE LA SEMANA
PÁGINA
38

y además no
te pierdas...



- 6 Los Reyes,** cara a cara con el pueblo.
- 16 Los dramas humanos** que deja la DANA.
- 24 España volcada** con las víctimas de la tragedia.
- 32 Telma Ortiz** se mimetiza con la Reina Letizia.
- 34 María Adán:** "Mi hijo ya va a verme al teatro".
- 36 Carlos Rivera:** "Mi hijo es el mejor proyecto de mi vida".
- 44 Miki Nadal,** feliz padre de familia numerosa.
- 66 Juan Peña:** "Jamás traicionaría a nadie".

- 70 Marius Borg,** expulsado del hogar familiar.
- 72 Belén Esteban:** "Me costó, pero no he vuelto a tener una recaída".
- 88 Carmen Borrego,** cumpleaños agri dulce.
- 90 Leire Martínez:** "Amaia no ha tenido nada que ver. Es algo más peliagudo".
- 92 La Infanta Elena y Jaime de Marichalar:** el 'cese de convivencia' que conmocionó a España.
- 98 Así hemos cambiado:** Genoveva Casanova.

PARA ELLOS LA VIDA NO VOLVERÁ A SER IGUAL

Es terrible... Es desolador...

Supongo que ustedes también llevan con un nudo en la garganta y el corazón encogido desde el martes pasado. Las imágenes son apocalípticas y los datos estremecedores. Es un auténtico drama. Y desde SEMANA queremos trasladar el pésame a los familiares de

las víctimas y decirles a todos los afectados que nuestros pensamientos y nuestros corazones están con vosotros.

Llevamos una semana llorando las consecuencias de una catástrofe que ha dejado centenares de muertos, miles de personas sin viviendas, sin negocios, sin lo

poco o mucho que pudieran tener... y un escenario más propio de una zona de guerra. El agua se ha llevado tanto... Es un dolor tan profundo... Hasta donde alcanza mi memoria, el estado de desconsuelo, de angustia y de dolor que esta DANA ha traído a España solo es comparable con lo que vivimos hace 20 años con el 11M. Y una vez más, una tragedia ha vuelto a demostrar el maravilloso país que somos y que juntos funcionamos mejor que enfrentados, que no necesitamos que nadie nos diga que ayudemos y que estamos muy por encima de esos que deberían dar ejemplo y tomar decisiones.

Voluntarios de oro

Ha sido emocionante ver cómo miles de valencianos, familias enteras, desfilaron el viernes por ese puente que se ha convertido en todo un símbolo de la solidaridad cargados de agua, alimentos, palas y cubos para ir a ayudar a los municipios más afectados. Pero sobre todo iban cargados de esperanza para las víctimas, para aquellos que han perdido un hijo, un padre, su pareja, familiares, vecinos... Lo han perdido todo y aunque no haya nada que les pueda

consolar, sé que se emocionan al ver cómo la gente sale a la calle para aportar su granito de arena. Gente de toda España se ha montado en sus coches cargados de víveres y de ropa con dirección a las zonas afectadas. Y la mayoría son jóvenes, esa generación tan criticada, "la generación perdida" como se la ha calificado. Pues son ellos los primeros que se levantaron sin pensarlo para ir a ayudar.

A esto se suma la cantidad de donaciones que desde toda la geografía española se están realizando. Yo, personalmente, me he encontrado con una gran cola para dejar comida, agua, ropa, pañales... La enorme solidaridad de este país es única y eso es algo que nunca nadie nos podrá quitar. Nadie. Entre todos vamos a ayudar a que los afectados se levanten.

Historias estremecedoras

Es desgarrador escuchar a personas que se han visto con el agua al cuello, que han enviado un mensaje de despedida a sus seres queridos porque veían que se iban a ahogar, a tantos jóvenes y mayores describiendo el horror de verse arrollados por el agua, arrastrados durante kilómetros mientras se golpeaban con coches, árboles, farolas... Ver a madres luchando por salvar a sus hijos, algunos bebés, o personas con sus mascotas en brazos. Es aterrador escuchar que, por salvar a su perro, dos niños y un padre pierdan la vida, es espantoso oír que una mujer a la que arrastraba la corriente no se pudo agarrar a nada porque eso significaba tener que soltar a su bebé que llevaba en brazos...

Es horrible... Y es perturbador hablar con personas que han estado allí in situ estos días ayudando o trabajando y te explican que, aunque las imágenes que se ven son brutales, la realidad es más dramática. "Hay que estar allí para ver realmente lo que ha sucedido. La DANA ha arrasado sus vidas. Lo han perdido todo. Tienen su vida apilada en la calle, entre escombros... Hay que estar allí para darse cuenta de la dimensión de esta tragedia. Para ellos, la vida no volverá a ser igual".



Jorge Borrajo
Director de SEMANA



LOS REYES SÍ HAN ENTENDIDO QUE SE SIENTEN ABANDONADOS

Les han abandonado.

Ya no hablamos de si esta tragedia se podía o no haber previsto. Hablo de que una vez la devastación se adueña de las calles, hay que reaccionar para mitigarla lo antes posible. Y los afectados se saben abandonados. Llevan días llorando las muertes de sus familiares,

amigos y vecinos. Llevan días llorando que han perdido todo, lo mucho o poco que tuvieran, y que están en la calle. Llevan días llorando porque no saben qué va a ser de ellos. Pero, sobre todo, llevan días pidiendo ayuda a gritos, pidiendo que los gobiernos, esos en los que hemos depositado nuestra confianza, les envíen efectivos para limpiar las calles, para retirar los coches que se agolpan en ellas, para facilitar el acceso a los garajes y recuperar los cuerpos sin vida que aún podrían encontrarse allí.

Por suerte los españoles hemos vuelto a demostrar lo que somos, un pueblo al que nadie nos tiene que decir que nos necesita porque nosotros lo sabemos y ofrecemos nuestra ayuda, un pueblo que está por encima de las autoridades y que no ha dudado ni un minuto en echarse a la calle e ir andando o en coche desde todos los puntos de España

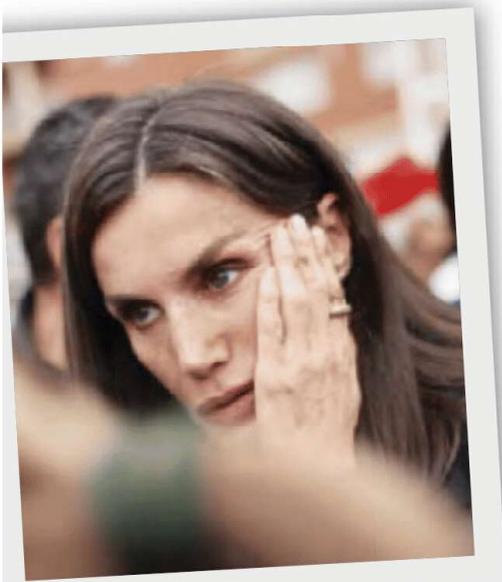
para ir a ayudar, a colaborar en los trabajos de limpieza, a llevar ropa, alimento y agua, a abrazar a todos aquellos que lo necesitan, que son muchos...

Llevan cinco días quitando barro, retirando coches, encontrando cadáveres... Por eso, hay que entender (que no defender ni apoyar) la reacción que esa gente, que está al límite, que lo ha perdido todo, ha tenido con las autoridades. Hay que entender la angustia y el sufrimiento que están viviendo. Tienen todo el derecho del mundo a mostrar su indignación y a soltar toda la rabia y la frustración que llevan dentro. ¿Tirándoles barro? Pues no, pero los primeros que han entendido esto han sido los Reyes. A pesar de la tensión que se ha vivido, Don Felipe y Doña Letizia han decidido no marcharse y dar la cara. Con cierta serenidad han querido quedarse y acercarse a los que les increpaban y tiraban barro para hablar con ellos.

Han querido escucharlos. Se les ha visto hablando con algunos afectados. Se ha visto al Rey pedir perdón. Se ha visto a la Reina con lágrimas en los ojos y barro en la cara. Lágrimas de impotencia. Lágrimas de saber que tienen todo el derecho del mundo de protestar y que ellos han servido de *punching ball* de un drama y de una situación que, además de terrible, es incomprensible. Una vez rebajado los ánimos, también hemos visto a la Reina hablando con vecinas que han perdido familiares y amigos, que han perdido sus casas, sus trabajos... No ha podido más que abrazarse a ellas. A veces un simple abrazo es suficiente.

Nunca se debe utilizar la violencia para mostrar una queja. Nunca. Pero insisto, cualquiera que tenga una mínima capacidad de empatía podría llegar a entender que se pierdan los papeles en una situación límite. Ninguno de los que estamos estos días en el sofá de nuestras casas podemos ponernos en la piel de los afectados. Por mucha sensibilidad que tengamos, solo los que se encuentran en esa situación saben lo que es realmente.

Al resto solo nos queda seguir ayudando y mostrando nuestra solidaridad con las víctimas y sus familiares.





Los Reyes se suman al dolor de las víctimas

La visita a Paiporta (Valencia), el epicentro del desastre provocado por la DANA, provocó una situación insólita: Don Felipe y Doña Letizia, conmocionados, fueron increpados y agredidos, pero decidieron seguir y hablar con el pueblo



La Reina estalló en llanto al conocer los testimonios de los afectados en primera persona.



La Reina Letizia recibió una bola de barro en plena cara. Tras el shock, siguió escuchando a los vecinos junto al Rey Felipe

"Cómo no van a sentirse así. Cómo no van a estar cabreados", aseguró la Reina, visiblemente emocionada. Ella no pudo reprimir las lágrimas tras vivir una jornada de extraordinaria tensión

INSULTADOS, abuchados y salpicados de barro... Nunca antes habíamos visto a los Reyes de España en una tesitura tan complicada. Es la imagen que nadie podía imaginar de Don Felipe y Doña Letizia, la que supone un antes y un después en su reinado.

Su visita al pueblo de Paiporta (Valencia), considerado la 'zona cero' tras la terrible DANA que ha devastado parte de la zona mediterránea, fue un viaje al centro de la desesperación. Al parecer, fue un empeño personal del Rey Felipe el pisar cuanto antes las zonas afectadas. Según ha publicado ABC, hubiera querido ha- ▶▶▶



Los Reyes, apoyando a una ciudadana desconsolada.



►►► cerlo al día siguiente de las fuertes riadas del martes 29 de octubre, pero había que acordarlo con el Gobierno. Cuando se dio luz verde habían pasado ya seis días.

Un tiempo en el que ya había cundido el descontento y la indignación de un pueblo agotado. Para cuando los Reyes llegaron a Paiporta, allí llevaban seis días luchando contra los efectos de una catástrofe natural que los ha dejado sin casas y prácticamente con lo puesto, disponiendo de recursos muy limitados y hasta padeciendo la escasez de agua, alimentos y otras necesidades básicas.

Y lo que es peor, con más de 217 muertos (al cierre de esta edición), además de



El monarca, rodeado de vecinos en el fragor del descontento.

cientos de desaparecidos. Había dolor, impotencia y rabia. Y ante una gestión ineficaz, todo estalló.

Estallido popular

Sobre las 13:30 de la tarde, los Reyes Felipe y Letizia hicieron su entrada en la calle principal de Paiporta. Iban acompañados por el presidente del Gobierno, Pedro Sánchez; el presidente de la Generalitat Valenciana, Carlos Mazón; y la alcaldesa de Paiporta, Maribel Albalat. Apenas unos segundos después y tras caminar una decena de metros, el pueblo hizo saber su descontento.

Sobre la comitiva comenzó a caer una lluvia de objetos (tarros, botellas, palos, ladri-

Los Reyes deseaban apoyar a las víctimas, aunque la gestión de la catástrofe ya había creado un clima adverso

llos...), mientras los ciudadanos, cargados con cubos, palas y embarrados de pies a cabeza, les lanzaban lodo al grito de "¡Asesinos, asesinos!", "¡Fuera del pueblo!".

El presidente Sánchez recibió el impacto de un palo y abandonó el lugar por consejo de su equipo de seguridad. Los escoltas de los Reyes rápidamente trataron de proteger a los monarcas ►►►



Los Reyes mantuvieron el tipo hasta el final de la visita.



Doña Letizia, desbordada, con el rostro y la ropa manchados de barro, deja una imagen para la Historia.

►►► rodeándoles con un cordón de seguridad y abriendo unos paraguas para resguardarlos del barro.

Barro en la cara

Los soberanos, que se habían separado para poder hablar con la mayor cantidad de gente posible, se debatían en medio del desconcierto. Don Felipe preguntaba a su equipo dónde estaba la Reina

y si se encontraba bien. Aún así, el Rey Felipe recibió barro en la cara, la camisa y el chaquetón. La Reina Letizia, por su parte, sufrió un lanzamiento directo en su rostro. El barro le cubría la nariz y se lo quitó con una botella de agua que le pasaron.

La tensión era máxima, pero los Reyes querían continuar y con la marcha de Sánchez los ánimos parecían

algo más relajados. Don Felipe pidió que cerraran los paraguas y, desoyendo la recomendación de ser evacuados, se negó a entrar en su vehículo. Prefirió seguir y aguantar el 'chaparrón' junto a Doña Letizia.

Poco a poco el Rey Felipe fue abriéndose paso, intentando escuchar y dialogar con las personas que le increpaban o que le querían



En numerosas ocasiones la Reina se abrazó entre lágrimas a todas estas personas que están sufriendo tanto.



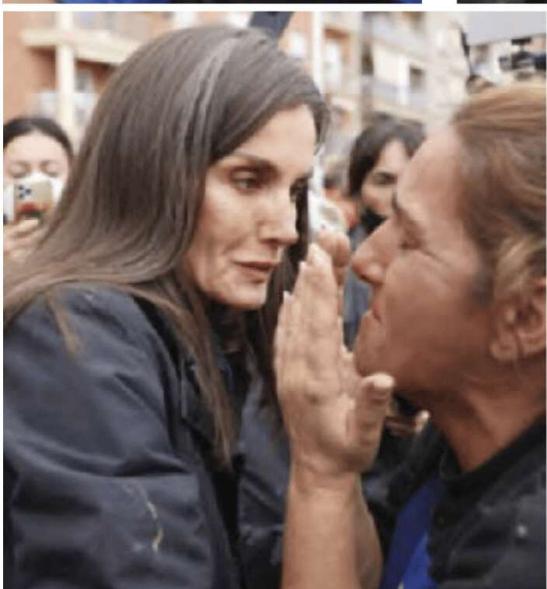
manifestar su dolor y sus preocupaciones. Procurando calmar los ánimos, apoyar, razonar y comprender.

Gritos de indignación

Eran personas indignadas, desesperadas, al límite, que se atrevían a decirle al Rey que "no era el momento oportuno" para visitarles, ya que debido a esto llevaban horas sin poder trabajar ►►►



La Reina escuchó con atención la difícil situación de los afectados por la DANA.



SANGRE Y LÁGRIMAS

Esta es una de las imágenes más impactantes de la visita de los Reyes a Paiporta. El escolta de la Reina recibió una pedrada en la frente y su rostro ensangrentado fue el constante fondo tras una Doña Letizia que a duras penas podía disimular sus sentimientos.

Empatizar con el dolor ante tantas pérdidas humanas y materiales se convirtió en la prioridad para los Reyes, aunque no fuera tarea fácil



El gesto desencajado de la Reina tras la visita lo decía todo.



La Reina, con el rostro encogido.

▶▶▶ para continuar las tareas de limpieza... Reproches que Don Felipe soportó estoicamente.

Un hombre le soltó que "estaban muy cabreados por sentirse solos y abandonados", a lo que el monarca replicó que "lo entendía". Manteniendo una serenidad encomiable, dadas las circunstancias, el Rey apaciguaba los ánimos asegurando que "están haciendo todo lo posible, al nivel que pueden. Esto supera lo imaginable".

El Rey no se arredró: ordenó cerrar los paraguas y decidió avanzar pese a la lluvia de barro y objetos

Don Felipe también compartió su dolor con un joven desconsolado que había perdido a su familia. En otro instante estuvo un rato charlando con unos jóvenes, a los que alertó de no creer todos los bulos, destinados a "intoxicar" y "en que haya caos". Los acabó abrazando. Al la vuelta otro señor le solicitaba: "Felipe, haz lo que puedas...". Y una mujer le rogaba: "De madre a padre, necesitamos ayuda, por favor". El monarca manifestaba su emoción y no decayó en su ánimo de no fallarles.

Mientras tanto, la Reina Letizia hacía lo mismo por su lado. Y eso que su escolta lucía una brecha en la frente y un reguero de sangre, lo que indicaba la crudeza.

La soberana, con la cara y el pelo cubiertos de barro, parecía descompuesta, si bien seguía atendiendo a algunos vecinos, algunos más vehementes, a los que trataba de consolar y arropar.

Nerea, una joven de 19 años, le gritaba: "¡Hay muer- ▶▶▶



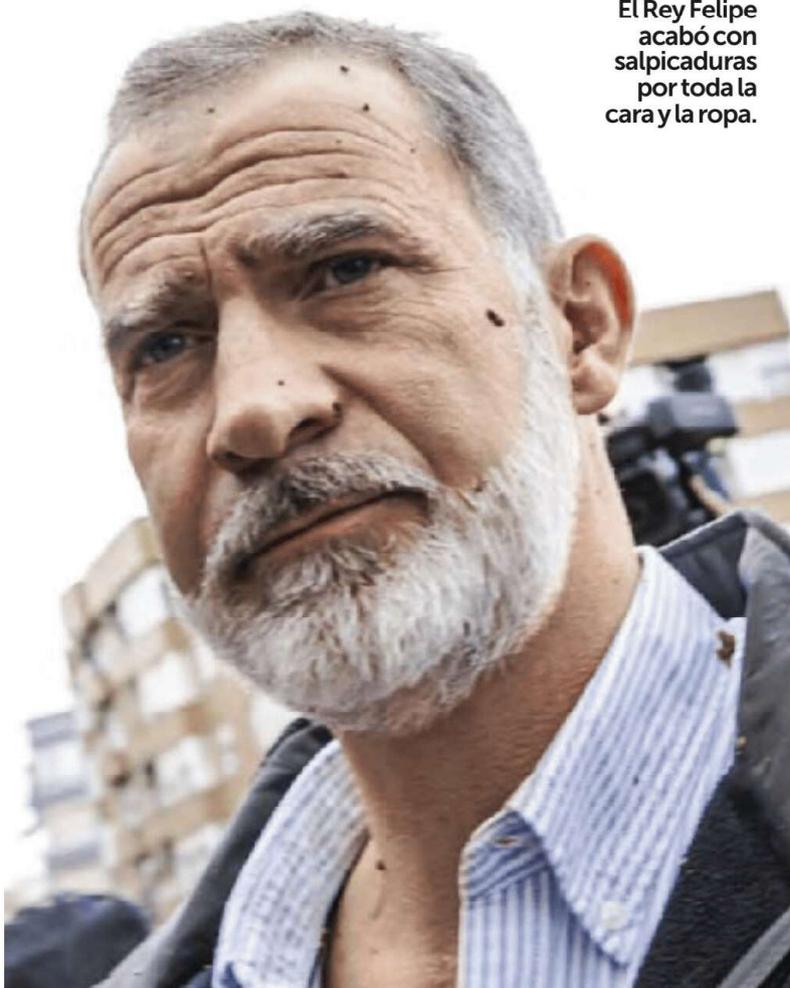
El Rey procuró dar respuesta a todas las demandas de los indignados ciudadanos.



El monarca, que destacaba por su altura entre la multitud, tratando de poner calma en medio del caos.



Un momento muy expresivo del monarca con uno de los ciudadanos.



El Rey Felipe acabó con salpicaduras por toda la cara y la ropa.

El Rey Felipe mantuvo la serenidad y trató de calmar los ánimos en el caos, dialogando con los afectados



Don Felipe, consolando a un joven del pueblo.



EL REY PIDIÓ PERDÓN

Después de una hora agónica, el Rey Felipe abandonó Paiporta. Antes de meterse en su coche juntó sus manos en señal de humilde perdón hacia el pueblo, por si su visita no hubiera sido del todo oportuna.

14 SEMANA



Un gesto muy significativo del monarca en su despedida de Paiporta.

►►► "tos sin sacar!", mientras Doña Letizia la agarraba del brazo para tranquilizarla. "Tenéis razón", les contestaba.

Letizia, que suele desplegar un gran control sobre sus gestos, se ponía las manos en la cara, se secaba las lágrimas, suspiraba o simplemente daba un abrazo a los que necesitaban consuelo.

Al cabo de casi una hora, los Reyes fueron enfilando hacia su coche. Entonces la Reina escuchó a un vecino decir: "No es por ustedes". Unas palabras que, de pronto, hicieron brotar su llanto ante la tensión acumulada. "Pobrecita", afirmaba el hombre. Ella le agarró la mano en señal de agradecimiento. En su camino la Reina siguió saludando a otras personas hasta fundirse en un intenso abrazo con una señora. Letizia le repetía sin cesar al oído: "Lo siento, lo siento....".

Un hombre se disculpó con Letizia: "No es por ustedes". Entonces la Reina brotó en lágrimas

La periodista de ABC Angie Calero, que en medio de la confusión llegó a tomar de la mano a la Reina, ha contado que vio a los Reyes "muy afectados y conmocionados. A la Reina le desbordaba la emoción. Me dijo que comprendía el sufrimiento y el cabreo de la gente".

Los Reyes podían haber cancelado la visita, pero optaron por quedarse. Hablaron a los ojos de un pueblo en shock y acabaron reconduciendo y dando la vuelta a una situación extrema. Su valentía les ha granjeado todo el respeto. Una lección queda ya para la Historia: los Reyes permanecieron junto a su pueblo. ■

LA CULTURA ESTÁ EN TI, ESTÁ EN TODO

Una nota, un sabor, una textura, una imagen,
una idea, una historia, un encuentro....
Todo esto es cultura.

ACCEDE
CREA
DISFRUTA

Son **derechos culturales**

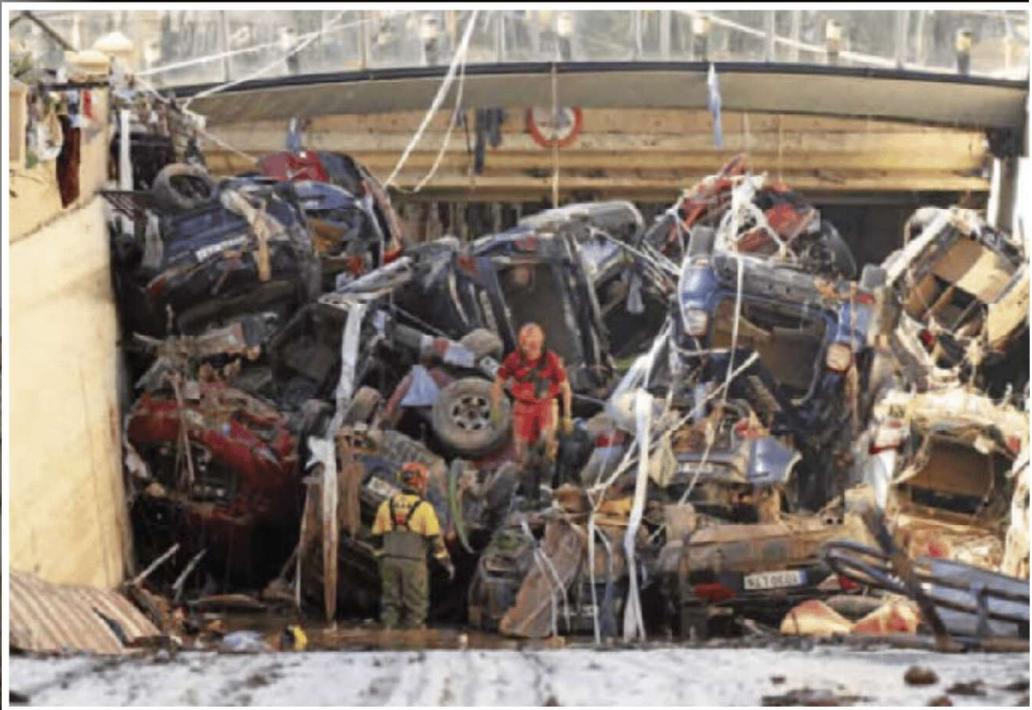


GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE CULTURA



Las tragedias humanas que deja la DANA



GRANDES PÉRDIDAS

Calles totalmente anegadas por el barro, vehículos amontonados, vías de transporte inutilizables... La labor de reconstrucción de la zona va a ser dura, costosa y muy larga.



