

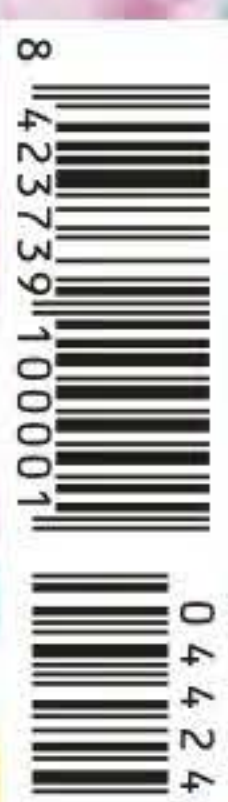


Las lágrimas de  
**KATE  
MIDDLETON**  
en su última  
aparición



**EXCLUSIVA**

**RISTO MEJIDE  
Y GRECIA  
CASTTA**  
Escapada  
romántica a París



0 4 4 2 4

8 423739 100001



**BELÉN ESTEBAN**  
**SIN FILTROS:**

**"Tengo  
bloqueado a  
Jesulín"**

● "He dejado  
mi empresa  
de gazpacho"

● "Mi familia  
me ayudó a salir  
de mi adicción"



ENLACE AL CANAL  
x.com/beleneontelegram  
O escanea el código QR



# Escanéame

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



#YoLeoSemana

## WWW.SEMANA.ES

TODA LA ACTUALIDAD DEL CORAZÓN ESTÉS DONDE ESTÉS



Tik Tok  
@semana\_revista



Facebook  
facebook.com/semana.es



Twitter  
@semana\_revista



Instagram  
@semana\_revista



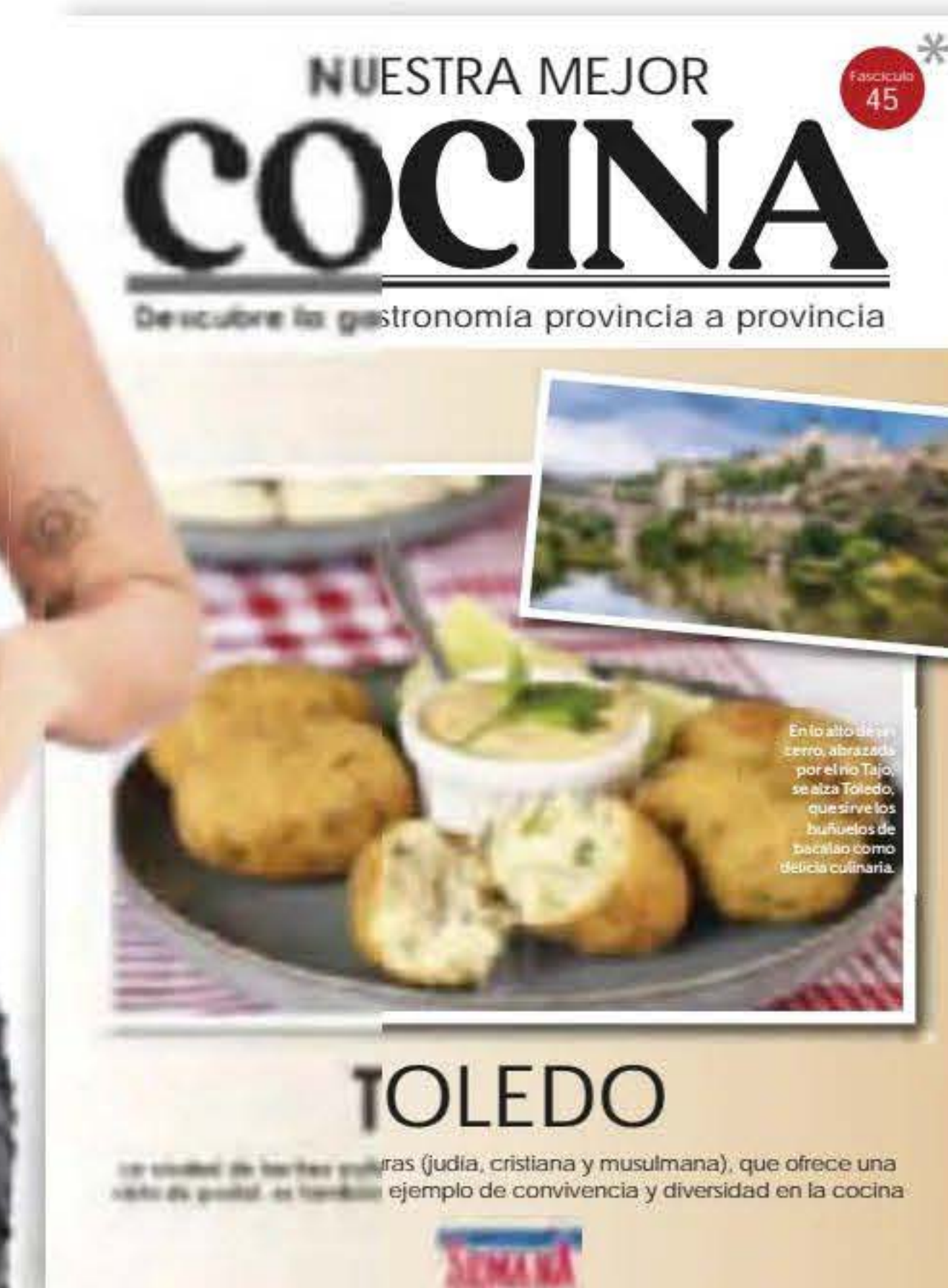


**PÁGINA 18**  
**FAMOSOS SOLIDARIOS CON LA DANA.**



**PÁGINA 82**  
**CARLA GOYANES RECUERDA A SU HERMANA EN SU CUMPLEAÑOS.**

y además no te pierdas...



Fascículo 45

\*no disponible en el formato POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL



**4 Kate:** regia emoción en su regreso.

**8 Belén Esteban:** "He bloqueado a Jesulín".

**12 Risto Mejide y Grecia Castta:** amor por París.

**16 Letizia,** volcada con la DANA.

**22 El marido de Marta Luisa de Noruega,** acusado de agresión sexual.

**34 Nieves Herrero:** "Tengo pánico a la noche, me vienen los monstruos".

**38 Alba Flores** se reúne con su madre.

**40 Diego Torres:** "Mi hija es mi todo".

**42 Sandra Barneda** de paseo con su mejor amigo.



**44 Eva Gonzalez,** cumpleaños en 'La Voz'.

**68 Tamara:** "Gracias a todo lo que viví, soy la mujer que soy".

**80 Bigote Arrocet** luce palmito a los 75.

**84 Courtois,** su megamansión.

**86 Melania Trump,** el regreso de la primera dama modelo.

**92 Isabel Pantoja:** el día más negro de su vida.

**98 Así hemos cambiado:** Leonardo DiCaprio.

**PÁGINA 88**

**LAS ESTRELLAS DE LA MÚSICA EN LA FIESTA DE LOS 40**



**EN LONDRES**

Kate Middleton (42), con abrigo de Catherine Walkery tocado de redecilla, llamó la atención por un rostro más cansado de lo habitual.

# La princesa Kate, regia emoción en su regreso

Kate Middleton no pudo reprimir las lágrimas en algún momento durante los actos por el Día del Recuerdo





La reaparición pública de la princesa de Gales es recibida con alegría, aunque deja en el aire otras dudas

Su rostro algo más demacrado es el resultado del tratamiento contra el cáncer que ha recibido este año

El pasado 9 de septiembre, la esposa del príncipe Guillermo aseguró que había finalizado la quimioterapia y que procuraría mantenerse "libre de cáncer"

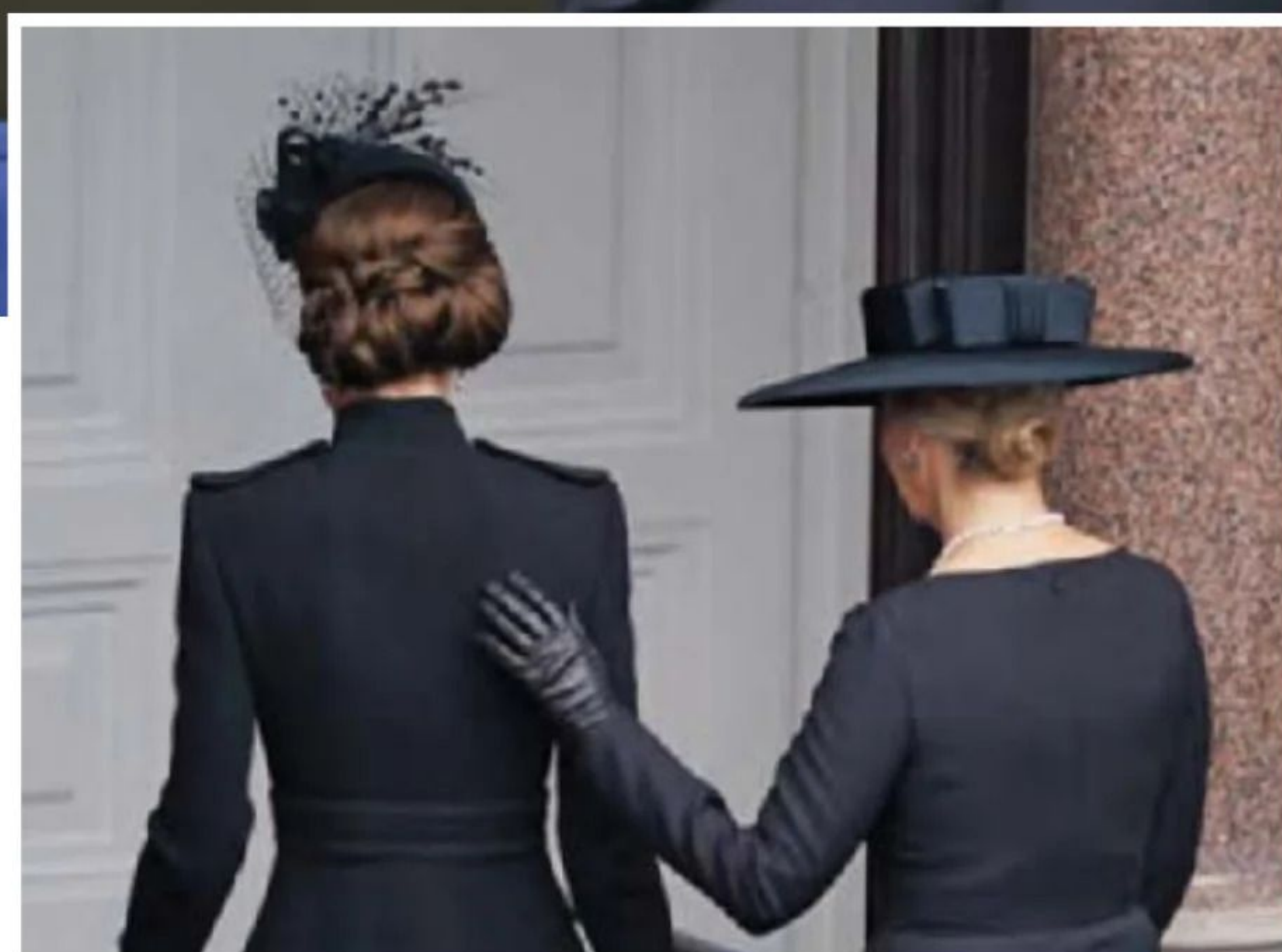


**H**ACE un año saltaron las alarmas justamente en este mismo evento: el Día del Recuerdo. No sabíamos entonces que la excesiva seriedad en el rostro de Kate Middleton iba a ser el anticipo de la 'bomba' que Buckingham confirmaría solo cuatro meses después, el 22 de marzo de 2024, al anunciar que la princesa de Gales padecía cáncer. Ahora Kate acaba de regresar al mismo escenario, pero tras una increíble odisea personal y emocional. ►►►





Kate Middleton compartió balcón con Sophie Wessex, esposa del príncipe Eduardo, con la que se mostró muy cómplice.



►►► La esposa del príncipe Guillermo ha terminado su tratamiento médico, aunque continúa recuperándose y está volviendo a la vida pública muy poco a poco. Quizás por esto su aparición en esta solemne ceremonia, celebrada en el Cenotafio de Londres, ha supuesto enfrentarse de nuevo a sus peores demonios.

**Sophie Wessex, la duquesa de Edimburgo, acompañó a la princesa Kate ante la ausencia de la reina Camilla, de reposo médico**

### Las lágrimas de Kate

Aunque no se trataba de su primera salida oficial después de finalizar la quimioterapia, este homenaje a los caídos en las guerras (simbolizado en los broches con forma de amapola que todos lucen en la solapa) le despertó sentimientos muy profundos, hasta el punto de que en algunos momentos la princesa Kate no pudo evitar la emoción y sus ojos se llenaron de lágrimas.

Kate asistía a la ceremonia desde un balcón junto a

## EL MENSAJE DEL PRÍNCIPE HARRY Y MEGHAN



**Los duques de Sussex contraprograman desde California.** El príncipe Harry y Meghan Markle lanzaron un mensaje en vídeo con motivo de la Conferencia Mundial de las Naciones Unidas para Poner Fin a la Violencia contra los Niños. Y ello poco antes del Día del Recuerdo (de ahí sus broches de amapola) y tras los insistentes rumores de crisis matrimonial.





La princesa Kate, con un sencillo vestido-abrigo negro y un bolso de Chanel, para asistir al concierto en el Royal Albert Hall.

Sophie Wessex, la duquesa de Edimburgo, a la que se vio muy cariñosa y comprensiva con su sobrina política, llegándola a confortar con discretos gestos, incluso poniendo su mano delicadamente sobre su espalda cuando ambas se retiraban.

Fue una imagen elocuente del sensible momento que atraviesa la princesa de Gales después de un año centrada en su salud. En ese sentido, el propio príncipe Guillermo

**"Este ha sido el año más difícil de mi vida. Me siento muy orgulloso de mi esposa y de mi padre, pero ha sido brutal", ha dicho el príncipe Guillermo**

había asegurado pocos días antes, durante un viaje oficial a Sudáfrica, que este había sido "el año más difícil de mi vida".

Y muy sincero, añadió: "Me siento orgulloso de mi esposa y de mi padre por llevar las cosas como lo han hecho, pero desde un punto de vista personal, ha sido brutal". Guillermo, que sigue conservando la barba y está más delgado, también acusa el estrés de la difícil situación, ya que además de su esposa

también lidia con el cáncer que padece su padre, el rey Carlos. Ahora, para colmo, se ha sumado la baja de la reina Camilla, quien debe guardar reposo por una infección pulmonar y por eso no asistió a este acto. Un nuevo "annus horribilis" en toda regla.

### Rostro cansado

Pese a todo, el pueblo estaba feliz de volver a tener a su princesa en la primera línea y esta respondió con su reconocida profesionalidad y una regia actitud digna de elogio. Y eso que su rostro denotaba un cansancio evidente. Seguramente porque la noche anterior había acudido también al tradicional concierto previo, que tuvo lugar en el Royal Albert Hall.

Aunque en esa cita todos destacaron que Kate estaba fresca y radiante, al día siguiente la princesa mostraba grandes bolsas bajo los ojos, lo cual fue objeto de desafortunados comentarios sobre cómo estaba envejeciendo. Algo que sus partidarios rápidamente censuraron por su mal gusto.

Dos actos oficiales seguidos podrían haber hecho mella en Kate Middleton, quien está espaciando mucho cada salida para no perjudicar su ansiada recuperación. ■



El palco real presidido por el rey Carlos, los príncipes de Gales y la princesa Ana, entre otros miembros de los Windsor.



# Belén Esteban: "He bloqueado a Jesulín"

**Recién cumplidos los 51, Belén abre la puerta a una nueva etapa. Ha vendido su empresa de alimentación, ha dado carpetazo a su rivalidad con Jesulín y ha dejado atrás sus tabúes**

**S**E acabaron los silencios, las censuras y los temas tabú. Belén ha decidido que, en esta nueva etapa que está viviendo, no se piensa callar nada. La princesa del pueblo (o *La Patrona*, como ella quiere que se le conozca ahora) se encuentra en uno de sus momentos más tranquilos a nivel mediático. La colaboradora no se había atrevido a hablar abiertamente de determinados temas hasta ahora. Su etapa sumida en una adicción que le robó su autoestima, su relación actual con Jesulín de Ubrique o el cierre de 'Sabores de la Esteban' son algunos de los temas que trató en su paso por *Coll·apse*, de TV3, al que





acudió en su visita a Barcelona para celebrar su 51 cumpleaños con unos amigos. "A mí cuando me preguntan, contesto". Dicho y hecho.

**¿Ya has pasado de princesa a reina del pueblo?**

No, no. El público me puso lo de la princesa del pueblo, pero ahora soy *La Patrona*. Lo llevo tatuado además. Cumpló 51 y ya que me llamen princesa... (risas)

**Te has empoderado.**

Hace mucho tiempo que me empoderé, sí. Hubo una época larga en mi vida en la que no lo estaba, pero la vida me cambió para bien. Me puse en ma-

nos de un terapeuta y me enseñó a tener autoestima. Aunque a veces tengo baches y vuelvo al terapeuta. Mi vida cambió y me ha dado muchas cosas buenas. Tengo una familia maravillosa, un marido que me quiere muchísimo, y lo más importante de mi vida, que no se dedica a lo que yo. Y a mi madre, que es una señora de 81 años. Somos una familia normal.

**¿No tenías eso antes?**

Sí, siempre he tenido a mi familia. Lo que pasa es que al estar todos los días en televisión debes aprender a que no se te suba a la cabeza. Mucha gente me mira mal y yo me descojono. Y otros dicen: "Yo tengo, yo tengo, yo tengo...". ¿Qué tienes? No tienes nada. No me gusta la gente prepotente. Hay otros que ahora me miran como diciendo... ¿Qué haces en ese programa? (*Ni que fuéramos*) ¿Qué hago? Trabajar y hacer lo que quiero.

**Trabajar más barato también, ¿no?**

Bueno, a mí nunca me rompieron el contrato que

**"A mí no me pagaba Telecinco, si no la productora. Y sigo teniendo el mismo contrato. Ni tal mal, ¿no?"**

**"He dejado la empresa de los gazpachos. Las patatas las tengo aun, pero también las quiero dejar"**

tenía. Yo lo que tengo es un contrato de exclusividad con la productora.

**O sea, que cobras lo mismo que en Telecinco.**

A mí no me pagaba Telecinco, me pagaba mi productora. Pero sí, tengo el mismo contrato. Gracias a Dios. Ni tal mal, ¿no?

**También tienes muchas empresas, ¿no?**

No. La que tenía de alimentación la he dejado. Por ahora, el gazpacho. Las patatas las tenemos todavía, pero también las quiero dejar. Yo sólo tenía el gazpacho en la temporada, pero para que ganen más los supermercados que el empresario... Ponía un precio fijo y cada supermercado ponía el precio que quería. Luego es verdad que lo mío es la televisión, y esto me llevaba mucho tiempo, tenía muchas reuniones. No voy a estar tampoco toda la vida en la tele, a lo mejor lo retomo, porque es verdad que ha sido una historia en mi vida que he estado muy contenta, pero he trabajado mucho. La gente decía: "Es que se

ha arruinado, lo ha dejado". Pues hemos cerrado este año y con ganancias, ¿sabes?

**¿El dinero llama al dinero?**

Bueno, a ver, el dinero llama al dinero... A veces sí.

**Tú has ganado mucho.**

Sí, sí. Lo que pasa que yo tuve un señor que se llevó lo que no era suyo. Me robó 1'8 millones de euros y ahora le queda el juicio por lo penal. Le tuve que coger la casa porque muchas cosas no las pudimos presentar porque yo no tenía nada de documentación. Y me debe aun 500.000 euros, más las costas. Ese dinero es mío y de mi familia. Sobre todo, es de mi hija, que para eso lo ha trabajado su madre.

**¿Qué podías cobrar por un programa de televisión?**

En la tele se gana dinero y yo soy una privilegiada, pero antes se ganaba mucho más que ahora, eso hay que decirlo. Yo hacía tele todos los días y me he sentido muy bien pagada. Aunque bueno, últimamente en el *Deluxe* teníamos muy poco presupuesto para cuatro sillas. Y ahora se ha llevado todo el dinero *DeViernes*, los que tienen son ellos. Son etapas que tienes que pasar y ya.

**¿Y los paparazzis?**

Ahora no tengo ninguno. Ninguno. Desde que no estoy en Telecinco... He tenido muchos momentos de tensión con ellos, muchos. Es verdad que yo he vendido muchísimo mi vida, pero hay dos personas que nunca lo han hecho, que son mi hija y mi marido. Yo me casé y él no salió en la exclusiva. No le voy a obligar a ▶▶▶

El público me puso lo de la princesa del pueblo, pero ahora soy *La Patrona*. Lo llevo tatuado además.



►►► que haga una cosa que no quiere hacer. Él tiene su trabajo, que es sanitario, trabaja con su ambulancia y es la mar de feliz haciendo su trabajo.

**¿Os conocisteis en la ambulancia?**

Yo soy diabética, me dio una bajada de azúcar y él vino. Fue un flechazo. Bueno no, flechazo no, porque yo estaba inconsciente. Es que es muy fuerte. Es como *Pretty Woman*, pero yo no era prostituta ni él era rico. ¿Pero sabes una cosa? Tengo 51 años, que acabo de cumplir, y él 37. Nadie apostaba por nuestro amor y llevamos 12 años juntos. Y lo que nos queda.

**¿Cuál es el secreto?**

Que él es todo lo contrario a mí. Yo soy muy impulsiva y él me frena.

**¿Y tu madre? Es otro pilar en tu vida.**

Mi madre tiene 81 años. Me riñe mucho, aunque ella dice que es la muda de la familia (risas). ¡Una leche! Nos llama a todos. Tiene tres hijos y luego tiene a su yerno, que es mi marido y dos nietas. Cuando no llama a uno, llama a otro. Ella nos ha cuidado toda la vida y ahora nosotros nos tenemos que ocupar de ella. No porque esté mal, pero ya con 81 años... pues tiene azúcar y está más delicada.

**Tienes ofertas para hacer una serie sobre tu vida.**

Sí, y quiero que tenga 60 capítulos. Tengo a dos actrices, pero no se va a hacer todavía. Me llamaron las dos plataformas más importantes que hay y una productora italiana con sede en España.

**¿Mediaset?**

No, cariño. ¿A mí Mediaset? Si nos echaron... (risas)

**El secreto de su matrimonio: "Miguel es todo lo contrario a mí. Yo soy muy impulsiva y él me frena".**

**"En mi casa nunca ha habido grandes lujos y no nos sobraba el dinero. Yo sé de dónde vengo"**

**¿Y entonces vas a hacerla?**

Lo que pasa es que yo quiero contar mi vida en primera persona. No desde mi infancia, pero sí capítulos que he vivido en mi casa, porque mucha gente entenderá mi forma de ser y por qué me siento tan querida por la gente (se emociona). En mi casa no ha habido grandes lujos y no nos sobraba el dinero. Yo iba a un colegio de monjas, mi madre limpiaba ese colegio y mi padre era pintor de brocha gorda. Sé de dónde vengo. En mi infancia pasaron cosas que quiero que la gente sepa y contarlas yo.

**¿Hay un malo en la serie?**

Joder que si hay... Dos seguros. Malos no, malísimos.

**¿Conocidos?**

Sí, sí. Bueno, hay más de dos. Cuatro o cinco. Y también hay mujeres.

**De Jesulín de Ubrique tendrás que hablar, ¿no?**

Hombre, él formó parte de mi vida, ¿Qué hago? ¿Que sea el hombre invisible?

**¿Cuánto tiempo hace que no hablas con él?**

Muchísimo. Lo tengo bloqueado. Tiene cojones que no me bloquee él a mí y lo

bloquee yo. Es súpergracioso. No hay nada que hablar con él, la persona que tenemos en común es una mujer ya.

**También en la serie hablarás de la adicción, que es un problema que tuviste.**

Sí, hablaré. Porque siempre he hablado.

**¿Cómo saliste de ahí?**

Con mucha ayuda. Estuve muchos años, pero mi vida me cambió completamente. Yo quería salir. Yo buscaba la palabra libertad, pero era muy difícil. Aunque yo no echo la culpa a nadie. Cuando dicen: 'Las compañías...' No, cariño, tú tienes una adicción porque tú quieres tenerla. A mí una persona conocida, cuando yo iba a un programa de televisión, me hacía así (levanta la mano enseñando algo). O sea, yo ha habido programas que no he tenido que ir y he ido, pero bueno... al final salí. Tienes que tener ganas, a mí me ayudó mucho mi familia. Mucho.

**¿Pero qué te pasó con tu representante?**

Vendió mi muerte. Una persona que yo adoraba, que era mi sombra. Me tiré con él muchos años, pero nunca tuvimos nada. Yo era madrina de su hijo pequeño. Era muy confiada y gracias a mi marido descubrí todo. No me lo creía. Y fíjate, aún sabiendo todo lo que me había hecho, al principio lo echaba de menos. Pero ahora... ahora sí que me gustaría echármelo a la cara. Le iba a decir unas cuantas cosas.

**Va a ser uno de los malos...**

Vamos... y hay más.

**¿Y Jorge Javier Vázquez?**

Hace que no hablo con él bastante. De vez en cuando me escribe un mensaje.

## MOMENTOS DIFÍCILES

Belén no oculta su pasado y sus problemas de adicción. "Yo quería salir, pero era muy difícil. Aunque yo no le echo la culpa a nadie. Cuando dicen: 'Las compañías...' No, cariño, tú tienes una adicción porque tú quieres tenerla".





**¿Y con Ana Rosa Quintana coincides?**

La vi por última vez en una cena benéfica y... bueno, bien. Normal. Creo que con ella ha habido mucho teléfono escacharrado. Eso de "me han dicho, te han dicho...". Y ni por parte de ella ni por parte mía tenemos la confianza de levantar el teléfono. No lo hemos hecho, pero el día que me la encontré fue bien.

**Pero ahora es como si no existierais.**

Es que a mí no me sigue la prensa. Yo tenía tres coches en la puerta de mi casa. A ver, por una parte los echo de menos y por otra parte estoy encantada. Yo voy a un photocall y le digo a la prensa: "No me saquéis porque no lo van a comprar". Y efectivamente, no lo compran y no me sacan. Y no entendemos porqué. A ver... Nosotros somos trabajadores, yo no soy la dueña de la productora ni tengo empresas en la tele para que nos fuéramos de esa manera. Deberíamos de haber tenido una salida de Telecinco más digna. Yo creo que la vida es muy larga y se están empezando a levantar teléfonos de otras cadenas.

**¿Por ejemplo de Televisión Española?**

Sí, también

**¿Tú crees que el formato que hacéis ahora, *Ni que fuéramos Shhh* puede ir a una televisión pública?**

Totalmente. Claro que puede ir a una cadena pública. Y que nos paguen como pagan a David Broncano (risas) Creo que Radio Televisión Española lo ha hecho muy bien. Lo está haciendo muy bien. Porque, a ver, tener competencia siempre es bueno. ■



**EXCLUSIVA**

# Risto Mejide y Grecia Castta pasean su amor por París

La radiante  
sonrisa de la  
pareja deja  
claro lo  
ilusionados  
que están.

La pareja eligió la capital francesa para  
disfrutar de su primer viaje juntos, un  
romántico fin de semana



El presentador y la actriz disfrutaron de la incipiente relación que desveló SEMANA en exclusiva hace quince días



La actriz posando para la cámara del móvil de Risto, que inmortalizó el fin de semana.



