

LECTURAS

LECTURAS.COM



**ISA PANTOJA
CUENTA EL
MALTRATO
QUE VIVIO
EN CANTORA**

**“Perdí la
consciencia.
Solo quería
morirme”**



EXCLUSIVA

**BÁRBARA
REY
SE OPERA
LA CARA**



**Letizia,
como una
estrella de
Hollywood**

POR ANNIE LEIBOVITZ

EXCLUSIVA

**CARLO Y ALEJANDRA
SE SEPARARÁN
CUANDO SEAN PADRES
ÉL SE VA A SUPERVIVIENTES**





RADIANT

Desde 1948

SUMARIO

Nº 3.793 - 4 diciembre 2024

w.lecturas.com

26

CARLO COSTANZIA

Se separará de Alejandra Rubio y su bebé para concursar en 'Supervivientes', según ha sabido Lecturas en exclusiva.



10 a 12. Siete días

22. Isa Pantoja, dos veces abandonada
Así se siente la hija de Isabel Pantoja.

24. Primer paseo de Anabel Pantoja con su hija Alma
"No puedo expresar lo que sentí al mirarla a la cara".

34. Letizia, como nunca la hemos visto
Se desvela, por fin, el glamuroso retrato que le hizo Annie Leibovitz.

38. Rey Juan Carlos
Un grupo de intelectuales se querellan contra él por cinco delitos fiscales.

40. No es por maldad.
Por Pilar Eyre
El hijo de Mette-Marit, en prisión.

44. Chenoa
Su nueva casa en un pueblo segoviano de 130 habitantes.

48. Vicky M. Berrocal a solas con Alaska
"No me da miedo la muerte, pero sí la vejez".



14

BÁRBARA REY

Fotos exclusivas de la vedette, tras someterse a un retoque estético en una clínica de Madrid.



18

ISA PANTOJA
"Mi madre me dijo que me iba a devolver a Perú"

54. Eugenia Martínez de Irujo

Reúne a su familia en plena polémica familiar.

56. Muere de cáncer María de Mora

La madame de las famosas y los millonarios.

58. Iker Jiménez

El imperio económico que salva al presentador de 'Cuarto milenio'.

60. El diario de Jorge

"No he conocido nadie menos generoso que Pablo Motos".

64. Arturo Valls

"A mi hijo ya no le hace gracia lo que hago".

66. La hora negra.
Por Mayka Navarro

El crimen de Cortegada.

70. Las estrellas del gran día de Mónaco

Los hijos de Charlène y los nietos de Carolina, foco de todas las miradas.

74 a 78. Actualidad

94. Pasatiempos

97. Horóscopo

LECTURAS Práctica

80. Salud Descubre cómo es el ictus en la mujer.

84. Belleza Cómo elevar unos párpados caídos.

88. Cocina Suculentas recetas con setas.



PAULA VÁZQUEZ

“Me quedé casi calva por una depresión”

La presentadora, que vuelve a disfrutar de la primera línea de la tele en ‘Bake off: famosos al horno’, recuerda su peor momento personal, que coincidió en pleno auge de su carrera televisiva

Paula Vázquez (49)
admitе que no solo no era consciente de que sufría una depresión, sino que llegaba a creerse que ella era feliz metida dentro de esa vorágine de trabajo. Tuvo que dar un paso atrás en su carrera para sanarse.

A full-page portrait of a woman with long, wavy blonde hair. She is smiling broadly, showing her teeth. She is wearing a sleeveless, wrap-style dress with a vibrant, abstract pattern in shades of pink, blue, and white. Her right hand is resting on her hip. The background is a soft, out-of-focus grey.

**“Cuando se
me empezó a
caer el pelo,
pensé: ‘Me
estoy muriendo
y nadie se está
dando cuenta’”**

**“Me dijeron que
tenía depresión
y no lo entendí.
A mí me parecía
que era normal
llegar a casa y
llorar. Pensaba
que todos
lo hacían”**



“Recuerdo una época en la que me ponía en la agenda cuándo podía llorar”

“De noche no podía porque me levantaba con los ojos hinchados y no podía llegar con ojeras a plató”

A principios de los años 2000, Paula Vázquez no era una mera presentadora: era la gran estrella de la tele. Batía récords con 'El juego del Euromillón', se ponía al frente de las galas de 'Inocente, inocente', marcaba una época en 'La isla de los famosos', hacía sus pinitos como actriz y tenía su propia línea de bikinis. Aquella etapa de éxitos le trajo gloria, claro, pero también una ansiedad que desembocó en depresión. La presentadora se ha sentado a hablar en el programa 'Estirando el chicle', de Podium Podcast, para contar su experiencia.