Han perdido sus casas, sus trabajos y, lo que es peor, a sus seres queridos. Personas con nombres y apellidos a las que lloran sus familias, sus pueblos y un país entero



CUENTAN los mayores de las zonas que han sufrido esta devastadora DANA que ha asolado buena parte de nuestro país que, desde niños, les enseñaron a dormir con una mano tocando el suelo. Ellos no temían, como otros niños, que el Hombre del saco les arrastrara del brazo bajo su cama, sino que una lluvia torrencial arrasara sus casas y sus campos y se llevara a sus familias. Una amenaza que el pasado 29 de octubre se hizo realidad y que, por desgracia, encontró a los vecinos desprevenidos porque la alerta roja, que desde primera hora de la mañana avisaba de la cercanía de un episodio de gota fría, no llegó a los vecinos de la Comunidad Valenciana, que es la zona más afectada, hasta pasadas las 20 horas. Ya era tarde...

Nombres y apellidos

Las lluvias torrenciales cogieron a los vecinos en el trabajo, en tiendas, en garajes que se convirtieron en ratoneras sin salida o en humildes casas bajas que se inundaron rápidamente. También en vehículos, los cuales en cuestión de minutos comenzaron a zanzarse sin rumbo arrastrados por un agua con la fuerza de lo que muchos comparan a un tsunami. Los tejados, los techos de los coches o los árboles actuaron de improvisados refugios, que en muchos casos no lo fueron.

El instinto de supervivencia se debatía con el instinto de protección creándose situaciones terribles al intentar rescatar a sus mascotas, a sus padres, a sus parejas, a sus hijos... Víctimas con nombres y apellidos, tras las cuales hay un país destrozado, un pueblo desolado, una familia rota.

Es el caso de Ana, vecina de Chiva (Valencia), que vio con horror cómo sus sobrinos, Javi y Jesús, al salir a rescatar a su perrito, eran arrastrados por la corriente, la misma que también se llevó a su padre cuando intentó ir a ayudarles. Ella y su hermana, Loli, tras estar durante horas con el agua al cuello consiguieron sobrevivir.

También el caso de la familia de la pequeña Hui, de 11 años, de la localidad valenciana de Benetúser, a la que el agua arrastró cuando se encontraba en el bar de sus padres, quienes estaban con su hermano menor y no pudieron hacer nada por ayudarla.

En cuanto a Paiporta (Valencia), epicentro del desastre, el terror y el drama se ha apoderado de sus vecinos, que intentan rescatar algunos de sus enseres entre sus calles anegadas de barro, mientras lloran a sus numerosos muertos.

Allí vivían Antonio Tarazona (59), su mujer, Lourdes María García (34) y su bebé de tan solo tres meses, Angeline, quienes alrededor de las 21:00 h del fatídico martes 29 fueron sorprendidos por una tromba de agua mientras iban a visitar a un familiar. Antonio rápidamente subió a su mujer y a su niña sobre el techo del vehículo, al que a él no le dio tiempo a subir porque se le llevó la riada. Horrorizada y temiendo lo peor, Lourdes llamó a su niñera para contarle lo que había pasado y pedirle que cuidara de sus otros dos hijos ▶▶▶





TODOS A UNA

Los vecinos de las localidades afectadas están contando con la ayuda de numerosos voluntarios y de las fuerzas y cuerpos de seguridad del Estado para localizar a los desaparecidos y recuperar la zona cuanto antes.





▶▶▶ de 13 y 10 años, que estaban solos. Pero la desgracia se cebó con esta familia, ya que después supimos del fallecimiento de Lourdes y de su bebé. Antonio consiguió salvar la vida al agarrarse a un árbol y los dos niños fueron encontrados al día siguiente en buen estado tras pasar la noche solos y asustados.

Sin embargo, dentro de esta terrible tragedia también

hay que destacar pequeños milagros como el que protagonizó el profesor de inglés de Paiporta Daniel Burguet evitando que el lodo engullera a un grupo de niños. "Dentro del aula había aún nenes que sus padres no habían recogido, dos profesores, mi hija, otro nene y dos pequeñitos. Los mayores tenían 11 años y los pequeños 4 o 5 años. En mi cabeza solo estaba sobrevivir y salvar

Antonio Tarazona, un vecino de Paiporta, ha perdido a su mujer y a su hija de tan solo tres meses

Ana, vecina de Chiva, ha perdido a su cuñado y a sus dos sobrinos

a las personas que había dentro también. No podíamos pensar más que en eso. Si no hubiese tenido la opción de romper ese cristal no estaría aquí contando esto", aseguraba compungido.

Héroes sin capa

Un halo de esperanza en esta zona en la que el desbordamiento del barranco del Poyo ha provocado estas fuertes inundaciones que



"Adiós, mamá, no pudimos llegar a tiempo. Perdona". Este mensaje escrito con barro apareció cerca de la residencia de ancianos de Picaña. Muchas personas mayores han perdido la vida en esta tragedia. Otras, como en la imagen de la izda., han sido rescatadas por sus vecinos.



SAQUEO Y ESCASEZ

Aprovechando el caos, muchos supermercados han sido saqueados y disponer de alimentos de primera necesidad no es fácil. Los sótanos y parking están siendo inspeccionados en la labor de búsqueda de los desaparecidos.

han dejado entre sus víctimas a muchos ancianos que vivían solos y también en residencias, destacando la de Paiporta, donde ha habido seis víctimas mortales.

Fallecidos de los que sus familiares no pudieron despedirse, como ocurrió en la pandemia, y cuyo dolor y frustración refleja muy bien un mensaje escrito con barro encontrado en las inmediaciones de la residencia de

Picaña (Valencia), donde hubo cinco muertos, que reza así: "Adiós, mamá, no pudimos llegar a tiempo. Perdona", acompañado de un corazón.

Por suerte en Sedaví y en Benetúser (ambas de Valencia), el personal que trabajaba allí logró poner a salvo en las plantas superiores a los ancianos, muchos de los cuales con grandes dificultades para andar.

Héroes sin capa que nos ayudan a seguir creyendo en la bondad del ser humano. Así lo demuestran las hordas de voluntarios que han llegado a las zonas afectadas para mancharse de barro y lodo, sin más ayuda que una pala y su coraje, o los camiones con materiales de primera necesidad que se están enviando desde todas las provincias de España. También hay que destacar

la labor de los cuerpos de la Guardia Civil, Policía y Bomberos, que trabajan sin descanso. Y, por supuesto, del Ejército español, cuerpo muy cualificado para actuar en este tipo de desastres, cuya presencia, tal y como reclaman los vecinos afectados, ha llegado mucho más tarde de lo necesario y esperado por motivos que deberán ser analizados para evitar que esto vuelva a pasar. ▶▶▶



▶▶▶ Por otra parte, hay que destacar la importancia que en este desastre natural han tenido los teléfonos móviles y las redes sociales, que, a pesar de que en numerosos casos las comunicaciones fueron imposibles, en otros han servido para localizar a muchas víctimas.

Víctimas y daños

Las cifras provisionales de víctimas mortales al cierre de esta edición es de 217 personas fallecidas, 210 en la Comunidad Valenciana, una en Málaga y tres en Castilla-La Mancha, siendo Letur (Albacete), la localidad más afectada de esta comunidad. Unas cifras que probablemente puedan aumentar de-



VOLVER A EMPEZAR

Los afectados por la DANA intentan recuperar algunos enseres que se encuentran en la calle para ser reutilizados. Muchas viviendas han quedado totalmente destrozadas y sus habitantes requieren de la ayuda del Estado para poder rehacer su vida. Lo han perdido absolutamente todo.



bido a que el número (no oficial) de desaparecidos continúa siendo muy alto.

En cuanto al balance de daños materiales es inmenso, casi imposible de cuantificar. Miles de personas han perdido sus casas, sus recuerdos, sus pertenencias, sus trabajos, sus colegios... Su vida. La recuperación será costosa, lenta y difícil, pero, como hemos demostrado tantas y tantas veces en este país, la unión hace la fuerza y entre todos volveremos a ver el sol cuando la lluvia torrencial cese. ■



P
PITILLOS

Mujeres Auténticas

Elegancia en cada pisada, confort en cada momento



Descubre la nueva colección en tu zapatería más cercana y en www.calzadospitillos.com



El pueblo salva al pueblo: una ayuda que no cesa

Miles de voluntarios de toda España, convertidos en una marea solidaria, se movilizaron desde las primeras horas de la tragedia para llegar hasta las zonas afectadas

SOMOS un pueblo solidario y, por desgracia, una vez más nos ha tocado demostrarlo. El dolor nos iguala a todos y de nuevo los españoles han salido a la calle, unidos como un solo corazón, para ayudar y consolar a su vecino, a su amigo e incluso a un desconocido.

Nada más conocerse el alcance de la destrucción de la DANA, miles de voluntarios, de manera espontánea, comenzaron a organizarse para ayudar, en la medida de lo posible.

A pie cuando el lodo hacía intransitables las carreteras, cargados con palas y cubos para despejar los accesos a las casas; conduciendo sus propios vehículos cuando era posible, llevando alimentos y agua a zonas donde no quedaba nada... Lo importante era, y es, llegar y ayudar.

Estos días, la frase más repetida, como una oración, como un mantra, es "El pueblo salva al pueblo". Cinco palabras que resumen el sentir de todos los españoles, volcados ante una desgracia que, sin entrar a si se podría haber evitado o no, nos podría haber tocado a cualquiera de nosotros. Y todos arrimando el hombro, en la medida de sus posibilidades.

Desde el que puede hacer una pequeña aportación



Llegando en autobuses o a pie recorriendo los kilómetros que separaban la ciudad de Valencia de algunos barrios afectados.

Las imágenes de la esperanza:
colas interminables de gente con
palas y cubos para ayudar en las
labores de limpieza y la recogida
de toneladas de alimentos
donados por todos los españoles



económica a quienes donan alimentos, productos de primera necesidad, medicamentos, herramientas... Todo sirve cuando no hay nada.

Hasta el corazón más frío se emociona viendo esas pasarelas de solidaridad llenas de gente, abarrotando los puentes como el que une el barrio valenciano de San Marcelino con La Torre, una de las localidades afectadas, para seguir hacia el resto de las zonas destruidas.

Las imágenes de desolación que hemos visto estos días, y las que seguiremos viendo, tardarán en borrarse de nuestra retina. Y eso es bueno, porque no podemos dejar que esto se olvide. Hay que seguir ayudando. ■

Pamela Anderson a 'cara lavada'

● La actriz canadiense, todavía recordada por su icónica imagen en bañador rojo en *Los vigilantes de la playa*, ha sido premiada en Miami por su película *The Last Showgirl*. Pamela Anderson (57), fiel a su nuevo estilo, acudió al acto sin maquillar y con un look muy discreto.



Mario Vaquerizo ya está en casa

● El cantante y marido de Alaska ya ha recibido el alta hospitalaria, tras diez días en el hospital debido a la caída que sufrió desde el escenario. A Mario Vaquerizo (50) le queda un proceso de recuperación. "Ahora reposo, más revisiones y paciencia", ha dicho el artista.



Kim Kardashian luce la cruz de Diana de Gales

● La celebración en Los Ángeles de la fiesta LACMA, que aúna arte y cine, congregó a multitud de rostros famosos pero fue Kim Kardashian (44) la que impactó. La *celebrity* no solo lucía tipo con un ajustado y escotado vestido blanco sino que lucía la Cruz de Attallah, creada en 1920 con diamantes y amatistas y propiedad del empresario Naim Attallah, quien se la prestó a Diana de Gales en varias ocasiones. Kim la compró el año pasado por 187.000 euros en una subasta en Sotheby's.

¡Regalos a la vista! y al mejor precio

Ya están disponibles en los supermercados un amplio surtido de juguetes para esta Navidad con muchas novedades, los mejores precios y opciones para todos los gustos

UN año más, los pequeños de la casa esperan con ilusión la llegada de la Navidad, la época más mágica del año. La cadena de supermercados Aldi ya tiene disponible su amplio surtido de juguetes con una extensa variedad que abarca todas las edades, desde la primera infancia hasta los 16 años, y a precios más asequibles y competitivos que en otros establecimientos. Estos juguetes están pensados para satisfacer todas las necesidades de juego y diversión de los más pequeños, con propuestas para facilitar la compra de forma responsable y con conciencia.

MUCHAS PROPUESTAS

Los juguetes pedagógicos de Montessori vuelven a destacar como una de las categorías más populares cada año, junto con los juguetes de madera con certificado de sostenibilidad, los muñecos multiculturales y las opciones que promueven el juego libre, sensorial y simbólico, sin olvidar los que fomentan el aprendizaje y buen uso de la tecnología, los juegos de familia o los juguetes más tradicionales.

*La Navidad se
convierte en la
época más
mágica del año
para los más
pequeños de la
casa*

Para todas las edades



Campanas musicales. Los nombres de las notas se pueden leer en los mangos. Incluye 8 partituras. A partir de 3 años. Entre 15,99 € y 25,99 €

Bloques de construcción sensorial. De madera y disponibles en varios modelos con piezas geométricas. A partir de 3 años. Entre 9,99 € y 19,99 €



Perro robot educativo. Con control remoto, efectos de luz y sonidos animales. Baila y canta. A partir de 4 años y disponible en varios modelos. Entre 29,99 € y 39,99 €.

Torre multifunción. De madera. Carga máxima 30 kg y uso múltiple: torre y mesa de escritorio con silla. A partir de 18 meses. Entre 39,99 €-49,99 €



www.aldi.es

Susana Molina y Guille Valle se divierten en la fiesta de Halloween

● La creadora de contenido y su futuro marido celebraron, un año más, el aniversario de su proyecto en común que no para de darles alegría, su app, Womo. El punto de encuentro entre los perfiles más influyentes del panorama. Hasta allí se desplazaron muchos amigos, todos ellos caracterizados, como Madame de Rosa, Rocío Camacho, Melyssa Pinto e Iván González y su pareja, Teresa Bass, que, tal y como nos confirmaron, no descartan planes de boda en un futuro.



Juan José Ballesta 'El Bola' presenta su libro

● El actor acaba de publicar su libro de memorias *La vida mejor (El Bola, la fama y todo lo demás)*, que presentó en Madrid acompañado por muchos amigos y, sobre todo, por su familia. En la imagen, Juan José Ballesta (36) con sus padres, su hijo Juanjo (17) y su exmujer, Verónica. En estas memorias, habla de su trayectoria profesional, ganó un Goya con solo 13 años, pero también de los claroscuros de su vida.

Rocío Crusset se apunta al vestido kimono

● La modelo continúa imparable su carrera y luce como nadie las prendas de las firmas españolas. En este caso, Rocío Crusset (30) fue la imagen de la presentación de una firma cordobesa y apareció con un vestido kimono, muy de moda esta temporada, acompañado de una túnica. La hija de Carlos Herrera y Mariló Montero también triunfa en el amor y comparte su vida desde hace cinco años con el empresario Maggio Cipriani (33), aunque no tienen planes de boda inmediatos.



Mary Donaldson viaja a Australia

● Coincidiendo con el aniversario del complicado momento que vivió tras la publicación de las fotos de su marido, el entonces príncipe Federico de Dinamarca, con Genoveva Casanova, Mary Donaldson (52) viajó a Australia, su tierra natal. La actual reina danesa hizo el viaje acompañada por su hija Josephine (13) y juntas disfrutaron de unos días en familia.

CUMPLEN AÑOS



35 ANA FERNÁNDEZ
10-11-1989



50 LEONARDO DICAPRIO
11-11-1974



60 ANABEL ALONSO
11-11-1964



44 RYAN GOSLING
12-11-1980

Gisele Bündchem, embarazada

● La modelo ha sorprendido con el anuncio de su embarazo, a los 44 años. Sería el tercer hijo para Gisele, que se separó hace dos años de Tom Brady y ahora comparte su vida, y su próxima maternidad, con Joaquim Valente, entrenador de artes marciales.



Adele ha perdido parte de su audición

● La cantante británica ha desvelado que ha perdido parte de la audición en su oído izquierdo debido a una dolorosa infección causada por una bacteria del agua. Adele (36) lo ha contado durante uno de sus shows en Las Vegas y confirma que, cuando los finalice, quiere tomarse un descanso indefinido.



Penélope Cruz y Salma Hayek, buenas amigas

● La actriz española y la mexicana son grandes amigas desde hace años, incluso rodaron juntas la película *Bandidas*, en 2004. Salma Hayek (58) recibió un premio solidario en Nueva York y Penélope Cruz (50) fue la encargada de presentarlo. Ambas derrocharon belleza y glamour, Penélope optó por el look plateado con un diseño de Dolce & Gabbana y Salma por el rojo pasión.

¡LOS INVESTIGADORES DESARROLLAN UN PRODUCTO SANITARIO INNOVADOR!

Qué hacer en caso de diarrea, dolor abdominal y flatulencia

Las molestias intestinales recurrentes, como la diarrea, el dolor abdominal y la flatulencia limitan la calidad de vida de muchas personas. Sin embargo, sólo unos pocos pueden hablar abiertamente de ello, y el tema se evita incluso entre amigos y conocidos. Para ello, los investigadores han desarrollado el innovador producto sanitario (Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacias), que por fin podría ayudarle.

Se estima que en España cerca del 20% de la población padece regularmente de diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Lo que muchos no saben: si las molestias se producen de forma recurrente, suele esconderse el síndrome de colon irritable detrás. En este caso, un producto sanitario desarrollado y probado para combatir estos síntomas (Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacia) puede ayudar.

Lo que revela la ciencia

Hoy en día, los científicos parten de la base de que una barrera intestinal

dañada suele ser la causa de las dolencias intestinales recurrentes. Incluso la más mínima lesión en la barrera intestinal puede hacer que los agentes patógenos y las sustancias nocivas penetren en la pared intestinal, irriten el intestino y causen inflamación. Las consecuencias son múltiples: diarrea recurrente, a menudo acompañada de dolor abdominal, flatulencia y, a veces, estreñimiento.

Basándose en estos resultados, los investigadores han desarrollado el producto sanitario Kijimea Colon Irritable PRO. Las bifidobacterias únicas

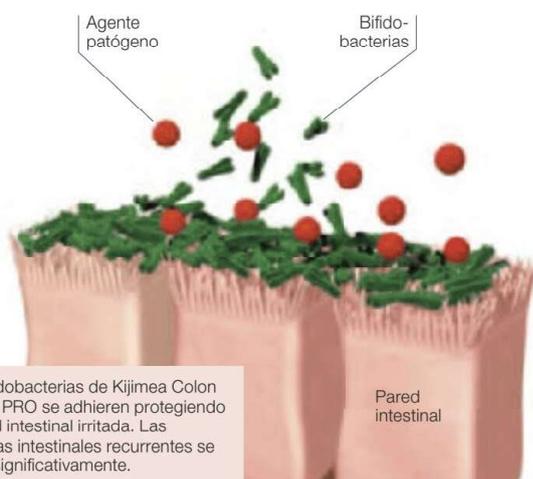


de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. La idea es que, bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales pueden desaparecer.

Lo que demuestra un estudio

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la diarrea, el dolor

abdominal, la flatulencia y el estreñimiento. El factor decisivo: la calidad de vida de los afectados también mejoró significativamente, por lo que lo recomendamos. Pruebas científicas concluyentes para una dolencia real muy común.



Las bifidobacterias de Kijimea Colon Irritable PRO se adhieren protegiendo la pared intestinal irritada. Las molestias intestinales recurrentes se alivian significativamente.

Pared intestinal

La imagen representa a una afectada.

Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios. Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable. CPSP21233CAT

En su farmacia:

Kijimea Colon Irritable PRO

(CN-195962.1)



www.kijimea.es

PARECIDAS

Telma Ortiz se mimetiza con la Reina Letizia

Además de que su parecido físico es cada vez más evidente, ambas hermanas comparten el mismo estilo

La gabardina es una de las prendas preferidas de las hermanas en otoño, que, además, ambas lucen de la misma forma.



AUNQUE no son muchas las ocasiones en las que las podemos ver juntas en público, la Reina Letizia (52) y Telma Ortiz (51) mantienen una excelente y muy cercana relación. Pero, además, a las hermanas les une un gran parecido físico... Y según podemos comprobar en las fotografías de este reportaje, también un estilo muy similar.

Hace unos días Telma viajaba a Sevilla para una reunión de trabajo luciendo un trench y unos salones, un 'uniforme' que es uno de los preferidos de su hermana. Pero no solo la prenda, también la forma de llevarla, cruzada y bien ceñida a la cintura, es idéntica a la manera de la soberana.

En más de una ocasión hemos visto a Telma llevar prendas y complementos que su hermana ya ha descartado de su vestidor del Palacio de la Zarzuela. Y es que desde hace varios años ha dejado atrás los estilismos más hippies de su época de cooperante por otros más serios y ejecutivos, que encajan con los de la Reina.

Misma constitución

Esto, unido a una constitución muy delgada y a la melena suelta (algo más larga en el caso de Telma), hace que el parecido entre ambas sea cada vez más evidente.

Telma Ortiz es directora de Globalización y Relaciones con Instituciones Multilaterales CEAPI y será una de las ponentes en el VIII Congreso Iberoamericano Ceapi para presidentes de compañías y miembros de familias empresarias, que se celebrará en Sevilla en el 2025.

Fotos: Agencias



Telma viajó a Sevilla para una reunión de trabajo.



Telma ha lucido en más de una ocasión prendas y complementos que Doña Letizia ya ha descartado de su armario

María Adánez: "Mi hijo ya viene a verme al teatro"

La actriz tiene un otoño intenso con su vuelta a 'La que se acerca' y el estreno de una obra de teatro

LA actriz ha obtenido el premio de Honor por su trayectoria en el South International Series Festival, que ha celebrado su segunda edición en el Palacio de Congresos de Cádiz. María Adánez (48) recibió el premio "como un abrazo", por poner en valor su trabajo durante tantos años. La madrileña se mostró especialmente ilusionada de recibir este premio en tierras gaditanas, por los estrechos lazos que unen a su madre con esta tierra.

SEMANA ha charlado con María y ha celebrado con ella estos más de 30 años de carrera. Nos cuenta cómo está tras su feliz regreso a *La que se acerca*, cómo vive su papel de madre de un niño de tres años o los consejos que recibió de su propia madre y todo esto con una

mirada de ilusión que hacía tiempo no veíamos reflejada en su rostro.

¿En qué momento te llega este reconocimiento?

Después de la maternidad, la vuelta a la televisión, con *La que se acerca* y en un momento de mi vida maravilloso. Ha sido como un abrazo enorme.

Y además en Cádiz.

Sí, en la tierra de mi madre, Paca Almenara.

Ella es poseedora de un Goya a mejor maquilladora ¿Te dio algún consejo cuando decidiste comenzar desde muy pequeña en esta profesión?

Tengo 48 y empecé con seis años, imagínate. Recuerdo de muy jovencita, hacer una prueba para una



película y no me cogieron. Me llevé un disgusto enorme y ella me dijo: "María, si te vas a llevar estos disgustos en esta profesión, que te van a decir muchas veces que no, no te puedes dedicar a ello. Prefiero que hagas otra cosa". Eso me impactó mucho y me hizo tomarme esta profesión con un poco más de tranquilidad.

¿Te imaginabas desarrollar una carrera así?

No, porque uno nunca sabe lo que le va a pasar, pero sí he sabido siempre que quería ser actriz, que no quería hacer otra cosa, que lo mío era absolutamente una vocación.

¿Cómo has gestionado la popularidad desde tan pequeña?

He tenido la gran suerte de trabajar en grandes hitos de series de televisión de este país y hay que saber gestionar la popularidad que eso conlleva. Como decía al final de mi dedicatoria tras entregarme el galardón en el South Festival de Cádiz: "No fue fácil no perderse eso".

Regresas a *La que se avecina* en su temporada número 15. ¿Cómo ha sido tu reencuentro con los hermanos Caballero, creadores de la serie?

Es volver a casa con dos genios de la televisión que han formado parte de tu vida, que los conozco desde hace 20 años. Si entonces alguien me hubiera dicho dice que dentro de 22 años iba a estar trabajando otra vez con Loles, Leo... no me lo creería. Para mí uno de los grandes valores que tienen Alberto y Laura es la fidelidad con su gente.

"He tenido la gran suerte de trabajar en grandes series de televisión y hay que saber gestionar la popularidad que eso conlleva"

Al ser mamá, ¿tus prioridades cómo han cambiado?