Paseando tiernamente cogidos de la mano.

**H**AN pasado apenas quince días desde que la portada de SEMANA desvelase en exclusiva que la nueva ilusión de Risto Mejide (49) era la joven actriz Grecia Castta (28). Una relación que sorprendía a muchísima gente.

Ahora, apenas dos semanas después, podemos afirmar que Risto y Grecia siguen juntos y felices. Es más,

han dado un paso adelante en su historia de amor y han podido disfrutar de una escapada de fin de semana.

### La Ciudad de la Luz

Fueron solo dos días (sus respectivos compromisos profesionales no les permitían alargar la estancia), pero con uno de los destinos más románticos del mundo: París, la Ciudad de la Luz y del amor.

La preciosa capital francesa ha sido testigo de los paseos de la pareja por algunos de sus rincones más emblemáticos, cogidos de la mano y derrochando complicidad y ternura. Algo que transmiten las fotos que publicamos en exclusiva

Durante su visita, Risto y Grecia recorrieron la orilla del Sena y disfrutaron de las impresionantes vistas desde la Torre Eiffel. También vi-

sitaron los alrededores del Museo del Louvre y se dejaron ver en el animado barrio de Montmartre y la famosa Plaza Vendome.

En este viaje, la pareja estuvo acompañada por dos amigos, que se unieron en las visitas y paseos por la ciudad.

Este viaje exprés ha sido una demostración de la buena sintonía que comparten el presentador y la ac- ▶▶▶





De lo más coordinados, vistiendo de negro y muy abrigados.



►►► triz. Ambos tienen a sus espaldas relaciones fallidas, pero eso no les ha hecho perder la esperanza y siguen confiando en el amor.

### La clave: la sonrisa

Y hay un hecho irrefutable: el clásico rictus de seriedad de Risto, al que ya nos tiene acostumbrados en *Got Talent* y *Todo es mentira* da paso en estas fotos a una imagen mucho más relajada. Es más, incluso lo vemos sonriendo en más de una ocasión mirando con ternura a Grecia.

Esta, por su parte, está encantada con la relación que está surgiendo con Risto. Y ha utilizado también las redes

sociales para dar fe de ello, compartiendo con sus seguidores una imagen de la Torre Eiffel y añadiendo un corazón: toda una declaración de intenciones que no ha pasado inadvertida.

Y para los que hablan de la evidente diferencia de edad entre ambos, más de 20 años, recordemos que Grecia tiene la misma edad que su exmujer Laura Escanes y que Natalia Almarcha, las dos últimas parejas conocidas del presentador y publicista catalán. Pero ese es un dato al que él no le ha dado importancia y que a Grecia tampoco le afecta, así que viva el amor. ■





Su cara al volver a madrid, más tristes, es el reflejo de lo mucho que habían disfrutado en la capital francesa.

Vivieron esta miniescapada con intensidad, visitando alguno de los lugares más emblemáticos de la Ciudad de la Luz



El cariñoso y protector gesto de Risto Mejide.



# La Reina Letizia, volcada con la DANA

La soberana (52) ha sostenido varias reuniones en su despacho en La Zarzuela con diferentes organizaciones.

**La soberana ha centrado su agenda en conocer la labor de las distintas organizaciones sociales que trabajan en las zonas afectadas**

**L**a visita de los Reyes Felipe y Letizia al epicentro de las inundaciones tras el paso de la DANA, en concreto a Paiporta (Valencia), nos dejó imágenes impactantes. Unos monarcas recibidos con barro e insultos, pero que al final acabaron hablando con el pueblo, entendiendo su dolor y fundiéndose en emotivos abrazos con los afectados.

Ahora toca seguir trabajando y ese ha sido el principal empeño de nuestros soberanos durante los últimos días, que han focalizado sus agendas en tratar de paliar la catástrofe en la medida de sus posibilidades.

Así hemos visto a la Reina Letizia, quien ha abierto su despacho en La Zarzuela para recibir a un buen número de organizaciones sociales como Cruz Roja, Cáritas, Asociación Española Contra el Cáncer, FEDER, ONCE y Cermi, entre otras, con las que abordar soluciones sobre el terreno. "Los daños van a ser profundos, por lo que se requiere una atención constante y sostenida en el tiempo", ha dicho la Reina Letizia.

Fotos: Casa de S.M. el Rey.



Doña Letizia se ha implicado a fondo en paliar los efectos de las inundaciones.



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.

ACCEDER  
CREAR  
DISFRUTAR

Son derechos culturales



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE CULTURA



Aitana fue una de las voluntarias que ha trabajado repartiendo comida con la Ong del chef José Andrés.



# Los famosos se ponen el mono de trabajo en Valencia

Aitana, Miguel Ángel Silvestre, Rosalía o Íñigo Onieva viajaron a la zona afectada para ayudar sobre el terreno





**L**a solidaridad con el pueblo de Valencia ha movilizado a miles de ciudadanos anónimos que han aportado su granito de arena con donaciones económicas, alimentos y todo tipo de material, pero también viajando a los lugares más afectados por los estragos de la DANA para colaborar en las distintas labores, intentando restablecer la normalidad entre los habitantes lo antes posible. Y no solo anónimos, también han sido muchos los famosos que se han volcado con la tragedia de los afectados.

Las redes sociales se han llenado de mensajes de condolencias y apoyo, aunque también algunos se trasladaron inmediatamente a la zona. En tareas de desescombro, limpieza o repartiendo agua y alimentos, actores, cantantes y personajes de la vida social han mostrado su otra cara, solidaria y humana, trabajando sin descanso para ayudar a los más necesitados.

### Unión sentimental

Uno de los primeros en llegar a la zona afectada fue Miguel Ángel Silvestre, nacido en Castellón, y por tanto, con una vinculación emocional todavía más intensa. El actor ha estado varios días trabajando en el municipio de Algemesí, junto a su novia, llevando alimentos y bienes de primera necesidad: "Nosotros hemos descargado camiones de mercancía, la hemos ordenado en un pabellón y hemos creado bolsas con alimentos de supervivencia para dar a familias que lo necesitaban", aseguró.

También las cantantes Aitana y Rosalía no dudaron en aparcar por unos días sus agendas profesionales para ayudar. La primera viajó con unas amigas a Catarroja, donde estuvo achican- ▶▶▶



### TRABAJANDO DÍAS SIN DESCANSO

Los famosos han mostrado su lado más solidario y no solo a través de donaciones económicas. Rosalía o Miguel Ángel Silvestre han estado varios días sobre el terreno repartiendo alimentos en las zonas más afectadas, como Algemesí o Paiporta.





►►► do agua y barro y también repartiendo comida mano a mano con la cocinera Pepa Muñoz, que es una de las chefs que está llevando a cabo diferentes iniciativas con la ONG World Central Kitchen (WCK), que fundó su compañero José Andrés. Precisamente Rosalía también ha colaborado con ellos llevando comida al pueblo de Paiporta, uno de los más afectados por el desastre de la DANA.

Sonia Ferrer, junto a su marido, Sergio Fontecha, policía de profesión, Íñigo Onieva, Carolina Marín o Pitingo se pusieron el mono de trabajo para realizar los trabajos en las áreas inundadas.

El cantante ayudó en Cata-roja, donde tiene familiares de los que estuvo 48 angustiosas horas sin noticias: "Gracias a Dios están bien, aunque lo han perdido todo", dijo.

Por otro lado, también son muchos los influencers que han recibido bastantes críticas por acudir a hacerse las fotos para subirlas en sus redes sociales. Una situación por la que son acusados de buscar el interés de su promoción personal por encima del de ayudar en una situación tan trágica. ■



Sonia Ferrer y su marido, Sergio Fontecha, con su ropa llena de barro, tomándose un respiro.

**Íñigo Onieva viajó como voluntario con una Ong a la zona cero, donde estuvo abriendo calles colapsadas de barro y escombros**



Pitingo, muy afectado, ya que parte de su familia vive en la zona y lo han perdido todo.



Íñigo Onieva, equipado con mascarilla especial, se unió a las tareras de limpieza.



# Regalos para todos 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

**L**OS juguetes de ALDI son una muestra clara del compromiso de la compañía por democratizar la compra de juguetes para que todos los niños y niñas puedan disfrutar del juego. Se centra en ofrecer un surtido que se adapte a las diversas necesidades de los pequeños, así como de todas las familias. Por ello, el precio sigue siendo uno de los principales diferenciadores de esta propuesta con juguetes de la mejor calidad al precio más bajo posible: el 60% de sus juguetes tienen un precio igual o inferior a 9,99 €.

## JUEGOS SIMBÓLICOS Y PRIMERA INFANCIA

ALDI selecciona juguetes que fomentan el juego libre y el juego simbólico, fundamentales para el desarrollo de la imaginación, creatividad y habilidades sociales en la primera infancia. Juguetes que promueven valores como la inclusión, la igualdad y el respeto a la diversidad, ayudando a los niños a comprender y apreciar las diferencias mientras desarrollan habilidades de colaboración y resolución de conflictos.

El 60% de  
sus juguetes  
tienen un  
precio igual  
o inferior a  
9,99 €

## Jugar y aprender



**Supermercado y restaurante/ Escuela y biblioteca.**

Dos en uno para compartir la diversión.

De madera, a partir de 3 años. Por 49,99 €



**Bloques apilables.**

Función 3 en 1: taburete, bandeja y equilibrio. A partir de 3 años. Por 24,99 €



**Balancín correpasillos.**

Con base de madera, arnés de seguridad y música. A partir de 6 meses. Por 49,99 €



**Bloques de construcción.**

De espuma, a partir de 18 meses. Incluye 29 piezas. Por 5,99 €



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



# El marido de Marta Luisa de Noruega, acusado de agresión sexual

Un cliente asegura que Durek Verrett se sobrepasó durante uno de sus masajes holísticos

La princesa Marta Luisa (53) y el chamán Durek Verrett (50) han reaparecido juntos en una gala en Los Ángeles.

**L**A Casa Real noruega anda revolucionada estos días, y encima ahora Durek Verrett pone otra piedra en el camino. El flamante esposo de la princesa Marta Luisa, con el que se casó el pasado 31 de agosto, ha sido acusado por un hombre de supuesta agresión sexual. Por si la denuncia no fuera suficiente, además han trascendido unos audios en los que el chamán estadounidense se 'culpa' de actuaciones ilícitas durante el ejercicio de su profesión.

En mitad de este nuevo escándalo, Durek Verrett y Marta Luisa han reaparecido



en los Premios Guru, celebrados en Los Ángeles. De la mano y sonrientes, dejando un mensaje de unidad frente a la adversidad, sin esconderse. Eso sí, evitaron hacer cualquier declaración respecto a este desafortunado asunto.

### "Crucé una línea"

El denunciante es un ciudadano sueco, que habría conocido a Durek Verrett en Nueva York hace una década. Ambos entablaron una amistad y este hombre recurrió a los masajes 'sanadores' del chamán. Sin embargo, ahora este le acusa de mala praxis.

Según su testimonio, durante una sesión profesional el chamán "quería que usara cada vez menos ropa. Luego me dijo que yo tenía una especie de quiste cerca del pene y me preguntó si podía tocarme allí".

El asunto quedó ahí y el hombre se marchó a Suecia. Entonces Durek le contrató como representante. El denunciante asegura que el chamán se volvió opresivo y comenzó a sobrepasarse durante alguno de estos servicios holísticos. De hecho, relata cómo Durek habría realizado más tocamientos ilícitos, a los que el hombre supuestamente ya reaccionó de manera violenta e incluso llegó a amenazar a Durek en unos mensajes de texto.

La revista noruega *Se og Hør* también ha hecho públicos unos mensajes de audio que Durek Verrett envió a un amigo en 2020. En ellos reconocía comportamientos comprometidos con sus clientes. Es más, admitía haber mantenido relaciones sexuales con cuatro hombres y una mujer, asumiendo que se sobrepasó y que fue un "error".

"Crucé una línea cuando (da el nombre del cliente) se



La pareja, feliz en su boda, el pasado 31 de agosto, en Noruega.

sacó su miembro y le practiqué sexo oral. Debería haberle dejado así y tapanlo con la sábana. Pero terminamos la sesión", se escucha decir al chamán.

### El tacto como 'curación'

"No tengo límites en ciertas áreas, pero no es algo que hago con todos los clientes. Paso la mayor parte de mi tiempo empoderando a la gente y hablando con el mundo sobre cuestiones importantes y problemas globales", se justifica.

En otro de los mensajes grabados, Durek Verrett reacciona a su interlocutor su enfado: "No me estás ha-

### Tras la detención de Marius Borg, hijo de Mette-Marit, la Familia Real noruega vuelve a estar en el punto de mira

blando desde un lugar lleno de amor. No piensas en todas las cosas maravillosas que he hecho por ti, en que te he apoyado y que he estado ahí para ti. Lo único que intentas es demonizarme", dice.

Mientras tanto, Durek Verrett ha contratado a una abogada que, a su vez, ha emprendido acciones legales

contra el que fuera amigo y cliente del chamán.

La letrada ha asegurado que en los servicios de Durek Verrett, quien se define como guía espiritual, "a menudo extrae energía a través del sistema linfático en las zonas alrededor de las axilas y las ingles. Su trabajo implica varios métodos de curación, incluido el tacto".

Este es el último disgusto para la Familia Real noruega. Y es que en estos momentos también están pendientes de las acusaciones de agresión, física y emocional, que pesan sobre Marius Borg, el hijo mayor de la princesa heredera Mette-Marit. ■



## La Fundación Reina Sofía subasta un cuadro para la DANA



● La reina emérita ha viajado a Nueva York donde ha visitado la sede de Sotheby's para contemplar el cuadro de Fernando Botero *Still Life*, que fue donado por el pintor a la

Fundación Reina Sofía para apoyar la labor del Banco de Alimentos. En este caso, además, apoyará a aquellos que operan en las comunidades afectadas por la DANA.



### Tamara Falcó, entre amigas

● La duquesa de Griñón es muy fiel a sus amigas y a Dios. Por eso, no quiso faltar a la presentación del libro *Cuando conocí a Dios*, escrito por su amiga Fina Finat: "Antes me reía de Tamara por su fe, ahora admiro su valentía". También estuvo con ellas la hermana de la autora, la aristócrata joyera Casilda Finat.



### Carlo Constanza, imputado

● El exmarido de Mar Flores y padre de Carlo Constanza ha sido imputado por encubrimiento de tentativa de asesinato al haber falsificado un documento que habría facilitado introducir un teléfono móvil en prisión para que se comunicaran sus hijos menores Rocco y Pietro, acusados del crimen.



# Este otoño dale un lujo a tu cabello

Cuida y protege tu melena esta temporada con la línea India de I.C.O.N., ideal para nutrir y mejorar la salud de tu cabello

**S**i durante el verano nos preocupa lo expuesto que está nuestro pelo a agresiones externas... ¿Por qué cuando llega el otoño dejamos de insistir en ese cuidado extra? Durante toda la temporada de frío y lluvia, el cabello está sometido a cambios de temperatura, humedad, viento... Por ello, entre otras cosas, pierde elasticidad y fuerza. Para compensarlo, es importante cuidarlo con productos de calidad, como la línea India de I.C.O.N.

## Tus mejores aliados

Inspirada en la Ayurveda, un antiguo remedio medicinal de la India con un enfoque natural y holístico para el bienestar, los productos de la línea India de I.C.O.N. están cuidadosamente elaborados con ingredientes esenciales, mezclas de aceites, mantecas, semillas y un complejo de péptidos y extractos vegetales para nutrir y mejorar la salud de tu cabello en tiempo récord.



**Regalo especial**  
Llévate este bolso con la compra de productos India de I.C.O.N., una línea nacida del concepto curativo ayurvédico con la que, además, disfrutarás de la exótica fragancia del ámbar

Disponible en:  
[iconencasa.com](http://iconencasa.com),  
salones I.C.O.N. y  
tiendas online asociadas



## Christian Gálvez:

"Soy padre y la persona más feliz del mundo"

● El nacimiento de su hijo, fruto de su matrimonio con la presentadora Patricia Pardo, colmó la felicidad de Christian Gálvez, que siempre había deseado ser padre. Un alumbramiento al que ahora se ha unido otro a nivel profesional: su nueva novela, *Te he llamado por tu nombre* (Editorial Suma). Durante la presentación de la misma, el presentador y escritor se mostró muy emocionado con su nueva faceta como papá: "Yo solo espero que se sienta orgulloso de lo que dice su papi. Soy padre y soy la persona más feliz del mundo".



## Javier Ungría y Elena Tablada, en pie de guerra

● Lejos de llegar a un acuerdo, las diferencias entre Javier Ungría y Elena Tablada cada vez son mayores. El empresario acudió a *¡De Viernes!*, donde tras escuchar las palabras de su exmujer asegurando que después su boda "había descubierto a un nuevo Javier", él afirmó: "Era el último mono de la casa y me cansé".



## La familia de Carmen Alcayde, desolada

● Tras días de mucha angustia, la presentadora valenciana ha confirmado el fallecimiento del empresario Miguel Burdeos, hermano de su tía, desaparecido tras la DANA que asoló Valencia. "Un buen hombre con un trágico final que no merecía, como ninguno de los que se nos han ido con la DANA", ha dicho Carmen muy afectada.



## Jennifer Lopez, espectacular: el divorcio le sienta tan bien

Aunque anímicamente aún está intentando superar su reciente ruptura del actor Ben Affleck, lo cierto es que, físicamente, Jennifer Lopez (55) está espectacular. Así lo demostró una vez más durante la *premiere* de la película *Wicked* en Los Ángeles. La actriz posó antes los medios con un arriesgado vestido de Zuhair Murad, con escote *halter* y *cut-outs* laterales en la cintura, que dejaban al descubierto sus abdominales, y una falda larga con amplia abertura que mostraba sus piernas.



## Maluma, Bradley y Vinicius Jr., trío de ases

"Muy tranquilo con Maluma y Bradley Cooper". Con este escueto mensaje anunció el futbolista Vinicius Jr. la visita del cantante colombiano y el actor estadounidense, a los que invitó a su casa. El jugador obsequió a sus famosos colegas con una de sus camisetas del Real Madrid, que estos recibieron encantados.

## CUMPLEN AÑOS



**43** ÁLEX GARCÍA  
14-11-1981



**44** VANESA MARTÍN  
14-11-1980



**62** JODIE FOSTER  
19-11-1962



**63** MEG RYAN  
19-11-1961



## Margot Robbie, madre de un niño

● La protagonista de *Barbie* y su marido, el productor Tom Ackerley, ya son papás de un niño. El nacimiento tuvo lugar en Los Ángeles hace unas semanas, aunque no se ha sabido del mismo hasta ahora. Tanto la madre como el pequeño se encuentran perfectamente.



## Johnny Depp, estrella en Sevilla

● El actor viajó a Sevilla, procedente de Londres, para presentar su segunda película (*Modi*) como director en el Festival de cine Europeo. Aprovechando su visita a la capital andaluza, Johnny disfrutó de la gastronomía en un céntrico restaurante y se alojó, junto con sus 20 maletas, en el mítico hotel Alfonso XIII.



## Ana Boyer no descarta tener otro hijo

● Asegura que se encuentra muy feliz en Qatar, donde tiene previsto seguir residiendo de momento, aunque su marido, el tenista Fernando Verdasco, ya se ha retirado de la competición. Pero eso no quita para que Ana Boyer viaje frecuentemente a España, como en esta ocasión, en la que no descartó dar un hermanito o hermanita a sus tres hijos. "Si vamos, iremos mentalizados de que no nos importa que sea niño o niña", afirmó.







La expareja del cantante, Dolores Ruiz Méndez, asegura que su vida junto a él se convirtió en "un infierno".

## El Cigala: a juicio por maltrato

● El cantaor Diego 'El Cigala' está siendo juzgado en Jerez de la Frontera (Cádiz) acusado de violencia habitual y maltrato a su expareja, Dolores Ruiz Méndez, madre de sus dos hijos menores. Los hechos se remontan a junio de 2021 cuando Dolores, conocida como Kina, presentó la denuncia por la que el Cigala fue detenido y, más tarde, puesto en libertad a la espera de juicio. Kina asegura que su relación se comenzó a

deteriorar tras el nacimiento de su primer hijo, convirtiéndose en "un infierno", aunque no se atrevió a denunciar "por vergüenza" hasta que el cantante la amenazó con quitarle a sus hijos. Por su parte, el artista, al que la Fiscalía pide una condena de cinco años de prisión, niega los hechos atribuyendo la denuncia a presuntos "celos" de su expareja. "Nunca le he puesto una mano encima a una mujer", dice el Cigala.

MN MARNYS®

TUS  
EXPERTOS  
EN SALUD  
OSTEOMUSCULAR



Encuentra tus productos MARNYS® en farmacias, parafarmacias y herbolarios. Más información en [marnys.com](http://marnys.com)



# Actores fuera de serie: la gran noche de la ficción española

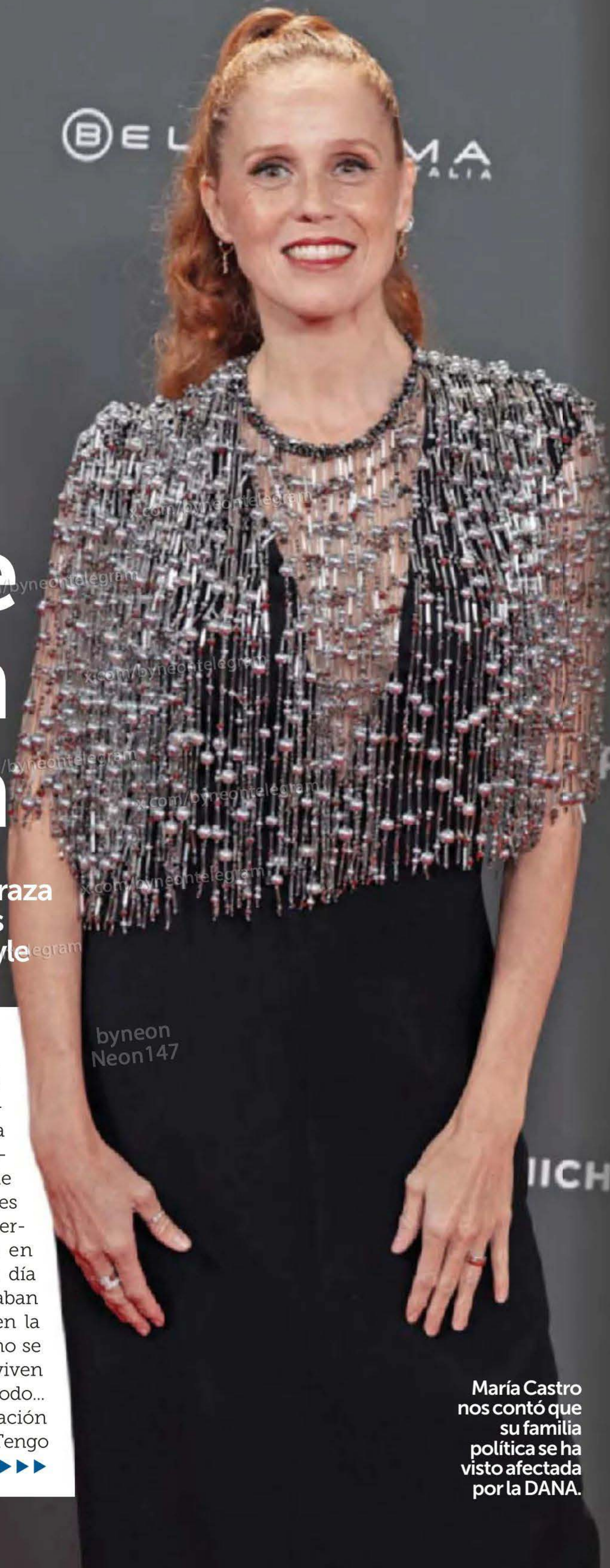


María Castro, Loles León, María Pedraza y Kira Miró fueron algunas de las protagonistas de los premios InStyle

**M**UCHOS fueron los rostros conocidos que acudieron a la primera edición de los Premios InStyle en Serie, que tuvieron lugar en el Florida Park de Madrid, el pasado 5 de noviembre. Galardones que homenajean a aquellos que hacen posibles las series españolas que están viviendo un momento glorioso.

Kira Miró ejerció de impecable maestra de ceremonias en una gala en la que, como no podía ser de otra manera, las víctimas del desastre de la DANA estuvieron

muy presentes. En el caso de la actriz María Castro había incluso una implicación personal, ya que su familia política se ha visto afectada: "Mi marido es de Torrent y su familia es de Paiporta. Lo han perdido todo. Estamos en *shock*. Estuvimos un día entero sin saber si estaban a salvo. Lo que ves en la tele, que es horrible, no se parece nada a lo que viven allí. El silencio, el olor, todo... El desastre y la desolación de muchísima gente. Tengo tres hijas y no me gus-



María Castro nos contó que su familia política se ha visto afectada por la DANA.

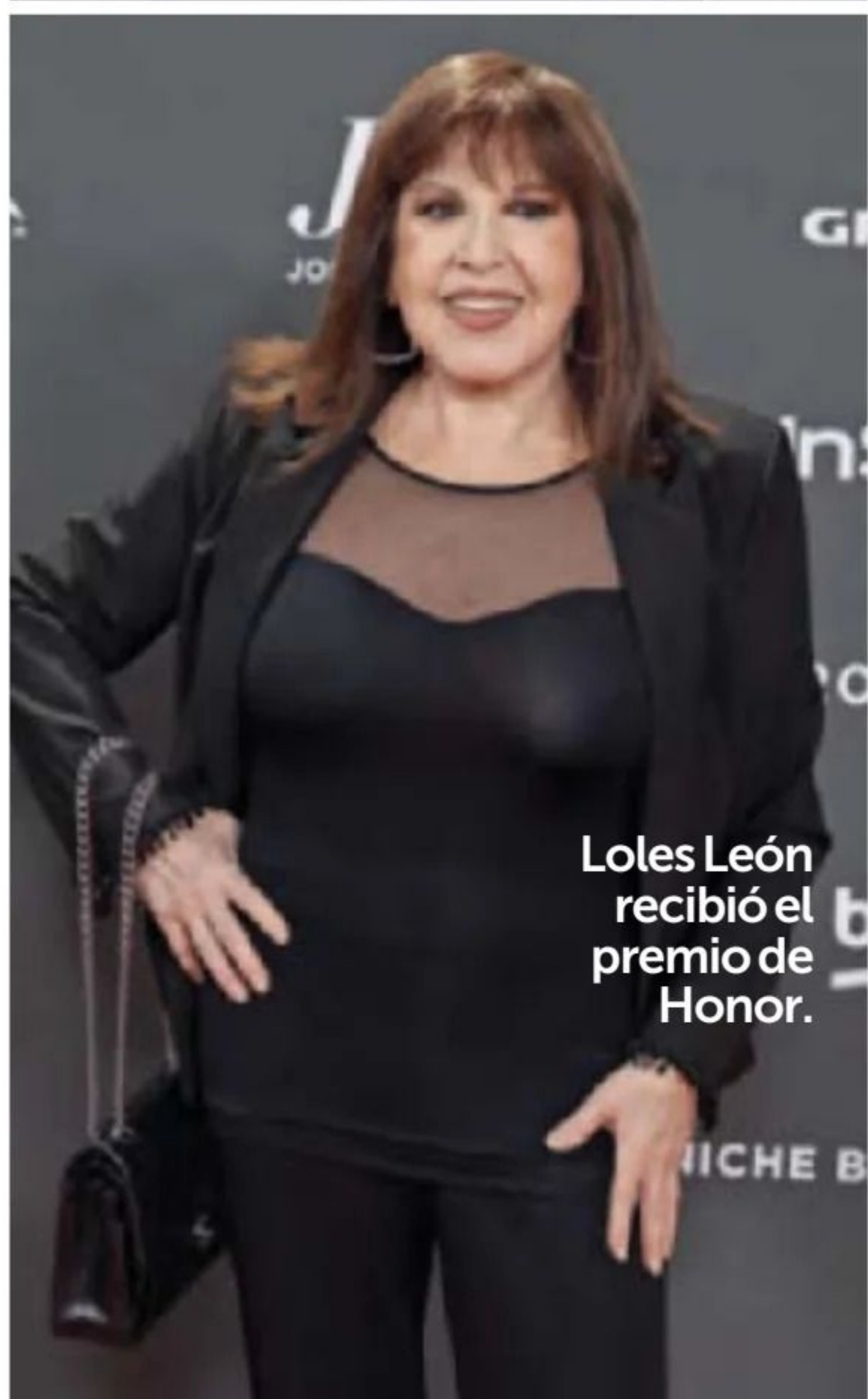




Petra Martínez entregó el premio a su amiga Loles León.