Todo y la única manera de poder conciliar es tener ayuda. Es decir, o no trabaja el marido, o no trabaja la mujer. Y si trabajan los dos, tienes que tener ayuda, si no, no hay conciliación. Tan fácil como eso.

Tu hijo es pequeñito, pero ¿conoce tu profesión?

Ya ha venido al teatro a verme. Le he dicho que iba a Cádiz porque me daban

un premio y su respuesta ha sido: "¿Y cuando vuelves?" (risas). Pero sí, ya me ha visto dos veces en el teatro y sabe que cuando se está ahí, tiene que estar en silencio.

¿Y te ha visto en la tele?

El otro día le intenté poner un capítulo de *Aquí no hay quien viva*, pero la tele no la controla todavía. No la entiende muy bien.

Iván Reboso

Fotos: José María Reyna

TELE, CINE, TEATRO

La televisión le dio la popularidad gracias a series como *Pepa y Pepe*, *Aquí no hay quien viva* o *Amar es para siempre*, pero María no olvida el cine y se siente muy feliz en el teatro. En noviembre, estrena en Madrid la obra *La Gramática*.



DE ANIVERSARIO

Carlos Rivera: "Mi hijo es el mejor proyecto de mi vida"

El cantante mexicano visita nuestro país para celebrar sus 20 años de carrera

ACABA de cumplir 20 años en el mundo de la música, está disfrutando de su primera paternidad y ha sido nominado, por primera vez, a un Premio Grammy por su tema *Ahora*, junto a David Bisbal. ¿El resultado? Que está viviendo el mejor momento de su vida y ha querido viajar a España para celebrar su éxito y es que, si hay un cantante que siente este país como su segunda patria ese es el mexicano Carlos Rivera.

Aquí tomó el impulso que lo ha convertido en una de las grandes estrellas de la música y aquí es donde ha atendido a SEMANA para contarnos cómo vive este dulce momento y hablamos de su nuevo tema, *Calavera*, y de su gira por nuestro país. Su sonrisa delata todo este

buen momento, nos agarra fuerte cuando nos habla de su hijo y, como siempre, nos dejamos conquistar por él.

¿En qué momento han pasado 20 años, Carlos?

No sé, me lo pregunto yo también. Hace poquito tenía 17 años y mira, ahora tengo 38 (risas).

¿Has hecho balance?

Sí, los primeros años fueron muy duros, muy difíciles y realmente podría decir que las cosas más importantes empezaron a ocurrir hace 13 años, justo cuando llego a España. Por eso es tan importante para mí venir a celebrar los 20 años aquí, donde me recibieron tan bien.

¿Esta es quizá una de tus giras más importantes?

Yo creo que sí, porque, aunque es corta, porque son 20 ciudades en seis países, no quería que estos 20 años pasaran desapercibidos.

La vida te cambió cuando entraste en *La Academia*, una especie de *Operación Triunfo* en México, pero también entendiste cómo funciona el negocio y que no es oro todo lo que reluce en la música.

Fue duro porque nadie te cuenta qué pasa después de ganar un concurso de estas características. Ojalá me lo hubieran contado. Me decían cosas maravillosas y que me iba a comer el mundo y resultó que la vida del artista es de mucho sacrificio, de mucho trabajo y que la gente que entra en cualquier *reality* musical tiene que saber que es sólo el comienzo, que lo importante viene después.



Carlos ha presentado su nueva canción, *Calavera*, y su gira por nuestro país.

El cantante mexicano se casó en España en 2022 con la actriz y presentadora Chyntia Rodríguez, con quien tiene a su hijo León, de catorce meses

"Nos gustaría mucho darle un hermanito. Sería increíble", nos dijo Carlos, que reconoce ser un padre 'consentidor'

¿Alguna vez pensaste en tirar la toalla?

Tirlarla creo que nunca, pero pensarlo, sí. Al final elegí luchar por mi sueño.

Y en 2011 te llegó la oportunidad de protagonizar *El Rey León* en España y tu vida cambió.

Cuando llegó *El Rey León* no estaba listo. Me llamaron de un día para otro y me cambió la vida.

Hasta tal punto que llamaste a tu hijo León.

Sí. El hecho de venir a un país que no era el mío, dejar todo en mi casa, mi familia... Era empezar de cero. En mi país era conocido y aquí era un completo desconocido.

¿Te cambió también la vida la paternidad?

Completamente. Mi hijo es el mejor proyecto de mi vida. Ha sido la bendición más grande y me ha transformado porque todos los días quiero ser mejor persona para él. Ahora pienso muchísimo en las cosas que hago, en la música que hago, incluso me vuelvo antes de los viajes porque si vengo sin él se me hace duro.

Eres un papá consentidor.

Mucho. Te voy a contar una anécdota. A mí me gustan muchos las antigüedades, y compré un piano precioso en un anticuario al cuál no dejaba que nadie se acercase. Ni mis sobrinos. Y un día escucho un sonido ensor-

dedor. Era él tocando las teclas del piano y, ¿quieres saber cuál fue mi reacción? Decir: "Oh, qué mono"...

¿Entra en tus planes darle un hermanito?

Estaría increíble. La verdad es que nos gustaría mucho.

Supongo que estás feliz por la nominación junto a Bisbal al Grammy Latino por vuestra canción *Ahora*.

Llevaba muchos años deseándolo y no pasaba y, de repente, un día me despierto con un mensaje de David diciendo: "Tío, ¡qué fuerte!, ¡qué nos han nominado!". Ese fue el mensaje. Vamos a ir y ojalá lo ganemos.

Iván Reboso

GALARDONADA

El marido de Tamara Falcó, Íñigo Onieva acudió al acto, aunque optó por no posar en el *photocall* junto a su familia política que aparece en la imagen.





Alaska se separó por unas horas de Mario Vaquerizo, que sigue ingresado.



Marta Sánchez disfrutó de la fiesta, que tuvo lugar en la Real Casa de Correos.

Isabel Preysler: "Ha llegado el momento de que empiece a retirarme"

Isabel, la matriarca de la familia, estuvo acompañada por sus hijas menores, Tamara y Ana, en una noche muy especial en la que fue premiada por su relevante papel en la sociedad



Eugenia Ortiz lució un traje con transparencias.



Carolina Herrera fue una de las premiadas.



Carmen Lomana no faltó a la fiesta.

NO todos los días se recibe un galardón, por eso, para Isabel Preysler (73), la gala de entrega de los Premios Mujer Hoy, coincidiendo con el 25 aniversario de la revista, fue muy especial. Sus hijas menores, Tamara Falcó y Ana Boyer, no se quisieron perder este evento. Y sus maridos, Íñigo Onieva y Fernando

Verdasco, tampoco, si bien es cierto que la actitud de ambos fue diferente. Y es que mientras que Fernando, el marido de Ana, posó en el *photocall*, Íñigo, el de Tamara, no lo hizo.

Eso no impidió que Isabel disfrutara de una noche maravillosa en la que bromeó con pasar el testigo a sus hijas: "Creo que está llegando el momento de que empiece

a retirarme y os deje a mis niñas, que son mucho más graciosas y divertidas que yo. Y ya no os quiero ni contar cómo son mis nietos".

Rostros conocidos

Junto a Isabel Preysler también hubo otros rostros conocidos que fueron homenajeados esa noche, como la empresaria Carolina Herrera, la diseñadora Diane

von Furstenberg o los campeones olímpicos Saúl Craviotto y María Pérez.

En cuanto a los invitados destacó la presencia de la cantante Alaska, que se separó por unas horas de su marido, Mario Vaquerizo, que, aunque permanece ingresado tras de la grave caída que sufrió desde un escenario, evoluciona muy favorablemente. ■



La presentadora Raquel Sánchez Silva escogió este original diseño.



La diseñadora Diane Von Furstenberg recibió un reconocimiento por su brillante carrera.



Paloma Segrelles, madre e hija.



El juez Pedraz junto a su mujer, Elena Hormigos.



Saúl Craviotto fue otro de los premiados.

A portrait of Anne Igartiburu, a woman with her hair pulled back, wearing a dark blue off-the-shoulder top with ruffles. She is smiling and looking towards the camera. The background is a light blue wall with some faint text.

Anne Igartiburu, sobre la adopción: "Hay que hablarse a los ojos"

La presentadora de *D Corazón*, que tiene tres hijos, dos de ellos adoptados, hace balance de un momento muy dulce

PLENITUD, equilibrio físico y emocional... Todos estos son conceptos que encajan a la perfección con Anne Igartiburu. A sus 55 estupendos años, tras más de tres décadas frente a las cámaras, su dulce sonrisa es un icono televisivo.

Ahora la vemos los fines de semana en el programa *D Corazón* de La 1 de TVE, pero la presentadora también tiene otros proyectos, como ser la imagen de una línea de suplementos nutricionales naturales.

¿Te has sentido esclava de la imagen alguna vez?

No, pero tenemos un nivel de autoexigencia, y más cuando estás expuesta, que intentas estar siempre bien. Es convivir con el paso del tiempo de una forma natural

y aliándote con este tipo de proyectos, en los que eres coherente con tu forma de ser, de pensar, hacer, decir, sentir, comer, dormir, amar... No es lo mismo con 20 años que a partir de los 50.

Tu imagen es natural, ¿qué trucos de belleza tienes?

Lo importante es dormir bien. Y eso está ligado con hacer deporte, comer sano, elegir tus amistades... Es un 360 grados. Si tú quieres vivir sano tienes que conciliar una serie de cosas. Maternidad, por ejemplo. Si quieres cuidar a tus hijos y no tener estrés, a lo mejor el tiempo para ellos le quita a entrenar.

¿En qué punto vital te encuentras ahora mismo?

Estoy bien. La madurez te permite ser sabia y priorizar las cosas. En lo profesional estoy recogiendo lo sembrado. Tú me pones delante de una cámara y tiro millas. En entretenimiento dame lo que sea. Yo he hecho de todo: entrevistas, magazines, campanadas, series, teatro, películas, campañas... Ahora me han pasado al fin de semana y me quedo con ganas de hacer más cosas. Soy un poco adicta al trabajo.

¿Volverás en Nochevieja?

No sé, pero no creo. El año pasado fue la primera vez que me quedé en casa y muy a gusto. Han sido 20 años consecutivos dando las Campanadas, 17 en TVE.

¿El trabajo te ha quitado tiempo para tus tres hijos?

No, aunque ahora el fin de semana es más puñetero para eso, pero es lo que toca. Tienen 8, 12 y 23 años, son edades y circunstancias muy distintas, pero bien. Por la mañana reparto de colegio, los deberes, las meriendas, las extraescolares...



La presentadora (55), radiante con un vestido de Jovonna, es la nueva imagen de los suplementos nutricionales Pleniage, enfocados al bienestar físico y emocional.

Tú eres madre adoptante, ¿cómo has visto las declaraciones de Isa Pantoja como hija adoptiva?

Las circunstancias de cada proceso son superespeciales y yo veo que hay un deseo de reconciliación por parte de Isa. La madre ha decidido que no puede con ello y hay que entenderlo. En mi programa hice un llamamiento. Estaría bien que hubiera vínculo entre ellas, hablarse a los ojos y decir 'ya está'.

La conclusión es que los padres deben estar preparados para adoptar.

Sí, eso sí. Para llevar un proceso de adopción tienes que pasar un certificado de

"He tenido compañeros muy especiales y relaciones bonitas. Yo amo a mi ex. Es el padre de mi hijo", nos dice Anne

idoneidad. En mi caso, con patologías, fue doble.

¿Y cómo te va el amor?

¡Jo! No puedo decir nada, pero no me preocupa. He tenido compañeros muy especiales y unas relaciones muy bonitas. Y la última con Pablo (el director de orquesta Pablo Heras-Casado), que es el padre de mi hijo, al que

adoro, respeto, admiro, lo quiero, lo amo... Es un buen compañero, pero también tiene una carrera profesional que hace que nos distancieemos, aunque hablamos muchísimo. Cuando sea, lo que llegue bienvenido será.

Qué maravilla poder hablar así de un ex...

Sí, sabemos con quien nos hemos casado... Tienes que dejar los reproches a un lado. Nos gustaría que hubiera sido diferente, si no nos hubiéramos quedado con las ganas de intentarlo, pero es el padre de mi hijo y nos llevamos súper bien.

.....
Olga Pérez / Fotos: Gtres y Smart.

El colaborador de Zapeando está disfrutando de uno de los mejores momentos de su vida.



Miki Nadal, feliz papá de familia numerosa

AUNQUE tiene el buen talante y el humor por bandera, en los últimos tiempos Miki Nadal (57) está aún más feliz si cabe. Y es que el reciente nacimiento de su tercera hija ha llenado de dicha al actor y presentador. Así, está disfrutando al máximo de hechos tan cotidianos como dar un paseo junto a sus tres pequeñas y su mujer, Helena Aldea (37), con quienes le vemos

en estas imágenes que les ofrece SEMANA dando un agradable paseo.

Lo cierto es que, tras su divorcio de Carola Escámez, ha encontrado la estabilidad al lado de Helena, a quien conoció en 2020 gracias a su compañera de Zapeando (La Sexta), Cristina Pedroche. La pareja anunció su compromiso en 2022, aunque de momento han dado prioridad a aumentar la familia a pasar por el altar. ■



Los cinco disfrutaron de un agradable paseo.

estilo y vida

www.semama.es
SEMANA

MODA

Di sí al
'total denim'

Leopardo y granate:
el dúo más chic

SALUD

Vacuna de la gripe:
¿quiénes deben
ponérsela?

TRUCOS

Todos los usos
de los polvos
de talco

Y ADEMÁS

Pasatiempos,
ocio, ideas,
horóscopo,
recetas
saludables...

BELLEZA

**REJUVENECE
MIENTRAS DUERMES**
**Cremas de noche
que funcionan**

Di sí al total denim

Las pasarelas lo han dejado claro: el vaquero será uno de los tejidos por excelencia de este otoño. Pero no de cualquier forma: ahora el denim aterriza reinventado para arrasar en versión 'total look'



Hailey Bieber
(27)

Sobrecamisa XL

Esta temporada la sobrecamisa vaquera oversize se presenta como la alternativa más informal (y perfecta) a la blazer.



Emily Ratajkowski
(33)

El dúo más clásico

La apuesta más fácil de replicar este otoño seguramente ya la tienes en el armario: camisa vaquera y pantalón acampanado.



Irina Shayk
(38)

Básico renovado

Desprende frescura, es atemporal y combina con casi cualquier look. La cazadora vaquera vuelve al terreno de juego.



¡Alerta tendencia!
El denim también
ha invadido los
bolsos. Haz como
Carlota Casiraghi
(38) e invierte en un
modelo bandolera.



Paula
Echevarría
(47)

Bomber al poder

El tejido que nunca pasa de moda tiene una combinación estrella para lo que queda de 2024: vaquero + cazadora bomber. Ya no hay motivo para tenerle miedo a este binomio, elige pantalones con patrones clásicos, y triunfarás. ¿Como complementos? Estás de suerte, porque hasta los metalizados valen.

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



escanéame

Moda



►Parfois.
15,99€



►Barra de labios
Rouge G,
de Guerlain.
42€



►Mango. 31,99€



►Zara. 27,95€

LOS
PANTALONES
Y MONOS
CULOTTE SON
PERFECTOS PARA
EL DÍA A DÍA:
ESTILIZAN LA CADERA
Y ALARGAN
ÓPTICAMENTE
LAS PIERNAS



►Isabel Marant. 690€

Los botines
trenzados
añaden un
plus de estilo y
originalidad
a los estilismos
más sencillos



►Giuseppe.
124,95€



Jeanne
Damas
(32)



►Festina. 99€

Un buen reloj es el broche final ideal para redondear tus looks este otoño



►Twinset. 283€



►Óptica Óptima. 267,95€

►Tous. 89€



ESTE PRÓXIMO 'BLACK FRIDAY' APROVECHA PARA HACERTE CON UNAS BOTAS ALTAS DE TACÓN: TE SALVARÁN EN TODOS TUS PLANES NOCTURNOS



►Mango. 99,99€



►Aje. 476€



Ashley Roberts (43)



►Mango. 19,99€



►Mango. 49,99€

►Dolce & Gabbana. (c.p.v)



►Zara. 25,95€



►Stradivarius. 35,99€

Leopardo & granate

Esta temporada el print de leopardo se fusiona con el color más buscado: el granate. ¿El resultado? Propuestas que son un flechazo absoluto

Equipo ganador

La fiebre por el leopardo continúa. Y es que el *animal print* está a la orden del día, consolidándose desde el año pasado como una tendencia en alza que impregna todo tipo de prendas y accesorios. A priori puede parecer controvertido y complicado de llevar, pero si das con la fórmula perfecta, tendrás el éxito asegurado. ¿Su mejor compañero? El color más elegante y deseado este otoño: el granate.

Las manchas felinas han llegado para conquistarlo todo



►Versace. (c.p.v)



►Bijou Brigitte. 24,95€



►Shein. 14,95€



►Prada. 940€



►Krack. 44,95€

LOS MOCASINES APORTAN UN TOQUE LADY TANTO CON PANTALONES COMO CON FALDAS: ATRÉVETE Y LLÉVALOS CON CALCETINES

►Zara. 7,99€



►Zara. 29,95€

NUESTRA MEJOR COCINA

Fascículo
44

Descubre la gastronomía provincia a provincia



El pollo al chilindrón y el mausoleo de los amantes de Teruel, del escultor Juan de Ávalos.

TERUEL

El tiempo parece congelado en la provincia más extensa de Aragón y asolada por la despoblación, que lucha, incansable, por alimentar alma y cuerpo



La dieta más auténtica

Para vencer el estigma de la España vacía, Teruel pone sobre la mesa razones con mucho fundamento y que el estómago entiende: el primer jamón certificado, pan y queso con historia, la trufa negra prémium...

TERUEL existe y no solo por una plataforma ciudadana, que lucha desde hace décadas por la supervivencia de una de las provincias más despobladas del país. Este territorio de Aragón late en toda su orografía, definida por el Sistema Ibérico y la depresión del Ebro, y en su despensa, con excelencias culinarias como el jamón de Teruel, el primero en recibir en España la Denominación de Origen (D.O.); el aceite de oliva del Bajo Aragón, con D.O. y extraído de oliveras milenarias; sus aceitunas negras 'arrugadas'; el melocotón de Calanda, de gran tamaño y sabor único, y el ternasco de Aragón, producto esencial en la región y con variedad Ojinegra de Teruel. Además, la trufa negra o de Perigord ha revitalizado la economía de la comarca Gúdar-Javalambre, con Sarión como capital mundial de este producto y desde donde se establece su precio en toda Europa. También la vega del Jiloca ha colocado su

'oro rojo', el azafrán, como una de las especias más demandadas, y los Pinares de Rodeno esconden tesoros micológicos. A esta lista de alimentos excepcionales se suman los quesos artesanos, como el Tronchón, del Maestrazgo, y el Lingote de Oro Santa Eulalia, que se degustan con panes de cañada (ovalado y untado en aceite), y de pintera (redondo y ahuecado). Y la calidad de esta materia prima se verifica en platos como el chirigol o fritada típica en Alcañiz; fesols (judías) de Beseit; un pucherico minero de Utrillas o el gazpacho del pastor, con pan sollapa.

Sencilla y sabrosa

La cocina de Teruel es la más sobria de Aragón. Pero cautiva la sencillez de sus 'delicias', una tostada con jamón, o del regañaó, torta horneada con sardinas y pimienta y el mejor remedio para aguantar las fiestas de La Vaquilla. Por otro lado, los turolenses son maestros en potenciar las insulsas borrajás y

Queso de Tronchón



Este queso de leche de cabra y con bases en forma de cráter, que se elabora en la comarca del Maestrazgo, se menciona en la segunda parte de 'El Quijote'.

Melocotón de Calanda

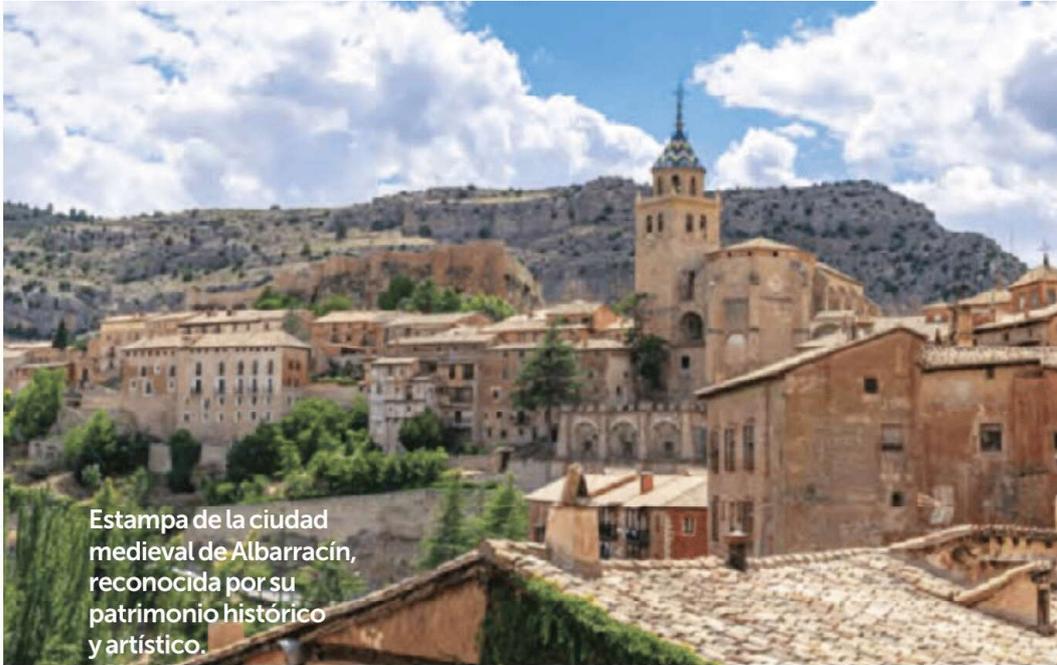


Calanda, en el Bajo Aragón, es la villa donde se cultivan los mejores melocotones del país, y donde nació el cineasta Luis Buñuel ('Un perro andaluz').

Guirlache



El nombre de este sencillo dulce de almendra y azúcar procede del francés 'grillage' (tostado). Aunque sus orígenes se remontan a la corona de Aragón.



Estampa de la ciudad medieval de Albarracín, reconocida por su patrimonio histórico y artístico.

Las serranías de Albarracín y Gúdar; Matarraña, la Toscana española; su arte rupestre y los yacimientos de dinosaurios... Teruel ofrece infinitas posibilidades al visitante

acelgas; han creado su propio turrón, el guirlache, y refuerzan su aura romántica con los suspiros de amante. Una cultura gastronómica convertida en motor económico de la provincia, que, además de invitar a la mesa, propone visitas a bodegas, centros de interpretación, museos y rutas, y apuesta por el turismo sostenible.

El sonido atronador de tambores y bombos 'rompe la hora' cada Semana Santa en los pueblos del Bajo Aragón.



Evidencias culturales
Teruel tampoco pasa desapercibida por su patrimonio artístico: la capital es la ciudad mudéjar por excelencia. Y la provincia acoge a los pueblos más bellos de España (Albarracín, Calaceite, Valderrobres...) y también a los más altos y fríos (Bronchales, Valdelinares...). Y es imposible eludir su magia cuando venera a su Torico, a pesar de los múltiples traspies de la escultura que mide 45 cm, y a sus 'amantes', condenados a estar juntos pero sin tocarse y cuya tragedia se recrea cada año.



El minúsculo Torico, emblema de Teruel y que se engalana en las fiestas de La Vaquilla, tuvo que ver con la fundación de la ciudad en el siglo XII.



La ruta del Parrizal, en Beceite, con los estrechos del río Matarraña, es uno de los espacios más atractivos de Teruel, junto con las Cuevas de Cristal, en Molinos.



Fesols de Beseit con perdices

Ingredientes:

- ◆ 400 g de alubias
- ◆ 2 perdices
- ◆ 8 cucharadas de aceite de oliva del Bajo Aragón
- ◆ 2 cebollas
- ◆ 2 zanahorias
- ◆ 2 dientes de ajo
- ◆ ½ vaso de vino de jerez
- ◆ 1 vaso de caldo
- ◆ 4 cucharadas de vinagre
- ◆ 2 clavos
- ◆ 1 rama de perejil
- ◆ 1 hoja de laurel
- ◆ sal y pimienta negra
- ◆ ½ onza de chocolate

Preparación:

Poner las alubias a remojo con agua fría y sal durante 12 horas. Calentar el aceite en una cazuela, dorar las perdices limpias y sazonadas. En el aceite sobrante, rehogar la cebolla, la zanahoria y los ajos, todo pelado y picado. Añadir la pimienta, los clavos y las hierbas atadas.

Apartar del fuego para incorporar el vino y el vinagre, y acercar para reducir. Agregar el caldo frío, las alubias y las perdices doradas. Cuando rompa a hervir, espumar y cocer a fuego mínimo para que no se despellejen las alubias, e ir añadiendo caldo frío, si fuera necesario.

Sazonar y agregar el chocolate rallado. Cocer siempre a fuego flojo, moviendo la cazuela por las asas, hasta que todo esté tierno (entre 2 y 2 ½ horas). Servir las alubias con las perdices cortadas a la mitad, y espolvorear con perejil picado.

4 raciones 150 minutos

En la comarca del Matarraña se intenta revitalizar el cultivo de la alubia de Beceite, también llamada fesols de Beseit, por su importante valor nutricional



Pollo al chilindrón

Ingredientes:

- ◆ 1 pollo en cuartos (o 2 pechugas y 2 cuartos)
- ◆ 8 cucharadas de aceite
- ◆ 250 g de jamón serrano
- ◆ 2 pimientos rojos
- ◆ 2 pimientos verdes
- ◆ 4 tomates
- ◆ 2 cebollas
- ◆ 1 cucharadita de azúcar
- ◆ 50 g de almendra molida
- ◆ 2 dientes de ajo
- ◆ sal y pimienta

Preparación:

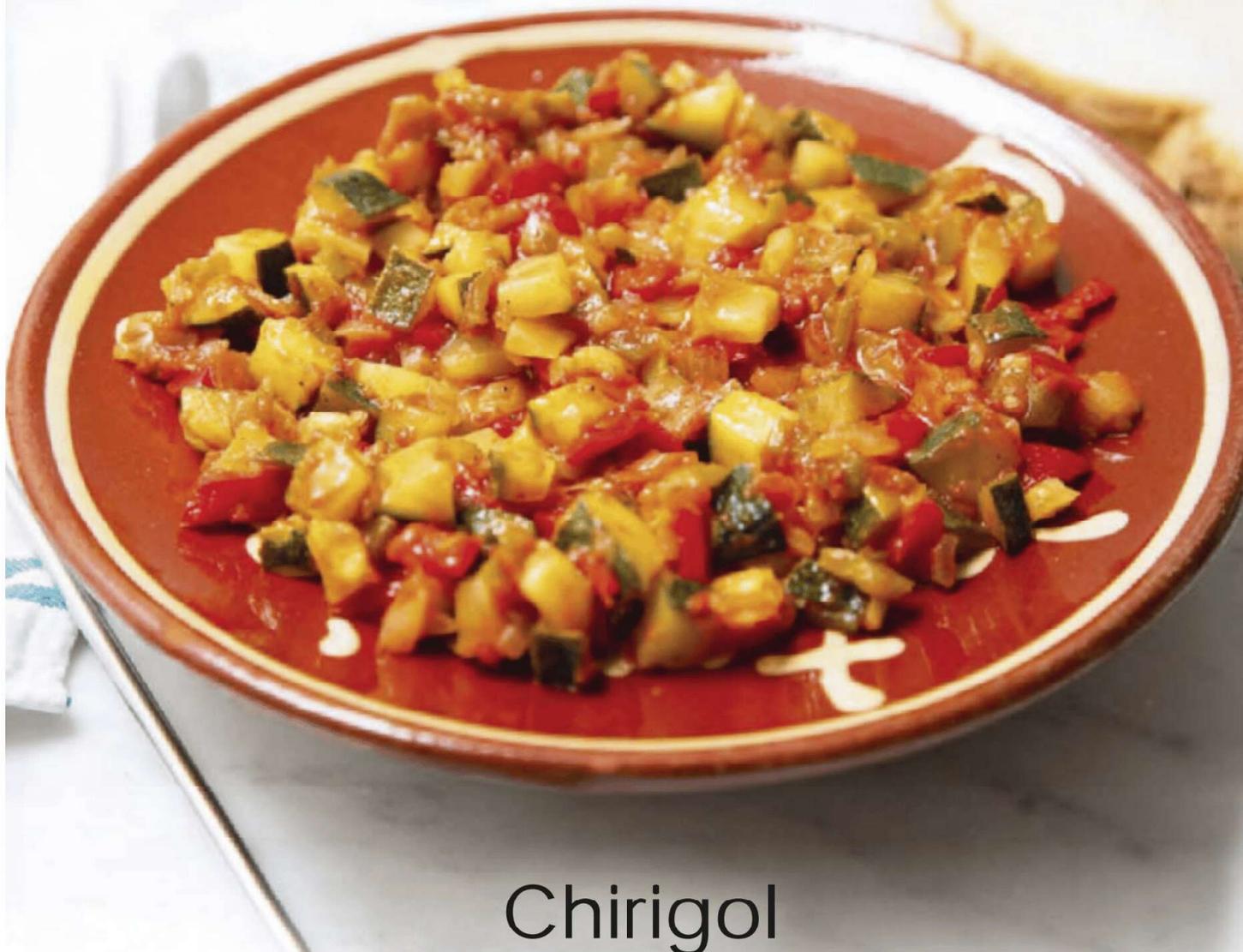
Limpiar los trozos de pollo, salpimentarlos y dorarlos con el aceite en una cazuela. Reservarlos. En el aceite sobrante, freír la cebolla cortada finita y los dientes de ajo picados. Cuando empiece a dorarse, añadir los pimientos y el jamón cortados en tiras.

Incorporar los tomates pelados, cortados en trozos y sin pepitas, y una cucharadita de azúcar para contrarrestar la acidez y freír 10 minutos.

Agregar el pollo, tapar y hacer a fuego suave durante 45-50 minutos. Rectificar el punto de sal, añadir la almendra molida y dar unos hervores tapado o destapado, según el exceso de jugo. Servir con arroz blanco o patatas fritas.

4 raciones 60 minutos

Este plato se relaciona con un juego de cartas, el chilindrón, popular en las tabernas de Teruel; el que 'hacía' sota, caballo y rey, decidía quién cocinaba



Chirigol

Ingredientes:

- ◆ 250 g de pimientos rojos
- ◆ 250 g de tomates maduros
- ◆ 250 g de berenjenas
- ◆ 2 cebollas
- ◆ 3 cucharaditas de aceite de oliva virgen
- ◆ sal

Preparación:

Limpiar y trocear o cortar en tiras las hortalizas. Sazonar y empezar a freír de forma escalonada en una sartén.

En primer lugar, echar el pimiento. Transcurridos 5 minutos, la berenjena en tiras y escurrida. Unos minutos después añadir la cebolla picada y, por último, el tomate en trozos pequeños.

4 raciones 25 minutos

Las hortalizas no deben quedar muy hechas, para que mantengan su textura. También se pueden añadir unas patatas o calabacín cortado. No olvidar rehogar siempre una hortaliza detrás de otra. Puede servirse de guarnición o de plato principal.

Esta palabra, que en el Bajo Aragón significa mezcla, se corresponde con un plato de raíces populares: pocos ingredientes pero muy sabrosos



Caldereta de ternasco

Ingredientes:

- ◆ 1 kg de cordero reciente en trozos (pierna)
- ◆ 4 patatas
- ◆ 2 cebollas
- ◆ 4 zanahorias
- ◆ 250 g de guisantes finos
- ◆ 1 diente de ajo
- ◆ 1 vaso de vino blanco
- ◆ 4 cucharadas de aceite
- ◆ perejil
- ◆ tomillo
- ◆ sal

Preparación:

Macerar el cordero con el ajo picado y las hierbas durante ½ hora. Sazonarlo y dorarlo despacio en el aceite, hasta que tome un color caramelizado. Añadir la cebolla y la zanahoria, limpias y en rodajas, y rehogar.

Incorporar el vino, consumirlo y regar con caldo o agua (debe quedar bastante caldoso). Sazonar. Cocer hasta que el cordero esté tierno, y 15 minutos antes de finalizar la cocción, añadir los guisantes.

4 raciones 60 minutos

Debe quedar trabado y caldoso. Probar y rectificar de sal. Cocer por otro lado las patatas con piel, pelarlas, dorarlas en un poco de aceite, sazonar y añadir al guiso.

Tanto para ser asado como guisado, se recomienda marinar este cordero lechal ; habitualmente se sumerge en vino durante toda la noche anterior



Suspiros de amante

Ingredientes:

- ◆ 10 obleas para empanadillas o tartaletas de masa quebrada u hojaldre
- ◆ 3 huevos
- ◆ 100 g de azúcar
- ◆ 75 g de mantequilla
- ◆ 16 quesitos
- ◆ 1 cucharada de harina de maíz o maicena
- ◆ ralladura de limón
- ◆ azúcar glas

Preparación:

Colocar las obleas en moldes de magdalenas (también se pueden emplear tartaletas ya hechas). Cascar y batir los huevos y reservar. En un cazo al fuego, derretir la mantequilla e incorporar el azúcar, sin dejar de remover, hasta que quede bien integrado.

Añadir los huevos batidos y los quesitos. Remover bien y dejar cocer unos minutos, hasta que todo esté disuelto y bien mezclado. Para terminar la crema, añadir la maicena y la ralladura de limón, e ir removiendo hasta que la crema empiece a espesar.

6 raciones 30 minutos

Retirar del fuego y verter en el interior de las tartaletas, de modo que llegue casi hasta el borde. Hornear en función de grill durante 10-12 minutos. Dejar enfriar sobre una rejilla y espolvorear con azúcar glas para decorar.

Esta crema de queso, inspirada en la trágica historia de los amantes de Teruel, se consume en la fiesta medieval 'Las bodas de Isabel Segura', en febrero

Compras navideñas

Los consumidores gastan hasta un 12% más en la compra en estas fechas festivas y cada vez se adelantan más

COMO otras costumbres que han llegado de Estados Unidos, desde hace varios años, en España se han adelantado las compras navideñas, que ya se inician después de Día de Acción de Gracias en ese país (el cuarto jueves de noviembre) y la llegada del Black Friday y el Cyber Monday. A primeros de ese mes, ya empiezan las poderosas campañas publicitarias navideñas y, aunque es cierto que es una época de excesivo consumismo, también es verdad que se puede ahorrar (y evitar cosas) comprando antes de tiempo. Te damos algunas recomendaciones para facilitarlas:

Planifica tus compras y elabora un presupuesto.

Es muy importante que te mantengas dentro de lo que tenías previsto gastarte y evitar desembolsos innecesarios.

Compara precios. Busca el que mejor se adapta a tu bolsillo. Cada vez es más habitual el *webrooming*, que consiste en buscar productos en internet para comparar precios y luego adquirirlos en un comercio físico. Pero ten cuidado con las falsas promociones y las estafas. Recuerda que los sitios web seguros son los que tienen una dirección <https://> en lugar de <http://>

En alimentación, algunos productos como la carne, el pescado y el marisco pueden llegar a elevar su precio hasta un 200% en la semana de Nochebuena y Nochevieja. Planifica tus recetas y compra productos congelados.

Y recuerda que las fechas navideñas no suponen ninguna excepción en cuanto a los derechos del consumidor. Guarda bien los tickets para poder reclamar dentro del plazo que te indiquen.



Las ideas más nuevas

CONTRA EL ENVEJECIMIENTO Fibro booster de Reviderm

● El nuevo Fibro 6 Booster de Reviderm está especialmente formulado para abordar los signos visibles del envejecimiento cutáneo como las arrugas, la pérdida de firmeza y elasticidad. Pvr: 199 € www.reviderm.es



JULIA BONET PARA HOMBRES Cuidado facial



● La línea de cuidado facial masculino de Júlia Bonet con texturas ultraligeras cuida la piel y proporciona una sensación de frescura y bienestar durante todo el día. Con solo un gesto, Unperfect aporta cinco beneficios: revitaliza, hidrata, reduce arrugas, protege y calma la piel para una apariencia fresca y saludable. perfumeriasjulia.es

WEIDER Proteína vegetal

● Vegan Protein de Weider® es una proteína de guisante que gracias a su excelente composición de aminoácidos es la mejor proteína vegetal que puedes utilizar, ofreciendo un valor nutricional equiparable a la proteína de suero. www.weider.es



ANIAN Cuida tus rizos

● La línea Definición & Volumen de Anian está diseñada para melenas rizadas y onduladas que buscan mantener su identidad. Te ayuda a controlar tus rizos, manteniéndolos libres y con una expresión natural. Apta para veganos. anian.es

Empanadillas dulces

Recetas irresistibles

Es uno de esos los alimentos que gustan a todos porque permiten infinitas de variedades de sabores, resultan fáciles de preparar y son perfectas para postre o merienda



Empanadillas de fresas y chocolate

INGREDIENTES

- 1 hoja de masa de hojaldre refrigerado
- 1 huevo para pintar el hojaldre

Relleno:

- 250 g de fresas
- 40 g de pepitas de chocolate negro
- 45 g de azúcar moreno
- 1 cucharadita de canela
- unas gotas de zumo de limón

PREPARACIÓN

Lavar las fresas y cortarlas en trozos pequeños. Mezclarlas y la canela, ponerlas en un cazo sobre el fuego con las gotas de limón y hervir unos minutos para que se ablande la fruta.

Estirar la masa de hojaldre fría sobre un silpat o superficie enharinada. Cortar 6 círculos de 10 cm de diámetro cada uno y estirarlos un poco más

6 RACIONES 45 MIN

con el rodillo para dar forma ligeramente ovalada, como si fueran empanadillas.

Colocar sobre la masa, fresas y chocolate a un lado, mojar el borde con agua, doblar y presionar para cerrarlas. Pintarlas con huevo, hacer pequeñas aberturas en la masa para que salga el vapor y hornear a 200 °C unos 15-20 min. Servir.

CON MUCHA HISTORIA

Origen

Como sucede con otros muchos alimentos, las empanadillas no son nuevas. Se sabe que 2.000 años antes de Cristo ya los egipcios y más tarde los griegos cocinaban con una técnica parecida, pero fueron los árabes los que las extendieron y las trajeron a la península ibérica en el siglo octavo.

Plato de viajeros

Era un plato de pastores, nómadas y viajeros porque se envolvía en una masa de harina de centeno o trigo trocitos de diferentes carnes que se podía cocinar rápidamente en el fuego y transportar en las alforjas. Los españoles las llevaron a América y se convirtieron en platos muy populares, tanto en sus variantes saladas como dulces.

Empanadillas de frutas variadas

4 RACIONES 45 MIN

INGREDIENTES

- 2 láminas de hojaldre
- 1 manzana
- 1 naranja
- 2 plátanos
- un puñado de uvas pasas
- 1 bolsita de té
- 1 yogur natural
- 1 huevo
- nuez moscada
- canela en polvo
- 1/2 vaina de vainilla
- menta fresca

PREPARACIÓN

Hacer una infusión de té, dejar enfriar, meter dentro las uvas pasas y dejarlas a remojo. Pelar la

manzana y rallarla sobre un bol. Añadir un poco de nuez moscada.

Lavar la naranja, rallar su piel y añadirle un poco a la manzana. Escurrir las uvas pasas y añadirlas al bol. Pelar los plátanos, picarlos y agregarlos. Poner una pizca de canela en polvo; cortar la vaina de vainilla y añadir las semillas. Remover y reservar. Precalentar el horno a 180 °C.

Hacer 8 círculos en la lámina de

hojaldre, cortarlos y poner 4 en una fuente de horno. Sobre estos, repartir la fruta. Batir el huevo y pincelar los bordes de los cuatro hojaldres.

Taparlos con los otros 4 círculos de hojaldre dándoles forma. Presionar los bordes y volver a pincelar con huevo. Meterlas en el horno a 180 °C durante 30 minutos. Decorar con menta fresca y servir.



Empanadas de manzana al romero

8 RACIONES 60 MIN

INGREDIENTES

- 2 láminas de hojaldre congelado o refrigerado
- 8 manzanas
- 80 g de mantequilla
- 80 g de azúcar
- 1 ramita de romero
- canela en polvo
- pasas (optativo)
- 1 huevo para pintar
- azúcar glas para extender el hojaldre
- azúcar blanquilla para caramelizar las empanadillas

PREPARACIÓN

Quitar el corazón a las manzanas,

pelarlas y trocearlas. Poner en un cazo a fuego medio alto con el azúcar la mantequilla, la rama de romero, la canela y las pasas. Al hervir, bajar el fuego y tapar, mover de vez en cuando hasta conseguir una compota. Reservar.

Extender el hojaldre sobre la mesa espolvoreada de azúcar glas y cortar círculos.

Colocarlos en un silpat o papel sulfurizado, pinchar

el fondo y poner encima una cucharada de compota. Tapar con otro círculo, humedecer los bordes y cerrar las empanadillas. Pintarlas con huevo batido y hornearlas a 180°C 30/45 min.

Sacarlas, espolvorearlas de abundante azúcar glas y caramelizar la superficie con el gratinador del horno, la plancha de quemar la crema catalana o el soplete de cocina.



Vacuna de la gripe

¿quiénes deben ponérsela?

Cada año, más de un 26% de los españoles sufre síntomas respiratorios, fiebre y dolores musculares que aparecen de forma abrupta y progresiva: es la temida gripe. Sé rápida y plántale cara

RESPONDE: Dr. José Luis del Pozo, Director del Servicio de Enfermedades Infecciosas y del Servicio de Microbiología en la Clínica Universidad de Navarra www.cun.es

SEGÚN la OMS, se estima que cada año se producen 650.000 muertes a causa de enfermedades respiratorias vinculadas con la gripe estacional. La forma más eficaz de evitarlo es la vacunación. Pero... ¿Protege al 100%? ¿Debe vacunarse todo el mundo? ¿Cuándo hay que hacerlo? Atenta, el Dr. José Luis del Pozo resuelve todas estas dudas.

1 ¿Quiénes es conveniente que se vacunen?

A pesar de que la gripe es una infección muy frecuente, y que habitualmente cede sin ningún

tratamiento más allá de antitérmicos, buena hidratación y reposo, en personas de riesgo, como mayores de 65 años, embarazadas, niños muy pequeños, o personas con el sistema inmunitario debilitado, puede tener complicaciones severas. Tanto es así, que **existe la posibilidad de que se complique con una neumonía y que requiera un ingreso hospitalario.** Por ello, la vacunación en estos casos es clave.

2 ¿La vacuna protege al 100%?

Desafortunadamente no. Lo que sí es cierto es que si una persona vacunada

sufre una gripe, las probabilidades que tiene de hacer un cuadro clínico severo, **que conlleve el ingreso, son muchísimo menores que si no se hubiera vacunado.**

3 ¿Hay que vacunarse todos los años?

La vacuna de la gripe se modifica todos los años porque el virus va acumulando mutaciones y las cepas que circulan son ligeramente diferentes a las que circulan el año previo. Entonces, cada año se hace una composición nueva de la vacuna **La protección dura aproximadamente ocho o nueve meses, y la inmunidad en general se va perdiendo a lo largo del tiempo,** por lo que sí es necesario vacunarse todos los años para estar protegido, especialmente los grupos de riesgo.

4 ¿En qué fecha hay que ponérsela?

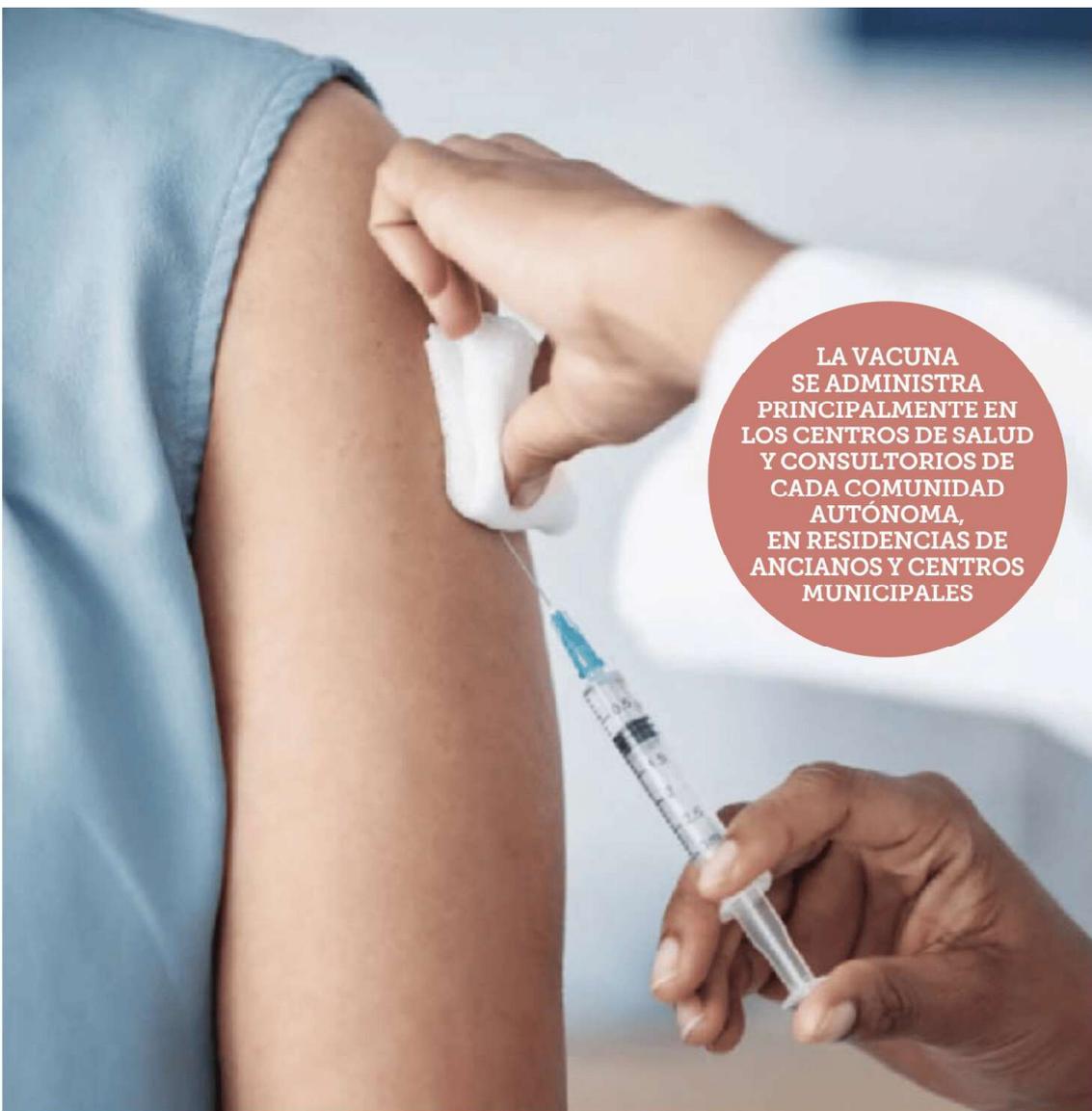
Lo mejor es ponérsela cuanto antes. La campaña vacunal se inició la última semana de septiembre.

Recuerda siempre...

- ✓ Mantener limpias las manos es clave para evitar caer enfermo en temporada de gripe y, sobre todo, para no propagar gérmenes en todo aquello que tocamos. Pero ojo, es necesario lavarlas en profundidad durante mínimo 20 segundos para deshacerse de virus y bacterias.
- ✓ Beber suficiente agua es necesario para mantener nuestros órganos y sistema inmunológico funcionando de manera correcta. Dicho en pocas palabras: cuánto más hidratados estemos, más difícil será que el virus de la gripe nos afecte.

Así se contagia

Los virus salen de nuestro organismo porque nosotros mismos los expulsamos. ¿Cómo? A través de microgotas de saliva y por secreciones nasales y faríngeas que se expulsan al toser, al estornudar e incluso al hablar. Esas microgotas pueden quedar en el aire, manos u objetos, y otras personas pueden contagiarse al inhalar por vía respiratoria o por contacto físico directo. El periodo de contagio es de 24-48 horas antes del inicio de los síntomas, y hasta 5 o 6 días después.



LA VACUNA SE ADMINISTRA PRINCIPALMENTE EN LOS CENTROS DE SALUD Y CONSULTORIOS DE CADA COMUNIDAD AUTÓNOMA, EN RESIDENCIAS DE ANCIANOS Y CENTROS MUNICIPALES

Tips para luchar contra la gripe

Además de la vacunación, hay ciertos consejos que pueden ayudar a luchar contra la gripe (y los molestos resfriados del invierno).