Fernando Gil, parte del reparto de *Machos Alfa*.



Loles León recibió el premio de Honor.



Juana Acosta, muy guapa vestida de Giorgio Armani.





María Pedraza recibió el premio de Mejor actriz española con proyección Internacional.



Luis Tosar acudió junto a su mujer, la también actriz Luisa Mayol.

►►► taría verme en esta situación", contaba la actriz que quiere poner en marcha una iniciativa para que ningún niño valenciano se quede sin regalos esta Navidad.

### Los triunfadores

*La promesa* (TVE), serie que protagoniza María Castro, recibió el premio especial del público. Y también fue galardonado a nivel global el reparto de la serie *Machos Alfa* (Netflix), que contó con la presencia de algunos de sus actores como Fernando Gil. Pero, sin duda, la gran homenajead de la noche

**"Mi marido es de Torrent y su familia es de Paiporta. Lo han perdido todo. Estamos en shock", contaba la actriz María Castro**

fue Loles León, que recibió el premio de Honor de manos de su amiga y fantástica actriz Petra Martínez.

Una noche inolvidable en la que las series *Querer* (Movistar Plus+) y *Yo, adicto* (Disney+), se convirtieron en las triunfadoras indiscutibles. ■





Alicia Borrachero no faltó a la gran noche de las series españolas.



Kira Miró fue la maestra de ceremonias de la gala.



Manuela Velasco, a la que hemos podido ver hasta hace poco en *Valle Salvaje* (TVE).



# Nieves Herrero:

## "Tengo pánico a la noche, me vienen los monstruos"

La periodista asegura que supera sus miedos cada día y también nos confiesa que hay una cosa que le apasiona más que su trabajo: su familia. "Mi nieto cree que todas las abuelas escriben libros, salen en la televisión y hablan en la radio"



**NUEVO LIBRO**  
Como una niña con zapatos nuevos. Así está Nieves con *Luna roja* (Ed. B), su libro número 12 y un thriller ambientado en el glamuroso Madrid de los años 50. "Me he divertido mucho al escribirlo", dice.

**H**ABLAR con Nieves Herrero (67) es como charlar con una amiga a la que hace tiempo que no ves: te sientas alrededor de la mesa y enseguida te saca queso, encurtidos, frutos secos... mientras habláis de vuestras cosas. Vas a hacer una entrevista y, no sabes cómo, sales de allí cenada y con la sensación de que el tiempo ha pasado volando.

La periodista acaba de publicar su nuevo libro, el número 12, y esta vez debuta en el *thriller*. Su *Luna roja* (Ediciones B) está ambientada en el Madrid de 1954 y tiene como protagonista a Margot, una joven de buena familia, criada en Londres, que regresa a España y empieza a trabajar en una revista de moda mientras colabora en un periódico de sucesos y se cruza con un asesinato.

"Es la primera vez que hago una novela de misterio y debo tener mucho cuidado y recordar que no puedo revelar quién es el asesino", nos dice.

**Nunca habías escrito novela negra, ¿por qué?**

Es que no sabía si estaba preparada. Y eso que tenía la idea rondándome por la cabeza mucho tiempo. Diez años exactamente, desde que

hice un curso de Criminología en el que, por cierto, estaba, mira qué casualidad, Carmen Balfagón, la abogada de Daniel Sancho. El *thriller* siempre me ha dado mucho respeto, pero quería escribir algo de un género que yo en casa consumo mucho, porque con Guillermo es imposible ver cualquier otra cosa, ya sea serie o película, que no sea de misterio, de cualquier época.





**Al contrario de tus últimas novelas, esta vez la protagonista es inventada... o casi.**

No quería hacer *La Baronesa 2* y pasarlo mal, como me ocurrió con la biografía de Carmen Thyssen. Así que esta vez decidí hacer ficción para evitarme disgustos. Pero también llevaba años investigando y recopilando información sobre Margarita Landi, a quien llegué a conocer y entrevistar varias veces. Fue una mujer fascinante, a la que todos recuerdan con su inseparable pipa, y aunque me he inspirado en muchas mujeres, pensé en ella al crear a mi protagonista, Margot, un personaje con el que me lo he pasado muy bien y una mujer adelantada a su época, como muchas de las mujeres de mis libros.

**Y además te ha dado tiempo también de escribir un libro para niños, y con el nombre de tu nieto, *Nico y los animales*.**

Es que el mundo infantil me atrae mucho y además me entiendo estupendamente con los pequeños. Siempre he sido muy niñera, pero creo que todo se ha intensificado desde que soy abuela.

**¿Tu nieto presume de tener su propio libro?**

No, pero porque él está convencido de que todas las abuelas escriben libros, salen por la tele o hablan delante de un micro en la radio, lo ve con mucha naturalidad porque me ha visto hacerlo siempre.

**Antes de nacer él y su hermana Olivia tú huías de la palabra abuela.**

Te conté que no me veía, y que no estaba preparada. Pues chica, he cam- ▶▶▶

"Siempre dejo una luz encendida, aunque sea pequeñita. Tengo que ir a la cama agotada, porque si no, sé que voy a estar dando vueltas"

"Creo que soy una mujer fuerte, que ha aprendido a superar y vencer sus miedos cada día"



►►► biado de opinión. La primera vez que Nico me dijo: "Abu Nevez, ¿me puedes leer este cuento?" se me derrió el mundo, que ahora gira de otra manera. Mira el salón, lleno de cuentos y cuadernos para pintar y recortar. Según llega se sienta en el sillón y me da un libro para que se lo lea. Es muy listo y no es orgullo de abuela. Bueno, también.

### ¿Es distinto a cuando tus hijas eran pequeñas?

Yo me las llevaba a todas partes. Iba con Blanca y con Anita a kárate, a taekwondo, a clase de manualidades, de pintura... Los fines de semana he sido madre a tiempo completo y durante la semana lo intentaba. A veces las pobres se acostaban tarde por mi culpa porque siempre quería repasar la lección con ellas. También te digo, cuando yo era joven, la conciliación no existía y podía llevar todo el día en la tele y de repente me ponían una reunión a las ocho de la tarde... Pero intentaba compensarlas el fin de semana.

### ¿Y ahora?

Con Nico echo el freno muchas veces porque no quiero ser la pesada que está ahí todo el rato, llamando. Trato de esperar a que sea mi hija Blanca la que me lo diga, pero me cuesta. Además ahora tenemos a Olivia, que tiene casi cinco meses y es un auténtico bollito, huele a pan recién hecho, a vida. Mis hijas y yo tenemos un grupo de Whatsapp, que se llama *Los tres polluelos*, y a veces por la noche Ana (que está como loca con sus sobrinos) y yo pedimos: "material, material", y no paramos hasta que Blanca nos manda fotos o vídeos. Y parece que no, pero ya con eso la noche es distinta.



Cada rincón guarda una historia: en esta escalera se hace una foto todos los años con su familia, hay ascensor, puertas camufladas...

La pintura es otra de las grandes pasiones de Nieves y eso se refleja en su casa, llena de color y de cuadros



### ¿Por qué lo dices?

Porque a mí por la noche me vienen los monstruos. Le tengo pánico, no me gusta. Tampoco me gustan las nubes ni la lluvia. Me gusta el día, y cuando se va apagando, es cuando me venzo a mí misma y me fuerzo a salir a cosas, a eventos y hago planes porque sí, yo a la noche le tengo miedo.

### ¿Desde siempre?

Sí, y dejo una luz encendida, aunque sea pequeñita. Tengo que ir a la cama agotada, que se me caigan ya los párpados, porque si no, sé que voy a estar dando vueltas. Por eso me dedico a leer, a escribir. Aunque por la mañana es cuando me

**Decía que no, pero ahora adora que la llamen abuela. Tiene dos nietos: Nico, de cuatro años, y Olivia, de casi cinco meses**

salen mejor las cosas, por la noche lo intento también, porque es la forma de que yo me agote. He ido superando muchos miedos, soy la pequeña de hermanos mayores y creo que entre todos me protegieron demasiado... Pero a pesar de eso empecé a trabajar en un periódico con 17 años y los fines de semana llegaba a casa a las tres de la mañana. Y recuerdo

que mi pobre madre se quedaba a esperarme y cuando la llamaba para decirle que ya iba de camino salía al balcón hasta que yo llegaba. Hasta que dije, se acabó. Y por eso me metí en clases de kárate, para saber defenderme y que ella no estuviera tan preocupada. Ni yo.

### Pero das la sensación de ser una mujer valiente.

Es que creo que soy fuerte. Pero eso no quiere decir que no tenga también mis momentos, pero supero mis miedos cada día. Por ejemplo, soy una persona tímida y, sin embargo, me encanta hablar en público ¿y cómo lo consigo? He aprendido a vencer esas barreras.





Hace años empezó a decir que le gustaban las Meninas y entre las que compró ella y las que le han ido regalando, tiene ya muchísimas.

**Has hecho de todo. ¿No te dan a veces ganas de decir algo que no?**

Sí, constantemente. Por ejemplo cada vez que salgo en televisión. En la radio no me pasa, aunque siempre hay un primer minuto en el que sufro, pero luego lo disfruto enormemente. Pero en la televisión lo paso bastante peor, sobre todo cuando no soy la presentadora y estoy de colaboradora.

**¿Donde te vemos ahora?**

Sigo en la radio, en Onda Madrid, todas las tardes en directo, y también estoy en *Mañaneros* y algunos fines de semana en *Fiesta*, con Emma García. Pero no siempre, porque esos son los días

que yo dedico a la familia. Con 30 años hubiera ido a todas partes, ahora ya no me quiero perder las cosas importantes, como el cumpleaños de mis hijas, o el de Nico, que fue este fin de semana pasado.

**Tu padre era valenciano, estos días habrán sido especialmente duros para ti, ¿no?**

Terribles, todo esto me rompe el corazón. Tengo primos en Chiva y tardamos días en localizarlos y saber que estaban bien. Ahora toda ayuda es poca, hay que seguir a su lado y no olvidarnos de todos los afectados.

.....  
*Raquel Martínez..*

*Fotos: Alberto Bernárdez*

En otro rincón de su casa, junto a uno de sus cuadros favoritos. El colgante que lleva lo hizo, por cierto, Lili Lobo, madre de la periodista Laura Lobo.





EN MADRID

# Alba Flores disfruta de una cita con su madre

Ana Villa, exmujer del desaparecido Antonio Flores, es uno de los soportes principales de la actriz



Alba y su madre, Ana Villa, muy sonrientes de paseo por la calle.



Alba Flores (38) se desplaza por la ciudad en moto.



**A** LBA Flores ha logrado convertirse en una portentosa actriz sin perder su estilo único. Y eso perteneciendo a una de las sagas artísticas más importantes de nuestro país. Además es una persona tremendamente familiar. Así lo demuestra esta relajada cita en Madrid, donde quedó con su madre, Ana Villa, y que no refleja otra cosa que su faceta más cariñosa.

Alba Flores llegó al punto de encuentro en una moto scooter, que utiliza para desplazarse por la ciudad.

### Una salida informal

Chupa de cuero, sudadera, pantalones superanchos... La joven lucía un look relajado para disfrutar de una persona esencial en su vida: su madre.

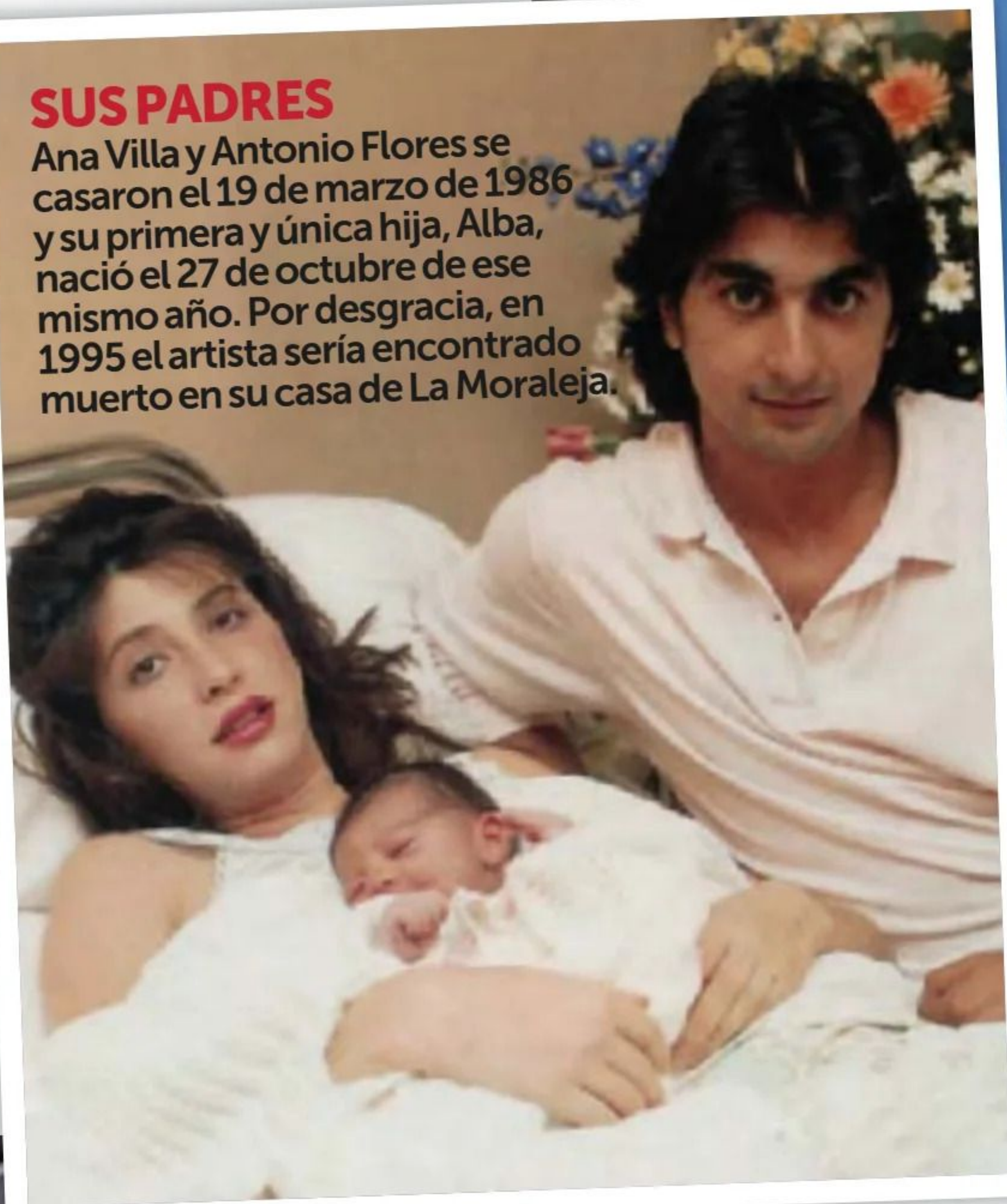
Ana Villa, que estuvo casada con Antonio Flores de 1986 a 1989, también presumía de un estilo casual y juvenil. En su caso, trabaja detrás de las cámaras como productora teatral.



Madre e hija comparten un estilo informal y moderno.

### SUS PADRES

Ana Villa y Antonio Flores se casaron el 19 de marzo de 1986 y su primera y única hija, Alba, nació el 27 de octubre de ese mismo año. Por desgracia, en 1995 el artista sería encontrado muerto en su casa de La Moraleja.



En una ocasión, Ana Villa llegó a decir que su hija (al igual que su cuñada Rosario) se parecía mucho físicamente a la gran Lola Flores, pero que de carácter era clavada a su abuelo paterno, Antonio González *El Pescaílla*.

Aunque Ana y Antonio Flores se divorciarían solo

tres años después de su boda, y cuando se han cumplido ya 28 años de la muerte del cantante, su madre ha continuado dentro del clan Flores. Ahora Alba, su hija, está grabando una película sobre el artista, al que perdió con solo 8 años, pero que sigue teniendo muy presente. ■



'AMULETO'

# Diego Torres: "Mi hija es mi todo. Me cuesta separarme de ella"

El cantante argentino, que se encuentra de gira por España, nos habla de sus grandes amores

**H**A vendido 20 millones de discos alrededor del mundo y su tema *Color esperanza* se convirtió en todo un himno, pero su cercanía se mantiene intacta. Se presenta ante nosotros con una sonrisa de oreja a oreja y un gran apretón de manos. Hace bromas y tararea con nosotros algunas de sus canciones. Si su propósito era romper el hielo, lo consiguió de inmediato. "Madrid es una ciudad donde viví muchas cosas desde pequeño, con mis padres, ya que hemos pasado mucho tiempo aquí", nos explica mientras mira con nostalgia unos grandes ventanales que dan a la Gran Vía madrileña. Diego Torres nos presenta su nueva gira por España y su nuevo tema, *Amuleto*. De estos tiene mu-

"Fue muy loco lo que pasó con la canción 'Color esperanza', que la gente convirtió en una especie de mantra"



chos en su vida, el primero y de más valor, su hija Nina de 11 años.

**¿Qué se va a encontrar el público con *Amuleto*?**

Una canción de lo que he recibido de la gente muy cercana. La escribí pensando que los amuletos son aquellas personas que nos acompañan en la vida y también porque soy muy amuletero (risas). Mi hija y yo hace poco nos compramos unos amuletitos, y ahora ella tiene el suyo y yo el mío (nos señala su muñeca). Es una manera de tenerlos cerca. Además, llevo varias pulseras hechas por ella.

**¿Lo que más disfrutas después de la música es tu faceta como padre?**

Mi hija es mi todo. Es muy linda. Realmente me ha mejorado como persona la relación con ella.

**¿Compartes muchas cosas con ella?**

Muchas, pero, sobre todo, la pasión por la música y el arte. Me gusta nutrirme de sus gustos musicales; me muestra cosas muy lindas.

**Lo lleva en la sangre.**

Sin ninguna duda. Como dice un amigo, son los "gérmenes" (risas).

**¿Y cómo llevas el separarte de ella?**

No me hagas eso, que me pongo a llorar... Me cuestan mucho las despedidas... El otro día me tenía que ir a México y no tenía ganas de marcharme. Coincidió en una semana en la que ella tenía cosas importantes, había cambiado de colegio... Finalmente me tuve que ir a cumplir unos compromisos

"Mi madre era artista y criarme en este ambiente me hizo entender que lo que provocamos en la gente a veces es maravilloso".

y ella miró nuestra pulserita, dijo que siempre íbamos a estar juntos y me quebré. Ella entonces me dijo: "Tranquilo, papá, no pasa nada".

**Hablas de una niña que, con 11 años, ya es muy madura.**

Ella razona muy bien y me da contestaciones que me dejan alucinando. Me gusta mucho la relación de cercanía que tengo con ella. El otro día un amigo me decía que somos como un faro para nuestros hijos. Tarde o temprano, ellos van a buscar si esa luz es buena y van a volver cerca del faro siempre que lo deseen.

**¿Y qué opina Nina de esta nueva canción?**

El otro día me mató... Me dijo que estaba muy orgullosa de mí. Yo creo que los

**"Tengo una novia que es una persona superlinda y me hace muy bien con su energía, su razonamiento, su pensar y su foco"**

jóvenes de hoy en día están hechos de otra savia. Luego todo se va contaminando, pero nacen con una pureza increíble.

**Aparte de Nina, ¿cuáles son tus amuletos?**

Mis grandes amigos, que realmente me han demostrado estar ahí siempre que los he necesitado.

**¿Y en el amor?**

Tengo una novia que es una persona superlinda y me hace muy bien con su

energía, su razonamiento, su pensar y su foco.

**Tiene que ser muy divertido tenerte de pareja...**

Pienso que se ríe conmigo (risas) y yo también me río mucho con ella. Creo que el humor en mi caso es clave.

**¿Haber nacido en una familia de artistas ha hecho que hayas vivido esta profesión con los pies en la tierra?**

Mi madre era artista y criarme en este ambiente me hizo entender que lo que provocamos en la gente a veces es maravilloso.

**¿Te imaginaste llegar hasta donde lo has hecho?**

Si pudiera hablarle a mi yo de niño, le diría: "Prepárate porque te van a pasar un montón de cosas que ni te imaginas". Me han pasado hermosas cosas en la música, he visitado muchos lugares, he hecho duetos con gran cantidad de artistas...

**Tu canción *Color esperanza* es todo un himno.**

Sí, fue muy loco lo que pasó con esa canción que la gente la convirtió en una especie de mantra.

**¿Eso que le sucede a la gente contigo te ocurre a ti con algún otro cantante?**

Con Juan Luis Guerra, escuchó sus canciones y, de repente, todo cambia.

**¿Qué se va a encontrar la gente con este tour?**

Un show donde viajo por mis canciones, momentos acústicos, momentos con la banda y canciones nuevas.

Iván Reboso.

Fotos: Alberto Bernárdez.

Localización: Hotel Emperador (Madrid).




EN MADRID

# Sandra Barneda, de paseo con su mejor amigo

La presentadora no se separa de su querido Leo, un precioso jack russell







Sandra, que celebró su 49 cumpleaños el pasado 4 de octubre, mientras grababa en Santo Domingo *La isla de las tentaciones* disfruta del éxito en el trabajo y en el amor, junto a la bailarina holandesa Pascalle Paerel

Leo posó junto a Sandra como un auténtico profesional.

**S**ANDRA Barneda (49) no para de trabajar. Entre la televisión y la literatura tiene la agenda llena pero siempre encuentra tiempo para disfrutar de uno de sus grandes amores, su perrito Leo, que llegó a su vida en el verano de 2021. Se trata de un precioso y simpático jack russell terrier con el que estuvo paseando por el madrileño parque de El Retiro acompañados por un amigo que les estuvo haciendo fotos mientras Leo posaba como una auténtica estrella.

Sandra es una apasionada de los perros y no solo tiene a Leo en su vida, también junto a su exnovia, Nagore Robles, comparte a Nash,

**La presentadora es una enamorada de los perros y también tiene a Nash, la mascota que comparte con su ex Nagore Robles**

otro precioso jack russell que ambas cuidaban cuando eran pareja.

En esta ocasión, la presentadora no estaba acompañada por su actual novia, la bailarina holandesa Pascalle Paerel (35), con quien lleva casi dos años de relación. Tras su etapa como bailarina de la National Opera Ballet de los Países Bajos en el pasado, Pascalle ahora dirige

una agencia de modelaje, enfocada a bailarinas que también quieren dedicarse al mundo de la moda.

#### **Vuelta a 'La isla'**

Por otro lado, Sandra regresó hace un mes de grabar en Santo Domingo la octava edición de *La isla de las tentaciones*, que emitirá Telecinco próximamente. Asimismo está preparando un nuevo libro, porque la periodista y presentadora de *Supervivientes* también ha conseguido hacerse un hueco en el mundo de la literatura. Su última novela, *Las olas del tiempo perdido*, la publicó en 2022.

Fotos: Agencias



# Eva González celebra su cumpleaños en 'La Voz'

Tras pasar el día en Madrid, a última hora de la tarde viajó a Sevilla para celebrarlo también con su hijo

Eva pasa su billete en la estación de Atocha para coger el Ave a Sevilla.

No pudo entrar al tren con los globos y se los quedó un amigo que la había acompañado a la estación.

**E**N un gran momento profesional y feliz en lo personal, Eva González celebró su 44 cumpleaños. Lo hizo soplando las velas en el plató de *La Voz* con sus compañeros: "Gracias. Os amo. Os quiero mucho a todos, compañeros. Me habéis hecho pasar un día muy bonito, muy emotivo y especial, en el que me he sentido muy querida", manifestó.

Tras el trabajo, llegó a la estación de Atocha con el ramo de flores y los globos que le habían regalado para coger el Ave a Sevilla, y así poder terminar el día celebrando también con su hijo.

A Sevilla solo pudo llevarse el ramo, ya que los globos no estaban permitidos en el tren y se los quedó un amigo. Ya en la estación no podía ocultar la sonrisa por saber que por fin iba a ver a su retoño. ■

Eva recibió de sus compañeros de *La Voz* un gran ramo de flores y otro de globos dorados.



# estilo y vida

www.semanas.es  
**SEMANA**

## MODA

Capa:  
la prenda estrella

Fitness  
con estilo

## BELLEZA

Champús  
anticaída:  
tus aliados  
del otoño

## TRUCOS

Tips para  
reducir  
los gases

## Y ADEMÁS

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

## SALUD

**DIABETES:**  
debes vigilarla  
de cerca



# Capa: la más buscada



El abrigo de gala por antonomasia vuelve esta temporada al terreno de juego y promete ser la prenda que revolucionará tu armario los próximos meses de invierno



## Ocasión especial

¿Tienes una boda y no sabes qué ponerte para combatir el frío? La capa te sacará del apuro sin perder elegancia.



## Con botas altas

Aunque las capas admiten todo tipo de calzado, la apuesta más deseada ahora es con botas altas.



## Con jeans

La versión más corta de la capa es la aliada perfecta de los jeans flare y los pantalones tipo *culotte*.





Olvídate de que la capa te suma años encima, si la combinas correctamente, conseguirás rejuvenecer al instante. Palabra de Elena Perminova (38)



Mar Flores (55)

### Un nuevo viejo

Hacia varios años que las capas no salían a la calle, pero este 2024 te abrigarán tanto de día como de noche. A tus looks diarios les añaden un aire 'sporty chic' totalmente actualizado y, de noche, aportan una dosis extra de glamour.

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



escanéame





►Misako. 22,99€

¿QUIÉN  
DIJO QUE LOS  
SHORTS QUEDAN  
RELEGADOS AL  
VERANO? PÓNTELOS  
CON BOTAS PLANAS  
Y UNA CAPA Y  
TRIUNFARÁS LAS  
24 HORAS



►Harrods. (c.p.v.)