Duerme 8 horas

El sueño es una necesidad vital del sistema fisiológico. Cuando estamos privados de este, la salud y el bienestar pueden sufrir de innumerables maneras, pero sobre todo somos más receptivos a la hora de contraer enfermedades como la gripe. Nuestro organismo necesita sus 8 horas de sueño diario para regenerarse y fortalecer las defensas.

Aliméntate bien

Una buena alimentación es clave para luchar contra amenazas víricas y bacterianas. Consumir alimentos ricos en vitaminas A y C (como naranjas, kiwis y verduras de hoja verde), ayudará a reforzar el sistema inmunológico.

Ventila tu casa

Es mucho más importante de lo que crees, ya que con este sencillo gesto renuevas el aire de las estancias y, si algún miembro de tu familia está afectado, será mucho más fácil evitar que os contagiéis. Todas las mañanas abre las ventanas al menos 15 minutos.

Hay que tener en cuenta que **desde que uno se pone la vacuna hasta que genera inmunidad frente a la gripe pasan unas dos o tres semanas**. Es decir, que aquel mito de "me he puesto la vacuna y me he cogido la gripe", no existe. Si te has puesto la vacuna y has cogido la gripe es porque a la vacuna no le ha dado tiempo a generar inmunidad y protección. Por lo general, los casos de gripe empiezan a aparecer en noviembre y diciembre. Después, en enero y febrero se alcanza un pico de número máximo, y luego va decayendo. Es decir, que cuanto antes se vacune uno, mejor.

5 ¿En quiénes no está recomendada la vacuna?

En aquellas personas que hayan tenido una reacción alérgica a la vacuna otros años. Antiguamente las vacunas se fabricaban a partir de embriones de huevo, pero a día de hoy sabemos que las personas alérgicas al huevo pueden ponerse la vacuna con toda seguridad, porque son vacunas que se fabrican de otra manera y son seguras en el paciente alérgico al huevo. Es decir, **la única contraindicación es haber tenido una reacción alérgica previa con la vacuna**. Hay que hacer hincapié en que la vacuna, aunque no es

inocua, la posibilidad de que provoque un efecto adverso grave, es muy remota. Lo habitual es no tener ningún síntoma, y si se tiene, suelen ser dolor en el punto de inoculación de la de la vacuna, quizá alguna décima de fiebre, algún dolor muscular...

6 ¿Y qué pasa con la vacuna del COVID?

Es recomendable también la vacuna frente a COVID en pacientes de riesgo, da igual el número de dosis que se hayan puesto previamente. **La vacuna del COVID se puede administrar simultáneamente con la vacuna de la gripe.**



Rejuvenece tu piel mientras duermes

La noche es el momento perfecto para que la piel se repare y rejuvenezca, ya que no hay agresiones ambientales, ni estrés, ni contaminación. ¡Apuesta por cremas específicas!

DORMIR ocho horas al día no es una recomendación gratuita. Es el tiempo que necesita el organismo para que el descanso sea realmente reparador y el cuerpo se re programe para el día siguiente. Y lo mismo ocurre con la piel, que, además, es el órgano vital más grande de todo nuestro cuerpo. Por ello,

no hay mejor tratamiento de belleza que descansar mucho y bien, ya que la piel se oxigena y renueva. Pero ojo, porque con la edad ese proceso se ralentiza, por lo que también se hace necesario apostar por cosméticos de noche específicos. ¡Atenta!

La hora mágica

Cuando llega la noche, la piel, al no tener que luchar

para protegerse de agentes externos, centra su energía en repararse. **Y es en torno a las tres de la madrugada cuando la síntesis de colágeno y elastina alcanza su punto culminante.** Esto hace que las capas de la dermis se vuelvan más permeables y sean más receptivas a nutrirse y a aprovechar los principios activos de las cremas. Además, los procesos de

El dúo infalible

✓ Durante el día nuestra piel está expuesta a contaminación, rayos UV, estrés... Por ello, la crema es clave para aportarle los nutrientes que necesita al mismo tiempo que la protege de los radicales externos. Además, la crema de día, al ser más ligera y menos grasa que la de noche, es ideal para aplicar justo antes de maquillarse.

✓ En cuanto a la crema de noche, su principal cometido es reparar la piel de las agresiones que haya podido sufrir durante el día, al mismo tiempo que la nutre. Así que no puedes renunciar a ninguna.

►Crema Antioxidante Antiedad Regenerante Noche, de Atashi Cellular Cosmetics. 38,05€



►Crema de noche redensificante con genciana azul, de Weleda. 31,95€

LA TEXTURA DE LAS CREMAS DE NOCHE ES MÁS RICA, AUNQUE NO NECESARIAMENTE TIENE QUE SER GRASA

►Crema de noche Midnight Recovery Omega Rich Cloud Cream, de Kiehl's. 44,25€



►Crema de noche Frio Re-estimulante Age Perfect, de L'Oréal Paris. 11,90€

drenaje natural se activan, lo que favorece la eliminación de toxinas, y se activa la microcirculación.

¿Qué aportan las cremas de noche?

Estas cremas incluyen más cantidad de activos que los cosméticos de día, pero **es importante que te fijes siempre en que contienen derivados de la vitamina A**, como el ácido retinoico y los alfa-hidroxiácidos. Estos componentes ayudan a limpiar la piel de células muertas y combaten el envejecimiento.

¿Cuándo hay que empezar?

La edad ideal para empezar a usar cosméticos de noche está alrededor de los 30 años, cuando comienzan a manifestarse las primeras arruguitas, el signo que delata que la

piel comienza a necesitar reparación en profundidad.

¿Cómo se aplican?

Para sacarle el máximo partido a las cremas de noche, lo mejor es aplicarlas media hora antes de irse a dormir, para que los principios activos sean absorbidos por la piel y no queden depositados en las sábanas. Eso sí, antes de nada **recuerda que debes limpiar bien tu rostro hasta eliminar cualquier resto de maquillaje o polución**. A continuación, aplica el sérum que uses habitualmente y, pasados un par de minutos, la crema de noche. Extiéndela con suaves masajes ascendentes de la barbilla para arriba y descendentes de la barbilla hacia abajo. Y no olvides que también tienes que alargar las pasadas por todo el cuello.

CONSULTORIO DE

Carmen Navarro



COSMÉTICOS DE NOCHE QUE FUNCIONAN

Elegir correctamente las formulaciones cosméticas que mejor se adaptan a las necesidades de tu piel es clave.

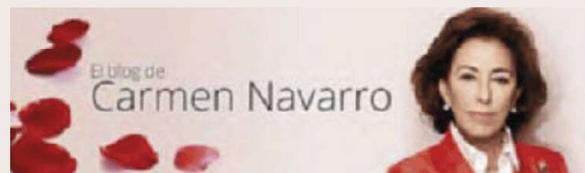
Recuerda que el retinol (vitamina A) es una molécula incorporada en muchos cosméticos de noche por sus poderosos efectos antienvjecimiento. Entre otras cosas porque contiene propiedades reafirmantes, es un potente antiarrugas, un gran aliado despigmentante, y un buen activador de la producción de colágeno. Además, es muy eficaz contra el acné. Pero no lo olvides: aunque es ideal para usarlo de noche, debes evitarlo de día, ya que hace a la piel fotosensible, por lo que siempre debemos usar protector solar por la mañana.

También es un buen amigo nocturno el ácido glicólico.

Acelera la renovación celular por su acción exfoliante, mejora la textura de la piel, y limpia los poros en profundidad. ¿Más? Mejora cicatrices y atenúa manchas. Es perfecto para renovar la piel mientras duermes. Otra buena opción es el ácido láctico, que es más suave que el glicólico, ya que no penetra tan profundamente en la piel. Su papel es el de eliminar las células muertas, lo que nos ayuda a recuperar la luminosidad, además de acelerar el proceso de renovación celular por su gran acción exfoliante.

Como consejo final, recuerda que es mejor la doble limpieza facial por la noche, con el fin de eliminar los restos de maquillaje y toxinas acumulados. Y mejor si realizas yoga facial para ejercitar tu musculatura y conseguir activar la circulación sanguínea. También te aconsejo que desconectes, digitalmente hablando, al menos una hora antes de acostarte. Así mantendrás el aspecto de piel preciosa y luminosa que estás buscando.

SÍGUELA EN SU BLOG:



www.semana.es

Garbanzos: que no falten en tu dieta semanal

- **Son pobres en grasas saturadas y ricos en fibra, vitamina C y vitamina B6,** por lo que contribuyen a regular los niveles de colesterol.
- **Son una fuente de hidratos de carbono** de absorción lenta, lo que evita el desequilibrio de los niveles de azúcar y genera una energía constante.
- **Sus propiedades saciantes** nos ayudan en el control y pérdida de peso.
- **Tienen un alto contenido en ácido fólico** lo que los convierte en un alimento muy indicado para las mujeres embarazadas.



BELLEZA

Rejuvenece tu piel

Gran antioxidante y antiinflamatorio, el laurel mejora la elasticidad de la piel y combate el envejecimiento. Para disfrutar de sus bondades, hierva unas hojas y, tras enfriarse el agua, aplícala sobre el rostro con un algodón.

REMEDIO EFICAZ

TABLA DE CORTAR LIBRE DE GÉRMEENES

Las tablas, sobre todo, si son de madera, acumulan muchos gérmenes. Para controlarlo, espolvorea sobre la misma sal gorda y frota un limón cortado por la mitad. Aclara con agua.

Gambas al ajillo con más sabor

JUGOS DE LAS CABEZAS

Puedes dar un punto aún más delicioso a este plato, añadiendo al aceite con ajo y guindilla una salsa compuesta por el jugo de las cabezas y vino de Jerez.

HOGAR

Fórmula casera de limpieza antihuellas

1 Escudo contra las huellas

Seguro que, muchas veces, tras limpiar espejos, ventanas, superficies brillantes o electrodomésticos, ves con horror como alguien ha dejado plantadas sus huellas dactilares. Pues bien, existe un producto casero que actúa como un escudo protector contra las mismas.

2 Vinagre, lavavajillas y lavaplatos

Mezcla en un pulverizador 200 ml de agua, 200 ml de vinagre de limpieza, una cucharada de abrillantador para lavavajillas y una cucharada de jabón lavaplatos. Aplica esta fórmula y frota con un paño limpio. Si queda algún resto, seca con papel de cocina.

HOGAR

Todos los usos de los polvos de talco

- ✓ **Ahuyenta a las hormigas.** Esparce polvos de talco por los lugares donde suelen aparecer y su olor las repelerá.
- ✓ **Elimina al sudor.** Su capacidad de absorber el sudor hace que sean muy recomendables para aplicar en los pies y en las axilas a modo de desodorante.
- ✓ **Sábanas más frescas.** Cuando coloques tus sábanas recién lavadas sobre la cama, espolvorea un puñadito de estos polvos para aumentar la sensación de limpieza, suavidad y frescor.
- ✓ **Abrrillanta el cuero.** Con la ayuda de un paño suave, devuelve a tus prendas de cuero su brillo.
- ✓ **Elimina las manchas de aceite.** Espolvorea sobre las manchas y deja que se absorba bien durante unas horas. Luego, lava la prenda de la forma habitual.
- ✓ **Adiós a las manchas de sangre.** Haz una pasta con polvos de talco y agua, aplícala sobre la mancha, deja que se seque y lava la prenda.

Pasatiempos de otoño



AUTOBLANCO

Al resolverlo, deja 22 cuadros en blanco	POTAJES DE FABES CASA DE JUEGO, GARITO CIUDAD ARGELINA	RIN, RÍO MIRIÁ-METRO ESCRITOR ARGENTINO ONOM. DE LA RISA	EMPLEABA, UTILIZABA OLEADAS HAGAMOS UNIONES	ANT., PRECEPTORA DE RENDIMIENTO ATRAPADA VOCAL ABIERTA	NOMBRE DEL ACTOR DE LA FOTO EN NÚMEROS ROMANOS, 1150	LOGARITMO NEPERIANO NOMBRE DE LETRA NIVEL FORMA CEPA	PATRIA DE ULISES PRODUJO IRRITACIÓN VA POR UN ATAJO	RELATIVA A LA GALIA OBEDECER FORMARON ERAS	FÍSICO DE EEUU PERSONA IDENTICA A OTRA QUE GOZA DE SALUD
FRANCIO CAUSA AFLICCIÓN									
ESPANTAD									
HACER UN BIS NOMBRE ÁRABE									
... DUATO, ACTRIZ COGOTES									
ABREVIATURA DE "DON" EMBRAVECIDA CONJUNCIÓN DISYUNTIVA									
AFLOJE UN TEMPORAL PREFIJO, "PRIVACIÓN"									
SALAMANCA SÍMBOLO QUÍMICO DEL NEODIMIO INSTIT. CERVANTES									
SOMNOLENCIAS PESADAS									
TONELADA UN REPTIL					↓				
ACUDÍA VUESTRAS SEÑORÍAS									
UN DÍPTERO PREF., TRES									
SÍMBOLO DEL BROMO SE QUEJÓ CON AYES SÍMBOLO DEL AMPERIO									
AFILAN SÍMBOLO DEL EINSTENIO									
ARQUEAR									
ACTUAD CON OSADÍA LETRA GRIEGA, PL.									
CONSONANTE VIBRANTE BIOMBO									
CONDIMENTO DE OLOR FUERTE GAVETA									
RELATIVO A LA NARIZ FINAL DEL APARATO DIGESTIVO									

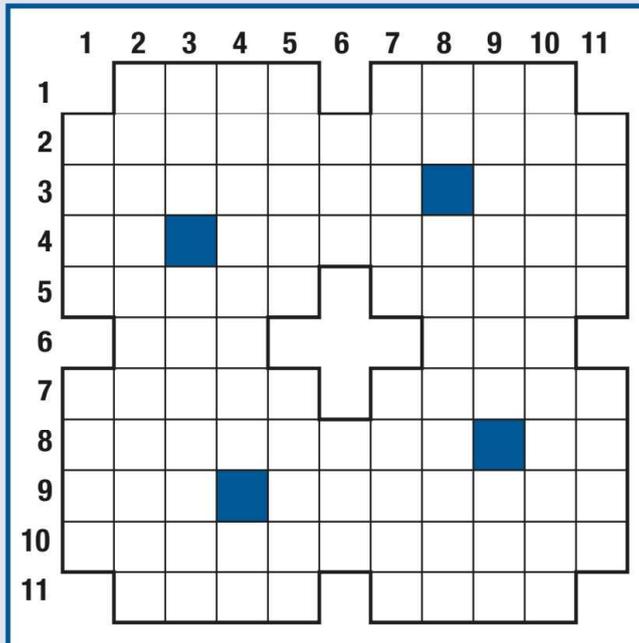


CRUCIGRAMA

Nº 2.817

HORIZONTALES

- 1:** Interj. de júbilo. Un demostrativo.
- 2:** Cualidad de luminoso.
- 3:** Causen exaltación. Maúlle.
- 4:** Conjunción latina, "y". Relativa a la liebre.
- 5:** Recobrar la salud. Hagan entrar un barco en el agua.
- 6:** Bar donde se puede escuchar música. Unidad básica de información.
- 7:** Upar, levantar en brazos. Te plantees dudas sobre algún asunto.
- 8:** Expertos, entendidos. Símbolo del selenio.
- 9:** Oficina de Seguridad del Internauta. Relativo a los hechos.
- 10:** Inquietas y bulliciosas.
- 11:** Extremidades de las aves. Mangos, agarraderos.



VERTICALES

- 1:** Realizas una lectura. Lleva a remolque una nave.
- 2:** Unida por yuxtaposición.
- 3:** ... Thurman, actriz estadounidense. Relativo a las nupcias.
- 4:** Cogían, atrapaban. Dios egipcio del Sol.
- 5:** Prefijo que significa "entre". Sorteos.
- 6:** Oficina Europea de Patentes. Perro.
- 7:** Quien actúa con esnobismo. Sabia, instruida.
- 8:** Símbolo químico del silicio. Que tienen robustez, fem.
- 9:** Aceptad. Distraída, como ausente.
- 10:** Relativas al sainete.
- 11:** James ..., actor. Iglesias catedrales.

SUDOKUS

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

Fácil

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

Difícil

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

AUTODEFINIDO

Por el aire



FOTO 6 ONOM. DE LA RISA	ALMERÍA	FOTO 4 SÍMBOLO DEL EINSTEINIO	EN ESE LUGAR	DECILITRO ... ANAYA, ACTRIZ ESPAÑOLA	EN ROMANOS, 1102 SUBAS LAS VELAS	ABREV. APLICACIÓN ÓRGANOS AUDITIVOS	DESAFIAR TANTALIO	HACIAN DONACIÓN TECLA DE GRABACIÓN
	MONEDA BÚLGARA AUPARÉ		FOTO 7 SÍMBOLO DEL MOLIBDENO					
RUTENIO COLOO., JIPIJAPA		COMPARACIÓN, SE- MEJANZA FURIA			CIENTO DOS COLOO., NIÑO MUY PEQUEÑO		PONGAN ATADURAS ... PARKER, CINEASTA	
		VOCAL REPETIDA CIÑO, AJUSTO		OBRA DE VIRGILIO CIUDAD DE GUIPÚZCOA			AQUÍ FABULISTA GRIEGO	
DAN A LUZ LIBRO SAGRADO DEL ISLAM			NOMBRE DE MUJER LIMPIA Y ORDENA			DESPRENDER OLOR DIOSA DE LA AURORA		EXTENSIÓN DE AGUA SALADA
			VALLE PIRENAICO INVENTARA			LAS DE AHÍ MODELO IDEAL		MÁLAGA TENDRÁ TOS
SU EXCE- LENCIA KILOAM- PERIO		UNA TELA DE SEDA PERDI EL EQUILIBRIO		RESONANCIA ALTAR		PERCIBEN CERVEZA INGLESA		
	CANAL DE TV SEA CAPAZ				HACE AL HORNO PREDOMINA		SIGNO MA- TEMÁTICO PONGAN HUEVOS	FOTO 8
FOTO 3	MUEVE CON PALA FOTO 1		RÍO EUROPEO RED DIGITAL			ESTADO DE ASIA BÁSQUET DE USA		SIENTA RABIA
			ACCIÓN DE RAMONEAR ÓPERA DE VERDI					
A ÉL PARTE DEL BRAZO		REZAD REY DE NORUEGA		PRODUCTO NACIONAL BRUTO ALELADA			ENCALLAR GORRO MILITAR	TIEMPO, PERIODO PLANTAS ACUÁTICAS
		DEJE AISLADO TABLERO CONTADOR				CRIBABA CON AREL CONTURBA		
PROYECTIL ABREV. DE "POR ORDEN"			ENTREGARÁ RADIO ESPAÑOLA			ORG. HU- MANTARIA INTERJ. TAURINA		INTERNET PROTOCOL PONGA EL PIE
	DESTAPE ... NOU- VEAU, MO- DERNISMO			LAZADAS ... DYLAN, MÚSICO			ME ... DESMONTÉ HIZO EN EL HORNO	
UNA CADENA DE RADIO- DIFUSIÓN	ANHELO QUE IMPUL- SA A OBRAR ¡ÁNIMO!		BARIO SÍMBOLO QUÍMICO DEL SODIO		SUF. ALCOHOL EJEMPLO		DE TAL MODO INSTIT. CERVANTES	UNA CON- JUNCIÓN LATINA
		TONÓ LA CENA		FORMÉIS ERAS				MANGA DE TENIS
QUE NO CREE EN DIOS			FOTO 5			FOTO 2		



DAMERO

Nº 2.870

1 D	2 J	3 I	4 E	5 F		7 O	8 M	9 F	10 D	11 C	12 D	13 N	14 A	
16 J		18 R	19 A		21 N	22 L	23 H	24 M		26 G		28 N	29 E	30 E
31 E	32 J		34 H	35 H	36 H		38 D	39 K		41 P	42 Q	43 C	44 S	45 L
	47 B	48 P	49 H	50 G	51 R		53 A	54 Q	55 Q	56 G	57 Q	58 J		60 C
61 L		63 B	64 S	65 C	66 S	67 H	68 I	69 P	70 S	71 G	72 R	73 G		75 N
76 N	77 B	78 A	79 P	80 T	81 R		83 O	84 Q		86 L	87 S	88 T	89 B	90 K
	92 J	93 J	94 S	95 R	96 C	97 C		99 S	100 G	101 T	102 B	103 T		105 E
	107 O	108 R	109 D		111 E		113 L	114 I	115 T		117 I	118 N		120 F
121 B	122 T	123 P	124 A	125 F		127 K	128 O	129 P	130 F	131 Q	132 F	133 K	134 A	135 M
	137 Q	138 P	139 D		141 I	142 M		144 K	145 L	146 O	147 T	148 I	149 M	
151 R	152 K	153 O	154 M	155 O										

Fragmento de un poema de Pura Vázquez. Clave: Leyendo verticalmente la primera letra de cada solución aparecerá el título del poema.

A. 134 53 19 78 124 14
República de África.

B. 77 63 102 121 89 47
Ing., esfuerzo final.

C. 96 97 60 43 11 65
Sentían temor.

D. 109 38 1 12 10 139
Que oye.

E. 105 4 29 30 31 111
Jinete de carreras.

F. 130 132 9 120 125 5
Tren.

G. 26 50 73 100 56 71
Arrecife coralino.

H. 49 23 34 35 36 67
Deja K. O.

I. 148 114 68 117 3 141
Hortaliza roja.

J. 16 2 92 93 58 32
Relativo a los astros.

K. 133 90 127 152 144 39
Perjudicial.

L. 113 145 22 61 86 45
Renuncia a su cargo.

M. 149 135 154 24 8 142
Criadero de ostras.

N. 28 118 76 13 21 75
Hagas alusión.

O. 83 128 7 155 107 146 153
Sometas a maceración.

P. 69 129 41 138 79 123 48
Aversión, mala voluntad.

Q. 54 57 55 131 137 42 84
Ponga una cosa en contacto con otra.

R. 18 51 72 108 151 81 95
Causa que mueve a hacer una cosa, pl.

S. 87 99 94 70 44 64 66
Percibieses olores.

T. 80 103 115 122 88 101 147
Cortaron con los dientes.

7 DIFERENCIAS



SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS DE LA SEMANA ANTERIOR

DAMERO Nº 2.869

Estaba buscando un nuevo ángulo, una visión fresca. Se dio cuenta de que necesitaba las fotos de la escena del crimen y se las había dejado en una carpeta en el coche.

Clave: Connelly. *El observatorio.*

AUTODEFINIDO

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

7 DIFERENCIAS



SUDOKUS

FÁCIL

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

DIFÍCIL

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

AUTOBLANCO

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

CRUCIGRAMA Nº 2.816

- HORIZONTALES.
- 1: Urna. Zapa.
 - 2: Unto. Cataba.
 - 3: Pierden. Tas.
 - 4: Af. Mencione.
 - 5: Rival. Ansia.
 - 6: Can. Toc.
 - 7: Salda. Cesas.
 - 8: Eclósión. Bi.
 - 9: Oía. Náuseas.
 - 10: Sordas. Avie.
 - 11: Naos. Asas.

- VERTICALES.
- 1: Upar. Seos.
 - 2: Unificación.
 - 3: Rte. Vallará.
 - 4: Normando. Do.
 - 5: A. Del. Asnas.
 - 6: Cen. Ias.
 - 7: Zanca. COU. A.
 - 8: At. Intensas.
 - 9: Patosos. Eva.
 - 10: Abanicábais.
 - 11: Asea. Sise.

CINE

ESTRENOS
8 DE
NOVIEMBRE



★
**¡TIENES
QUE
VERLA!**

Acción, humor y efectos especiales para salvar la Navidad.

Red One

Nac: EE.UU. **Acción.**

Dir: Jake Kasdan.

Int: Dwayne Johnson, Chris Evans, Lucy Liu, J.K. Simmons, Kiernan Shipka.

● Callum Drift (Dwayne Johnson), el Jefe de Seguridad del Polo Norte, se enfrenta a lo que más temía: Papá Noel (J.K. Simmons), cuyo nombre en clave es RED ONE, ha sido secuestrado. Su misión es encontrarlo a tiempo para salvar la Navidad y hacer lo que sea necesario para ello. Aunque eso signifique pedir ayudar (o más bien obligar a colaborar) al cazarecompensas más infame del mundo, Jack O'Malley (Chris Evans).