►Prada. 208,79€



►Zara. 22,95€



►Mango. 22,99€



►Wonders.  
159€

*La tendencia  
ecuestre  
también se  
traslada este  
otoño a los  
pies con las  
botas planas  
de caña alta  
más clásicas*



Álex  
Rivière  
(31)

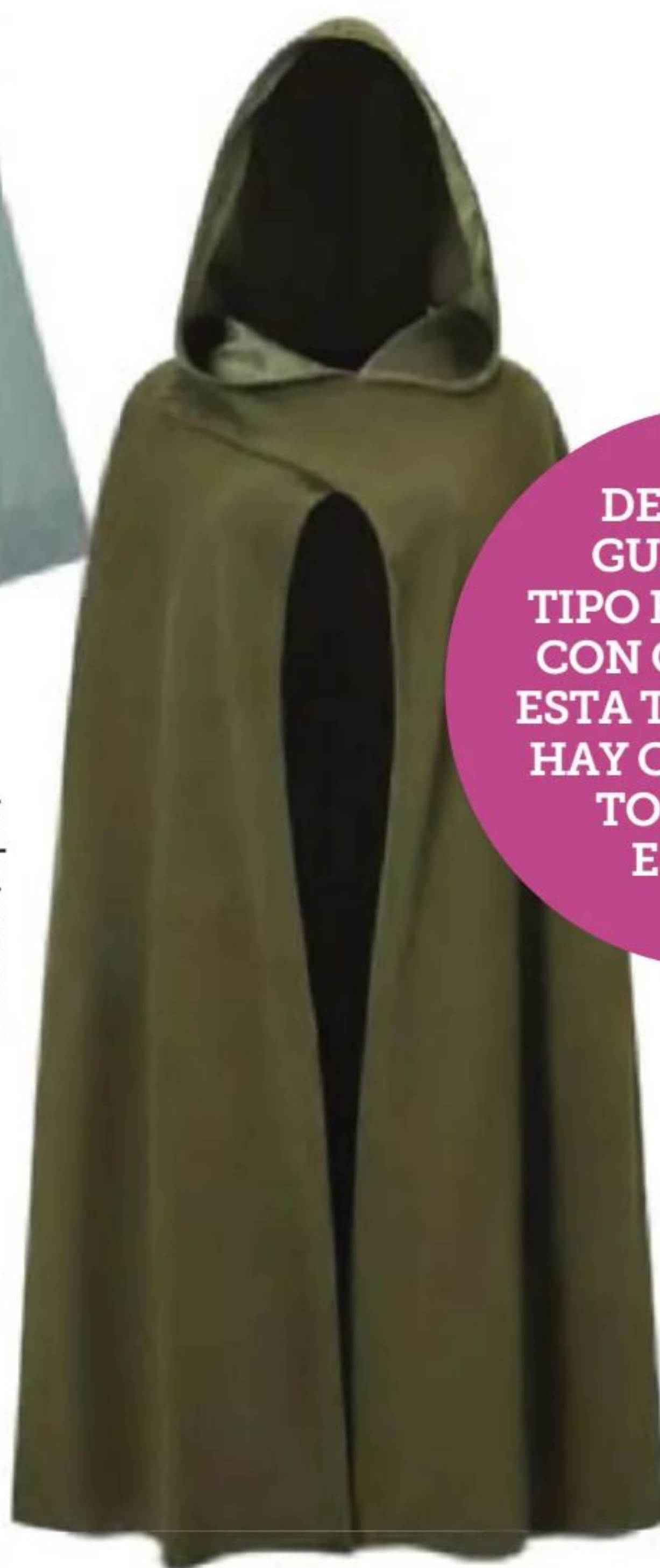




►Aurélien. 165€



►Bijou Brigitte. 12,95€



►Temu. (c.p.v)



►H&M. 19,99€

►Isabel  
Bernard.  
209€



*El bolso de mano  
es el accesorio clave  
para elevar tu look  
sin esfuerzo*



►Barra de labios  
Rouge Pur Couture,  
de Yves Saint Laurent  
en El Corte Inglés. 45€



►Pitillos. 89,95€

LISA,  
DE PUNTO,  
GUATEADA,  
TIPO ESCLAVINA,  
CON CAPUCHA...  
ESTA TEMPORADA  
HAY CAPAS PARA  
TODOS LOS  
ESTILOS



Olivia  
Palermo  
(38)





►H&M.  
19,99€



►Zara. 49,95€



►Oysho.  
29,99€

►Oysho. 35,99€

# Sport & estilo

Olvídate del negro, el blanco y los colores flúor. Esta temporada la moda deportiva se impregna de delicados y femeninos tonos pastel



►Sony.  
39€



►Chilly's. (c.p.v)



►H&M. 14,99€



►Puma.  
54,95€

También puedes usar las zapatillas del gym para tus looks más informales



►Oysho.  
7,99€



►Yuccs. 129€



►Temu. (c.p.v)

## Un plus de motivación

¿La clave para motivarte y hacer más ejercicio antes de Navidad? Encontrar esas prendas deportivas que no solo son cómodas, sino que también son ideales. Desde leggings que favorecen y estilizan la figura, hasta zapatillas todoterreno que combinan con todo, pasando por sudaderas y chaquetas que derrochan estilo.



# NUESTRA MEJOR COCINA

Fascículo  
45

Descubre la gastronomía provincia a provincia



En lo alto de un cerro, abrazada por el río Tajo, se alza Toledo, que sirve los buñuelos 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





SEMANA

NUESTRA MEJOR

**COCINA**

# El dominio toledano

En gastronomía, este apellido provincial no tiene una connotación siniestra. Es sinónimo de la riqueza sensorial de un patrimonio culinario único, con aromas árabes, romanos, conventuales, quijotescos...

**S**ON indiscutibles el valor de sus espacios monumentales, su historia como capital del imperio en el siglo XVI, los legados moriscos, sefardíes y cristianos en su cultura, el arte y también en su gastronomía, que aglutina todas esas influencias y que hace que Toledo sea un destino culinario inigualable. No fue por casualidad que aquí se publicara en 1525 el primer tratado de cocina en castellano: 'Libro de los guisados', del catalán Ruperto de Nola, cocinero mayor de la corte, y más tarde, 'Los cuatro libros del arte de la confitería', del toledano Miguel de Baeza, que cambió la tradición pastelera de nuestro país. Miguel de Cervantes, Lope de Vega, Benito Pérez Galdós o Alejandro Dumas plasmaron en sus obras los sabores de esta tierra, embriagados por su olla podrida (judías pintas y carne), las carcamusas (carne guisada con tomate y guisantes), la perdiz a la toledana o en escabeche y la tortilla montada (con tro-

bitos de magro). Una devoción que hasta se refleja en el dicho popular: "De Toledo, cocinero o cochero".

## El valle del Tajo

La base de su cocina son las verduras de la huerta manchega y las carnes de la matanza y la caza. El río Tajo divide en dos la provincia creando un ancho valle entre la sierra de San Vicente y los montes de Toledo. Talavera de la Reina, en su orilla, ha convertido el pisto (el suyo, sin berenjena) en uno de sus emblemas. Y muy cerca, en Velada, las legumbres ganan terreno, como es el caso de las carillas. Consuegra ya es tan famoso por su azafrán, con Denominación de Origen (D.O.), como por los molinos con los que se batió Don Quijote. Y el personaje más ilustre de la Mancha tampoco le hizo ascos a los vinos de la zona, hoy reconocidos con D.O., como el de Méntrida, que se marida con queso manchego. En la dehesa toledana se crían las cabras y ovejas negras, cuya leche

## Mazapán



San Martín de Pusa, Sonseca o Los Navalmorales, además de la capital, Toledo, anuncian todo el año este simple y delicioso postre (azúcar y almendras).

## Carillas



Estos 'frijoles de ojos negros' o 'judías con careta' son una de las legumbres más desconocidas de España. Se cultivan en Extremadura y en Talavera de la Reina.

## Azafrán



El 90% de producción de esta especia en España se concentra en La Mancha. Consuegra, que celebra su festival Rosa de Azafrán, es uno de los lugares.





El castillo y los molinos en el cerro Calderico de Consuegra, que fueron testigos de las andanzas de Don Quijote, dibujan uno de los paisajes más reconocibles de La Mancha.

origina los mejores quesos del mundo; el último premiado, el Panderón, de Los Yébenes.

### Experiencia visual

En esta provincia castellanomanchega, el cordero se sirve como cochifrito, de nombre engañoso ya que se confunde con cochinitillo. Y los platos de venado, jabalí, perdiz y conejo son el resultado de la práctica ancestral de la caza de pelo y pluma. Costumbres y religión marcan el consumo del bacalao, sobre todo, en la Semana Santa toledana, fiesta de gran belleza y emoción. También la festividad del Corpus Christi ofrece una experiencia visual, con sus calles engalanadas, y culinaria, con el mazapán como dulce más solicitado. Con Indicación Geográfica Protegida (I.G.P.), su origen se sitúa en el convento de San Clemente, y se presenta en forma de empanadilla, figuritas, pasteles de yema o de anguila.

**Cuna de la cerámica, Talavera de la Reina luce en cada rincón este legado, incluida la Basílica de Nuestra Señora del Prado, en cuyo interior está la Capilla Sixtina de este arte.**



El bordado del traje de lagartera, del pueblo del mismo nombre, es una muestra de la rica artesanía toledana, como el damasquinado y la cerámica.

Estos espectaculares cortados de Burujón, erosionados por el Tajo, forman parte de ese Toledo natural desconocido.





# Buñuelos de bacalao

## Ingredientes:

- ♦ 250 g de patatas
  - ♦ 250 g de bacalao desalado (pueden ser migas)
  - ♦ 1 ramita de tomillo
  - ♦ 1 hoja de laurel
- Para la masa:**
- ♦ 3 cucharadas de aceite
  - ♦ 1 diente de ajo
  - ♦ perejil picado
  - ♦ una cebolleta
  - ♦ ¼ l de agua o caldo
  - ♦ aceite de oliva para freír
  - ♦ 4 huevos
  - ♦ sal

## Preparación:

Sumergir el bacalao en agua, con laurel y tomillo. Cuando rompa a hervir, separar y dejar enfriar. Mientras, cocer las patatas durante 20 minutos en agua con sal. Dejarlas secar y pelar. Aplastarlas con un tenedor y añadir un poco de agua de cocer si fuera necesario.

Freír en aceite el ajo y la cebolleta picados y, antes de que tomen color, incorporar las migas. Rehogar y añadir el perejil. Mezclar todo con la patata y las yemas de huevo.

Montar a punto de nieve las claras y añadirlas a la mezcla anterior con cuidado de que no se bajen. Formar bolitas con dos cucharas y freír en aceite caliente hasta que se doren. Se irán al fondo, pero al inflarse subirán a la superficie y se darán la vuelta solas. Escurrir.

La patata aporta una textura más esponjosa a esta receta de origen morisco, con harina en la original. Imprescindible en Cuaresma y Semana Santa

4 raciones 60 minutos





# Carillas estofadas

## Ingredientes:

- ♦ 250 g de judías carillas
- ♦ 1 pimiento rojo
- ♦ 1 cebolla
- ♦ 2 ajos
- ♦ aceite de oliva
- ♦ 1 hoja de laurel
- ♦ sal
- ♦ pimienta
- ♦ 1 cucharadita de pimentón
- ♦ 1 pimiento seco choricero o ñora
- ♦ 4 cucharadas de tomate triturado

## Preparación:

4 raciones 130 minutos

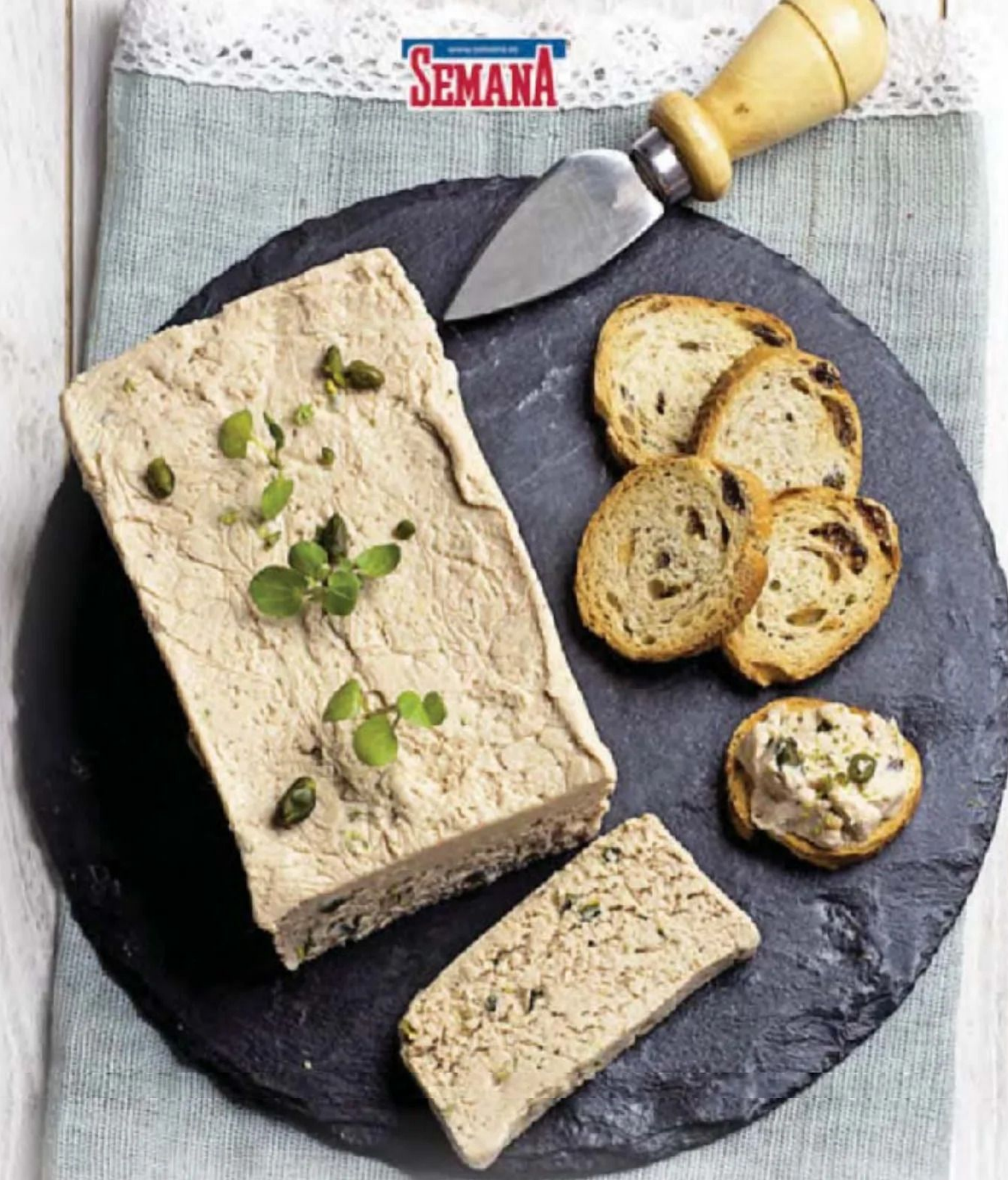
Poner en remojo las carillas durante toda la noche anterior. Sofreír en aceite en una cazuela los ajos, el pimiento y la cebolla troceados. Añadir el tomate triturado. Un vez listo el sofrito, agregar pimentón sin dejar que se queme. Remover e incorporar las carillas. Cubrir con agua.

Cuando empiecen a hervir, bajar el fuego y añadir el laurel y el pimiento seco choricero. Cocinar a fuego lento durante más o menos 2 horas, hasta que la judía esté blanda.

Por último, sacar el pimiento choricero y triturar con algo de caldo en la batidora. Añadir a la cazuela. Sazonar cinco minutos antes de retirar el guiso del fuego para que se digiera mejor.

Estas legumbres, reconocibles por ese puntito negro en el embrión, han hecho famoso al pueblo de Velada, conocido también por sus enormes sandías





# Paté de perdiz

## Ingredientes:

- ♦ 2 perdices (también pueden ser en escabeche, sin cocción)
- ♦ 80 ml de brandy
- ♦ 1 trufa
- ♦ 100 g de foie de pato
- ♦ 4 cucharadas de nata líquida
- ♦ 100 g de pistachos
- ♦ 1 cebolla
- ♦ 1 puerro
- ♦ 8 cucharadas del jugo de cocción de la perdiz
- ♦ 8 cucharadas de aceite
- ♦ pimienta
- ♦ sal
- ♦ pimienta negra
- ♦ 3 clavos
- ♦ tostaditas de pan con pasas

## Preparación:

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

**Incorporar las perdices, cubrirlas con agua y cocer hasta que estén tiernas,** quitando la espuma. Colar 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.

4 raciones 60 minutos

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 enfriar en la nevera. Desmoldar y servir con el pan tostado.

Esta delicia tradicional en los Montes de Toledo compite con el plato estrella de la provincia, perdiz estofada, aunque también puede ser codorniz





# Perdiz a la toledana

## Ingredientes:

- ♦ 2 perdices limpias
- ♦ aceite de oliva virgen
- ♦ 1 cebolla
- ♦ 4 dientes de ajo
- ♦ 2 zanahorias
- ♦ 2 hojas de laurel
- ♦ 200 ml de vino blanco seco
- ♦ 200 ml de agua
- ♦ pimienta negra
- ♦ sal

## Preparación:

Sazonar las perdices por dentro y por fuera, y atar. Poner a calentar aceite en una cazuela de barro. Sofreírlas hasta que se doren. Reservar.

Pelar y picar la cebolla y los dientes de ajo. Rehogar en la misma cazuela. Incorporar las perdices y agregar las hojas de laurel, el vino blanco, el agua, los granos de pimienta y la sal.

4 raciones 135 minutos

Tapar la cazuela y cocinar unas 2 horas, o hasta que las perdices estén tiernas. Si fuera necesario, añadir un poco más de agua durante la cocción para que las perdices no se sequen. Servir con ensalada o verduras.

El mejor momento para saborear la perdiz roja, autóctona de La Mancha, es cuando tiene menos de un año ('perdigones'); algunas provienen de granjas





# Sopa de almendra

## Ingredientes:

- ♦ 250 g de pasta de almendra (comprada o hecha en casa)
- ♦ 2 l de leche
- ♦ ¼ kg de pan de barra
- ♦ 200 gr de azúcar
- ♦ corteza de limón
- ♦ 1 palo de canela
- ♦ canela molida (opcional)
- ♦ almendras para decorar

### Para hacer la pasta de almendra:

- ♦ 125 g de almendras peladas
- ♦ 75 g de azúcar

## Preparación:

Cortar el pan en rebanadas finísimas y dorarlas en el horno. Lavar el limón y sacar la corteza amarilla. Deshacer la pasta de almendra en ½ taza de leche fría, y añadirla al resto de leche hirviendo con el azúcar, la corteza de limón y el palo de canela.

Cocer durante unos 5 minutos. Mover bien para que se integren todos los ingredientes y añadir el pan tostado. Dejar hervir, moviendo de cuando en cuando para que no se agarre. Cuando el pan esté bien inflado poner la sopa en un recipiente de cristal refractario.

Meter el recipiente en el horno a 150 °C durante unos 20 minutos. Acompañar con trozos de almendra, y servir caliente, aunque también se toma fría.

Para hacer la pasta de almendras en casa, triturarlas con el azúcar hasta formar una masa compacta.

Este delicioso postre se toma por tradición en Toledo el 24 de diciembre, Nochebuena, pero otra excelente ocasión es el 12 de enero, el día del mazapán



# Ayudas tras la DANA

El Consorcio de Compensación de Seguros debe cubrir el rastro de destrucción en bienes materiales dejado por las catástrofes naturales

**M**A de 200 fallecidos (a los que hay que sumar los desaparecidos) es el balance de muertes que deja la DANA (Depresión Aislada en Niveles Altos) que ha asolado el Levante español y algunas provincias de Castilla-La Mancha y Andalucía. Una tragedia humana provocada por un desastre natural que también ha dejado a miles de personas sin viviendas, vehículos, negocios o tierras. En estos casos, así como en otros similares provocados por incendios, terremotos, erupciones volcánicas, actos terroristas u otras catástrofes naturales e incluso desperfectos ocasionados por las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado o las Fuerzas Armadas en tiempo de paz, se ponen en marcha diferentes ayudas económicas para las personas afectadas por parte del Gobierno y de otras administraciones públicas.

**La entidad encargada de indemnizar a las personas afectadas aseguradas es el Consorcio de Compensación de Seguros, adscrito al Ministerio de Economía, Comercio y Empresa y financiada con las primas pagadas por todas las personas que contratan un seguro.**

Esta entidad se hará cargo de las indemnizaciones relacionadas con viviendas o comunidades de propietarios, vehículos, locales de oficina, establecimientos



comerciales y de servicios y otros inmuebles de uso no industrial, industrias y obras civiles e infraestructuras, ya sean de titularidad privada o pública. El importe de la indemnización depende de las

cláusulas del seguro contratado. Según explica el propio consorcio, para solicitar una indemnización (por parte de la persona afectada, por su aseguradora o su agente de seguros en su nombre) basta

con llamar al centro de atención telefónica del consorcio (teléfono gratuito 900 222 665) y facilitar los datos personales e información de las personas o bienes que han sufrido daños y que estén asegurados, o facilitar esta misma información a través de su página web [www.consor-seguros.es/](http://www.consor-seguros.es/)

**Hay que aclarar que las indemnizaciones de esta entidad solo llegan a las personas que tienen contratado un seguro** y están al corriente de sus pagos, y solo en relación a los bienes y personas asegurados. Los bienes no asegurados serán cubiertos con ayudas públicas tras declararse 'zona catastrófica'.

## Mas de 70.000 solicitudes

El Consorcio de Compensación de Seguros (CCS) ha estimado que las indemnizaciones que llegarán a lo afectados por la DANA alcanzarán la cifra de 3.500 millones de euros que llegarán a las más de 70.000 solicitudes que se han recibido. En el caso de los vehículos, el gobierno ha aprobado que la indemnización sea un 20% superior al valor de la tasación. Además, en ayudas públicas se transferirán hasta 72.000 euros por incapacidad, entre 20.000 y 60.000 para reparar viviendas dañadas, hasta 10.300 para cambiar o reparar muebles, electrodomésticos y enseres y hasta 37.000 euros para reparar elementos de las comunidades de vecinos.



# Pescado con setas

## Platos de mar y montaña

Setas y hongos son los pequeños y sabrosos tesoros del otoño que pueden combinar con casi cualquier tipo de alimento. Aquí, apostamos por el pescado



### Lubina rellena de boletus

6 RACIONES 45 MIN

#### INGREDIENTES

- 1 lubina de 2 kg sin espina pero con cabeza y cola
  - 300 g de hongos (boletus edulis)
  - 4 chalotas
  - 4 cucharadas de aceite
  - 100 ml de vino fino
  - patatitas de guarnición
  - sal
  - pimienta
- Refrito:**
- 2 dientes de ajo
  - 1 cucharada de vinagre
  - 6 cucharadas de aceite

#### PREPARACIÓN

Lavar las patatas sin pelar. Calentar el aceite en una sartén y freír las chalotas picadas finas hasta que estén transparentes, añadir los boletus limpios (cortados a la mitad si son grandes), saltearlos con cuidado de que no se rompan y regar con el vino.

Salpimentar, dejar reducir el vino y reservar. Lavar, secar la lubina con papel y

salpimentarla. Rellenarla con los hongos, cerrar la abertura con palillos o atarla y ponerla en una fuente refractaria, junto con el resto de boletus y las patatas. Rociarla con un chorro de aceite, hornearla a 200 °C, unos 25-30 minutos, a los 15 minutos regar con el refrito y servir. **Refrito:** Calentar el aceite en una sartén, añadir el ajo y el vinagre.

#### TEN CUIDADO

##### Recogida

Con la llegada del otoño, salir al campo a recoger setas es una actividad muy extendida en nuestro país. Pero ten cuidado, no solo para evitar coger setas que puedan ser tóxicas sino porque existen estrictas leyes micológicas. No se puede ir tranquilamente por el campo recogiendo, pueden ser tierras privadas y por lo tanto, las setas son del propietario, ni se puede coger una cantidad infinita.

##### Variedades

Nuestra tierra tiene multitud de variedades, las más comunes en la cocina son los champiñones, los nísalos (rovellones en Cataluña), el boletus, el rebozuelo, la oronja, la seta de cardo y la excepcional (y cara) trufa negra.



## Salmón con vieiras y crema de setas

6 RACIONES 65 MIN

### INGREDIENTES

- 6 filetes de salmón con piel
- 250 g de vieiras
- 1 kilo de setas
- 20 cl de crema
- 1 cucharada de harina de maíz
- 5 cl de caldo de verduras
- 1 puñado de flor de sal
- 4 cucharadas de aceite
- 3 ramitas de perifollo
- sal
- pimienta

### PREPARACIÓN

Limpiar las setas. Lavar y cortar dos ramitas de perifollo, reservar uno para la decoración. Enjuagar y secar las vieiras. Calentar dos cucharadas de aceite en una sartén, sudar las setas hasta que se hagan y añadir el perifollo picado.

Mezclar la nata y la fécula de maíz en un recipiente y verter en la sartén, añadir el caldo de verduras, las vieiras, la sal y la

pimienta. Cocer a fuego lento.

Calentar el aceite en una sartén, colocar los filetes de salmón, con la piel en la sartén y cocinar a fuego alto durante unos 10 minutos. La piel debe estar bien crujiente. Salpimentar.

Poner el salmón en los platos, la piel hacia arriba y decorar con una hoja de tomillo. Servir con las setas, las vieiras y la crema.



## Corvina con puerros y setas

4 RACIONES 45 MIN

### INGREDIENTES

- 600 g de corvina en 4 filetes
- 4 cucharadas de aceite
- 300 g de setas
- 2 puerros
- 1 vaso de vino fino (80 ml)
- 200 ml de leche concentrada
- sal y pimienta

### PREPARACIÓN

Lavar, secar y sazonar los filetes de corvina con sal, pimienta. Calentar el aceite en una sartén y sellar los lomos de corvina a fuego fuerte, sacarlos y reservarlos.

En el resto del aceite, freír los puerros en rodajas. Cuando empiecen a estar transparente, añadir las setas lim-

pias, dejar que pierdan el agua que suelta, regar con el vino y dejar reducir.

Incorporar la leche, dar un hervor e introducir la corvina. Dejar cocer tapado durante 5-8 minutos (según el grosor de los lomos) moviendo la sartén por el mango para que se integre la salsa y servir.



**LAS SETAS NO SE LIMPIAN DIRECTAMENTE CON AGUA PARA NO ESTROPEARLAS, SINO PASÁNDOLES UN PAÑO HÚMEDO**



# Diabetes: vigíla de cerca

Es la enfermedad endocrina más frecuente. De hecho, se calcula que la prevalencia de la diabetes en España ha alcanzado ya el 14,8%. ¡Ojo! Es esencial identificar las señales de alerta que nos envía el cuerpo

**E**L 14 de noviembre se celebra el Día Mundial de la Diabetes, una fecha clave para poner las cartas sobre la mesa: uno de cada siete españoles padece esta enfermedad, siendo la segunda tasa más alta de Europa. No te lo tomes a broma, es imprescindible reconocer las señales de alerta.

## Así aparece

La insulina es una hormona segregada por el páncreas que actúa como una llave que permite que la glucosa de los alimentos que tomamos pase de la sangre a las células del cuerpo para producir energía. La diabetes aparece

cuando el páncreas no puede producir insulina o cuando el cuerpo no hace un buen uso de la que produce. Esto puede conllevar consecuencias muy graves, ya que **la diabetes favorece la acumulación de grasa en las arterias, lo que puede afectar al corazón, el cerebro y las extremidades.**

## Puede producir ceguera

**Los altos niveles de azúcar en la sangre dañan los vasos sanguíneos de la parte posterior del ojo,** y si esto no se detecta y se trata a tiempo, puede conducir a la ceguera. Pero no solo eso, la diabetes también puede

afectar a los riñones y llegar a causar insuficiencia renal.