Amanece en Samaná

Nac: España. **Dir:** Rafa Cortés. **Int:** Luis Tosar, Luis Zahera, María Luisa Mayol.

Dos parejas de amigos celebran con unas vacaciones en Samaná que hace veinte años que están juntos. Se ponen al día, salen de fiesta, reconectan, desvelan algunos secretos, beben mucho... Al día siguiente, todo ha cambiado.



Harold y el lápiz mágico

Nac: EE.UU. **Dir:** Carlos Saldanha. **Int:** Zachary Levi, Lil Rel Howery.

Dentro de su libro, Harold puede hacer que cualquier cosa cobre vida con solo pintarla. Pero cuando crece y se dibuja a sí mismo en el mundo real, Harold (Zachary Levi) descubre que tiene mucho que aprender sobre la vida de verdad.

LIBROS

SEMANA
recomienda

Viento en las manos

Titania. 23 €

● Una isla paradisíaca. Una tormenta ordenada por una poderosa bruja. Un milagro en manos del viento. Un hombre que lo tiene todo excepto felicidad y una mujer que es feliz sin tener nada. El cuento más real que vivirán jamás.



Procesión

La tortuga búlgara. 18 €

● Un libro de poesía y unos versos que nos enfrentan a la monotonía de nuestra vida cotidiana y que también nos ofrecen una mirada descarnada y nada complaciente sobre temas como la muerte, presente en nuestro día a día.



Horóscopo

Tel. gabinete: 91.013.11.21 - 806.408.522



DEL 6 AL 12 DE NOVIEMBRE

Por el futurólogo Rubén Barea www.rubenbarea.com

ARIES

21/3 - 20/4

SALUD: Sería recomendable una revisión del sistema cardiovascular y respiratorio.

DINERO: Aplazarás algún proyecto para un momento más favorable.

AMOR: Defenderás tus puntos de vista, pero recuerda que no todas las batallas merecen ser libradas.

Un cuarzo absorberá la energía negativa.

TAURO

21/4 - 20/5

SALUD: Riesgo de problemas con las cervicales o la mandíbula.

DINERO: Te faltará información para tomar una decisión correcta. Evita precipitarte.

AMOR: Preferirás risas y diversión frente a la intimidad. Días de amistad, disfrutando de ocio relajado.

Una turquesa favorecerá tu bienestar emocional.

GÉMINIS

21/5 - 20/6

SALUD: Encontrarás en el ejercicio físico el bienestar pleno.

DINERO: Evita obsesionarte con los temas financieros. Disfruta de lo que tienes.

AMOR: Antepondrás tus necesidades y deseos. El entorno responderá favorablemente.

Prende velas amarillas para atraer la prosperidad.

CÁNCER

21/6 - 20/7

SALUD: Evita asumir más cosas de las que puedes realizar o abandonar a medias.

DINERO: Mejorarán tus condiciones si consigues reconocer tu valía y reclamar aquello que consideras justo.

AMOR: Momento de celebrar, amar y divertirse junto a quienes quieres.

Incorpora en tu rutina el aroma de almizcle.

LEO

21/7 - 21/8

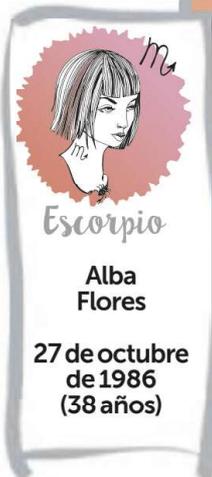
SALUD: Cuida los riñones y el sistema urinario. Bebe agua y mantén la hidratación.

DINERO: Posible viaje, eventos o alguna inversión en coche o el hogar.

AMOR: Entre tus familiares y amigos encontrarás el apoyo y cariño que precisas.

Las velas de miel atraerán tu bienestar.

El mejor signo



Escorpio

Alba Flores

27 de octubre de 1986 (38 años)



VIRGO

22/8 - 22/9

SALUD: Dolores del sistema músculo esquelético que deberás cuidar.

DINERO: Mes de sorpresas inesperadas y compras o gastos muy necesarios pero extraordinarios.

AMOR: Llegada de niños o de noticias relacionadas con la infancia en el entorno familiar.

Un cuarzo verde te ayudará a mejorar tu salud.

LIBRA

23/9 - 22/10

SALUD: El estrés, la ansiedad o el nerviosismo influirá sobre tu organismo.

DINERO: Hazte responsable de tus decisiones. Estará en tus manos cambiar las cosas.

AMOR: Sensación de soledad. Recuerda que tu actitud influye sobre los demás.

Prueba la meditación y el control mental.

ESCORPIO

23/10 - 22/11

SALUD: Chequeos o revisiones médicas que arrojarán luz respecto a algún asunto.

DINERO: Satisfacción personal, profesional y económica ante la llegada de dinero o de buenas noticias.

AMOR: Este mes sentirás que todo se ordena. Resolución de conflictos.

Quema incienso natural para eliminar la negatividad.

SAGITARIO

23/11 - 20/12

SALUD: Invertirás tiempo, dinero y esfuerzo en cuidarte por dentro y por fuera.

DINERO: Evita invertir estos días, especialmente, en aquello con elevado riesgo.

AMOR: Los astros anuncian la mejora en tus relaciones. Sentirás compañía, respeto y apoyo.

Coloca flores en agua para promover el bienestar.

CAPRICORNIO

21/12 - 19/1

SALUD: Tendencia de virus, bacterias, resfriados o algún tema respiratorio.

DINERO: Llegará lo que tanto esperabas. Reconocimiento o posición de liderazgo.

AMOR: Aprende a reconocer qué responsabilidad tienes respecto a lo que está sucediendo.

Lleva algo dorado para atraer la buena suerte.

ACUARIO

20/1 - 18/2

SALUD: Cuida el sistema digestivo. Los nervios podrán afectarte al estómago o intestino.

DINERO: Llegada a acuerdos ventajosos. Nuevas oportunidades financieras.

AMOR: Pruebas del destino que demostrarán la solidez de tus relaciones de pareja.

Una malaquita será una excelente protectora.

PISCIS

19/2 - 20/3

SALUD: Observa y cuida la piel, ya sea por manchas, heridas, verrugas o lesiones.

DINERO: Permanece con atención en el presente para evitar pérdidas o extravíos.

AMOR: Activarás la vida social y familiar. Encuentros felices. Salida de tu zona de confort.

Un jaspé será tu protector y talismán de lo bueno.

Tarot
ALICIA GALVÁN

922 679 362
806 514 514

Coste Máximo 806 - 1,21 IVA incluido. Tarifa 1,37 x / minutos red móvil. Tarifa máxima de 18 años. Alquila S. L. - Avenida del Comercio 145. Colinas Pineda 38200. Santa Cruz de Tenerife. Servicio de Ocio y Esparcimiento.

PREDICIONES
2024
aliciagalvan.com

Rafaela Vilchez
Vidente Natural

Auténtica experta en temas de amor

93 122 25 76

VISA ECONÓMICA

Tu consejera amiga.
Amor Salud Dinero Trabajo De ti a ti

806 450 223

Consultas claras y precisas

Coste Máximo: red fijo 1,21 IVA incluido. Tarifa 1,37 x minutos. Red móvil: 1,21 IVA incluido. Tarifa 1,37 x minutos. Alquila S. L. - Avenida del Comercio 145. Colinas Pineda 38200. Santa Cruz de Tenerife. Servicio de Ocio y Esparcimiento.

Juan Peña: "Jamás traicionaría a nadie"

Sencillo, leal, buen hijo y mejor amigo, el cantante nos abre las puertas de la que fue su primera casa en Madrid

NOS enseña hasta el último rincón de la casa e, incluso, nos explica de dónde proviene el mobiliario. Luego nos ofrece café, se preocupa de que la maquilladora tenga buena luz y nos muestra la ropa que ha elegido para la sesión. Juan Peña es así: atento, hospitalario e implicado con el tiempo y el trabajo de los demás. El cantante nos abre las puertas de la primera casa que se compró cuando llegó a Madrid con una maleta llena de esperanzas, ilusiones y sueños. Más de 20 años después, se ha mudado a otra, pero esta la sigue manteniendo.

La urbanización en la que se encuentra ubicada (La Moraleja) no es una casualidad. Allí residía Rocio Jurado, una de sus grandes





"En esta casa se ha criado mi hijo y he vivido mis primeros 12 años con mi mujer", nos cuenta Juan.

amigas y por la que se decidió a irse a vivir a esta zona ya que quería estar cerca de ella. Y es que, para nuestro protagonista, sus amigos son muy importantes. Muestra de ello, es el nuevo sencillo y videoclip que nos presenta en su honor, *Mis amigos*. Pero Juan Peña nos enseña, más si cabe: por qué se ha ganado el corazón del pueblo y de las estrellas.

"Cuando llegué a Madrid solo conocía a Rocío Jurado y su familia. Estar cerca de ellos me daba paz"

Son varias las entrevistas que te hemos hecho y esta es especial porque nos dejas entrar en un trocito de tu vida, tu casa.

Aquí he vivido 20 años. Ahora me he mudado, pero esta casa sigue siendo mía porque aquí es donde vengo a ensayar, a componer, donde se queda mi familia y mis músicos. Aquí he vivido lo más grande.

¿Cosas cómo qué?

Por esta casa ha pasado mucha gente porque, cuando estaba soltero, daba muchas fiestas y cenas. Vamos, lo típico de la juventud, y podía aparecer desde un actor a un empresario.

Si las paredes hablaran...

Aquí he formado juergas que han acabado a más de las 7:00 de mañana cantando y bailando.

Vamos, que la has disfrutado mucho.

Aquí nació mi hijo y ha estado viviendo hasta hace muy poquitos meses. Esta



"Por esta casa ha pasado mucha gente. Podía aparecer desde un actor a un empresario".

casa significa mucho en mi vida. También he vivido mis primeros 12 años con mi mujer, Sonia.

El lugar donde está ubicada también tiene una historia muy bonita.

La primera vez que vinieron mis padres, a mi madre casi se la lleva el Samur de la emoción que le dio al ver la gente que me rodeaba.

¿Por qué viniste aquí? ¿Quiénes eran tus vecinos?

Yo llegué a Madrid en 2004. Los primeros meses no conocía apenas a nadie. Vivía en Plaza de Castilla con un gran amigo mío de Jerez y a los únicos que yo conocía eran Rocío Jurado y su familia. De esto solamente quiero hacer una pequeña reseña porque no quiero que piensen que me aprovecho de nadie, pero estar cerca de ellos me daba paz. También es verdad que empecé a cantar en muchas fiestas privadas y casi todas ▶▶▶

▶▶▶ eran aquí, así que era una manera de estar cerca de todos ellos.

Lo que me has contado de tu madre es muy bonito.

Yo vengo de una familia normal, de clase media y humilde. En cuanto llegué a Madrid lo primero que hice fue llamar a mi gente más cercana y ellos me acogieron muy bien.

"Llevo a mi hijo a la casa de mis padres en Jerez, que es humilde, para que valore todo lo que tiene, incluido su cole"

Poco a poco y a base de trabajo, te fuiste ganando el corazón de la gente. ¿Cómo vivían ellos este despegue?

Mi familia sabía muy bien con quién me juntaba, porque también los conocían. Mi padre ha trabajado toda la vida para los dueños de González Díaz, de la bodega de Tío Pepe, y eran muy amigos de Rocío y de José. Sabían que estaba muy bien acompañado, pero mi madre lo que no sabía era lo que yo estaba consiguiendo. La recuerdo decirme: "Pero Juan, ¿cómo es que te están yendo tan bien las cosas?" (risas).

Tus amigos son muy importantes para ti, ¿verdad?

Es de lo más grande que tengo. Gracias a ellos, a mí se me abrieron las puertas inmediatamente. Yo no puedo contar ninguna penuria porque estaría mintiendo.

¿Y por eso surge esta nueva canción?

Es una canción que quería grabar desde hace mucho tiempo. Es como un regalo



"Mis padres sabían que estaba muy bien acompañado, pero no lo que estaba consiguiendo".

a los amigos, porque para mí son lo más importante que hay en la vida. Yo no distingo a unos de otros. Yo he celebrado cumpleaños de 500 invitados.

¿Te han ofrecido muchos cheques en blanco para que hables de tus amigos?

Me han ofrecido entrevistas y yo jamás en la vida traicionaría a nadie. Hace poco canté en un evento muy importante, de unas personalidades muy relevantes que vienen poco a España, y cuando contactaron conmigo, me dijeron: "Juan, es que no tenemos que hacerte contrato ni nada porque sabemos que jamás hablarías de nadie".

Muchos te llaman el cantante de las estrellas y otros el cantante del pueblo...

Como yo soy mi propio manager, aunque tengo a veces una persona que me ayuda, lo que siempre quiero es que todo el mundo pueda escucharme. Por eso canto en tantas salas. Yo lo mismo canto en un teatro, que en la Cibeles para 80.000 personas, que en una boda o para una estrella de Hollywood. ¿Quién soy yo para que nadie me pueda contratar? Lo que pasa es que a veces llevo un equipo de mucha gente, claro, y necesito trabajar, como es lógico, y cobrar, pero a mí me gusta cantarle a todo el mundo.

¿Cómo está el pequeño Tristán?

Ya tiene nueve años y es nuestra magia. Este año, si Dios quiere, celebraremos su comunión.

No me quiero imaginar cómo será esa comunión...

En el bautizo de mi hijo creo que fueron 400 invitados y me ha dicho mi mujer: "¡Juan, ni se te ocurra!".

¿Qué destacarías de él?

Mi hijo es la sensibilidad y la nobleza. Los niños vienen al mundo y no te dan un libro de instrucciones. Nosotros aquí no tenemos a nadie. La familia de mi mujer vive en el campo, en

Albacete, y no dejamos al niño con nadie, salvo dos o tres horitas cuando tenemos compromisos. Con esto te quiero decir que lo estamos criando nosotros. No sé si lo estoy haciendo bien o mal, porque ahora me lo llevo unos días a París, que a mí me encanta y me gusta que el niño disfrute en Disney y demás. Sin embargo, el otro día me dijo: "Papi, ¿otra vez me vas a llevar?", y yo le contesté: "¿Tú sabes cuántos niños hay que nunca han ido y a lo mejor nunca podrán ir?".

Le enseñas el valor de las cosas.

Y él lo valora todo y me gusta que lo valore porque a mí nadie me ha regalado nada. Yo lo llevo a la casa de mis padres en Jerez, que es una casa humilde, para que vaya valorando todo, incluido en el colegio donde está.

"Quiero que todo el mundo pueda escucharme. ¿Quién soy yo para que nadie pueda contratarme?"

¿Sabes también una de las cosas que más me gustan de él? Que defienda a sus amiguitos cuando alguien se burla de ellos. Es muy solidario. No quiero enterarme jamás en la vida de que mi hijo haga burla o daño a sus compañeros.

En marzo haces 12 años con Sonia, ¿cómo va vuestra historia de amor?

Maravillosamente. Ella ha estado durante 15 años en la televisión, lo dejó y se ha puesto a plantar pistachos en la finca.



"Nunca le he pedido a Sonia que nos casemos y tampoco sé lo que me diría. Supongo que algún día nos casaremos"

¿Y tiene ganas de volver a la tele de nuevo?

Sí, a veces le han ofrecido algunas cosas y ahora sí que se lo está pensando, porque ella quería criar al niño y este puede que sea un buen momento para ello. A mí sí me gustaría que volviera a la televisión.

Mucho evento y mucho bautizo, pero la gente sigue esperando vuestra boda...

Pues mira, yo nunca se lo he pedido y tampoco sé lo que me diría. ¿Sabes qué pasa? Que falleció su padre, luego el niño era muy pequeño, fue creciendo, llegó la pandemia...

Pero ahora parece que los caminos se van allanando...

Yo supongo que en algún momento nos casaremos (risas).

Iván Reboso.

Fotos: Alberto Bernárdez.

Peluquería y maquillaje:

Alberto Dugarte Institute.

Los problemas crecen para el hijo de la princesa Mette-Marit de Noruega: su madre le prohíbe entrar en su casa

Marius Borg, expulsado del hogar familiar

El hijastro de Haakon de Noruega está en la cuerda floja tras las denuncias de varias novias por supuesta agresión

LAS cosas se complican aún más para Marius Borg (27), el hijo mayor de la princesa Mette-Marit de Noruega (51). Desde que el pasado 4 de agosto fuera detenido por presunta agresión a su novia, Rebecca Helberg, el joven asiste a una caída a los infiernos que, irremediablemente, también ha arrastrado a la Casa Real noruega. Ahora su madre ha tenido que tomar una dura decisión respecto a su díscolo hijo: Marius no puede entrar en la casa familiar.

Todo esto ha afectado a la salud de Mette-Marit, que padece fibrosis pulmonar, quien ha causado baja en la

agenda oficial para guardar reposo y no le ha quedado más remedio que tomar distancia con su hijo. Es evidente que la situación judicial del joven le está afectando emocional y físicamente.

Todo esto ha hecho que la princesa y el príncipe Haakon hayan terminado por adoptar la drástica medida de prohibir a Marius utilizar la residencia privada de la familia, Skaugum, donde viven los herederos con sus dos hijos, la princesa Ingrid y el príncipe Sverre.

Robos y fiestas en caa

Hay que recordar que, aparte de la denuncia de su ya ex-pareja, más las de otras dos novias anteriores, también constan robos (una tiara, cubertería...) y fiestas desenfadadas en estas dependencias. Marius utilizaba una casa situada dentro de la finca, de la que ahora ha tenido que entregar las llaves.

Con esto, la Familia Real trataría de poner un 'cordón sanitario' tras haber sido acusados de tibieza por silenciar los excesos del joven.

De momento, Marius Borg ha prestado declaración hasta en ocho ocasiones ante la policía. Una semana después de ser detenido, él mismo emitió un comunicado en el que reconocía los hechos, además de revelar que padecía problemas mentales y que sufría adicción a las drogas desde la adolescencia.

En estos interrogatorios Marius admite la última agresión, pero no haber abusado de las dos ex anteriores, e incluso en este caso afirma haber sido él el maltratado.

A todo esto, el rey Harald al fin ha roto su silencio sobre el asunto de su 'nieto': "Somos una familia con las alegrías y los desafíos que esto conlleva. A veces la vida es muy difícil". ■



La princesa Mette-Marit se enfrenta al peor momento tras ver a su hijo mayor en graves problemas con la Justicia.

VALIENTE

Belén Esteban: "Me costó, pero no he vuelto a tener una recaída"

"Tengo tres pilares en mi vida: mi hija, mi madre y mi marido", dice la empresaria y colaboradora de televisión

LEGÓ y triunfó. Hacía casi dos décadas que Belén Esteban (50) no pisaba un plató de Antena 3 y lo ha hecho a lo grande. Eso sí, su entrada en *El hormiguero* fue con zasca incluido para Pablo Motos. "Hombre, después de 19 años ya es hora de que me invites, no?... Digo yo". Motos intentó justificarse, diciendo que en este tiempo ella estaba en una cadena rival, pero Belén no se cortó. "Perdona, en otra cadena estaba Paz Padilla y la trajiste, cariño... Un beso para Paz".

Y eso marcó el ritmo de la noche, con una Belén Esteban nerviosa, pero pletórica, decidida a abrir su corazón y reconocer que los últimos meses no han sido fáciles.

"Echo de menos Telecinco, pero te tienes que amoldar a lo que hay. A veces levan-

Belén está muy guapa con su nuevo corte de pelo.



La visita de Belén a *El hormiguero* fue lo más visto de la noche, demostrando el tirón que sigue teniendo.



taba la persiana de mi casa y tenía fuera tres coches, ahora no hay ninguno. No pasa nada, es todo acostumbrarse", reconoce.

Reproches

Aunque eso sí, hay algo que no perdona. "Tengo que reprochar que la manera de echarnos de Telecinco no fue la correcta. Hacíamos todo lo que nos pedían, protestábamos muchísimo, pero lo hacíamos. Creo que no estuvo bien que nos enteráramos en directo y fue duro. Al principio estaba enfadada, ahora no. Hay gente televisiva y cercana que me ha defraudado mucho, y en mi teléfono tengo a más de

20 personas bloqueadas. Sé quienes están conmigo y sé quienes quiero que estén".

Y en esa lista están amigos que son familia, como María Patiño, y personas que ocupan un lugar especial en su corazón. "Tengo tres pilares en mi vida: mi hija, mi madre y mi marido. Si alguien hace un feo a estas tres personas..."

Con estas palabras, Belén rompe una de las máximas que ha seguido durante años, el no hablar de su hija. "Me ha dicho 'No hables de mí', pero tengo que hacerlo. Mi niña, que esa sí que pasa de todo, como mi marido, es de la que más orgullosa me puedo sentir, de los estudios que le he podido dar, lo bien

Después de 19 años, regresó a Antena 3 y triunfó con su entrevista en 'El hormiguero'. "Ya era hora, ¿no?", le espetó a Pablo Motos'

que lo ha aprovechado y que no quiere saber nada de este mundo. Quiere llamarse Andrea Janeiro Esteban por ella, y no por sus padres", dice.

Y por ella ha callado mucho. ¿Volvería a actuar de la misma manera? Pues, no. "Muchas veces he dicho que me arrepentía de haber hablado tanto, pero a día de hoy tendría que haber hablado más".

Una vida de película

Eso daría para una película. O una serie de muchos capítulos, un proyecto que no descarta. "Quiero varias temporadas, porque hay cosas que la gente no sabe de mí, cosas buenas y no tan buenas. Una vez me equivoqué, caí en lo peor que puede caer una persona, no lo digo porque a mi madre le duele la palabra, pero no hice daño a nadie, solo a mí misma. Gracias a mi gente pude salir de donde estaba. Y no he tenido ni una recaída".

Algo de lo que, sin duda, puede presumir: "Me he podido recuperar y ahora tengo una vida maravillosa. Antes no me podía mirar al espejo, pesaba 42 kilos, ahora peso 65, tengo tripilla pero estoy sabrosa total. Me siento orgullosa y orgullosa de que mi familia siempre estuvo conmigo". ■

La tele se vuelca con la tragedia de Valencia

Muchos de los grandes rostros televisivos se han trasladado a las zonas más afectadas por la DANA para arropar a sus vecinos e informar in situ de la última hora



Joaquín Prat en *Vamos a ver*.



Adela González se ha mantenido de miércoles a sábado informando para *Mañaneros*, que no descansó en el puente.



Ana Rosa en *TardeAR y Fiesta*.

● Muchos valencianos están viviendo estos días el momento más complicado de sus vidas. El horror, la tragedia, la catástrofe y el caos se han apoderado de varias zonas de la Comunidad Valenciana.

Una situación extrema que ha vuelto a tener una gran ventana al mundo y al resto de españoles, que vivían hasta entonces ajenos a los estragos que había dejado la DANA a su paso: la televisión. La pequeña pantalla ha

vuelto a demostrar su fuerza informativa con innumerables programas especiales que han servido para concienciar, advertir y mostrar el delicado momento que atraviesan numerosas familias que lo han perdi- ▶▶▶



Carlos Franganillo en *Informativos desde Paiporta*.

El domingo 3 de noviembre se vivió el día con más consumo. Un 63% de la población española encendió la tele

González, Carlos Franganillo, Isabel Jiménez, Marc Sala, Ángeles Blanco, Susanna Griso, María Casado o Joaquín Prat han abandonado la calidez de los focos de un plató para vivir a pie de calle el minuto a minuto de los trabajos de recuperación desde las distintas localidades afectadas. Y no sólo ellos. Medio centenar de reporteros han hecho lo propio, inundando las calles de Paiporta, Benetúser, Sedaví o Alfafar de micrófonos y cámaras que le diesen voz a su tragedia. Multitud de especiales informativos que han servido para plasmar el dolor y el sentimiento de abandono que estaban padeciendo los valencianos en sus calles, las mismas que fueron arrasadas por el agua unos días antes.

►►► do todo tras el paso de la gota fría por sus ciudades. De hecho, según los datos de la consultora Dos30 a los que ha podido acceder SEMANA, el pasado domingo 3 de noviembre se vivió el día con más consumo televisivo del último año. Es decir, casi un 63% de la población española encendió la tele en algún minuto de la jornada dominical.

Multitud de especiales

Una situación excepcional que ha llevado a las grandes estrellas de la tele a bajarse al barro (nunca mejor dicho). Figuras como Matías Prats, Marta Carazo, Ana Rosa Quintana, Ana Pastor, Adela

"Muchas gracias, Ana Rosa. Gracias por mostrar lo que estamos viviendo", le decía una de las vecinas de Paiporta a Ana Rosa Quintana. La presentadora ha sido una de las figuras más activas durante su estancia en Valencia, llegando a hacer



Toñi Moreno en directo para su programa de Canal Sur.