## Síntomas que avisan

La acumulación de glucosa en la sangre obliga a los riñones a trabajar con más intensidad para filtrarla y eliminarla con la orina, de modo que aumenta la frecuencia y las ganas de orinar. **Esto conlleva la necesidad de reponer líquidos, y por tanto se suele sentir mucha sed.** También la fatiga o la visión borrosa pueden ser síntomas delatadores.

## Hay distintos tipos

### ✓ Diabetes Tipo 1

En este tipo de diabetes, provocada por un ataque

## Más alarmas que pueden delatarla

### ✓ Hormigueo en pies y manos

Hasta el 15% de los pacientes con diabetes en el momento del diagnóstico ya sufren esta alteración. Y esto supone que, como mínimo, presentaban niveles elevados de glucosa los 5 años anteriores.

### ✓ Hambre constante

La expulsión de la glucosa en la orina ocasiona una pérdida sustancial de calorías. Al mismo tiempo, la diabetes impide que la propia glucosa llegue a las células. En conjunto, estos dos fenómenos provocan una sensación de hambre constante.

## La solución bomba

La bomba de insulina es un pequeño dispositivo electrónico (del tamaño de un teléfono móvil) que se puede llevar fácilmente en un cinturón, dentro de un bolsillo, o enganchado al sujetador, convirtiéndose así en prácticamente invisible para los demás. Lo que se consigue con este tratamiento es imitar el funcionamiento del páncreas de una persona sin diabetes. De hecho, esta es la terapia más fisiológica que existe, ya que la bomba suministra insulina de forma continuada las 24 horas del día.







## MÁS VALE PREVENIR

# 5 gestos que mantienen la diabetes a raya

del propio sistema inmunitario, el cuerpo no produce nada de insulina. Y ni se puede prevenir ni tiene cura. Suele afectar a niños y jóvenes, y aparece de manera abrupta.

### ¿Cómo se trata?

Exige un control exhaustivo del nivel de azúcar en sangre y la administración de insulina de forma externa.

### ✓ Diabetes Tipo 2

En este caso la producción de insulina por el páncreas es insuficiente y la causan factores como la obesidad, el sedentarismo y la genética. Esta diabetes se vincula a una mayor edad, entre los 30 o 35 años, pero irrumpe con más fuerza en la década de los 60.

### ¿Cómo se trata?

Puede requerir la administración de insulina, pero lo normal es tratarla con antidiabéticos orales si el paciente no responde a un plan de dieta severa y ejercicio físico.

### ✓ Diabetes Gestacional

Aparece durante el embarazo y afecta a una de cada diez futuras mamás. Normalmente desaparece tras el parto, pero se corre el riesgo de sufrirla en otros embarazos y de desarrollar diabetes del tipo 2 más adelante.

### ¿Cómo se trata?

Una dieta equilibrada, ejercicio físico y fármacos antidiabéticos suelen ser suficientes.

### Consume más fibra

Los alimentos ricos en fibra no solo son buenos para regular la digestión, sino que también participan en la prevención de la diabetes tipo 2 (que no precisa inyectarse insulina). Este nutriente ayuda a eliminar el exceso de azúcar en la sangre y protege el corazón frente a enfermedades cardiovasculares. Las frutas con mayor cantidad de fibra son las frambuesas, la pera, la manzana, la naranja y las fresas. Entre las verduras destacan la alcachofa y el brócoli. Los cereales integrales y las semillas tampoco pueden faltar en tu menú diario.

### Haz más deporte

La práctica de ejercicio físico a diario ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre y combate el sobrepeso. Y no solo eso, cuando hacemos deporte se activan los principales sistemas del cuerpo y mejora la actividad metabólica. Por ello, dedicarle al ejercicio al menos 30 minutos al día puede contribuir a evitar la diabetes y ciertas enfermedades cardiovasculares.

### Deja de fumar

El hábito de fumar, además de perjudicar gravemente el sistema respiratorio, también influye de forma directa en otros sistemas del organismo. Tanto es así, que las personas fumadoras tienen un riesgo mucho mayor de sufrir descontrol en sus niveles de azúcar en la sangre y un incremento del colesterol y los triglicéridos.

### Reduce el azúcar

El azúcar es sumamente adictivo. Y aunque es casi imposible dejarlo por completo, ya que está presente en muchos de los alimentos que se venden en el mercado, lo que sí se puede hacer es reducir todo lo posible la ingesta de aquellos que contengan cantidades significativas de azúcares. ¿Entre ellos? La bollería industrial, los refrescos y las gominolas.

### Acude al médico

Hacerse análisis de sangre (por lo menos una vez al año) puede ayudar a detectar a tiempo el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, en especial si existen antecedentes familiares.





# Champús anticaída tus aliados este otoño

La caída estacional suele durar, como mucho, unos tres meses. Y en cuanto a la intensidad, el porcentaje aumenta hasta cifras cercanas al 20%. Plántale cara con champús anticaída (realmente eficaces)

**D**URANTE el otoño, el pelo sufre la caída estacional. La mayoría de las veces se debe a la renovación del tejido epitelial, pero en ocasiones hay otras causas que pueden fomentar esta pérdida. ¿Entre ellas? El proceso de envejecimiento, los cambios bruscos de peso, un desbalance hormonal, o simplemente

el estrés. Si es tu caso, y estás en busca de una solución para frenar la caída del cabello, un buen consejo es que apuestes por un champú anticaída que fortalezca el folículo piloso al mismo tiempo que proporcione volumen y brillo a tu melena.

## Ingredientes clave

A la hora de elegir un champú anticaída es

fundamental reparar en las etiquetas. Para que resulten realmente eficaces es imprescindible que contengan ciertos ingredientes como la **adenosina, tirosina, proteína de soja, taurina, extracto de lúpulo, arginina y carnitina, silicio, zinc, vitamina B3, B5 y B6, D-Biotina...** Tenlo muy en cuenta a la hora de comprar.

## Recuerda

### ✓ Hazte masajes

Dedica 10 minutos al día a masajear tu cuero cabelludo, es un remedio infalible para combatir la caída estacional, ya que esto incrementa el flujo sanguíneo a los folículos pilosos.

### ✓ Sigue una dieta saludable

Si no comes adecuadamente, los nutrientes no llegan en la cantidad necesaria hasta el bulbo piloso, que alimenta la fibra capilar. ¿El resultado? El cuero cabelludo se debilita y el cabello se afina y cae.

### ✓ Opta por un buen peine

Hazte con un cepillo de cerdas naturales o sintéticas, pero con los dientes separados, para evitar tirones. Y no abuses de él, ya que en exceso estimula el daño capilar.

## Cebolla roja: ¿funciona?

La cebolla roja es, sin lugar a dudas, el último 'hit' en cosmética capilar, tanto por ser la protagonista en champús pensados para acelerar el crecimiento del cabello, como por ser uno de los ingredientes clave en ciertos productos para evitar la caída del mismo. Ambos efectos muy buscados, pero relativa-





► Champú anticaída Hair Loss Go Organic, de Farma Dorsch. 37,60€



► Champú de cebolla, de Nuggela & Sulé. 16,75€



► Hairloss Control Shampoo, de La Biosthétique. 35,50€



► Champú anticaída anti-aging Hair System, de MartiDerm. 13€

DEJA QUE EL CHAMPÚ ANTICAÍDA HAGA EFECTO DURANTE 2-3 MINUTOS Y DESPUÉS ACLARA



► Champú anticaída Lambdapil, de Isdin. 23,20€

mente difíciles de conseguir. Sin embargo, gracias a sus propiedades vasodilatadoras, que reactivan la circulación de la sangre, **el champú de cebolla roja sí es capaz de apresurar el crecimiento del pelo a la vez que lo fortalece.** Además, contiene altos niveles de azufre, que tiene la capacidad de mejorar la producción de los tejidos de colágeno, tan vitales para el desarrollo del pelo.

### Otros buenos 'amigos'

Hay otros ingredientes anticaída que tampoco debes descuidar. Por ejemplo, el té verde, que

contiene numerosos antioxidantes que estimulan el crecimiento del pelo y evitan su caída. También **la raíz de regaliz combate la pérdida del cabello, ya que suaviza el cuero cabelludo y lo ayuda a deshacerse de las irritaciones,** al igual que la ortiga (perfecta para cabellos grasos) o el aceite de almendras.

### ¿Cuándo se ven los resultados?

Lo ideal es usar el champú anticaída en cada lavado para ver cuanto antes los resultados. **Estos suelen ser visibles a partir de los dos meses de uso.**

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

# Carmen Navarro

.....



## CUIDA TU CABELLO

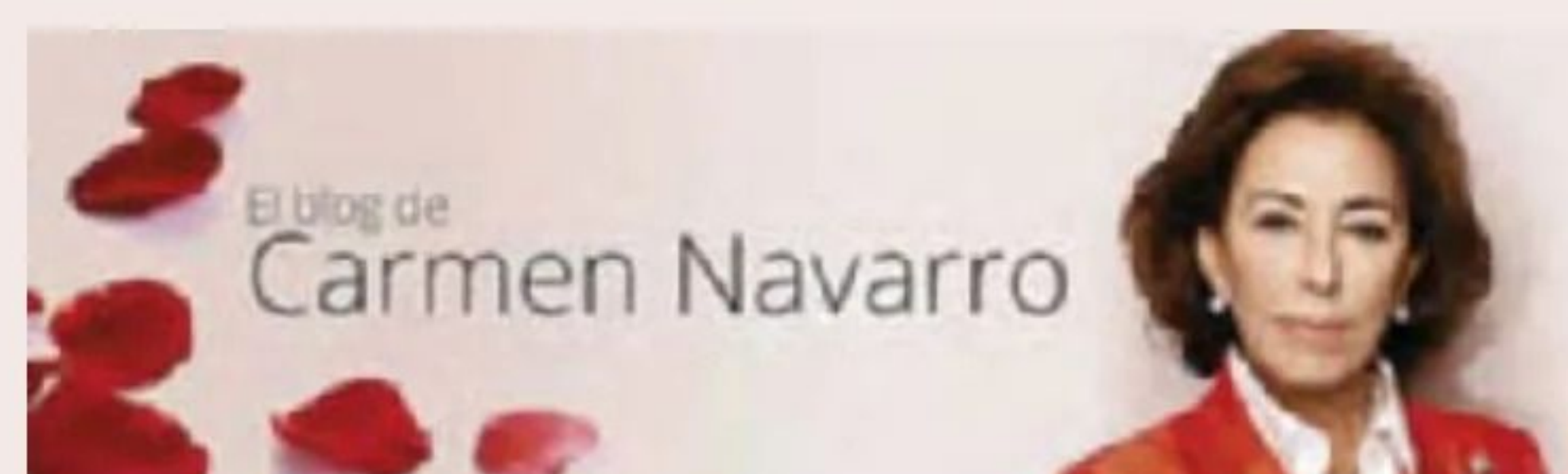
No se trata de un tema banal, y en esta época del año cobra especial importancia: la caída del cabello.

Aunque entra dentro del ciclo vital de renovación y debe tratarse de algo puntual, sí que es cierto que podemos prevenirla y tratarla para que nuestra cabellera no sufra más de la cuenta.

En otoño el ciclo capilar se ralentiza y es como si entrara en una etapa de letargo o reposo. Elegir un champú apropiado es fundamental, y su objetivo no es otro que el de fortalecer la raíz. Los que contienen extracto de ortiga, cafeína o *ginseng* fortalecen el folículo y estimulan el crecimiento. También existen lociones que nutren el cuero cabelludo y revitalizan. Resulta muy eficaz que contengan biotina, la conocida también como vitamina B8, básica para la salud capilar pero también para mantener en buena forma el ciclo de renovación de uñas y piel.

Pero además de elegir los productos adecuados, recuerda que llevar una dieta equilibrada es esencial. Tampoco olvides los nutricosméticos con suplementos de colágeno y ácido fólico. Además, masajear el cuero cabelludo para estimular la circulación sanguínea, te ayudará a estimular el crecimiento capilar. Solo tienes que aplicar una ligera presión en movimientos circulares con las yemas de los dedos, y si lo haces aplicando un aceite específico puedes mejorar la textura, densidad y elasticidad capilar. También te aconsejo que evites el calor directo de planchas y secadores, o que utilices al menos un protector. Pero sin duda otro de los grandes enemigos de las melenas es el estrés. Aprender a controlarlo mediante la meditación, o dedicando un tiempo a practicar una actividad que te relaje, te ayudará, seguro, a minimizar el impacto en tu salud capilar.

SÍGUELA EN SU BLOG:



www.semana.es



## Edamame: así es el alimento de moda

● **Es rico en fibra**, por lo que favorece el tránsito intestinal y ofrece sensación de saciedad. También es bajo en calorías y no contiene grasa.

● **Es una fuente de proteínas de origen vegetal**, minerales como el calcio, sodio, fósforo, hierro y manganeso, y vitaminas como la B9 (ácido fólico), la C y la K.

● **Contiene un tipo de isoflavonas** que ayuda a sobrellevar mejor los sofocos y la pérdida ósea durante la menopausia.

● **Reduce el colesterol malo** regulando la presión sanguínea.



BELLEZA



## Adiós a la sequedad

Si con la llegada del frío notas la piel más seca y tirante, aplícatte directamente sobre la misma aceite de cáñamo. También puedes echar unas gotas de este aceite en tu crema hidratante habitual. La mejoría es inmediata.

### REMEDIO EFICAZ

#### PATATAS Y CEBOLLAS SIEMPRE SEPARADAS

Guardar las patatas y las cebollas en una misma cesta o cajón es un error. Ambas liberan un compuesto llamado etileno, que hace que se estropeen antes de tiempo.

## Cómo ablandar los garbanzos

### CON BICARBONATO DE SODIO

Si se te ha olvidado poner los garbanzos a remojo la noche anterior, añade en el agua una pizca de bicarbonato de sodio en el momento de la cocción.

SALUD

## ¡Alarma!: niños y sustancias tóxicas

✓ **Lo primero es mantener la calma** para poder actuar con eficiencia y no poner al niño más nervioso.

✓ **Averigua qué cantidad aproximada de sustancia ha ingerido** y fíjate en si el pequeño presenta algún síntoma.

✓ **Es muy importante identificar la sustancia ingerida** para poder infor-

mar a los sanitarios. Haz una foto a las instrucciones o lleva el recipiente contigo para evitar dudas.

✓ **No provoques el vómito**, porque esto puede causar más daños.

✓ **Llama inmediatamente al 112 o acude a tu centro de salud** más cercano a tu domicilio.

## Tips para reducir los gases

SALUD

### 1 Lechuga con ralladura de limón

Si notas que la lechuga te produce gases, añade al aliño ralladura de limón.

### 2 Semillas de hinojo

Su alto contenido en anetol proporciona al hinojo propiedades carminativas que nos ayudan a reducir los molestos gases. Utilízalas en tus guisos.

### 3 Infusiones tras las comidas

Toma después de las comidas principales infusiones de manzanilla, anís, menta, comino y jengibre.

### 4 Hojas de laurel

El cineol y el eugenol que contienen les aportan propiedades carminativas.







AUTOBLANCO

Al resolverlo, deja 24 cuadros en blanco	ZIS .... ZIGZAG DE JAÉN COLOQ., JALEOS	MATA- LAHÚVA EN ROMA- NOS, 1104 TRANSIGÍ LABRE	PUESTA DE UN ASTRO DEL FALO, FEM. UNIVER- SIDAD A DISTANCIA	Y, EN LATÍN CANICA PONGA LA DATA PLANTA UMBE- LÍFERA	NOMBRE DE LA ACTRIZ DE LA FOTO ARTÍCULO NEUTRO	PRIMERO CABEZA DE GANADO UNIFICAR ESTÉRILES, INFE- CUNDAS	PERDÍ EL EQUILIBRIO VOZ DEL ARRIERO ADEUDASE URANIO	UN CÉRVIDO PONGA HUE- VOS, OVE UN SUFIJO DIMINUTI- VO, FEM. PERRO	ORIGINARIO DE SIAM LLENA DE OJOS MÁQUINA PARA DRAGAR
ANTIGUA MATRÍCULA DE ZAMORA HEROICAS									
PONE NOTAS A UN TEXTO NOMBRE ÁRABE									
ADVERBIO LATINO, "ASÍ" DE LA ORINA, FEM.									
ESPECIE DE ESPADA ESTADO MAYOR									
ANTIGUA MATRÍCULA DE JAÉN MEDIO ASA SEGUNDA VOCAL									
AFILÉ CON MUELA IGUALDAD DE NIVEL									
ECUADOR ARÁCNIDO PARÁSITO									
NÚMERO FISCAL CÉLULA FERTILIZADA									
COMETEN EVASIÓN ABREV., "EJEMPLO"									
SUR LIMPIAD CON AGUA Y JABÓN OESTE									
MENCIONARÉIS									
COLUMPIAR, BALANCEAR REPETIDO, CHÁCHARA									
POEMA SOLEMNE DE ALABANZA CARRIL									
PERCIBÍ ALGO POR LA VISTA VENTILAD									
UNO AUPÁIS ROENTGEN									
FAM., DANIEL PREFIXO QUE SIGNIFICA "DIEZ"									
CÍRCULO DEL PEZÓN SÍMBOLO QUÍMICO DE LA PLATA									
DESEO DE BEBER LOCALIDAD DE SEVILLA									



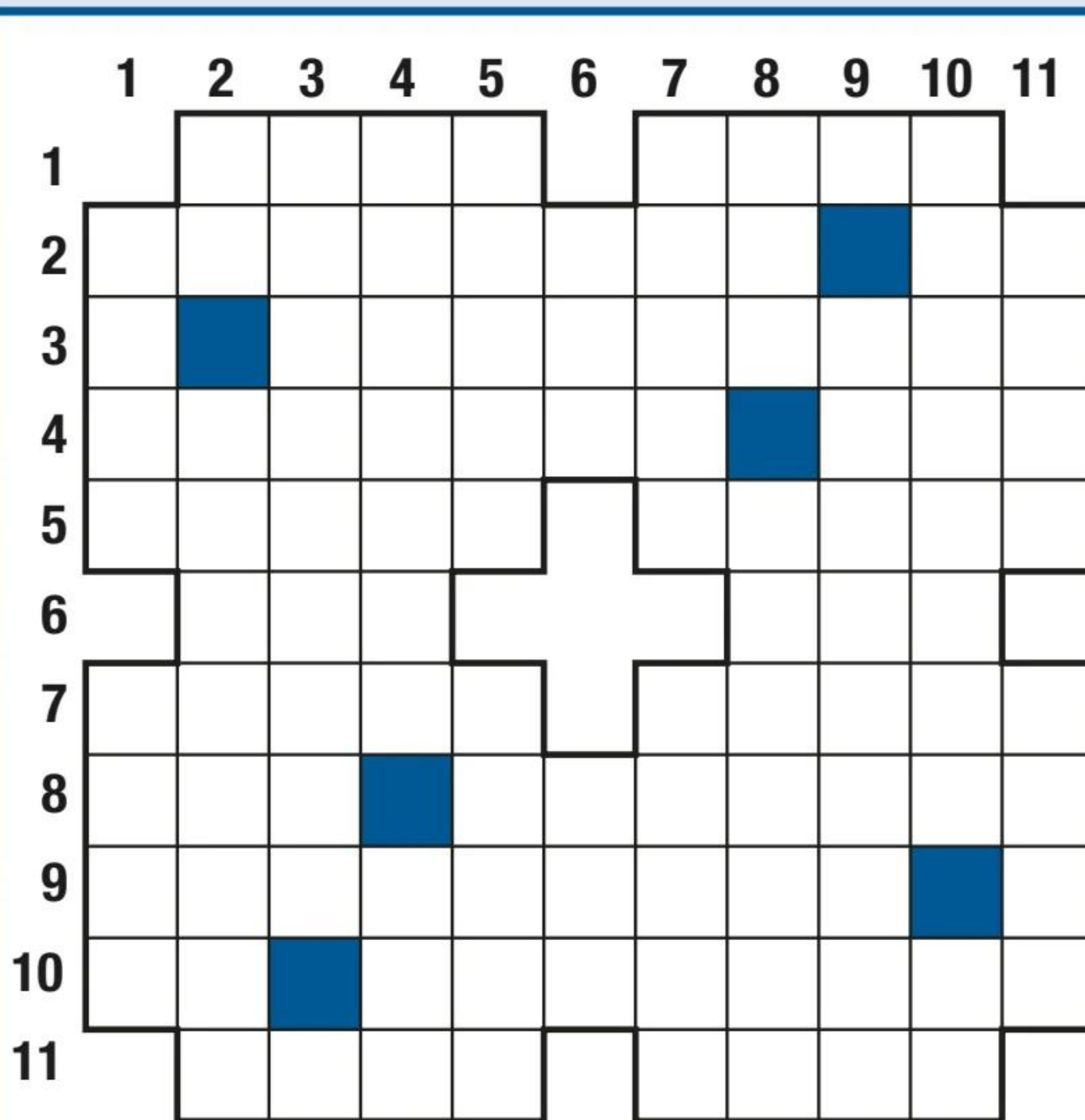


## CRUCIGRAMA

Nº 2.818

### HORIZONTALES

- 1:** Manera de hacer una cosa. Zumo.  
**2:** Nacidos en Yemen. British Railways.  
**3:** Nombre de varón.  
**4:** Diera latidos, palpitara. Ave palmípeda doméstica.  
**5:** Propio de la epopeya. Reúna varias cantidades homogéneas en una sola.  
**6:** Hice una lectura. Anaïs ..., escritora norteamericana.  
**7:** Que tienen lasitud, fem. Bosque de pinos.  
**8:** En tenis, tanto de saque. Levantase, alzáse alguna cosa.  
**9:** Capados.  
**10:** Pref., separación. Enfermedad contagiosa.  
**11:** Suspiros, quejidos. Realiza una donación.



### VERTICALES

- 1:** Famosa universidad estadounidense. Fijador para el cabello.  
**2:** A mí. Mitigaba.  
**3:** Hicieses omisión.  
**4:** Delectación. Televisión española.  
**5:** Formó ondas. Espuertas sin asas.  
**6:** Instituto de Energías Renovables. Hogar, sitio de la lumbre en la cocina.  
**7:** Superiores jerárquicas. Requerid una cosa.  
**8:** Utilizó, empleó. Que tiene univocidad.  
**9:** Hiciesen una nominación.  
**10:** Impúdicas. Símbolo químico del lantano.  
**11:** Cortes menudamente con los dientes. Empuja con los remos.

## 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

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

### Difícil

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



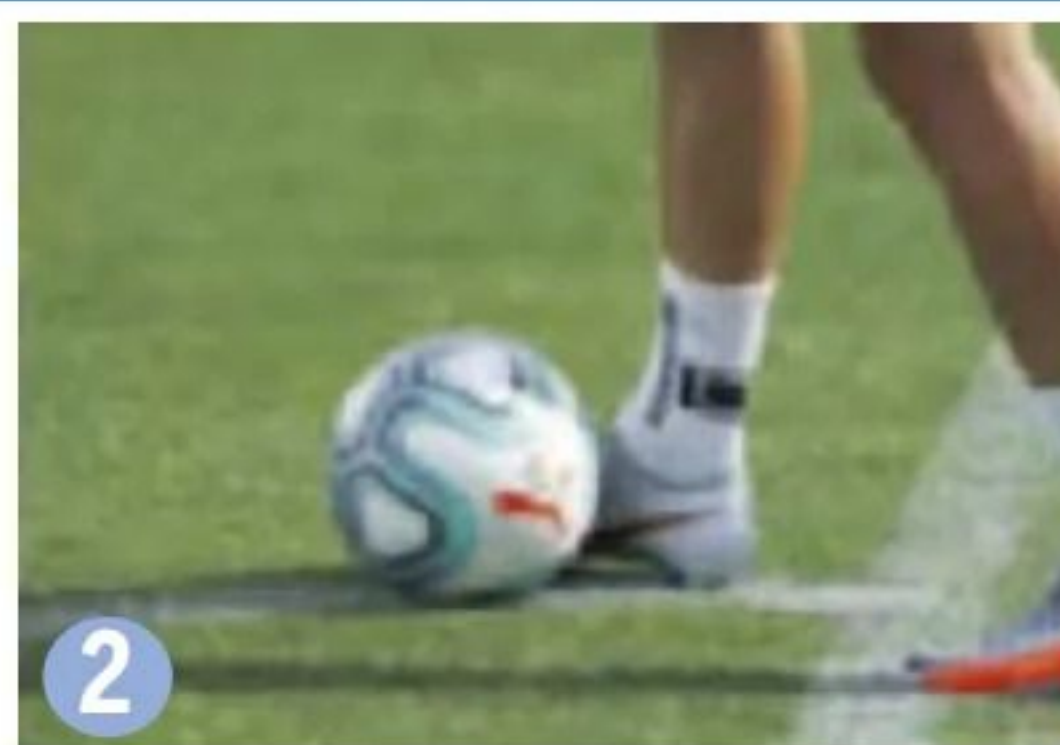
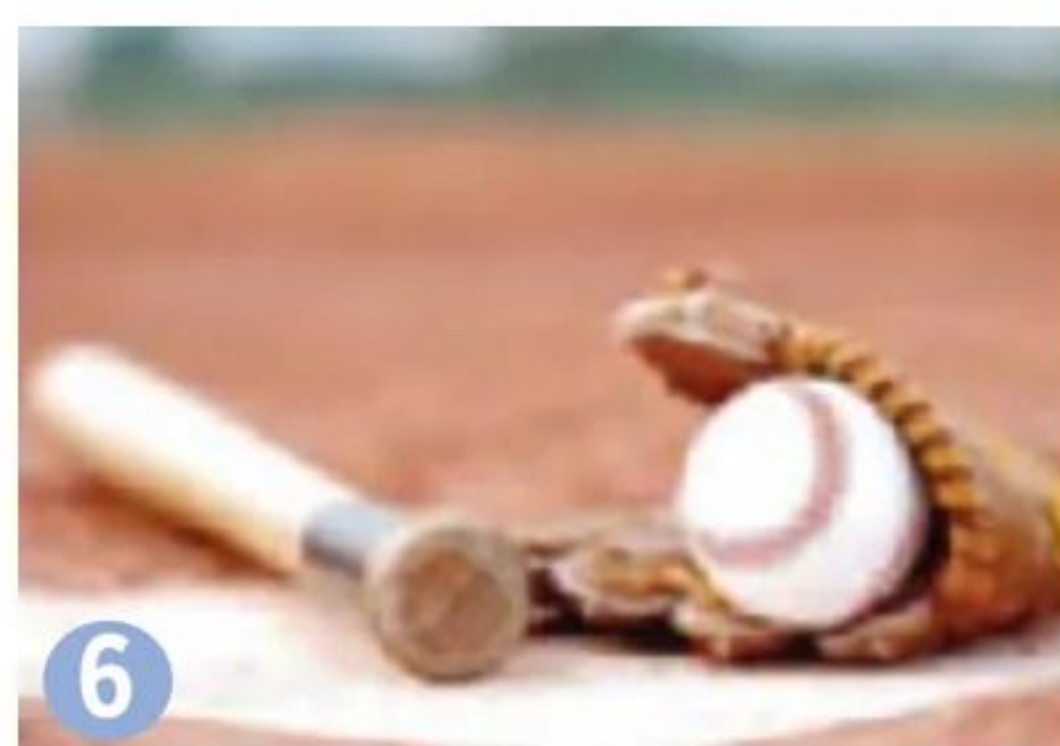


FOTO 4 ABREV., "POR AUSENCIA"	CONSONAN- TE DOBLE	FOTO 1 TANTALIO	AMARRAD	UNO, EN INGLÉS ALTIVOS, SOBERBIOS	EL UNO EN EL DADO AIRES CANARIOS	TOMA, SOSTÉN MONEDA DE LIBIA	UNA PRE- POSICIÓN ... AUB, ESCRITOR	FOTO 3 SIN COMPA- ÑIA, FEM.
ARTÍCULO NEUTRO TELA DE ALGODÓN	REMITENTE NACIONES UNIDAS	QUE SE REPITEN CADA AÑO DESTAPÉ	FOTO 8 ALGUNAS	HÉLICE GENÉTICA TOMAR UNA OPCIÓN	SUFIJO DIMINUTI- VO, FEM. HABLES	PREF., MADERA PONEN NÚMEROS	SUF., ALCOHOL DISTRÁIDOS	GRADO EN KARATE PISOTEA
CON NUBES, FEM. ACTINIO	RUBIDIO TOQUE MILITAR	DE LA INDIA, FEM. LÁMINA DE PAN	TENÍAN TOS DORAR AL FUEGO	CONJUNTO DE SERES RIA- CHUELOS	IDÉNTICA CUBREN CON LOSAS	CIRCUITO CERRADO NOTA DEL TRADUCTOR	QUE TIENE BUENOS MODALES, FEM.	FOTO 6
CONCEJALA ADVERBIO DE MODO	LÍNEA CEN- TRAL, PL. TÍTULO BRITÁNICO	ALTOZANO MATA- LAHÚVA	DEJES AISLADO FORMAN ERAS	REZANDO ADECUADO	ANTIGUA MATRÍCULA DE TOLEDO UN SUFIJO	ANTIMONIO CALLE DE PUEBLO	HENDEDURA	
ACCIÓN DE TALAR VALE, TARJETA	HACER EN EL HORNO SIGNO DEL ZODÍACO	TIPO DE MÚSICA ÁTOMO CON CARGA	ACCIÓN DE SISAR COLOQ., PROTESTAN	FAM., DANIEL LUTECIO	TRASLADA AQUÍ PEDESTAL	... CASALS, MÚSICO EN ROMA- NOS, 56	EN LATÍN, ARTE RADIO DATA SYSTEM	ALBACETE APÓCOPE DE "UNO"
SIN FECHA	VALLE DE LÉRIDA FOTO 2	EN ROMA- NOS, 602 REHALA, REBAÑO	COSTUM- BRES, HÁBITOS TRÍO	GAS NOBLE OBI, RÍO SIBERIANO	LITIO INTERJEC- CIÓN DE SORPRESA	ORDEN MI- NISTERIAL	INSTIGÓ	QUE RESUL- TA PROPIO DE UN ASNO
PATRIA DE ABRAHAM DA LA TETA	MEZCLA DE ARCILLA Y AGUA FOTO 5							
QUE TIENE LASITUD								





## DAMERO

Nº 2.871

1 R	2 R		4 G	5 E	6 J	7 N	8 E	9 M		11 M	12 A		14 Q	15 L
16 Q	17 H	18 A		20 J	21 G	22 D	23 Q	24 C	25 E	26 N	27 P		29 G	30 E
31 Q	32 M		34 G	35 Q	36 K	37 M	38 D	39 R		41 C	42 N		44 K	45 P
46 D		48 B	49 P	50 A	51 B	52 C	53 I		55 M	56 J	57 K		59 N	60 K
61 K	62 F		64 J	65 B		67 B	68 R	69 K	70 I	71 O		73 C	74 I	75 C
	77 H	78 K	79 F	80 E	81 N		83 J	84 L		86 H	87 F		89 O	90 O
91 I	92 J	93 L	94 L		96 B	97 B	98 G	99 A	100 P	101 L		103 R	104 C	105 F
106 J	107 F		109 E	110 Q	111 I	112 I	113 D		115 L	116 I	117 A	118 L	119 B	
121 L	122 F	123 O	124 O	125 F	126 K	127 R	128 C		130 P	131 R		133 D	134 P	135 O
136 D	137 A	138 R		140 O	141 M	142 M	143 H	144 O		146 E	147 N	148 N	149 D	150 N
151 P	152 G	153 P	154 H	155 A		157 Q	158 G	159 H	160 M	161 H	162 Q			

Fragmento de una obra de Juan Eugenio Hartzenbusch. Clave: Leyendo verticalmente la primera letra de cada solución aparecerá el título de la obra.

A. 99 50 155 117 137 18 12  
Espacio de cinco años, pl.

B. 96 67 97 119 48 65 51  
Haced un ofrecimiento.

C. 128 24 41 104 75 52 73  
Fingid, aparentad.

D. 149 133 136 38 113 46 22  
El que agrade.

E. 109 30 8 80 25 146 5  
Bartolomé Esteban ..., pintor sevillano.

F. 87 62 79 125 105 122 107  
Ríos muy pequeños.

G. 4 152 158 34 98 29 21  
Ciencia de la navegación.

H. 77 159 161 86 154 17 143  
Experto en teología.

I. 91 53 111 74 70 112 116  
Cobertor relleno.

J. 64 56 20 83 6 106 92  
Hagamos una suma.

K. 44 57 36 126 78 60 61 69  
Derriban, demuelen.

L. 115 93 121 94 118 15 101 84  
Expulsarían.

M. 141 9 160 55 37 11 32 142  
Mostrarse terco.

N. 42 26 147 148 59 7 81 150  
Alzaban.

O. 124 135 89 71 90 144 140 123  
Poner un refuerzo.

P. 134 151 49 100 45 153 27 130  
Resultado producido por una cosa útil.

Q. 16 31 157 110 162 14 35 23  
Pongas la funda.

R. 39 131 68 103 127 1 2 138  
Enfermedad de la sangre.



## 7 DIFERENCIAS



## SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS DE LA SEMANA ANTERIOR

### DAMERO Nº 2.870

Estoy cantando a mi amor...  
A aquel que yo quise tanto.  
Galopa mi pensamiento, suspiro,  
me torno triste. Llora y río y doy al  
viento canciones que el viento viste.

**Clave: Estoy cantando a mi amor.**

### AUTODEFINIDO

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

### 7 DIFERENCIAS



### SUDOKUS

**FÁCIL**

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

**DIFÍCIL**

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

### AUTOBLANCO

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

### CRUCIGRAMA Nº 2.817

#### HORIZONTALES.

- 1: Yupi. Esas.
- 2: Luminosidad.
- 3: Exalten. Mie.
- 4: Et. Leporina.
- 5: Sanar. Boten.
- 6: Pub. Bit.
- 7: Aupar. Dudes.
- 8: Técnicos. Se.
- 9: Osi. Fáctico.
- 10: Atarantadas.
- 11: Alas. Asas.

#### VERTICALES.

- 1: Lees. Atoa.
- 2: Yuxtapuesta.
- 3: Uma. Nupcial.
- 4: Pillaban. Ra.
- 5: Íter. Rifas.
- 6: OEP. Can.
- 7: Esnob. Docta.
- 8: Si. Robustas.
- 9: Admitid. Ida.
- 10: Sainetescas.
- 11: Dean. Seos.



## ESPECTÁCULOS



★  
¡TIENES  
QUE  
VERLA!

## Come From Away

**Teatro Marquina. Calle de Prim, 11, Centro, Madrid.**  
**Teléfono: 915 31 65 35**

● El 11 de septiembre de 2001 se cerró el espacio aéreo americano y cientos de aviones tuvieron que ser desviados. A 38 de ellos les tocó aterrizar en la isla de Newfoundland (Terranova) en Canadá y este musical cuenta la historia real de las más de 7.000 personas que llegaron al pueblo de Gander y como sus vecinos les dieron la bienvenida y acogieron varios días desde la solidaridad más pura. [www.comefromawaymusical.es](http://www.comefromawaymusical.es)



## LOS CHICOS DEL CORO

**Teatro La Latina. Madrid.**  
**Tel: 91 365 28 35**

Adaptación de la preciosa película francesa de 2002. Un musical sobre la inocencia, el juego, el amor... Pero que también habla del esfuerzo y la solidaridad, el trabajo y el entusiasmo. [www.loschicosdelcoro.es](http://www.loschicosdelcoro.es)



## THE BOOK OF MORMON

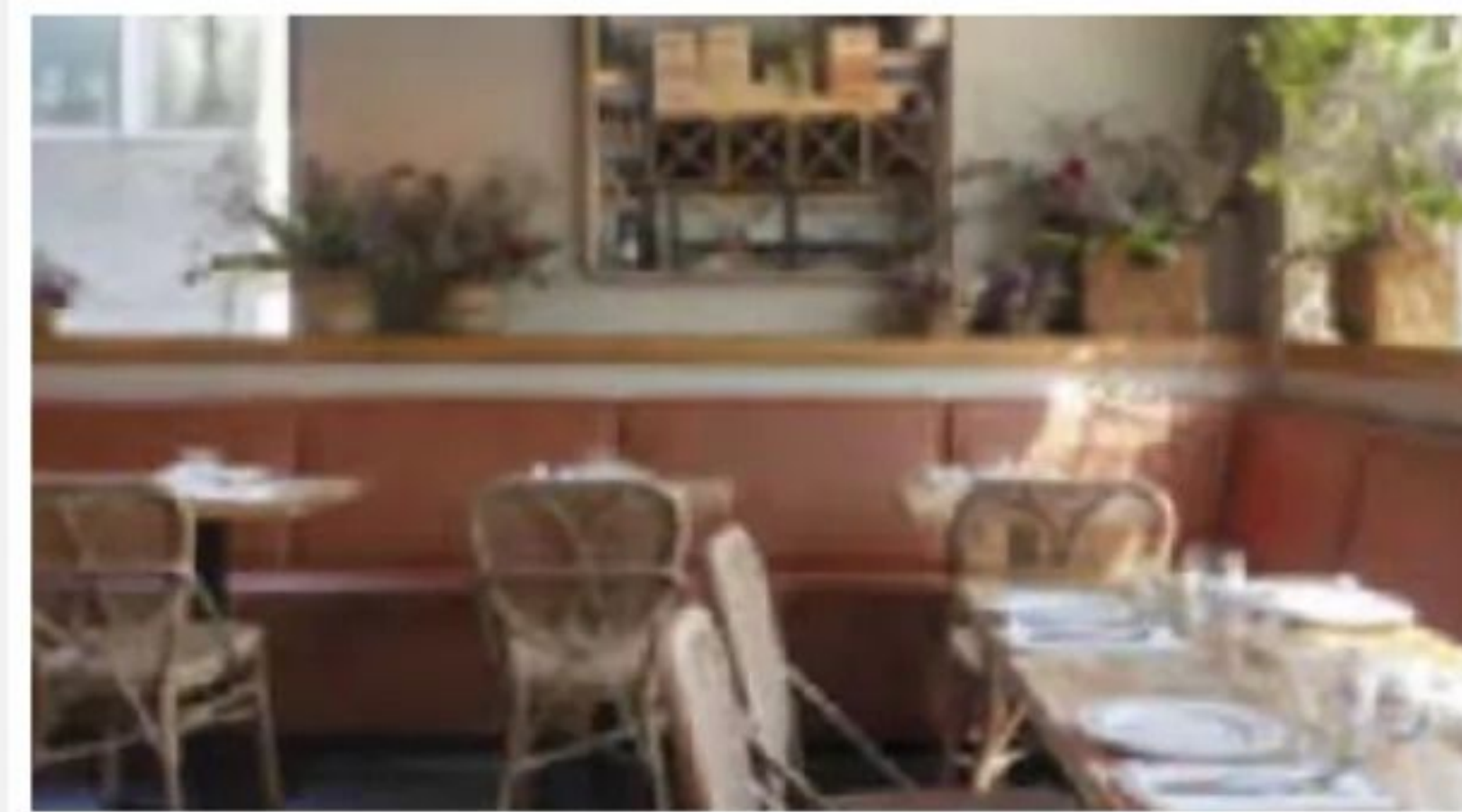
**Teatro Calderón. Madrid.**  
**Tel: 914 29 40 85**

Elegido el Mejor Musical 2024, una deliciosa comedia, gamberra y atrevida con una fantástica banda sonora y un reparto a la altura. Los actores están, todos, increíbles. <https://thebookofmormonelmusical.es>

## RESTAURANTES

## Bar Monry's

**Calle del Dr. Fleming, 27, Barcelona.**  
**Tlf. 931 68 00 74**



Platillos sofisticados y productos destacados. Su cuidada selección de ingredientes refleja el compromiso por la excelencia y la autenticidad. Prueba sus dados de solomillo, el carpaccio de gamba roja de Blanes, las tortitas de camarón de Cádiz, y sus postres caseros. [www.barmonrys.com](http://www.barmonrys.com)

## Chispa Bistró

**Calle del Barquillo, 8, Madrid.**  
**Teléfono: 917 51 81 56**



El chef Juan D'Onofrio hace de su recorrido internacional la esencia de su cocina: sabores del Mediterráneo y de Asia, pero también Italia, un poco de México, del País Vasco e incluso Nueva Zelanda, dando al producto todo su protagonismo. [www.chispabistro.com](http://www.chispabistro.com)

## Nota Blu New Brasserie

**Cam. de la Cruz, s/n, Marbella, Málaga.**  
**Teléfono: 951 55 27 27**



Clásicos renovados de la cocina tradicional francesa con una gran influencia mediterránea y un toque de modernidad. Fabián Cangas se centra en una carta de calidad y el comensal disfruta de un local muy especial que combina arte, gastronomía y decoración. [www.notablu.com](http://www.notablu.com)



## EXPOSICIÓN

★  
¡TIENES  
QUE  
VERLA!



### LA LEYENDA DEL TITANIC LA EXPOSICIÓN INMERSIVA

Matadero Madrid. Nave 16. Plaza de Legazpi, 8. Madrid,  
<https://madridartesdigitales.com/agenda/titanic>

● Una experiencia única que te permitirá recorrer los camarotes de tercera y primera clase, escuchar la orquesta en su última canción mientras el barco se hundía y explorar las profundidades del Atlántico hasta encontrar el naufragio. Explora cada rincón del Titanic y experimenta cómo enfrentaron a la tragedia ocurrida en 1912.



## CINE

### Gladiator II



**Nac:** EE.UU. Drama.

**Dir:** Ridley Scott.

**Int:** Paul Mescal, Pedro Pascal, Connie Nielsen, Denzel Washington, Joseph Quinn.

● Tras la muerte de Máximo a manos de su tío Cómodo, Lucio (Paul Mescal) crece lejos de Roma. Hasta que es apresado por el general Marcus Acacius (Pedro Pascal) y llevado a la arena de los gladiadores.

## LIBROS

SEMANA  
recomienda



### Camilla. La reina inesperada Meghan & Harry. En libertad

● Este 14 de noviembre, Carlos de Inglaterra cumple 76 años, en un momento complicado para la monarquía británica, preocupada por los problemas de salud de su rey y de su nuera favorita, Kate. Aprovechamos para recuperar dos magníficas biografías publicadas por SEMANA y que se pueden volver a adquirir al precio de 5,95 € los dos libros. Una oportunidad estupenda para conocer en profundidad a dos mujeres que, cada una a su manera, consiguieron poner en jaque a los británicos, luchando por el amor: Camilla Parker y Meghan Markle.



## NUEVA COLECCIÓN Zapatos Deichmann



● La nueva colección de calzado de Deichmann combina el estilo clásico y femenino que caracteriza a los Mary Janes con toques modernos y vanguardistas, pensados para la mujer actual. [www.deichmann.com](http://www.deichmann.com)

## CABELLO Y UÑAS Gel de Silicea



● Silicea Balsam es un gel de silicio coloidal con propiedades beneficiosas para la piel, el cabello, las uñas y las articulaciones. Promueve la regeneración celular y proporciona hidratación intensa. [www.silicea.es](http://www.silicea.es)

## PIELES SENSIBLES Omega 7



● Omega 7, de Eiralabs, con aceite de espiño amarillo, es una solución avanzada y natural para promover la salud y el bienestar de las pieles sensibles y las mucosas. Precio: 60 cápsulas 28,35 € [www.eiralabs.es/](http://www.eiralabs.es/)

## BENDITA RUTINA Línea Clarel



● Con su línea Bendita Rutina (desmaquillante, contorno de ojos, sérums, tónico, limpiador e hidratante) Clarel te ayuda a mantener una piel sana y radiante con pequeños hábitos diarios. [www.clarel.es](http://www.clarel.es)

## VUELTA A LA CIUDAD Misako



● La campaña de Misako de otoño se inspira en Barcelona, la ciudad en la que nació la firma en 1998. Bolsos metalizados, acolchados o los bolsos baguette son algunas de las apuestas de la temporada. [www.misako.com](http://www.misako.com)

## COLECCIÓN STUDIO Agatha Paris



● La colección Studio de Agatha Paris te invita a unirte al estilo *old money*, elevando al máximo tus looks y dándote un toque sofisticado y atemporal. Pendientes: 110 € [www.agatha.es](http://www.agatha.es)

## SPORT GEL Traumeel



● Traumeel Sport Gel está indicado para todos aquellos que buscan un alivio muscular tras hacer ejercicio, por contusiones, hematomas, luxaciones, esguinces o sobrecarga muscular. [www.heel.es](http://www.heel.es)

## ARTESANAL Jabón Atlantia



● La firma dermocosmética canaria Atlantia lanza al mercado su línea de pastillas de jabones artesanales especialmente destinados al cuidado del cuerpo y del rostro. Precio: entre 6,95 €-7,85 € [www.atlantialoe.com](http://www.atlantialoe.com)

## CUVÉE VERDEJO Bodegas Protos



● Bodegas Protos apuesta por vinos elaborados con uvas de viñedos ecológicos, que conjugan tradición y medio ambiente. Como el Cuvée Verdejo, fresco, seco y equilibrado. Pvr: 10,95 € [tienda.bodegasprotos.com](http://tienda.bodegasprotos.com)





## ARIES

21/3 - 20/4

**SALUD:** Molestias en la zona torácica, pecho o cuello. Consulta con tu médico.

**DINERO:** Evita actuar precipitadamente. Busca asesoramiento antes de invertir. Compra con mesura.

**AMOR:** Sé responsable y procura estar más presente en tus relaciones.

Prende velas rosas y azules para tu bienestar.

## TAURO

21/4 - 20/5

**SALUD:** Cuidado con los enfados que pueden hacerte saltar inoportunamente.

**DINERO:** Cobro de alguna deuda pendiente o recuperación de algo que dieras por perdido.

**AMOR:** Riesgo de envidias o celos por alguien cercano que no se alegra de tus éxitos.

Una malaquita será una excelente protectora.

## GÉMINIS

21/5 - 20/6

**SALUD:** Días de bienestar. Llegada de buenas noticias sanitarias. Fin de preocupación.

**DINERO:** Trabajarás o realizarás tus actividades con ilusión y energía.

**AMOR:** Inicio o cambio sentimental satisfactorio y comprometido. Días de amor y buenas relaciones.

Incorpora en tu rutina la energía del color verde.

## CÁNCER

21/6 - 20/7

**SALUD:** Riesgo de orzuelo, conjuntivitis o problemas relacionados con los ojos.

**DINERO:** Reorganiza tus cuentas y rehaz el presupuesto en base a tu situación actual.

**AMOR:** Algún malentendido se aclarará. Reconciliaciones, acuerdos y unión familiar.

Una llave antigua será un excelente talismán.

## LEO

21/7 - 21/8

**SALUD:** Posible intolerancia, intoxicación o alergia alimenticia.

**DINERO:** Realizarás gastos en tu imagen personal y en tu salud, promoviendo tu bienestar.

**AMOR:** Elige con cuidado qué cuentas y a quién lo cuentas. Evita los chismes, rumores o las habladurías.

Un azabache absorberá todo lo negativo.

## VIRGO

22/8 - 22/9

**SALUD:** Consulta con reumatología o traumatología por las molestias.

**DINERO:** Controla el malhumor o la decepción inicial ante algo inesperado. Todo mejorará rápidamente.

**AMOR:** Todos los que te rodean te escucharán y te seguirán incondicionalmente.

Una amatista te ayudará a controlar tus emociones.

## LIBRA

23/9 - 22/10

**SALUD:** Escucha a tu cuerpo, que te indica cómo estás y qué necesitas.

**DINERO:** Ayudarás a alguien o invertirás dinero en familiares o amigos necesitados.

**AMOR:** Los astros pondrán ante ti la relación que desees en este momento, sea pasajera o estable.

Un cuarzo rosa favorecerá tus emociones.

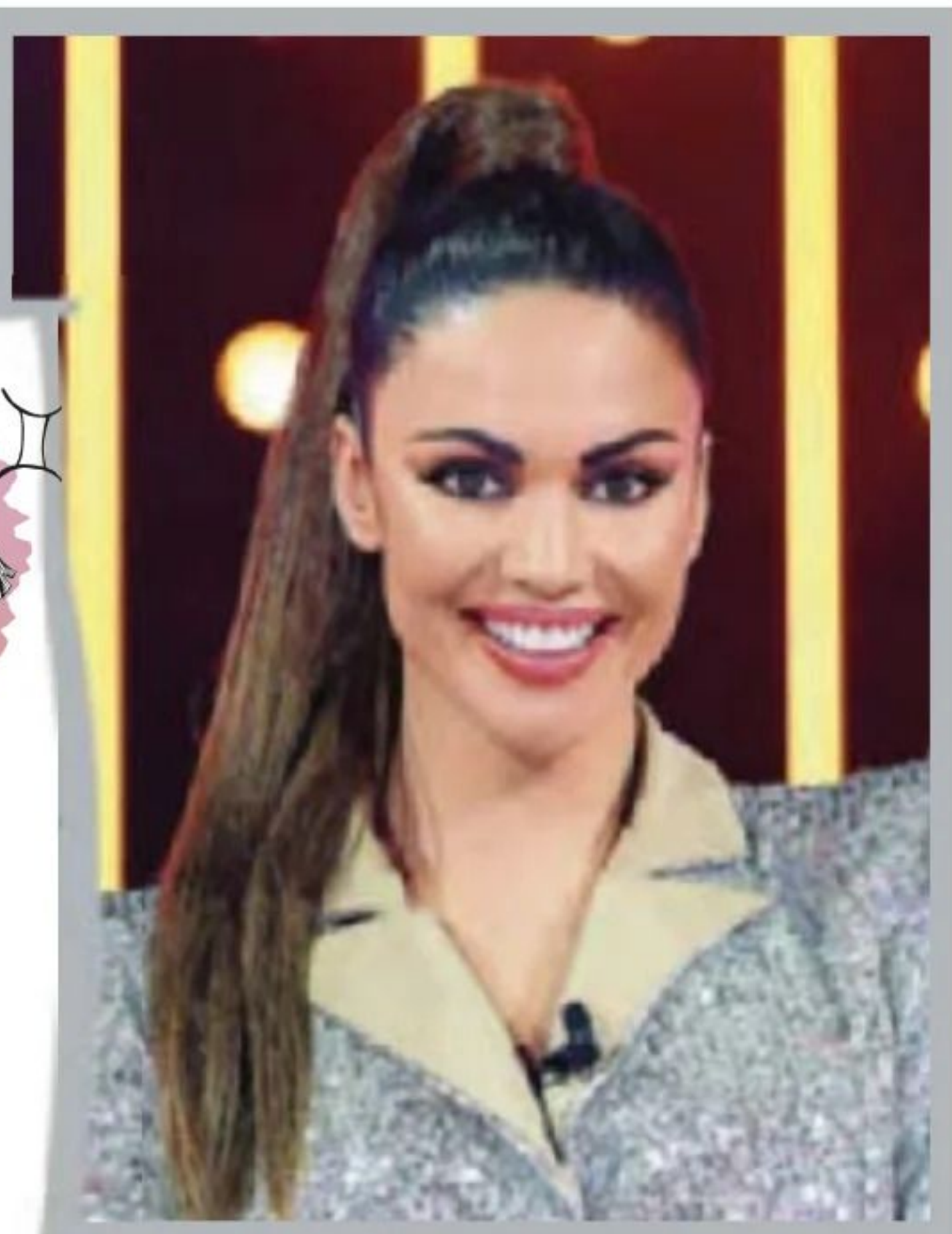
El mejor signo



Géminis

Lara Álvarez

29 de mayo de 1986 (38 años)



## ESCORPIO

23/10 - 22/11

**SALUD:** Posibles problemas de garganta, de voz, las cuerdas vocales o temas nasales.

**DINERO:** Mejora laboral. Posible cambio vocacional. Inicio de actividades recreativas o deportivas.

**AMOR:** Pon distancia con las personas que intentan aprovecharse de ti.

Quema hojas de laurel para eliminar la negatividad.

## SAGITARIO

23/11 - 20/12

**SALUD:** Sé paciente, porque la cita médica o la intervención todavía se hará esperar.

**DINERO:** Tu casa requerirá de dinero extra por averías. Posible cambio de coche.

**AMOR:** Ayudarás a alguien cercano. Mediarás en algún conflicto. Actuarás con buen juicio.

Una turmalina negra será protectora y talismán.

## CAPRICORNIO

21/12 - 19/1

**SALUD:** Sensación de confusión o ansiedad que deberás gestionar.

**DINERO:** Estancamiento en algún proceso. Demora o detención de algo esperado.

**AMOR:** Cuidado con los triángulos amorosos. Evita las relaciones que puedan ser complicadas.

Quema incienso de canela para abrir los caminos.

## ACUARIO

20/1 - 18/2

**SALUD:** Revisión de la pisada, con un podólogo, en relación con tu dolor de espalda.

**DINERO:** Recibirás la ayuda de alguien que mejorará tu situación o contribuirá a que alcances algo deseado.

**AMOR:** Debes dedicar tiempo a analizar tus sentimientos.

Prende velas violetas para atraer luz y claridad mental.

## PISCIS

19/2 - 20/3

**SALUD:** Serás una montaña rusa emocional con frecuentes cambios de humor.

**DINERO:** Evita los caprichos y compras innecesarias, porque pronto deberás hacer frente a algo importante.

**AMOR:** Sé paciente, empático y generoso.

Atrae la buena energía con flores frescas en agua.

Tarot  
**ALICIA GALVÁN**

**922 679 362**  
**806 514 514**

Coste Múltimo 806 : 1,21 € / minuto red fijo : 1,37 € / minuto red móvil : 1,51 € IVA incluido. mayores de 18 años. Alajuela S. L. - Apartado de Correos 143 - Código Postal 38200. Santa Cruz de Tenerife. Servicio de Ocio y Entretenimiento.

**PREDICCIONES 2024**  
[aliciagalvan.com](http://aliciagalvan.com)

**Rafaela Vilchez**  
*Vidente Natural*

**Auténtica experta en temas de amor**

**93 122 25 76**

VISA ECONÓMICA

*Tu consejera amiga. De tú a tú.*

**Amor Salud Dinero Trabajo**

**806 450 223**

**Consultas claras y precisas**

Coste Múltimo : red fijo : 1,21 red móvil : 1,51 IVA incluido. Mayores 18 años. Especialidad: amor, salud, dinero, trabajo y Ent. S.L. Ap. Correos 6.40877 Alajuela

**factoria de medios -91 217 41 59**



# Tamara: "Gracias a todo lo que viví, soy la mujer que soy"

A sus 40 años de vida y 25 de carrera, la cantante asegura ser más libre que nunca y tener las cosas muy claras, y así se lo cuenta a SEMANA

**N**O quiero las mismas preguntas de siempre. Quiero ir más allá de todo", nos dice antes de comenzar la entrevista. La Tamara con la que nos hemos sentado en su pisito de Madrid, poco o nada tiene que ver con la de anteriores ocasiones. Además de unos kilos de menos, de los cuales no logramos conocer el motivo por mucho que hemos insistido, la cantante nos alecciona con un discurso al cual nos tiene poco acostumbrados. Se muestra valiente, segura, no titubea en sus respuestas y se arriesga

casi hasta hacernos sacar conclusiones que nos desconciertan. Acaba de lanzar una serie de canciones en homenaje a Rocío Jurado y el próximo febrero lanzará un disco de boleros para celebrar sus 25 años en la música ¡Esto es solo la antesala de lo que se viene!