Susanna Griso en *Espejo Público*.

conexiones en directo en todas las franjas de Telecinco y Cuatro, e incluso en los especiales de Informativos que ha preparado el grupo con Carlos Franganillo y María Casado al frente.

Adela, pura emoción

Lo de Ana Rosa es algo muy similar a lo que ha vivido Adela González en TVE. La periodista, que hace años sufrió un episodio personal desgarrador, se armaba de valor y se trasladaba a Valencia cargada de arrojo y ganas de contar lo que estaba sucediendo.

La presentadora de *Mañaneros* se ha mantenido desde el miércoles en el que se desató el caos en las zonas más afectadas por la DANA. Era imposible que no se emocionase con los innumerables testimonios de los vecinos que se acercaban a su cámara para contarle lo que estaban viviendo. "A veces no hace falta preguntar. Cuando esta vecina de Paiporta me vio, se me abrazó y rompió a llorar. Y como ella, muchas personas que nos daban las gracias por estar allí, informar de su tragedia y hacemos eco de sus peticiones desgarradoras de ayuda. Por abrazos y palabras como estas, cobra sentido nuestra profesión, aquello de ser un medio de comunicación, el Servicio Público con mayúsculas.

Nos piden que sigamos, que no les olvidemos pasado un tiempo. Os llevamos en el corazón y lloramos con vosotros", dice la periodista. Y es que para los afectados, la figura de los reporteros ha llegado a ser todo un bálsamo dentro de su horror. Muchos de los compañeros que se desplazaron a las zonas afectadas por la catástrofe, llegaron antes que los servicios de emergencia. Les hicieron sentir que no estaban solos en su dolor.

"A veces no hace falta preguntar. Muchas personas nos daban las gracias por estar allí, informar y hacemos eco de sus peticiones de ayuda", dice Adela González



Isabel Jiménez, el lunes en *Informativos Telecinco*.

OTROS PERIODISTAS AL PIE DE LA NOTICIA



Matías Prat en *Antena 3 Noticias*.



Ángeles Blanco en *Informativos Telecinco*.



Ana Pastor en *Al Rojo vivo* y *El Objetivo*.



María Casado en *Informativos Telecinco*.



Marta Carazo en el *Telediario*.



Ana Terradillos en *La mirada crítica*.

Nathalie Seseña: "Ojala José Luis Gil pueda volver cuanto antes"

● Los seguidores de *La que se avecina* están de enhorabuena. La serie, una de las míticas de televisión, está a punto de estrenar su temporada 15 en Prime Videotemporada y ya ha confirmado su renovación hasta 2026 con dos nuevas remesas de capítulos llenas de ingenio y humor. Nathalie Seseña (56) ha charlado con nosotros sobre todo lo que representa esta serie en su vida.

¿Qué significa para ti el público?

Los que somos actores, o actrices, siempre queremos que lo que queremos comunicar llegue. Es tan especial que, durante tanto tiempo, haya un seguimiento tan fuerte....

¿Recuerdas alguna anécdota especial durante el rodaje?

Me han sucedido cosas bellísimas. Creo que lo más brutal que me ha pasado es que una vez que fui a ver a un amigo al hospital, entré en el ascensor con una familia a la que evidentemente no le había pasado algo bueno. Estaban muy serios y, cuando salimos del ascensor, una mujer me abrazó, me cogió las manos muy fuertes y me dijo: "gracias por hacer reír a mi madre el último día de su vida".

Cuando te dicen eso...

Me emocionó mucho aquello porque era una familia que estaba destrozada. Cuando he ido a los hospitales, no por mí sino por visitar, te das cuenta de que la comedia es muy necesaria y sanadora y lo feliz que hace a la gente.

Tu compañero Nacho Guerrero es uno de los regalos de la serie.

Le quiero mucho. Nos reímos mucho juntos.

¿Qué cosas te hacen disfrutar fuera del plató?

Defiendo mucho el mundo de los animales y en mis ratos libres cuido lo máximo posible de ellos.

¿Tienes en casa animales?

Siempre he tenido. Es una pasión desde pequeña y con los años he ido tomando conciencia del maltrato animal, del abandono. En este país hay muchísimo abandono y podríamos hacer algo para mejorar esta situación. Es un tema al que deberíamos dar altavoz, no solo los famosos, sino también las personas anónimas.

A lo largo de tantas temporadas habéis vivido el fallecimiento de algunos compañeros y la enfermedad de José Luis Gil.

Sí... Hemos vivido el fallecimiento de compañeros tan maravillosos como Mariví, Amparo, Emma... Es que se ha ido gente tan increíble que no te puedes olvidar de ninguno. Han sido personas extraordinarias con las que hemos compartido muchas horas. El tema de la enfermedad de José Luis, es un tema muy duro. En estos casos te das cuenta de lo importante que es la salud. Esperamos que se recupere. Ojalá pueda volver. Todos los días alguien me pregunta por él.

Iván Reboso

Fotos: South Festival



La actriz estrenó la decimoquinta temporada de *La que se avecina* durante la segunda edición del South Festival en Cádiz.

Nacho Guerreros: "Me planteé dejar de interpretar a Coque"

● Al igual que Nathalie, Nacho Guerreros (53) también lleva más de quince años interpretando al querido Coque de *La que se avecina* y reconoce a SEMANA, entre otras cosas, que una vez se llegó a cansar de interpretar al mismo personaje, pero que pronto desistió de esa idea.

¿Te has cansado de tu personaje en algún momento?

Hace varios años. Era la temporada en que yo llevaba el bigote que llevaba Coque y llevaba el pelo largo por detrás. Se me identificaba mucho en público, que eso no me molesta, lo que ocurría era que a la hora de hacer otro tipo de cosas, no podía acceder a ello y me planteé dejarlo. Hasta que un día Alberto Caballero, me dijo que me afeitase y me cortase el pelo. A partir de ahí inicié una carrera teatral que ya había abandonado. Estoy muy feliz de haberme quedado en la serie y de, además, haber hecho una carrera paralela teatral.

Os han renovado por dos temporadas más, también con la idea de que José Luis Gil pueda volver a incorporarse a la serie.

Él es un pilar fundamental en *La que se avecina*. Hay situaciones que no se pueden evitar, como la enfermedad o la muerte.

¿Has estado en contacto con José Luis durante estos últimos tiempos?



El actor riojano lleva 17 años dando vida a Coque en *La que se avecina*.

Tengo contacto con él y con la familia, sí. Ahora hace tiempo que no le veo. Yo espero que pueda volver a la serie próximamente.

¿Nos puedes adelantar algo de las tramas que vamos a ver en esta temporada?

Es que ojalá me acordase.

Dicen que ha sido una de las temporadas más mágicas.

En eso estoy de acuerdo porque además ha habido una secuencia en la que hemos estado todo el reparo y ha sido emotivo.

¿Te cuesta aprenderte los guiones?

Me cuesta muy poco porque no tengo mucho diálogo.

¿Rodáis muchas tomas falsas debido a las risas?

Hombre, a no ser que haya mucha prisa y tenga que salir a la primera es inevitable que tengamos momentos en las que no podamos aguantar las risas. Si es una junta, todo es un cachondeo (risas).

¿Y te toca a ti poner orden al equipo?

Hay compañeros que se hartan, como yo. Yo no voy ahí a divertirme, voy a trabajar. Si hay un buen ambiente, perfecto, pero si las cosas se salen de madre no me gusta.

¿Es que eres muy perfeccionista?

Es que no me gusta perder el tiempo. No soy una persona graciosa, es verdad que me río a veces, pero constantemente es agotador.

Iván Reboso
Fotos: South Festival

'La ruleta de la suerte' concede su mayor premio

● El concurso de Antena 3 está viviendo unas noches gloriosas con su edición de los sábados

tanto es así que ha entregado el mayor premio de la historia del formato: 36.650 euros. Una abultada cifra que se llevó Carlos, un ingeniero químico de Gandía que ya había concursado meses atrás en *Reacción en cadena*. 34.775 euros fue el anterior récord, en 2018.



Juanra Bonet presentará 'Traitors 2'

● La agudeza mental es clave en este *reality* que adquirió Atresmedia tras una exitosa edición con famosos en Max. El grupo ha decidido situar a Juanra Bonet en la que será su vuelta a los programas de este tipo, muy comunes en Mediaset. Se espera que se emita en 2025, con anónimos y en La Sexta, tal y como avanzó SEMANA.



'Detective Touré' llega a la noche de los miércoles



● La serie, que llevaba meses en un cajón de Prado del Rey, llega, por fin, a la noche de los miércoles en La 1. Protagonizada por Malcolm Treviño-Sitté e Unax Ugalde, entre otros, esta nueva ficción cargada de humor e intriga que refleja la vida de un investigador, llega para ocupar el hueco que ha dejado *Las abogadas* tras su final.

★ PELÍCULA

El peor vecino del mundo, la película perfecta para una noche de otoño con un Tom Hanks poco habitual

Plataforma: Netflix

Int: Tom Hanks, Mariana Treviño, Rachel Keller, John Higgins, Cameron Britton, Juanita Jennings, Kailey Hyman, Carl Clemons.



El actor muestra su lado más cascarrabias, por primera vez.

● Tom Hanks demuestra en esta película que sigue en plena forma a sus 68 años. Aunque a lo largo de su carrera ha preferido no enfundarse en la piel de villanos o cascarrabias, en *El peor vecino del mundo* el actor muestra su lado más gruñón. La película es una adaptación de la exitosa novela de Fredrick Backman, en la que sucede algo muy común en la ficción y en la vida: el personaje arranca con una amargura que va desapareciendo al compás que se desnuda ante el espectador hasta destapar su parte más sensible.





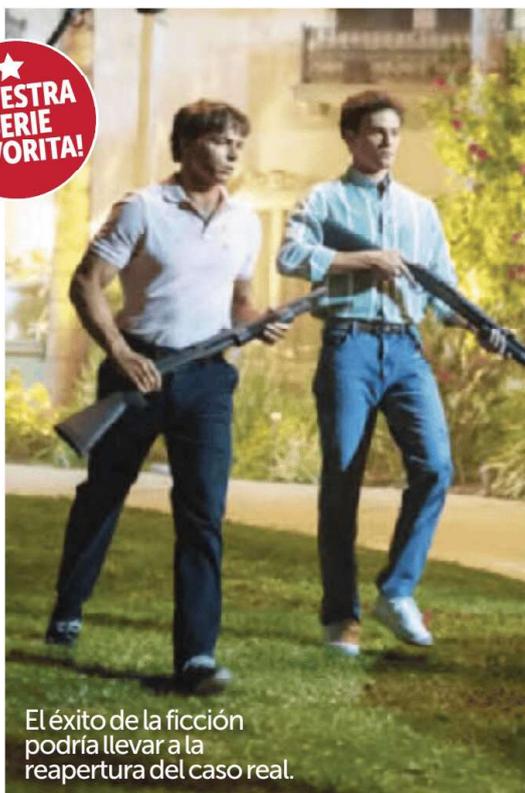
★ SERIE

Monstruos. La historia de Lyle y Erik Menendez que ha revolucionado a medio mundo

Plataforma: Netflix.

Int: Javier Bardem, Chloë Sevigny, Cooper Koch, Nicholas Alexander Chavez, Ari Graynor, Nathan Lane, Dallas Roberts y Leslie Grossman.

● Hace dos años que se estrenó su primera entrega, que se conformó con ser una serie más de las que pasan sin pena ni gloria al incluirse en el catálogo de una plataforma. Ahora todo ha sido diferente. Esta segunda tanda, protagonizada por actores de renombre como Javier Bardem, ha conseguido pulverizar todos los récords de Netflix. Se centra en la historia de los hermanos Menendez, dos figuras muy conocidas en Estados Unidos por ser los perpetradores de uno de los mayores parricidios de la década de los 90. Asesinaron brutalmente a sus padres en el verano del 89 en la mansión familiar de Beverly Hills. Un argumento que ha atrapado a medio mundo, que creía conocer por qué lo hicieron hasta que han visionado los 6 capítulos que componen su temporada. Es una serie desconcertante, atrevida, dolorosa, arriesgada y cargada de sufrimiento, lo que la hace la perfecta aliada para un maratón de fin de semana. Sus capítulos te atraparán desde el principio y ya no podrás parar hasta llegar al final.



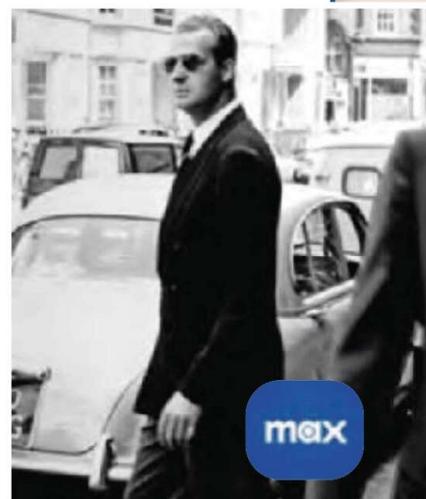
El éxito de la ficción podría llevar a la reapertura del caso real.

★ DOCUMENTAL

Salvar al rey: el primero que se atrevió

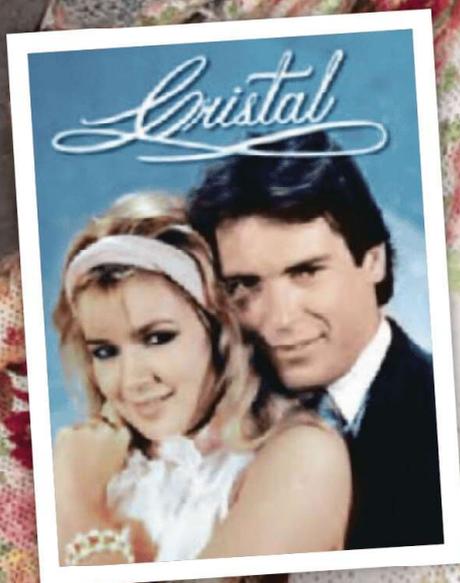
Plataforma: Max

● Hace dos años se estrenó en HBO uno de los documentales más sorprendentes de nuestra historia reciente. Con el tema de plena actualidad, es de justicia reconocer quiénes fueron los primeros en ponerle voz a la relación de Bárbara Rey y Juan Carlos I. En esta producción de tres capítulos, se oye por primera vez al monarca y a la vedette conversando de todo tipo de temas por teléfono: política, sociedad, familia... Un sinfín de frentes abiertos que son aderezados con varios 'mi vida' y 'mi amor', confirmando por primera vez la relación de ambos. En el momento de su estreno, en septiembre del 2022, no tuvieron tanta repercusión.



LA DIVA DE LAS NOVELAS

La actriz venezolana acaparó todas las miradas con un vestidazo de Emilio Salinas, en una de las suites del hotel JW Marriot Madrid.



RECORD GUINNESS

Nada más sonar el estribillo de la novela, las calles se quedaban vacías. La boda de Cristal consiguió reunir a 8,6 millones de espectadores, con una cuota de pantalla del 85%.

Jeanette Rodríguez

(la recordada protagonista de 'Cristal'):

"Quiero volver a España a conquistar a mi público"

La actriz nos cuenta en exclusiva que quiere regresar a nuestro país y nos avanza su inminente proyecto: escribir sus memorias

CADA vez que la melodía de *Cristal* (la primera telenovela venezolana que aterrizó en la parrilla de TVE) comenzaba a sonar, allá por el año 1988, España se quedaba prácticamente paralizada. Sin ir más lejos, su capítulo final llegó a congregar a 8.630.000 y un 85% de share. Ninguna telenovela había alcanzado aquellas cifras estratosféricas de seguidores, que la hicieron merecedora hasta de un Premio Ondas. Los vaivenes del romance protagonizado por Cristina y Luis Alfredo enloquecieron a una audiencia que no se separó del televisor durante los más de 250 capítulos que duró la serie, encumbrando a sus protagonistas, Jeanette Rodríguez (63) y Carlos Mata (72), ▶▶▶

Junto a Carlos Mata, protagonizó dos de las telenovelas más famosas del mundo: *Cristal* y *La dama de rosa*.



▶▶▶ en auténticos ídolos de masas. Para celebrar los 34 años del mítico culebrón de Delia Fiallo (creadora de la telenovela) SEMANA se ha reencontrado con Jeanette Rodríguez. La venezolana se dejó mirar por todo nuestro equipo. Todos quisieron ser testigo de este entrañable reportaje, de una mujer que marcó a toda una generación y que ahora quiere regresar a España a ocupar el lugar que un día fue suyo.

Bienvenida a España después de tanto tiempo.

Estoy muy feliz de estar de nuevo en mi segunda patria y de la mano de SEMA-

"Cuando falleció mi mamá me quedé sola porque no hice familia, no la ha hecho todavía, pero me acompaña Dios"

NA. Es una revista que siempre me ha apoyado.

Te llaman la diva de las telenovelas.

Yo agradezco que me digan diva, porque es bonito, no todo el mundo puede ser diva, pero en el buen sentido de la palabra diva, el de ser reconocida por tu trabajo.

¿Qué te trae por España?

Yo viví aquí un tiempo, pero en ese entonces estaba con el proceso de ser residente y ciudadana estadounidense, por eso me tuve que ir, y por circunstancias ya me quedé a vivir en América. Pero ahora he regresado para quedarme. ¡Vuelvo a España!

Cristal marcó un antes y un después. ¿Cuál ha sido el fenómeno fan más fuerte

"Recuerdo estar paseando por el aeropuerto de Madrid y notar un silencio ensordecedor. Era porque todos estaban viendo en ese momento Cristal, nos dice.



que tú has vivido a raíz de esta telenovela?

Yo he vivido experiencias muy diversas. El éxito lo agarré desde muy pequeña porque primero me hice muy conocida en América ejer-

ciendo de modelo. Allá supe lo que era estar asediada por el público y entendí que era una necesidad de la persona el estar y sentir de cerca a su artista. Recuerdo una vez andando por un aeropuerto

en Madrid, que escuchaba un silencio muy fuerte y era porque todos estaban viendo la novela.

¿Esa necesidad del público te provocó miedo?

Una vez actué delante de 40 millones de personas y cuando sentí que trataban de acercarse a mí físicamente, pensé que me iba a morir (risas). Tengo anécdotas muy bellas porque la telenovela *Cristal* en particular, pegó muy fuerte.

¿Y siendo tan joven, cómo viviste esa fama?

Muy agradecida. Yo lo único que le pido a Dios es una segunda oportunidad para volver a los escenarios y hacer cosas en España. Quiero seguir cultivando mi talento en este país.

"Es muy fácil que esté todo el mundo contigo en los momentos de éxito, pero cuando pasan esos éxitos, no hay nadie", nos dice

Compartir esa experiencia con Carlos Mata, ¿cómo fue?

Fue una experiencia única. Maravillosa. Nosotros somos magia, nos miramos a los ojos y sentimos que el tiempo no pasa. A veces, como en todas las familias, puede haber un malentendido, pero es como si fuéramos familia. Yo lo quiero mucho y es un muchacho muy trabajador.

Hace unos años la muerte de tu madre te marcó mucho.

Sigue siendo un agujero hondo en mi corazón. Me quedé solita. He pasado dificultades personales muy grandes también en los últimos tiempos. Pero me ha aferrado mucho a mi fe en Dios.

¿Fue la implicación que pusiste en tu carrera la que

hizo que no crearas familia? Me refiero a esposo o hijos.

Al irse mi mamá me quedé solita porque no hice familia. No la he hecho todavía, pero nunca he estado sola. Estoy con Dios, siempre he estado acompañada.

Todos conocen a la Jeannette actriz, pero muy poco a la persona.

Fue como una disciplina que me hice. Nunca tuve necesidad de vender mi vida

personal. Aunque déjame decirte (y esto es primicia para vosotros) que estoy muy entusiasmada en trabajar en mi libro. Nunca he querido, pero ahora sí quiero hacer mi autobiografía.

De ti se han escrito muchas cosas, pero nunca has querido contestar.

Las damas no tenemos memoria, querido (risas).

Me matas.

Todo lo malo yo lo tiro a la papelera. No existe.

¿Qué opinas de los compañeros que decían que eras muy exigente en el set?

Las personas que se hayan expresado mal de mí yo los pongo en el contenedor de Dios, porque yo sé quién soy y me voy a la cama y duermo divinamente. Nunca he querido responder a nada, porque yo me he hecho a base de mi trabajo y de ▶▶▶



AMIGA DE SEMANA

Desde que se convirtiera en todo un fenómeno en nuestro país, la actriz ha sido protagonista de nuestras páginas en muchas ocasiones.



►►► mis estudios y mi formación. La seriedad con la que me tomo mi profesión, es lo que me avala. Es lo único que sé hacer desde que tengo 14 años.

¿Quién te guió durante todos estos años?

Yo me he hecho sola desde muy pequeña. Es muy fácil que esté todo el mundo contigo en los momentos de éxito, pero cuando pasan esos éxitos, no hay nadie, pero mi Dios, sí. Las experiencias malas que he pasado han sido para fortalecerme. Ese es el secreto. Yo no tengo otro secreto. Yo amo a todos mis compañeros de trabajo.

¿Había envidia?

Yo vivía en un plató de televisión y, claro, fui el puntal

de esa serie. Sin embargo, yo no dejo de reconocer que todos mis compañeros trabajaron. Hay unos que ni trabajaron y dijeron que trabajaron. Todo el mundo quería comer del pastel del éxito y se adjudicaron muchos de los factores que nos llevaron al éxito.

En España también trabajaste con Jesús Gil ¿Cómo recuerdas esa época?

Fue muy maravilloso trabajar aquí y conseguimos hacer récord de audiencia con *Las noches de tal y tal*. Él fue un caballero con mi mamá y conmigo. Con quien

tenía problemas era con mala gente que me hizo la carrera mala.

¿Qué tipo de gente?

Hubo un momento que yo me sentí hastiada por los paparazzi y un litigio que tuve con un representante. En ese momento decidí parar, porque le había perdido las ganas al trabajo, no tenías ilusión y me fui a estudiar a EE. UU. y eso fue lo que hizo impulsarme nuevamente. Por eso el teatro es tan importante para los actores. No importa que ahora mismo la televisión no sea el star system. No lo es y hay que

asumirlo, pero en esta Jeannette hay muchas Jeannette y vengo a por todas.

Para terminar, con cuál de las dos te quedarías ¿Cristal o La dama de Rosa?

Con *La Dama de Rosa*, porque me permitió vivir varias transformaciones en mi personaje.

Iván Reboso /Fotos: Joan Crisol
 Peluquería y Maquillaje
 y peluquería: Alberto Dugarte
 Estilismo: Emilio Salinas
 Calzados: Franjul
 Localización: Hotel JW Marriot
 Madrid (www.jwmarriot.com)
 Agradecimientos: Saúl Perellada

PACK DE 2 LIBROS APROVECHA LA OFERTA



2 LIBROS
POR SOLO
5,95
€

Dos mujeres fascinantes que desafiaron a todos.
Dos vidas marcadas por la búsqueda de la felicidad.
Las historias más desconocidas de Camilla de Inglaterra y Meghan Markle,
que hicieron tambalear los cimientos de la monarquía británica.

PÍDELO EN TU PUNTO DE VENTA A PARTIR DEL 13 DE NOVIEMBRE

www.semana.es
SEMANA



CELEBRACIÓN

Carmen junto a su marido, José Carlos Bernal, su gran apoyo en todos sus malos momentos de los últimos tiempos.

Carmen Borrego, un cumpleaños agridulce

Lo celebró junto a su marido, su hija y su hermana, pero sin la presencia de su hijo, José María, con quien no mantiene relación

HA sido una celebración un tanto agrídulce. Carmen Borrego ha soplado las velas de su 58 cumpleaños con una íntima cena en un restaurante cercano a su domicilio, rodeada por algunas de las personas más importantes de su vida, como su marido, José Carlos Bernal, su hija, Carmen Almoguera, y su hermana, Terelu.

Sin embargo, ha habido una ausencia, que no por esperada, es menos dolorosa: la de su hijo, José María Almoguera. La relación entre madre e hijo sigue siendo muy tensa, aunque en los últimos tiempos parece que están acercando posturas.