**Te vemos estupenda y con unos kilitos menos... ¿Quieres compartir tu secreto?**

No sé, yo creo que es estar muy feliz y cómoda. Me encanta volver a mi profesión. Mis hijos se están haciendo cada vez más grandes... me encanta verlos crecer.







**Pero estás muy cambiada, más delgada...**

He cumplido 40 años y me he dicho: "Tamara, o cambias o cambias" (risas). Me siento pletórica y en uno de mis mejores momentos. Dicen que la mejor etapa de la mujer se encuentra entre los cuarenta y cincuenta años y tienen razón.

**Acabas de cumplir 40 años y estás celebrando tus 25 en la música. Eso significa que llevas la mitad de tu vida encima de un escenario.**

Ha pasado muy rápido y ahora estoy en el proceso de saborearlo todo mucho más lentamente. Tengo muchísimo trabajo, pero cada cosa que hago, cada vez que me subo al escenario, cada viaje, quiero vivirlo, disfrutarlo y saborearlo.

**Artista, esposa y madre de cuatro niños ¿Cómo llegas a todo?**

¡No llego! Es muy difícil.

**La mayor acaba de cumplir 18 años. ¿Cómo lo estás viviendo?**

Tiene novio y todo. Puedo decirte con orgullo que me he convertido en una suegra orgullosa.

**¿Y por qué con orgullo?**

Porque me gusta mucho mi yerno. Lo quiero mucho, se ha acoplado bien a casa, tiene un año menos que mi hija y ya lo veo como a un hijo más. Lo abrazo más a él que a mi hija (risas).

**¿Y tus otros niños?**

Tengo otro de 15 años, que mide un 1'88 m, una de 12 y otro de nueve.

**Me imagino que todos tendrán naturalizada la carrera de su mamá. ▶▶▶**

"Me siento pletórica y en uno de mis mejores momentos", asegura la cantante.



▶▶▶ Ahora es cuando se están dando cuenta los dos más pequeños. Pero los grandes ya están más que acostumbrados, por ejemplo, cuando me pongo a ensayar en casa se ponen a gritar: "¡Mamá, aquí no!".

### ¿Te echan de casa?

Sí (risas). Y al final me tengo que ir a la nave de mi manager para poder ensayar las cosas...

### Y después de 21 años casada, ¿cómo se mantiene esa llama?

Ya empiezas a priorizar otras cosas. Sobre todo a tus hijos, que creo que es el pilar más importante. Cuando la pareja ya está engranada, aunque haya momentos que no lo esté tanto, los hijos siempre serán el pilar. Es la obsesión de los dos y más con las edades que tienen ahora. La pareja en este momento no está por la pareja, está enfocada hacia ellos. La pareja pasa por muchas fases y yo creo que ahora mismo es más el compañero que necesitas para sacar adelante tu casa y tener una estabilidad emocional.

### ¿Pero estáis bien?

Lógicamente. Está todo bien. Pero, aunque no siguiéramos, que, insisto, estamos fenomenal, lo que te quiero decir es que siempre vamos a ser amigos y compañeros de vida porque lo que nos une a los dos es algo muy grande. Ese lazo no se va a romper jamás.

### Hace poco presumías de contar con el reconocimiento del público, pero no tanto con el de la industria discográfica. ¿Te has sentido abandonada por ella?

Sí, pero la industria es como es, no se puede cambiar. Es así, tiene un punto

**"La pareja en este momento está enfocada hacia los hijos. Ahora es más el compañero que necesitas para sacar adelante tu casa y tener una estabilidad emocional. Aunque no siguiéramos, siempre vamos a ser amigos y compañeros de vida"**



ENLACE AL CANAL  
x.com/byneontelegram  
O escanea el código QR

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

### ¿Esto es una crítica también a las continuas preguntas sobre tus supuestas operaciones de estética?

Yo no me he hecho nada,

machista. Yo creo que en casi todos los trabajos la mujer siempre lo tiene un poco más complicado. La mujer tiene que estar espléndida 100 % en todo.

pero no me refiero a eso en concreto, sino a todo en general. Respecto a lo que me decías al principio sobre mi físico, he decidido cambiar porque ahora era el momento y me apetecía, y en menos de dos meses cambié. Todo está aquí (señala su cabeza).

### Te comentaba al principio que llevas media vida subida

### a los escenarios, ¿sientes que te perdiste parte de tu niñez?

A los 14 años, ya estaba en concursos infantiles. Yo no fui a la escuela, pero mis padres me pusieron tutores privados para que no me perdiera nada. Sin embargo, no me arrepiento de nada porque viví la infancia que quise. Cada uno viene a vivir unas experiencias a este

**"Si estoy así, tan espléndida y tan maravillosa es porque he llegado a ese punto de libertad y de hacer lo que yo quiera".**



mundo. ¿Por qué tenemos que ser todos iguales? ¿Por qué tenía que vivir mi infancia en un instituto si mi sueño era cantar? Gracias a todo lo que viví, soy la mujer que soy. No cambiaría nada de lo que he hecho.

**¿Y esa misma libertad es la que le estás transmitiendo a tus hijos?**

Esa libertad me ha costado interiorizarla. Porque no lo haces tan fácilmente. Necesitas experiencia y edad. Uno viene a este mundo solo y se va solo. Si yo estoy así, tan espléndida y tan maravillosa, es porque he llegado a ese punto de libertad, de hacer lo que yo quiera, lo que me apetezca, y quiero estar así y quiero estar acá. Mis hijos, por supuesto, están absorbiendo toda esta energía maravillosa que tiene su mamá ahora. Eso hace que yo esté mucho mejor.

**¿A qué se ha debido ese cambio de mente?**

En mi vida, por muchas cuestiones, tanto profesionales como personales, varias cosas me han llevado al punto donde me encuentro ahora. Es un sitio donde me arrojan, donde me quieren y donde me valoran. Estoy con un equipo profesional que me valora, primero como persona y luego como artista.

**¿Y antes por qué no tenías esa luz?, ¿qué te lo impedía?**

Yo creo que la inexperiencia. Quizás, el vivir deprisa, no rodearte bien...

**¿Te ha decepcionado mucha gente?**

No, porque todo me ha ayudado a crecer.

**Provienes de una familia con un apellido conocido, Los Farina, pero decidiste comenzar tu andadura**



"La industria discográfica tiene un punto machista. Es como es, no se puede cambiar", confiesa Tamara.

**desde cero, llamándote solo Tamara.**

Elegí el camino que me dio la gana y voy a seguir haciendo siempre lo que me dé la gana.

**¿Por qué en este momento este tributo a Rocío Jurado?**

Esto es un capricho de los míos, cosa que me encanta. Manuel Alejandro me parece que es uno de los compositores más grandiosos que tenemos en nuestro país. Me parecen muy valientes estas letras y con mi voz y mi actitud puedo interpretar su verdad y el maltrato que conllevaban.

**También tengo entendido que tu próximo disco se está cocinando.**

Sí, el 14 de febrero sacaremos el primer single de lo

**"Mi hija mayor tiene novio y me he convertido en una suegra orgullosa"**

**"Mis hijos están absorbiendo toda esta energía maravillosa que tiene su mamá. Eso hace que esté mucho mejor"**

que será el 25 aniversario de mi carrera. Será un disco de boleros. Pero el tributo a Rocío lo he hecho porque me apetecía como mujer. Poder decir que la mujer es libre y que puede hacer todo lo que quiera.

**¿Y cómo llevas que muchos te llamen la reina de los boleros?**

Eso significa que yo ya estoy dejando un legado. Un legado que voy a dejar para la gente que ha estado siguiendo toda mi carrera, para mis hijos y mis nietos y para la gente del futuro que venga y diga: "Esta mujer cantaba esto, quería decir esto, quería transmitir estas sensaciones, quería cantar de esta manera e hizo siempre lo que quiso".

Iván Reboso.

Fotos: Alberto Bernárdez.

Peluquería y maquillaje: Alberto

Dugarte Institute.

Estilista: María Verardini.

Ast. Estilismo: Fran Gómez.

Agradecimientos: Kiabi, SKFK,

Singularu, Hispanitas, Bloom&you

y Artola Couture.



**GANADOR**

# Fran Zafra hace historia al coronarse como Mister Internacional 2024

El andaluz de 22 años ha sido el elegido  
en el certamen celebrado  
en Filipinas.

**"E**STOY emocionado con todo lo que viene". Así de ilusionado se ha mostrado Fran Zafra con SEMANA al llamarle para felicitarle por haberse alzado con la banda de Mister Internacional 2024 en Filipinas. El joven almeriense de tan solo 22 años ha logrado el histórico de posicionar a nuestro país en el primer puesto en uno de los certámenes más prestigiosos del mundo. Con su victoria, el joven no solo demuestra su belleza física, sino que también su mensaje de inclusión ha calado hondo. En conversación con SEMANA el mister confesó que proviene de familia de etnia gitana y que luchar contra el racismo era su principal objetivo. Durante la final, Zafra logró superar a los representantes de Perú y Filipinas, quienes quedaron en segundo y tercer lugar.

Iván Reboso/ Fotos: Anthony Heije

Zafra logró superar a los representantes de Perú y Filipinas, quienes quedaron en segundo y tercer lugar.



# 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.

## YA DISPONIBLE EN TU PUNTO DE VENTA



# Carlos Sobera:

## "El éxito de 'First Dates' es la gente que viene a buscar el amor"

● Desde su estreno en abril de 2016, *First Dates* (Cuatro) ha sido el escenario de casi 10.000 citas entre 20.000 solteros y solteras en busca del amor. Durante estos 2.000 programas, Carlos Sobera (64) ha ejercido de Cupido y nos cuenta que sigue tan ilusionado como el primer día.

**Carlos, ocho años y 2.000 programas y aquí seguís. ¡Cumpliremos nueve en marzo! Da un poco de vértigo, nadie sabe cuánto va a durar un programa y esto es un milagro que hay que celebrar. Porque 8 de cada 10 estrenos no duran mucho. No es fácil hacerse un hueco a largo plazo y mantener el cariño del espectador tanto tiempo.**

**¿Qué crees que es la clave del éxito?**

**"¡Cumpliremos nueve años en marzo! Da un poco de vértigo, nadie sabe cuánto va a durar un programa y esto es un milagro que hay que celebrar"**

El casting, sin duda. La gente que viene a buscar el amor, que abre su corazón, que es espontánea, sincera y se entrega en cuerpo y alma al programa porque de verdad ha venido para encontrar el amor o solucionar sus problemas de soledad.

**¿Y para ti lo más difícil de *First Dates*?**

Para mí el madrugar y grabar cada día, aunque me guste. Pero venimos todos los días a grabar y hay que tener mucho amor y pasión. También hace que sea muy fresco y eso se nota. Es un progra-







## 2.000 PROGRAMAS

Carlos comparte el éxito de *First Dates* con el barman Matías Roure, las gemelas Cristina y Marisa Zapata, y la más reciente incorporación Laura Boado.

ma muy cuidado para que las parejas den lo mejor de sí mismas. Y no es fácil encontrar gente todos los días...

**¿Alguna vez has llegado a pensar en dejarlo porque ya habías cumplido un ciclo?**

¿Pero cuando se cumple

un ciclo?. Nadie lo sabe. En esta profesión hay gente para todo, pero yo no me voy de un programa mientras vaya bien, si tienes éxito lo que quieres es convivir con él hasta que fallezca de muerte natural o hasta que la cadena ya no quiera contar con tus servicios. Cuando se tiene un programa tan bueno hay que disfrutarlo hasta el final. Es muy satisfactorio que cada día venga gente que me sorprenda, que me haga reír, que me emocione...

**Tú has estado al frente de programas que han durado mucho tiempo, no solo *First Dates*, también *Supervivientes*, por ejemplo.**

Yo no me quejo de nada. Y menos de estar en formatos como estos. El exceso de éxito puede ser un problema para un presentador porque te tiras toda la vida haciendo el mismo programa, pero yo tengo la suerte de que siguen contando conmigo para otras cosas, y poder combinar formatos

tan diferentes me permite divertirme más, aprender más, trabajar con otros equipos, salir de la zona de confort... y eso es maravilloso en esta profesión. Quizá otros prefieran lo que yo llamo el éxito acomodado, pero creo que eso te oxida o te puede hacer perder un poco la ilusión.

**¿Qué has aprendido en *First Dates*?**

Muchas formas de ligar, que no puedo aplicar en mi vida porque estoy felizmente casado desde hace mucho... pero al menos tengo claro lo que no se debe hacer. Sobre todo, creo que lo que más enseña este programa es a ser tolerante. Te das cuenta de que todas las opciones son respetables, hay que comprender a todo el mundo sea cual fuere su ideario de vida o su orientación sexual o su búsqueda de identidad.

**Por lo que has visto en tantos programas, ¿buscan lo**

**mismo los más jóvenes que los más mayores?**

No. Los mayores, los de más de 70, buscan compañía, alguien con quien salir a cenar, a bailar, viajar... pero cada uno en su casa. Lo más jóvenes tienen una visión más romántica, buscan el amor en toda su plenitud o alguien con quien formar una familia.

**También estás en el teatro Reina Victoria con la obra *Inmaduros*. No paras.**

Mira, grabo por las mañanas, como, me voy al teatro y a las tantas llego a casa a cenar. Te diré que a mi hija pequeña le han regalado una caniche y todavía me ladra cada vez que entro... Creo que eso es señal de que no me ven en casa lo suficiente (risas). La verdad es que al final sí saco tiempo para saber cómo va mi hija en el colegio, si a la mayor le va bien en su vida o si mi mujer está pensando en divorciarse...

Marian Cazorla

Carlos es una de las grandes estrellas de Mediaset y ha compaginado *First Dates* con otros programas como *Gran Hermano* o *Supervivientes*.



## La Navidad en la tele:

### Rosario en TVE y galas en Telecinco

● Las cadenas ya arrancan a configurar su programación para las Navidades.

Es una de las fechas en las que más televisión se consume del año y los principales grupos televisivos ponen toda la carne en el asador para resultar victoriosos.

Telecinco parece que quiere apostar por los clásicos:

Mantedrá sus galas de variedades con Verónica Dulanto y Christian Gálvez como maestros de ceremonias tanto en Nochebuena como en Nochevieja.

En el caso de TVE, su apuesta tiene nombre de mujer.

Rosario Flores será la protagonista de la Nochebuena con un especial musical en el que estará acompañada de su hermana Lolita y de compañeros y amigos de profesión como Sebastián Yatra o Malú.



Rosario Flores tendrá un especial en la Nochebuena de TVE, acompañada de su hermana Lolita y de otros artistas como Sebastián Yatra.

Christian Gálvez y Verónica Dulanto presentarán las galas de Telecinco.

## Iker Jiménez, en el centro de la polémica por la DANA



● El conductor y director de *Horizonte* ha vivido una de sus peores semanas desde que se dedica al mundo de la televisión. Tras uno de sus especiales sobre los efectos de la DANA en Valencia, se difundió en redes sociales un vídeo de uno de sus reporteros manchándose de barro para impresionar aún más con su relato. Una situación que indignó a los espectadores y por la que no ha dudado en pedir disculpas.

## 'La Moderna', con su futuro en el aire en la nueva TVE

● La ficción de las tardes de Televisión Española atraviesa uno de sus mejores momentos en audiencias, cambió su reparto en el inicio de esta tercera temporada y fue renovada por 45 epi-

sodios más, pero su futuro a día de hoy es incierto.

La serie continuará en TVE hasta el primer trimestre del 2025, pero todo apunta a que se despedirá de los espectadores tras 366 episodios.





# Fernando Díaz de la Guardia

reaparece tras su retirada



● Triunfaba, estaba en el mejor momento de su carrera y, de repente, la vida lo paró en seco. Una parálisis facial lo alejaba de su sueño hace casi un año. Y ahora, Fernando Díaz de la Guardia ha decidido usar su historia para ayudar a otros con *Imbatibles*, unas charlas motivacionales. Así lo ha contado en *Juntos* (Telemadrid).

Su último trabajo en televisión fue *Cuatro al día*, en el que compartía plató con Verónica Dulanto y Mónica López.



## ¿Cómo estás?

Bien. He querido presentarme sin gafas, pero todavía no parpadeo por este ojo y cuando hay mucha cantidad de luz me hace daño.

## Qué importante es tener ese punto de posibilidad y de optimismo

Pues la verdad es que sí. Yo durante mi convalecencia me he ido grabando todos los días para ver mi evolución. Suelo ir a rehabilitación al hospital Virgen del Rocío (Sevilla) y allí he co-

nocido a diferentes pacientes y aprendí de su testimonio, me ayudaron, y me planteé la posibilidad de ayudar a los demás contando mi historia. En *Imbatibles* se pretende contar una experiencia de vida. No hay nadie invicto, todos perdemos en la vida, pero podemos sentirnos imbatibles o intentarlo.

## ¿Recuerdas el día en el que todo cambió?

Me ocurrió hace hoy diez meses. Sentí un dolor fuer-

te en la nuca, durante la cabalgata mi hijo me advirtió que no parpadeaba por un ojo. Lo que me pasaba es que tenía media cara caída. El herpes Zoster cuando hay bajada de defensas puede atacar y me atacó al nervio facial. De repente, un presentador que vive una etapa positiva en una cadena nacional se queda sin una de las herramientas fundamentales que es la expresión facial, la mirada, la sonrisa... fue un golpe muy duro.

## ¿A qué te aferras?

Me ha salvado, en gran medida, el amor. El amor de mi familia, de mi mujer, de mis hijos, padres y hermanos. Siempre digo que cuando el monstruo viene a visitarte que te pille ocupado. ¿Yo qué hacía? Salía con mis perros y no oía, me centraba en mi afición a la música. El monstruo no entraba, pero un día le dejé entrar. Hay días que tienes que vivir tu particular drama. Está bien llorar y quedarte en la cama.



## Carlos Latre vuelve a Mediaset con Jesús Calleja

● Latre, que llevaba meses alejado de la televisión tras el tropiezo de su *Babylon Show*, regresa

de la mano de Jesús Calleja en su nuevo proyecto con Mediaset: *Universo Calleja*.

El humorista y el presentador recorrerán juntos el Manaslu, en Nepal, a 8.163 metros de altitud. Lo harán acompañados por Antonio Orozco, Omar Montes y el youtuber The Grefg.



## 'Cifras y Letras' entrega el mayor bote de su historia

● El concurso comandado por Aitor Albizua continúa imparable en La 2. A su éxito en audiencias tenemos que sumar el hito que ha conseguido José Antonio Prado-Bassas, el segundo concursante en lograr el bote tras la vuelta del concurso a la televisión, llevándose a casa 174.300 euros, el premio más alto de la historia del concurso.



## María José Campanario reaparece en 'Mask Singer'



● Belén Esteban contó en SEMANA hace meses cómo Antena 3 decidió apartarla de *Mask Singer* cuando ya tenía el contrato firmado y el disfraz hecho a medida. La sorpresa ha sido mayúscula para ella cuando ha visto a María José Campanario con el que iba a ser su disfraz y en el mismo programa que la vetó.

### ★ PELÍCULA

## La trampa, el misterio que te atrapa y te continúa sorprendiendo hasta el final

**Plataforma:** Max.

**Int:** Josh Hartnett, Saleka Shyamalan, Ariel Donoghue, Hayley Mills y Marnie McPhail.



Josh Hartnett interpreta a un magistral Cooper, el protagonista de la película.

● En este tipo de películas de misterio, la lógica no existe. Nacen del universo que creó Alfred Hitchcock. Para verla, tienes que tener ganas de divertirte y de introducirte de lleno en la historia, sin pensar más allá. En el caso de *La trampa*, un



padre y su hija son los protagonistas de las tramas. Cooper lleva a su pequeña a un concierto de su artista favorita, pero sin saber que resultaría ser un complejo operativo policial para atrapar a un astuto asesino en serie. Te divertirás en grande viendo cómo cada giro de guión te hace abrir más la mandíbula. Es de esas películas que te dejan en tensión hasta el final.





★ SERIE

## Celeste, la esperada serie inspirada en la historia reciente de Shakira que sorprende desde su inicio

**Plataforma:** Movistar+.

**Int:** Carmen Machi, Manolo Solo, Andrea Bayardo, Antonio Durán Morris, Aixa Villagrán, Clara Sans, Jesús Noguero y Marc Soler.

● Quizá sea una de las series más esperadas del año, inspirada en la historia de Shakira en los últimos tiempos. El contencioso que tuvo la cantante colombiana con la Agencia Tributaria ha servido para crear esta nueva ficción protagonizada por Carmen Machi.

La actriz interpreta a Sara Santano, una inspectora de Hacienda ya a punto de jubilarse, que tiene el difícil objetivo de demostrar que Celeste, la cantante más famosa de Latinoamérica, residió 184 días en España y que, por lo tanto, debe más de 20 millones de euros al fisco español.

La serie es una mezcla trepidante, cargada de humor y con muchas dosis de *thriller*.

Un cóctel perfecto que hace que te atrape desde su primer episodio, y disponible desde el jueves 14 de noviembre en Movistar+.

Escenifica la distancia entre la corrupción del sistema y la dignidad de los ciudadanos. Y es que la inspectora usará todas sus armas para conseguir su objetivo: demostrar la que ella cree que es la verdad.



Carmen Machi interpreta a una inspectora de Hacienda.

★ DOCUMENTAL

## Se acabó: diario de las campeonas

**Plataforma:** Netflix

● Todo el mundo comentó, informó e incluso juzgó lo que vivieron tras convertirse en las campeonas del mundo. Ellas no lo habían hecho. Hasta ahora. El documental es toda una catarsis para nuestra Selección Femenina de Fútbol, que plasma en él sus sentimientos, su dolor, su esfuerzo y su alegría por el trabajo bien hecho.

Jugadoras como Jenni Hermoso, Alexia Putellas, Irene Paredes, Aitana Bonmatí u Olga Carmona rompen su silencio y relatan cómo vivieron el movimiento social que se creó tras el beso de Rubiales a Jenni en la final. Una terapia ante la cámara que deberíamos ver todos, porque sólo así puedes ponerte en la piel de sus protagonistas.





**EXCLUSIVA**

# Edmundo 'Bigote' Arrocet luzce palmito a los 75

**El humorista chileno ha pasado unos días en Ibiza, donde ha demostrado encontrarse en una fantástica forma**


**V**IENDO su espectacular estado físico, nadie diría que el próximo 29 de noviembre cumplirá 75 años. Y es que, todo hay que decirlo, Edmundo Arrocet está estupendo. Así se puede comprobar en estas imágenes que les ofrece SEMANA del humorista en exclusiva disfrutando de una escapada a Ibiza. Hasta allí se desplazó para reencontrarse con su hijo Maximiliano y sus nietos, con los que ha pasado unos agradables días en familia.

Pero, como pudimos conocer gracias a su paso por *Supervivientes* y a su relación con María Teresa Campos, aunque es muy sociable, a


La combinación de una dieta sana, el ejercicio físico y la meditación hacen que Edmundo luzca así de bien.







Edmundo no quiso desaprovechar el sonido de las olas del mar para meditar.




A Edmundo, conocido profesionalmente como Bigote Arrocet, le gusta disfrutar de su mundo interior.

En la isla Pitiusa ha disfrutado también de la compañía de su hijo Maximiliano y de sus nietos

Edmundo también le gusta disfrutar de su mundo interior, por lo que decidió regalarse una jornada playera para él solo, de la que SEMANA fue testigo.

### **Meditación**

Edmundo fue a una playa cercana, donde dio un largo paseo tras el que disfrutó de la lectura, una de sus grandes aficiones. Pero la jornada no acabó ahí, ya que, más tarde, el humorista se sentó en la arena para meditar. Un saludable hábito, que, junto a la dieta equilibrada que lleva y el ejercicio físico que practica, hacen que luzca así de fantástico. ■



El humorista se enfrascó en la lectura.



**TRISTE ANIVERSARIO**

# Carla Goyanes recuerda a su hermana en su cumpleaños

**Caritina Goyanes, que falleció el pasado 26 de agosto y habría cumplido 47 años el 10 de noviembre, está muy presente en su familia**

**E**L pasado 10 de noviembre Caritina Goyanes habría cumplido 47 años. Una fecha marcada en el calendario de sus familiares y amigos, en la que su ausencia se ha hecho todavía más presente y dolorosa.

Su única hermana, Carla Goyanes (41), quiso rendirle un homenaje en ese día tan especial acudiendo al cementerio con un ramo de flores. Con el semblante muy serio, abatida y ocultando su dolor tras unas gafas de sol, tuvo unos momentos de recogimiento ante su tumba, recordando a la que fue algo más que una hermana: su mejor compañera de vida.

Carla acudió sola para rezar y poder sentir con más profundidad esa conexión especial que siempre tuvieron y que hoy continúa a través de los dos hijos que Caritina tuvo con su marido, Antonio Matos.



**Carla vivió con especial emoción el día del cumpleaños de su hermana.**





La propia Carla lo aseguró solo un día después de la muerte de su hermana con unas emotivas palabras: "Ten por seguro que voy a ser muy fuerte y voy a cuidar a tus hijos todo lo que me dejen como si fueran míos".

Tras salir del cementerio, una Carla absolutamente desolada como podemos ver en estas imágenes, se trasladó a casa de unos amigos donde había quedado a comer con su marido y sus tres hijos.

### Los amigos

Pero si algo caracterizaba a Caritina era su pasión por la vida y su alegría, por ello muchos de los amigos que la recordaron en un día tan especial lo hicieron mostrando su imagen más sonriente y festiva, como Rosario

### Tras visitar el cementerio en solitario, fue a casa de unos amigos donde había quedado con su marido y sus hijos

Domecq, mujer de El Juli, Lucho García Fraile, hijo de José María García (íntimo de la familia Goyanes), o Ariadne Artiles, nuera del mítico periodista deportivo. Todos ellos se acordaron de su simpatía, sus ganas de vivir y de lo mucho que la echan de menos.

Tanto Carla como su madre, Cari Lapique, están dando una lección de entereza intentando continuar con la vida, a pesar de la tragedia de perder el pasado mes de agosto, con solo quince días de diferencia, a su marido y padre, Carlos Goyanes, y a su hija y hermana, Caritina.

Fotos: Agencias



Carla salió del cementerio con la tristeza y el dolor reflejado en su rostro.



**EXCLUSIVA**

# Courtois se está haciendo esta megamansión

Courtois  
y su mujer,  
la modelo israelí  
Mishel Gerzig, con quien  
tiene una hija.

**E** S uno de los deportistas mejor pagados del mundo y también uno de los más carismáticos. Thibaut Courtois (32), actual portero del Real Madrid, tiene contrato con el club merengue hasta 2026, pero está tan a gusto en nuestro país que no parece tener intención de mudarse... al menos por lo que estamos viendo.

Y es que el guardameta belga se está construyendo una megamansión en una

de las urbanizaciones más exclusivas de Madrid, Las Lomas, en Boadilla del Monte, una zona que está desbancando a La Finca como la preferida de los famosos. Uno de sus vecinos de parcela es Illia Topuria y allí viven otros futbolistas del Real Madrid y del Atlético de Madrid, artistas como Manuel Carrasco, o Pablo López, políticos y empresarios.

Ahora, SEMANA ofrece en exclusiva imágenes de la casa, y damos fe de que las





La construcción avanza rápido, pero aún queda mucho trabajo.

La casa tendrá en torno a 6.000 metros cuadrados construidos en una parcela de casi 15.000 metros en la urbanización de Las Lomas, de Roadilla del Monte (Madrid)



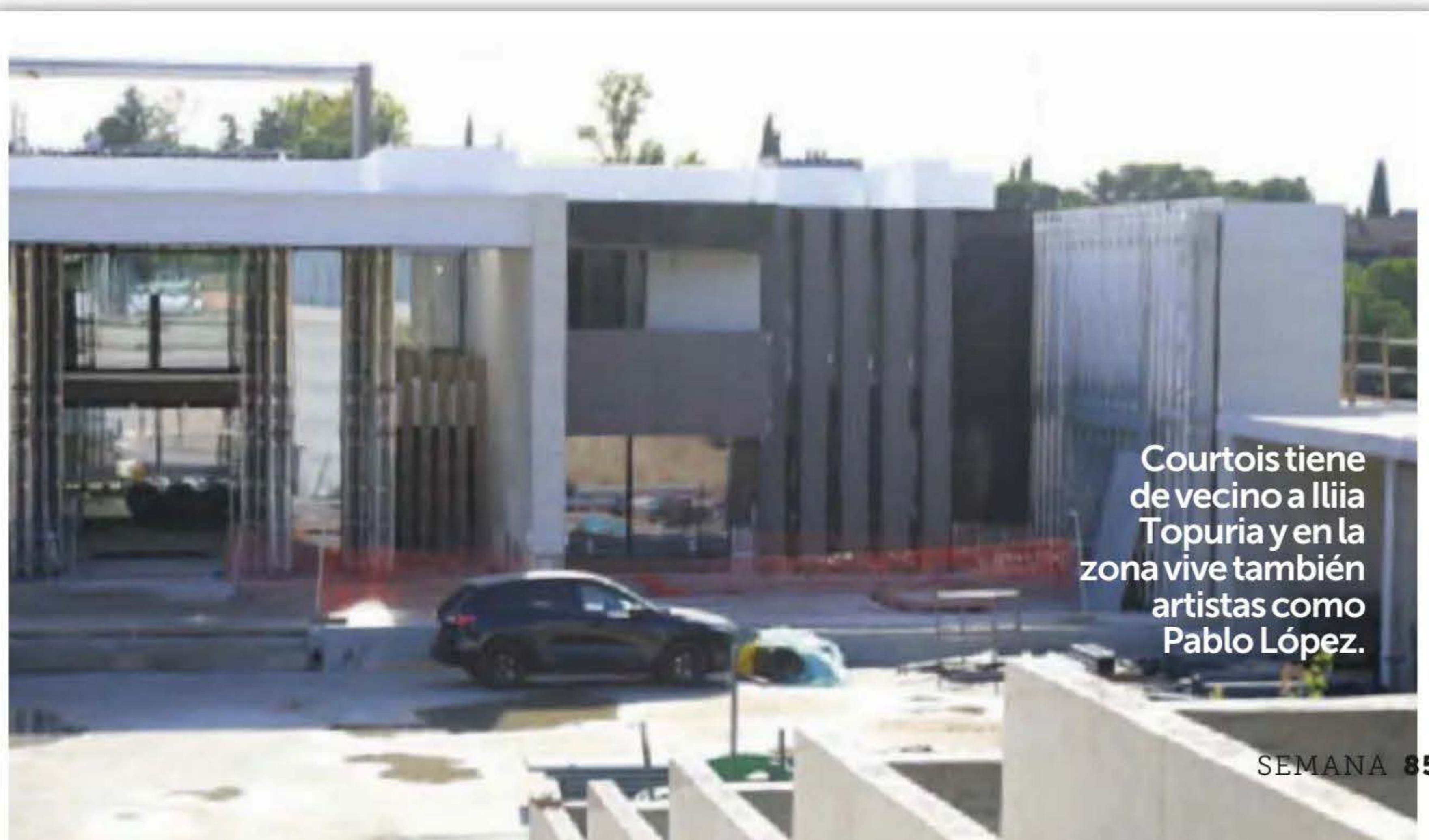
De líneas muy modernas, la casa es tan grande que casi parece un centro comercial.



byneon  
Neon147

SEMANA publica en exclusiva las imágenes, que aún así no nos permiten hacernos una idea real de la magnitud de la obra y de sus dimensiones

fotos no le hacen justicia. En un terreno de casi 15.000 metros cuadrados, la vivienda, aún sin terminar, parece un centro comercial. La edificación tiene unos 6.000 metros cuadrados repartidos en tres plantas, hay previsto un parking subterráneo, placas solares y sistemas de calefacción y refrigeración geotérmica, y las mejores calidades. Una casa cuyo valor de mercado, una vez acabada podría situarse en los 20 millones de euros. ■



Courtois tiene de vecino a Ilija Topuria y en la zona vive también artistas como Pablo López.





**SIEMPRE A SU LADO**

# **Melania Trump, el regreso de la primera dama modelo**

Es uno de los apoyos inquebrantables de su marido, Donald Trump, que volverá a la Casa Blanca el próximo enero



**C**UATRO años después de su salida de la Casa Blanca, el próximo mes de enero Donald Trump (78) volverá a asumir el cargo de presidente de los Estados Unidos. Y, siempre a su lado desde hace más de 25 años, su mujer Melania Trump (54), una exmodelo de origen esloveno (antigua Yugoslavia) que ha sido un apoyo constante en la carrera política del millonario empresario.

También Donald Trump ha estado al lado de su mujer en momentos personales complicados. Por su parte, Melania ha comentado en alguna ocasión que su gran referente es Jackie Kennedy y parece ser que en este segundo mandato de su marido quiere tomar parte más activa en la política.

### Referente

Más allá de su imagen política, es indudable que Melania es un referente de estilo y en cada una de sus apariciones públicas sus *looks* son analizados con lupa. Su 1,80 metros de estatura y su espectacular belleza (aunque ha reconocido que se operó el pecho) no desmerece al lado de otras primeras damas internacionales ni de las royals más estilosas, y algunos de los modelos que ha lucido se agotaron en pocas horas, a pesar de sus desorbitados precios.

Durante su anterior etapa en la Casa Blanca, entre 2017 y 2021, Melania se convirtió en una de las primeras damas de referencia para el 'papel couché'. Sus "duelos estilísticos" con otras esposas de dignatarios, reinas o princesas la convirtieron en estrella de la crónica social y los más grandes diseñadores soñaban con vestirla. ■



### UN ESTILO PROPIO

A la hora de vestir, Melania tiene preferencias muy claras. Le encantan los vestidos de corte lápiz, los de estilo sirena, los stiletos y llevar suelta su rubia melena (originalmente, morena). En 2017, recibió a la reina Rania de Jordania y en 2018, fue Letizia la que visitó Washington.





# Enrique Iglesias: "Estoy disfrutando de mis hijos"

Los 40 Music Awards se celebraron en Barcelona en una noche llena de magia, música y mucha solidaridad



Los hermanos David y José Manuel Muñoz, 'Estopa', ganaron un premio a Mejor gira del año.



El cantante (49) apareció por sorpresa en Barcelona para recibir el premio Global Icon.

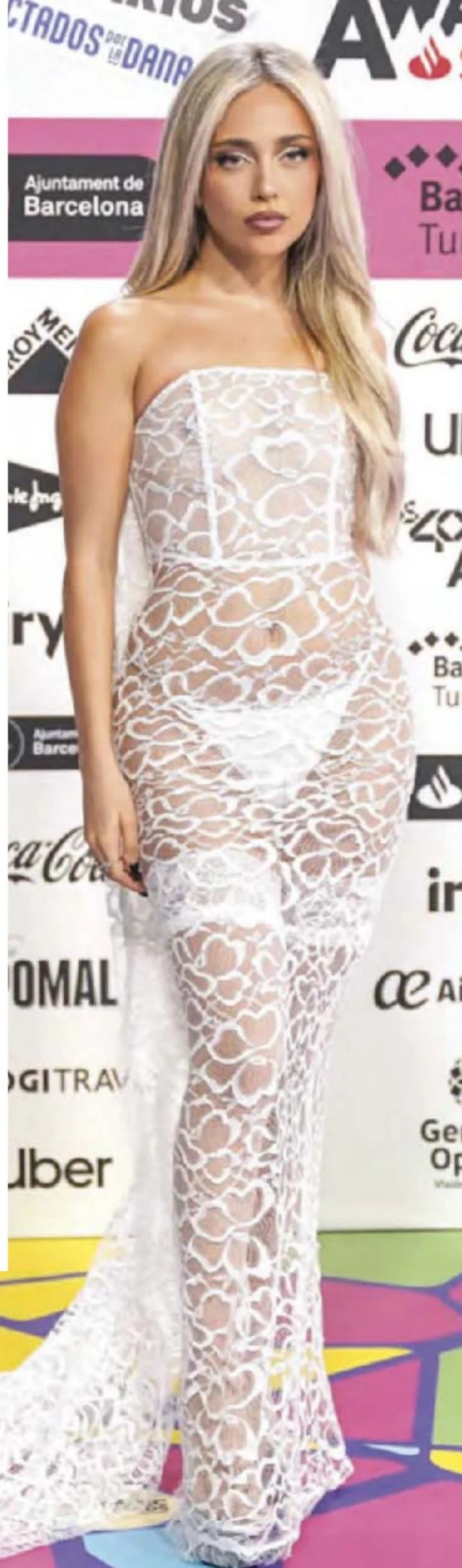




Laura Matamoros (31) lució un vestido de Hortensia Maeso, una diseñadora afectada por la Dana.



Lola Indigo (32) apostó por un diseño de Michael Costello.



Ana Mena dejó a todos boquiabiertos con un sensual vestido de Luis de Javier.

**L**a alfombra roja de los 40 Music Awards 2024 ha brillado este año con una fuerza casi electrizante en el Palau Sant Jordi de Barcelona para celebrar una noche llena de magia, música y mucha solidaridad. La gala, que premió a los mejores artistas, se convirtió en esta XIX edición en un evento benéfico que con-

siguió recaudar 800.000 euros que irán destinados íntegramente a los afectados por la Dana en Valencia.

Entre las sorpresas de la noche destacó la presencia de Enrique Iglesias que declaró: "Estoy en plan relax, en casa con los niños, disfrutando de poder llevarlos al colegio, verlos crecer... Tengo unos gemelos ►►►





Belén Esteban (51) protagonizó uno de los momentos más divertidos de la alfombra al presentarse al director, José Antonio Bayona.



Los hermanos Bayona se mostraron entusiasmados de saludar a Belén.

►►► de seis años y una niña de cuatro años, así que cada día que pasa crecen rapidísimo y quiero disfrutar". Socialités, influencers como Laura Esacanes, que coincidió con Álvaro de Luna tras su ruptura y artistas como Rauw Alejandro disfrutaron de una noche llena de música.

Una alfombra con muchas anécdotas como la protagonizada por Belén Esteban al acercarse al oscarizado director José Antonio Bayona para proponerle una serie sobre su vida o la de Dulceida acelerando su paso por el photocall al ver que su ex-pareja, Ana Legazpi, estaba a punto de coincidir con ella.

Iván Reboso



Dulceida y su mujer, Alba Paúl, reaparecieron tres semanas después de convertirse en madres.





Madame de Rosa fiel a su estilo con un diseño de Ernesto Naranjo.



Álvaro de Luna (30) coincidió, por primera vez, con Laura Escanes tras su ruptura.



Laura Escanes (28) decidió restar importancia a su encuentro con Álvaro.



Abraham Mateo (26) posó con su novia, Mariceli Ramírez.



Rauw Alejandro (31) recibió el premio a Mejor Artista de manos de Belén Esteban.



Manuel Turizo (24) también se llevó un premio a Mejor Artista.







# Isabel Pantoja: el día más negro de su vida

El 21 de noviembre de 2014 la cantante entró en la cárcel para cumplir los dos años de condena por blanqueo de capitales

**E** S la última folclórica de nuestro país. La última gran estrella de la música popular, para lo bueno y para lo malo. El nombre de Isabel Pantoja (68) despierta pasiones y debates encendidos, porque han sido muchos los capítulos que han convertido su biografía en leyenda, desde la virginidad con la que llegó al altar, a con- ▶▶▶



La cantante entró en la cárcel sevillana de Alcalá de Guadaíra escoltada por dos funcionarias.



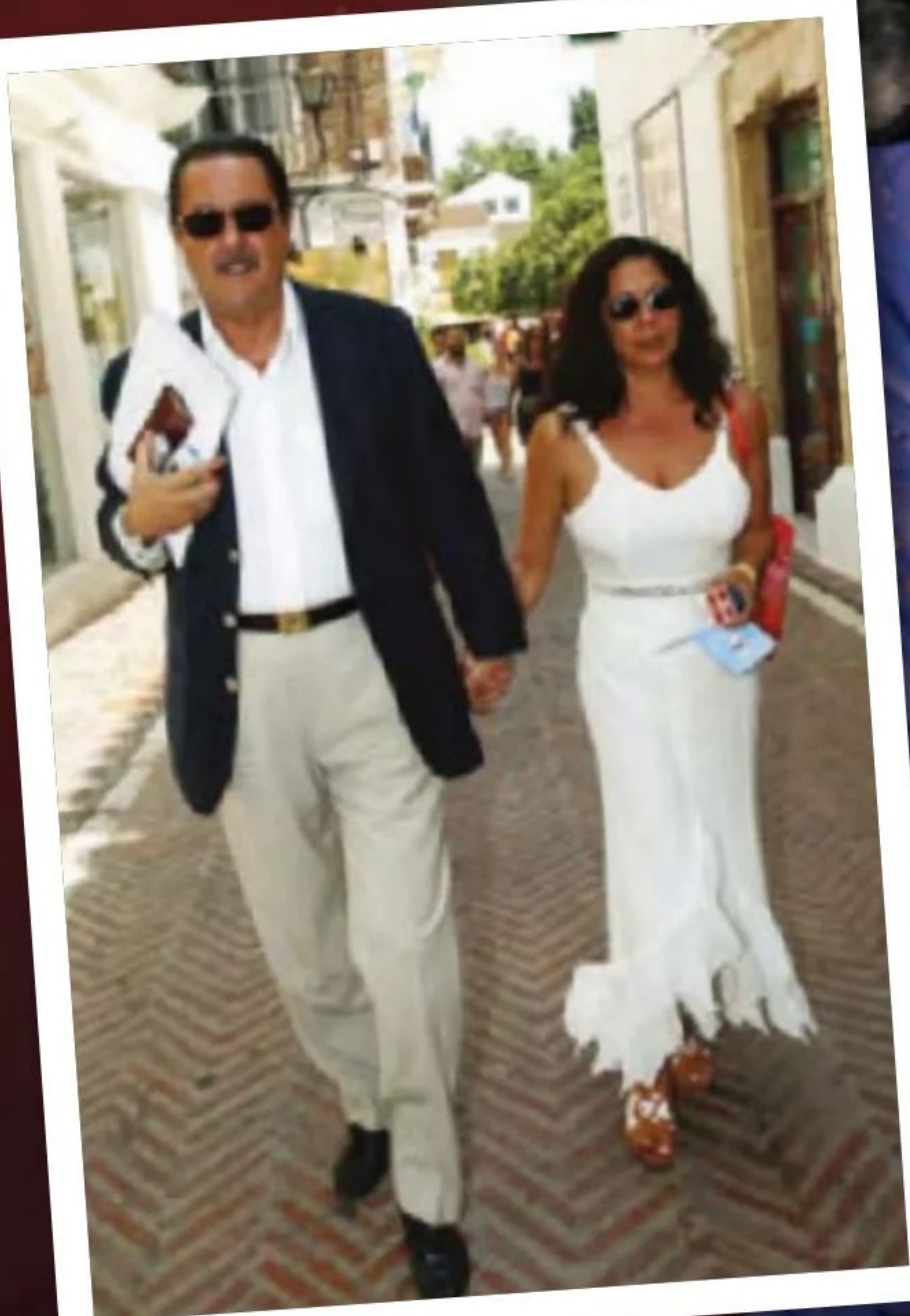
## EL DÍA CLAVE

A las 7.55 horas, Isabel llegó a la prisión sevillana en el asiento trasero del coche, acompañada por su hermano Agustín, para cumplir los dos años de la sentencia.



## EL AMOR MÁS CONFLICTIVO

La relación con Julián Muñoz, que duró de 2003 a 2009, ha sido la más controvertida y terminó llevándola a prisión. La pasión inicial acabó de la manera más amarga: "Quiero que Julián se olvide por completo de que existo y me deje tranquila", sentenció Isabel.



▶▶▶ vertirse en la viuda de España, pasando por relaciones controvertidas o el enfrentamiento con sus dos hijos, con los que ahora no mantiene ninguna relación. Pero, sin duda, el episodio más turbulento de todos ha sido su entrada en prisión.

Se cumplen diez años de aquel negro día que nunca podrá olvidar la tonadillera y que permanece en la retina de todos los españoles.

El 21 de noviembre de 2014 a las 7.55 horas de la mañana dos funcionarias de prisiones escoltaban a la tonadillera en

su entrada a la cárcel de Alcalá de Guadaíra, en Sevilla, donde iba a cumplir una condena de dos años por blanqueo de capitales. También fue condenada a una multa de 1.147.000 euros.

Con su larga melena recogida en una coleta, gafas de sol XXL, un abrigo largo negro y un gran bolso, Isabel Pantoja recorrió el trayecto desde el coche a la puerta de la prisión, con el paso firme, la cabeza alta y la vista al frente. Una actitud con la que pretendía transmitir entereza y fuerza ante el futuro que tenía por

delante. Seguro que cuando las puertas se cerraron tras ella un escalofrío recorrió su cuerpo, pero, fiel a la actitud que siempre ha mostrado, no dejó traslucir públicamente la más mínima emoción.

### El episodio más duro

Comenzó entonces el periodo más oscuro de una vida con muchas luces y también sombras, que ha tenido en este episodio el más duro de su existencia.

Ha pasado una década y todavía nadie ha podido escuchar de su boca sus ver-

daderos sentimientos durante los días que pasó en prisión, hasta que el 2 de marzo de 2016 consiguió la libertad tras haber cumplido dos tercios de la condena estipulada.

En las pocas declaraciones que ha hecho en este tiempo, cultivando así la imagen de misterio de las divas de antaño, jamás ha pronunciado la palabra cárcel, y siempre se ha referido a la prisión como "ese lugar de cuyo nombre no quiero acordarme". Y ni una palabra más: "Yo es que de ese tema, no me gustaría hablar. Lo haré en su momento y claramente. No estoy preparada todavía. Trato de pasar

**Isabel Pantoja nunca ha hablado de su paso por la cárcel y se refiere a ella como "ese lugar de cuyo nombre no quiero acordarme"**

página", manifestaba en una entrevista en *El País*, en 2019.

Algunas de las presas que compartieron con ella ese tiempo sin libertad hablaron de cierta protección y privilegios, que nunca fue una reclusa al uso y que despertaba la lógica fascinación de una estrella. Una fascinación que se reflejaba en la ayuda de algunas de las reclusas que hacían en su lugar sus tareas diarias.

No solía comer en el comedor, evitaba las salidas al patio y mantenía su tiempo ocupado participando en algunos talleres y manteniendo largas charlas con la directora del centro penitenciario.

El tiempo en prisión deja huella pero en Isabel Pantoja parece que fue una excepción. En su primer permiso penitenciario la vimos algo más delgada, pero exultante y muy sonriente, como si esos





Una imagen para la historia: A Isabel la multitud le tira de la coleta a la salida de los juzgados tras conocerse la condena.



Isabel se derrumba durante el juicio, celebrado en la Ciudad de la Justicia de Málaga.



En un momento de su declaración, es escuchada atentamente por Julián Muñoz y Mayte Zaldívar, también acusados.



La cantante fue detenida en su casa de Marbella el 2 de mayo de 2007.

seis meses entre rejas hubieran sido un retiro voluntario. Fue el 1 de junio de 2015, vestida de blanco y rojo, dando la cara sin su sempiternas gafas del sol y del brazo de su hermano Agustín, el mayor bastión que ha tenido durante toda su vida.

Si en su entrada en prisión intentó hacer el menor ruido posible, en el primer permiso el guion fue totalmente diferente: a pleno sol, sonriente y

repartiendo saludos y besos, tanto a los medios de comunicación como a los incondicionales fans que nunca la han abandonado.

### El juicio

El ritual se repitió en otras ocasiones hasta que llegó su salida definitiva de prisión, en marzo de 2016.

Antes de llegar a convertirse en la presa más famosa de España tuvo que pasar ▶▶▶





**Pantoja ha dejado Cantora y se ha instalado en la exclusiva urbanización de La Finca de Madrid para relanzar su carrera con una gira mundial y una serie**



►►► por un juicio, que para ella supuso un auténtico calvario. En la sala de la Ciudad de la Justicia de Málaga tuvo que compartir banquillo de los acusados con Julián Muñoz y Mayte Zaldívar, dos enconados enemigos.

Con el exalcalde de Marbella había roto su relación en 2009 y la cantante quería olvidar para siempre al hombre que ella consideraba el único culpable de sus problemas con la justicia: "Quiero que Julián se olvide por com-

pleto que existo y me deje en paz", habían sido sus contundentes declaraciones cuando anunció la ruptura.

En el caso de Mayte, siempre estuvo en pie de guerra desde que esta la acusara de ser la culpable de la ruptura de su matrimonio con Julián.

### **Nervios y lágrimas**

Fueron unas sesiones en las que Isabel Pantoja llegaba a los juzgados acompañada por su abogado con la actitud de dignidad de siempre, pero

dentro de la sala se derrumbaba por los momentos de tensión y los nervios, sin poder evitar las lágrimas.

El día que llegó la sentencia, la tonadillera vivió la peor situación de todo el proceso, junto con el momento en el que entró en prisión.

Más de cien personas, entre medios de comunicación y curiosos, la esperaban a la salida de los juzgados tras conocerse la sentencia. Pese al dispositivo policial, Isabel fue zarandeada y su chófer

tuvo que subirse al techo del coche para ayudarla a entrar en el vehículo. No solo sufrió empujones y tirones de pelo, también tuvo que escuchar cómo la increpaban a gritos llamándola "ladrona", "choriza" y "delincuente".

### **Vida actual**

En estos diez años la vida de Isabel Pantoja ha seguido fiel a su leyenda. Encerrada en su casa, con problemas económicos, algunos sustos de salud y, lo más doloroso, enfrentada a sus hijos, Kiko Rivera e Isa Pantoja, a los que no ve desde hace años. Entre medias, ha tenido que sufrir la pérdida de su madre, Doña Ana, fallecida en 2021.

"Yo no me arrepiento de nada", han sido las palabras de una Isabel Pantoja que continúa despertando la misma fascinación.

Ahora, tras dejar Cantora para iniciar una nueva etapa en Madrid, busca relanzar su carrera y no perder su estatus de estrella. Está convencida de ello, porque como ha declarado: "Me he sentido ave fénix muchísimas veces". ■





La tonadillera pudo disfrutar de su primer permiso en junio de 2015.

## TRIUNFAL REAPARICIÓN



La vuelta de Isabel Pantoja a los escenarios tras pasar por la cárcel se convirtió en un gran acontecimiento. Fue el 10 de noviembre de 2016 en el Teatro Real Carlos III de Aranjuez, donde presentó el disco *Hasta que se acabe el sol*, escrito, compuesto y producido por Juan Gabriel, que había fallecido tres meses antes. Su madre y sus dos hijos fueron espectadores de excepción.



Tras cumplir los dos tercios de la condena, Isabel abandonó la prisión el 2 de marzo de 2016, sonriente y escoltada por su hermano Agustín.



# Leonardo DiCaprio

La lista de invitados ilustres que acudieron a la fiesta del 50 aniversario de Leonardo DiCaprio, el pasado 11 de noviembre, da una clara idea de la categoría de superestrella que ostenta. Entre otros estuvieron Brad Pitt, Kate Winslet, Robert de Niro, Spielberg, Paris Hilton, Jamie Foxx, Edward Norton, Orlando Bloom y Kate Perry, Benicio del Toro, Cara Delevingne... y, por supuesto, no faltó su actual novia, la modelo italiana Vittoria Cerreti, de 26 años, al límite de la edad que parece gustarle al actor. Pero, además de su fama de conquistador y de activista ecologista, el actor nacido en Los Ángeles de padres de origen alemán, es uno de los grandes actores de su generación. Tras pequeños papeles televisivos, debutó en el cine con 16 años, protagonizó el taquillazo *Titanic*, en 1997, y en 2016 ganó el Oscar por *El renacido*, tras seis nominaciones.



14 años



23 años



32 años



42 años



49 años

Una sección del departamento de Documentación.

www.semana.es  
**SEMANA**

**DIRECTOR:** Jorge Borrajo.

**REDACTORA JEFE:** Marta Bolonio.

**REDACCIÓN:** Raquel Martínez, Marian Cazorla, Sonia Montero, Olga Pérez, Matilde Molinero e Iván 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, Vanessa Ciganda, Julia Alegre, Diana Torres, Estefanía Fernández, Santiago Merino, Laura Gay y Erika Ferraro (Community Manager).

**EDITA:** SEMANA, S.L.

**REDACCIÓN:**

Avda. de Burgos, 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:** Rotocobri 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: Maria 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 Asociación de Revistas de Información



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

**SEMANA TAMBIÉN EN:**



www.orbyt.es



www.kioskoymas.com



www.zinio.com



## TE REGALA\*

el coleccionable de cocina  
con lo mejor de nuestra gastronomía



### Ingredientes:

- ♦ 1 kg de anguillas limpias cortadas en trozos de unos 5 cm
- ♦ 6 patatas medianas
- ♦ 1 cucharadita de pimentón dulce de picante
- ♦ 1 cucharada o 1 cucharilla de suelto de pescado
- ♦ 4 ml de aceite de oliva
- ♦ 1 cabeza de ajo
- ♦ 1 almendra cruda pelada
- ♦ sal
- ♦ pimienta

### Preparación:

Añadir el aceite a una cacerola, cuando esté caliente, sofreír los aros partidos por la mitad y con piel. Retirar y hacer el mismo proceso con las patatas chascadas, para que permanezca el almidón. Machacar los ajos en un mortero con las almendras, un poco del caldo y un par de trozos de patatas ya frías.

tas. Crear una masa y reservar.

Incorporar a las patatas sofritas el pimentón dulce picante, a fuego lento para que no se queme. Remover para que se adhiera a las patatas, y verter el caldo. Remover. Añadir la masa del mortero y la cayena. Salpimentar. Dejar

4 raciones 6 minutos  
cocer durante 10 minutos a temperatura media.

Sumergir las anguillas de a cocer minutos más. Controlar que no se consuma el caldo pero que tampoco que quede caldoso. Machacar alguna patata más si quedara líquido. Dejar reposar y servir.

All i pebre significa literalmente a o pimentón. Es la forma más típica de cocer el pescado en El mar

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

## PRÓXIMA SEMANA FASCÍCULO 46



**hôma**<sup>:DSTORE</sup>  
Happy Home Living

Descubre **todos**  
**los estilos** para  
tu **hogar**

Rústico, oriental, contemporáneo, industrial o étnico, sea cual sea tu estilo, lo encontrarás en las tiendas hôma de CC. Islazul y CC. TresAguas en Madrid y en [www.homastores.com](http://www.homastores.com)



¡Bienvenidos al happy home living!\*

f @homastoresES