En vías de solución

Por eso, a pesar de mostrarse cauta, Carmen no podía disimular cierta felicidad cuando los periodistas le preguntaron si había recibido la felicitación de su hijo: "Es evidente que si tengo una sonrisa es que sí. Poco a poco se irán arreglando las cosas y espero que sea cuanto antes".

Sobre la felicitación de su hijo aseguró: "Es evidente que si tengo una sonrisa es que sí"

La relación ha mejorado en las últimas semanas, y el primer paso ha sido la posibilidad de Carmen de ejercer de abuela con el hijo de José María y Paola Olmedo. Sin embargo, para normalizar la situación con su hijo todavía queda un largo camino.

Otra de las sonadas ausencias del clan Campos en el cumpleaños fue la de su sobrina Alejandra Rubio. La



Carmen fue a cenar con su hermana, Terelu, su marido y su hija.

hija de Terelu, en la recta final de su primer embarazo, no pudo acudir por cuestiones profesionales, según confirmó su madre: "Alejandra está grabando y, además, está cansada porque está

muy avanzadita y a ella la noche le pesa".

Aunque la ausencia más dolorosa de todas fue la de María Teresa Campos, quien siempre está en el recuerdo de sus dos hijas, especial-

mente en las fechas más señaladas como esta, ya que Las Campos siempre han celebrado todos los momentos importantes en familia.

Fotos: Agencias

Leire Martínez rompe su silencio: "Amaia no ha tenido nada que ver. Es algo más peliagudo"

La exvocalista de La Oreja de Van Gogh habla, por fin, de cómo ha sido su polémico final en el grupo

TRAS 17 años maravillosos repletos de música y emociones que jamás olvidaremos, queremos anunciar que las trayectorias profesionales de Leire y La Oreja de Van Gogh seguirán caminos separados. La decisión ha sido dura y difícil, pero llega después de mucho tiempo de reflexión y profundas conversaciones en las que no hemos conseguido acercar nuestras diferentes maneras de vivir el grupo". Este comunicado sacudió al país hace tan sólo unas semanas. Era la crónica de una separación anunciada, que venía rumoreándose desde hace meses en los mentideros del mundo de la canción. La mala

relación entre los fundadores de La Oreja de Van Gogh y Leire Martínez parecía evidente, pero ninguno de ellos se había pronunciado públicamente. Hasta ahora. La vocalista del grupo ha decidido romper su silencio en una desgarradora entrevista en la que, nada más empezar, advierte del tsunami que van a generar sus palabras: "Si hablo todo, se van a generar muchas cosas feas".

Unos años difíciles

Para Leire no han sido fáciles estos 17 años que ha permanecido como vocalista de una de las bandas más importantes del pop a nivel mundial.

Llegó con ilusión y, tal y como ella misma puntualiza, "con cierta inconsciencia, sin saber lo que se avecinaba". Lo que parecía una gran oportunidad para su carrera después de su paso por Operación Triunfo, tardó poco en convertirse en un auténtico regalo envenenado. Entraba sustituyendo a Amaia Montero, una de nuestras cantantes más queridas, venerada y admirada a partes iguales, que había salido del grupo por sus continuas desavenencias con sus integrantes. Una historia que le acabaría sonando a la propia Leire casi dos dé-

cadás después: "Yo sabía que estaba sustituyendo a una persona que la gente amaba. Cuando ya vi que los periodistas me preguntaban en las entrevistas sobre determinados temas, ya dije: "¡Upa!". Amaia y yo nunca hemos sido amigas, somos compañeras. Yo la admiro profundamente. No entiendo esta especie de interés en poner el foco siempre en nosotras. Yo no soy rival de nadie. Lo siento, pero no voy a formar parte de la guerra de otros. Amaia no tiene nada que ver en lo que haya ocu-

"Si yo no he firmado ese comunicado, probablemente sea porque no estaba de acuerdo con él", confiesa Leire

rrido de puertas para dentro en este grupo, que la dejen tranquila. Este es un tema más peliagudo porque es que no sólo me afecta a mí".

El suyo ha sido un final agrisado para una etapa muy exitosa, al menos públicamente, porque mientras los focos brillaban y sus canciones estaban en el número 1 de las listas de ventas, Leire vivía su propia lucha interna y sus 'piques' con los que han sido sus compañeros. Así lo ha relatado en el primero de los cuatro capítulos de *Me quedo contigo*, la docuserie que protagoniza en

Mtmad: "Si alguien se cree que en 17 años de convivencia todo ha sido maravilloso... el sentido común te indica que si yo no he firmado ese comunicado, probablemente sea porque no estaba de acuerdo con él. La fama y el éxito a veces es muy efímero. Para mí la salud mental es lo más importante. Poner límites siempre me ha costado desde pequeña. En mi familia, con mi pareja, en el trabajo... Voy a seguir cuidándome, mimándome y queriéndome".

Habla La Oreja

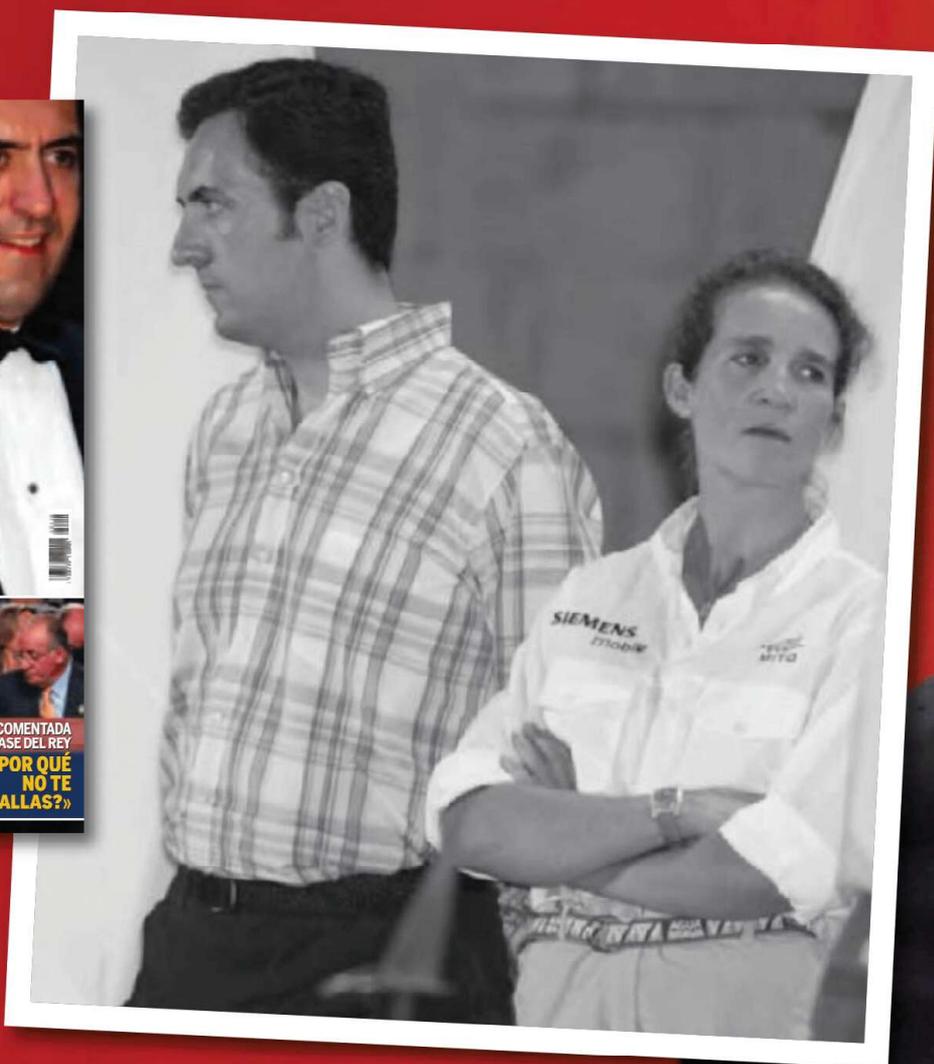
Para ella, es tiempo de asimilar, de digerir y de descansar. Exactamente igual que hará La Oreja de Van Gogh en los próximos meses.

El grupo no tiene previsto, de momento, girar ni incorporar a una nueva vocalista, tal y como ha confirmado Pablo Benegas a ETB: "Ahora mismo estamos descansando y recuperando tiempo con las familias; no tenemos ningún plan, hemos dado un salto al vacío, no tenemos nada atado ni pensado. Estas decisiones no se toman a la ligera. Llegar a una situación así no es cuestión de dos días o de un mes, hemos tenido diferencias desde hacía tiempo y hemos ido gestionándolas. Cuando se pasan 17 años juntos, hay un desgaste por las diferentes maneras de enfocar las cosas, para nosotros el grupo es nuestra vida y pasión, lo que nos quita el sueño". ■

"No es cuestión de dos días o de un mes, hemos tenido diferencias desde hacía tiempo y las hemos ido gestionando" dice Benegas

La artista se ha abierto como nunca antes, contando episodios hasta ahora desconocidos: "Me ha costado poner límites toda la vida".

La Infanta Elena y Jaime de Marichalar: el 'cese de la convivencia' que conmocionó a España



EN PORTADA

La revista SEMANA recogió en una segunda edición la impactante noticia de la separación de la Infanta Elena. Aunque hacía tiempo que se sabía que el matrimonio no iba bien, no fue menos sorprendente.



LAS desavenencias entre la Infanta Elena (60) y Jaime de Marichalar (61) eran un secreto a voces en los ecos de sociedad de la España de comienzos del 2000. Hacía años que el matrimonio se había desmoronado, pero debido al estatus real de la pareja parecía imposible que se llegara a la ruptura total. Hasta que estalló la bomba.

Fue en la tarde del martes 13 de noviembre de 2007. La Casa Real lo anunció mediante un comunicado muy pensado, midiendo al milímetro cada una de las palabras. Ni rastro de separación, ni mucho menos de divorcio. La inédita fórmula que utilizaron ya ha pasado a formar parte del imaginario colectivo, y fue, en su momento, objeto de más de un chiste.

Buscando la fórmula

El eufemismo que se encontró fue un "cese temporal de la convivencia", una frase con la que se quería moderar el impacto en la sociedad española de la primera ruptura matrimonial de un miembro de la Familia Real, aunque nadie dudó que se trataba de una separación defini- ▶▶▶

Los Reyes Juan Carlos y Sofía pidieron a su hija que se diera un tiempo para meditar su futuro matrimonial, pero su decisión era firme y sin marcha atrás

Dos años después de ese 13 de noviembre de 2007 en el que anunciaron a su modo la separación, firmaron el divorcio de mutuo acuerdo

La boda de la Infanta Elena en la catedral de Sevilla fue un gran acontecimiento al ser el primer enlace real que se celebraba en España tras el de Alfonso XIII



La Familia Real con Concepción Sáenz de Tejada, madre de Jaime, el día de la pedida de mano de la Infanta Elena y Jaime de Marichalar, el 28 de enero de 1995.



La boda se celebró el 18 de marzo de 1995, con la Infanta vestida por Petro Valverde.

▶▶▶ tiva. Con esta solución, que en principio no tenía consecuencias legales, se pretendía que los entonces duques de Lugo se dieran un tiempo para meditar sobre su futuro matrimonial, algo que tanto el Rey Juan Carlos como la Reina Sofía le habían pedido encarecidamente a su hija mayor.

Pero la Infanta Elena, una mujer con un fuerte carácter, ya tenía entonces muy clara su determinación de decir adiós a un matrimonio de doce años y medio que nunca llegó a ser del todo lo que ella había soñado, con dos hijos en común: Froilán y Victoria Federica, que entonces tenían 9 y 7 años.

Unos días antes de hacerse pública la noticia, ella ya había abandonado el domicilio conyugal de la calle Núñez de Balboa, en el exclusivo barrio de Salamanca de Madrid, para instalarse junto a sus dos hijos

en un chalé en la colonia de Fuente del Berro. Un año después se trasladaría a un piso en el barrio del Niño Jesús, cerca del Parque del Retiro, que se convirtió en su domicilio definitivo hasta hoy.

Vidas aparte

Las semanas y meses que siguieron a la separación fueron el escenario de constantes especulaciones y posibles consecuencias ante lo inédito de la situación, escrutando al detalle todos y cada uno de los pasos que daban los protagonistas.

La Infanta Elena era la imagen de una mujer liberada y feliz, que había retomado su vida de soltera sin dificultades. Viviendo con sus dos



La pareja, con Froilán recién nacido, posa junto a los Reyes en las escaleras del Palacio de Marivent en el verano de 1998.

hijos, recogidos en el colegio, trabajando en su propia guardería (en 2008 comenzaría su andadura profesional en la Fundación Mapfre, donde sigue a día de hoy), montando a caballo y acudiendo a los actos oficiales de la agenda de Casa Real que le correspondían. Además, disfrutaba de sus recuperados

amigos de soltera y, más a menudo que antes, visitaba a sus padres y hermanos.

Menos estimulante era la imagen de Jaime de Marichalar en aquellos meses. Era un hombre triste, al que le costaba aceptar que la separación no era temporal sino definitiva. El todavía duque intentó reconquistar a su esposa, pero



En los tiempos de familia feliz, en una simpática felicitación navideña junto a sus dos hijos: Froilán y Victoria Federica.

no fue posible. Incluso la relación entre ellos cada vez era más difícil y solo se comunicaban por las cuestiones relacionadas con sus dos pequeños: temas escolares, el tiempo de cada uno en vacaciones, los fines de semana...

Llegó el divorcio

Cuando ya nadie se acordaba del shock inicial y la ruptura estaba asimilada por todos, llegó el anuncio del esperado divorcio. Se oficializó el 15 de diciembre de 2009, dos años después de darse ese tiempo que habían prometido a los hoy Reyes eméritos.

En esta ocasión fue anunciado por el propio exmatrimonio a través de un comunicado conjunto distribuido por sus abogados. Según el escrito, ambos habían ▶▶▶



EL MOMENTO MÁS DURO

Aunque el matrimonio ya hacía aguas cuando en diciembre de 2001 Marichalar sufrió un ictus, la Infanta se mantuvo a su lado.



Como dos enamorados más, paseando por las calles de Nueva York.



Jaime de Marichalar siempre ha sido un padre muy pendiente de sus hijos.

La primera vez que la Infanta y Marichalar se vieron las caras en público tras el divorcio fue en la primera comunión de Victoria Federica, en marzo de 2009



▶▶▶ dado su visto bueno de común y mutuo acuerdo al correspondiente convenio regulador y mantenían "una fluida interlocución en todo lo referente al interés común de sus hijos".

El comunicado del divorcio de los duques de Lugo mencionaba además que la Familia Real seguía sintiendo "afecto y consideración por Don Jaime, como ha sido así a lo largo de estos dos años".

De este modo, la hermana mayor de Felipe VI hizo his-

toria al ser la primera infanta en firmar su divorcio en España.

A pesar de la tormenta mediática, el deseo de la duquesa de Lugo no sorprendió a nadie. El matrimonio ya tenía problemas antes del ictus que Jaime de Marichalar sufrió el 22 de diciembre de 2001 mientras hacía deporte en un gimnasio cerca de su domicilio, al que acudía habitualmente. La enfermedad, que le paralizó la parte izquierda de su cuerpo, cam-

bió por completo la vida del entonces duque y también agrió su carácter.

La Infanta Elena permaneció a su lado, pero no había solución para un matrimonio que no se entendía y apenas compartían intereses, ni planes (el verano antes del anuncio, la Infanta y sus hijos se habían ido de vacaciones a Croacia con la Infanta Cristina y su familia, pero sin Jaime).

Cuando Marichalar ya se encontraba prácticamente recuperado, con algunas secuelas que todavía hoy arrastra, la hija de Don Juan Carlos y Doña Sofía pudo por fin tomar la decisión, que, a pesar de la forma de comunicarla, en su cabeza nunca tuvo marcha atrás.

La gran boda sevillana

Volvieron entonces a recordarse las imágenes de la fastuosa boda celebrada en la Catedral de Sevilla, el 18 de marzo de 1995, el primer enlace real que tenía lugar en España desde el de Alfonso XIII, en 1906.

También con esta ruptura se dejaba atrás al matrimonio más royal y glamuroso de la Familia Real española. Durante sus años juntos, la pareja paseó por los distintos acontecimientos de la realeza su porte más aristocrático, con la Infanta Elena convertida en la más elegante con sus espectaculares estilismos de los primeros diseñadores, gracias a la mano maestra de su marido.

Han pasado los años, ninguno ha rehecho su vida sentimental y la relación, aunque cada vez menos necesaria porque los hijos ya son mayores e independientes, parece menos tensa que en los primeros momentos tras la ruptura. Eso sí, no se puede decir que la Infanta Elena y Jaime de Marichalar sean el ejemplo de los ex mejor avenidos del mundo. ■



Jaime de Marichalar, un apasionado de la moda, convirtió a su mujer en la royal más glamurosa y elegante de la época.

Tanto la Infanta como Marichalar han velado porque sus dos hijos no sufrieran por la ruptura, y ambos tienen una magnífica relación con ellos



La Infanta sigue muy unida a sus dos hijos: Froilany Victoria Federica.

ASÍ HEMOS CAMBIADO...

Genoveva Casanova

Un año después de sus polémicas fotos junto a Federico de Dinamarca, Genoveva Casanova sigue manteniendo un perfil bajo, alejada de los eventos sociales a los que solía acudir. La guapa mexicana saltó a la popularidad en el año 2000, cuando tenía 24 años, por su noviazgo con Cayetano Martínez de Irujo, hijo de la duquesa de Alba. Tras siete años juntos, los dos últimos casados, la pareja se separó en 2007, pero siempre han mantenido una buena relación, sobre todo por el bien de sus hijos, los mellizos Luis y Amina, que ya tienen 23 años. Incluso, Genoveva ha estado a su lado durante momentos delicados de salud de Cayetano. Más tarde, mantuvo sendos noviazgos con Gonzalo Vargas Llosa (hijo del escritor peruano) y con el exministro José María Michavila. Genoveva cumple 48 años el 8 de noviembre.



47 años



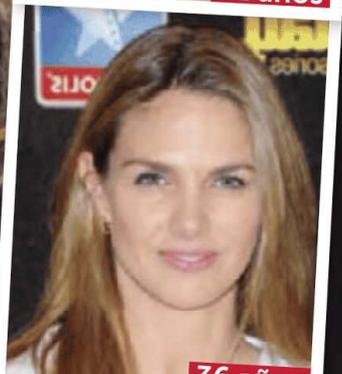
1 año



25 años



31 años



36 años

Una sección del departamento de Documentación.

www.semana.es
SEMANA

DIRECTOR: Jorge Borrajo.

REDACTORA JEFE: Marta Boloño.

REDACCIÓN: Raquel Martínez, Marian Cazorta, Sonia Montero, Olga Pérez, Matilde Molinero e Iván Reboso.

MAQUETACIÓN Y TRATAMIENTO DE IMAGEN:

Juan Francisco de Miguel (Jefe de Sección), Guadalupe Escalona (Jefe de Estilo), Raquel Nistal, Pablo Lorenzo y Raquel Muñoz.

DOCUMENTACIÓN: Rocio Moreno y Francisco José de Pablo.

SEMANA.ES: Miguel Curtido (Director Digital), Laura Campos, Gloria López, Adriana Aragón, Laura Ortiz, Vanesa Ciganda, Julia Alegre, Diana Torres, Estefanía Fernández, Santiago Merino, Laura Gay y Erika Ferraro (Community Manager).

EDITA: SEMANA, S.L.

REDACCIÓN:

Avda. de Burgos, 16D - 6ªA. 28036 Madrid.

Apartado de Correos 383

Teléfono: 91 547 23 00

E-mail: redaccion@semana.es

ADMINISTRACIÓN, DISTRIBUCIÓN

Y SUSCRIPCIONES: Teléfono: 91 547 23 00

E-mail: administracion@semana.es

E-mail: distribucion@semana.es

E-mail: suscripciones@semana.es

IMPRESIÓN: Rotocobrhí S.A.

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

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

Depósito legal Edición Pocket: M. 3914-2013

PUBLICIDAD:

RBA PUBLIVENTAS, S.A.

CEO: Enrique Blanc.

Directora general: Ariadna Hernández.

Directora comercial nacional de revistas femeninas: María del Mar Casals.

Director de negocio digital: Serafín González.

Subdirector de estrategia comercial digital: Iván Lorente.

Soluciones implementación de publicidad digital: Alicia Cortés.

Madrid y norte

Directora de publicidad: Belén González.

Directora de publicidad: Belén Pérez-Bédmar.

Subdirectora de publicidad: Silvia Montalbán.

Jefa de publicidad: Juncal Utrilla

Coordinadora de publicidad: Yolanda Trigueros.

C/ López de Hoyos, 141. 28002 Madrid.

Teléfono: 91 510 66 00

Barcelona y Levante

Directora de publicidad: Ángela Carpio.

Directora de publicidad: Olga Fernández

Directora de publicidad: Cristina Hombravella

Coordinadora de publicidad:

Ainhoa Argente del Castillo.

Av. Diagonal, 189. 08018 Barcelona.

Teléfono: 93 415 73 74.

SEMANA es miembro de la **CONTROL**

Asociación de Revistas de Información

ARI Asociada a la Federación Internacional

de la Presse Periodique (FIPP).

SEMANA TAMBIÉN EN:



www.orby.es



www.kioskymas.com



www.zinio.com

www.semana.es

SEMANA

TE REGALA*

el coleccionable de cocina con lo mejor de nuestra gastronomía

NUESTRA MEJOR **COCINA** Fascículo 45

Descubre la gastronomía provincia a provincia



En lo alto de un cerro, abrazada por el río Tago, se alza Toledo, que sirvió los bunuelos de bacalao como delicia culinaria.

TOLEDO

La ciudad de las tres culturas (judía, cristiana y musulmana), que ofrece una vista de postal, es también ejemplo de convivencia y diversidad en la cocina.




até de perdi

Ingredientes:

- perdices (también pueden ser en escabeche, sin cocer)
- mi de brandy
- trufa
- g de foie de pato
- 4 cuc. aradas de nata líquida
- g de pistac. os
- cebollo
- puerro
- cuc. aradas del jugo de cocer n de la perdi
- cuc. aradas de aceite
- pimienta
- sal
- pimienta negra
- clavos
- tostaditas de pan con pasas

Preparación:

Alar las perdices, salpimentarlas y dorarlas en una cañuela. Sacar y reservarlas. En el aceite sobrante, freír la cebolla y el puero y, cuando estén blandos, regar con 50 ml de brandy y dejar reducir.

Incorporar las perdices, cubiertas con agua y cocer hasta que estén tiernas, quitando la espuma. Cotar el jugo, reducir y reservar 8 cucharadas. Deshuesarlas y triturarlas con el foie, la nata y el jugo. Cocer unos minutos moviendo con varillas, hasta que la mezcla espese y se separe de las paredes.

Fuera del fuego, añadir el resto del brandy, la trufa, los pistachos, la sal, la pimienta, los clavos machacados, y mezclar.

Llenar una terrina forrada con film y enfiar en la nevera. Desmoldar y servir con el pan tostado.

4 raciones 40 minutos

Esta delicia tradicional en los Montes de Toledo compete con el plato estrella de la provincia, perdi estofada, aunque también puede ser domo.

*no está disponible en el formato POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL (venta con periódicos)

PRÓXIMA SEMANA FASCÍCULO 45*



Nº1
EN VENTAS*

PECHUGUITA DE POLLO

ASADA AL HORNO

99% POLLO



PECHUGUITA DE POLLO
ASADA AL HORNO
99% POLLO



ALTO %
EN PROTEÍNAS
26,8%



SIN GLUTEN

BAJO
EN GRASA

SIN LACTOSA

27g

PROTEÍNAS
por 100g



SIN GLUTEN



BAJO
EN GRASA



SIN LACTOSA

60% PLÁSTICO
RECICLADO



@lacarloteña



Esta REVISTA fue DESCARGADA de JAROCHOS. Puedes
accesar a nuestro GRUPO PRINCIPAL en TELEGRAM a través
del Grupo de paso

@PurgatorioJarochos
<https://t.me/purgatoriojarochos>

En Jarochos NO promovemos ni incentivamos el uso inadecuado de autoria intelectual, solo compartimos material que ya se encuentra en Internet con una simple búsqueda en cualquier buscador o en sitios como PDFMagazine, WordlMagz, etc.

Si piensas que se están socavando tus derechos de autor mándanos un mensaje (con previa identificación como portador de los derechos sobre el material reclamado) solicitando la retirada del material.