► **Corre una leyenda sobre ti. ¿Es cierto que tienes permiso de armas?**

-Tengo licencia de armas. Mi familia, en la aldea, tenía una escopeta de balines. Mi hermano y yo poníamos unas latas para tirar. Mi padre siempre tuvo arma porque era vigilante jurado. La puntería me relaja. Pero nunca he tenido arma en casa.

► **¿Eres nerviosa?**

-Sí, muy nerviosa. Acabo de ir al psiquiatra, que yo pensaba que era el neurólogo, para saber si tengo TDAH [trastorno por déficit de atención con hiperactividad]. Solo con llenar una hoja ya me han dicho: correcto.

► **¿Por eso has hecho tantas cosas?**

-Quizás sí, porque tengo una

“Acabo de ir al psiquiatra para saber si tengo TDAH [trastorno por déficit de atención]. Solo con llenar una hoja ya me han dicho: correcto”

"Antiguamente la salud mental era un estigma. Si hablabas de esto no te contrataban por loca"

mente muy dispersa y necesitaba cambiar de un sitio a otro. En su momento no era fácil hacer algunos programas que había que abrir camino. Las mujeres, por ejemplo, no hacían programas de aventura en España. Aún hoy es difícil ver a una mujer presentando concursos.

► ¿Qué es lo que recuerdas con más cariño de tu carrera en la tele?

-Desde los 17 a los 30 años no tuve vida. Tenía que estudiar los guiones porque, en aquella época, el teleprompter era solo para los presentadores de informativos. Y al mismo tiempo no podía llegar con ojeras a plató porque los estereotipos ultrosexualizados eran aún más fuertes que hoy para las mujeres. Recuerdo una época en la que me ponía en la agenda cuándo podía llorar. Hacía una película en Francia, otra en Italia, hacia el Euromillón aquí, hacia bolos sueltos, tenía un catálogo de bikinis, tenía que entrenar... No tenía vida. No había internet: los guiones me llevaban a los aeropuertos. Me subía a un coche de producción, en el país que estuviera, y me llegaba un tocho calentito. Recuerdo estar en el coche y preguntar: "¿Puedo llorar? ¿Tengo fotos ahora? Ah, si tengo fotos no puedo llorar". Y de noche tampoco podía porque, entonces, me levantaba con los ojos hinchados. Fue una época difícil. Recuerdo con mucho cariño el 'Un, dos, tres...' porque mis compañeras me cuidaban mucho.

El 'Euromillón' también. En 'La isla de los famosos' hubo de todo. Ahí me lo pasé muy bien, pero también muy mal.

► He leído que no te pusieron ni vestuario.

-Como estos programas no los hacían mujeres, no estaba estipulado el presupuesto de estilismo, peluquería y maquillaje. Yo iba con una mochila que era el kit de la buena presentadora: con mis papeles, mis rotuladores, y luego el kit de maquillaje. Y agua, porque lo mismo venía una ola, me empapaba y tenía que echarme agua dulce para que del pelo se quitara el salitre.

► Vivías al límite.

-Yo vivía en dos mundos. Me anulaba. Todo iba bien hasta que se me empezó a caer el pelo, se me puso un agujero que se fue haciendo cada vez más grande y me quedó casi calva. Yo pensaba: "Me estoy muriendo y nadie se está dando cuenta. Voy a los médicos y nadie me dice nada. Debo tener un cáncer o algo". Me dijeron: "Tienes una depresión". Y yo: "¡Qué va! Si estoy aquí feliz, ¿no me ves?". "No, no, lo que tienes es una depresión". Y sí, tenía una depresión grotesca. Ahí paré, frené, me retiré un poco.

► ¿No eras consciente?

-No, no tenía ni idea de que tenía una depresión. A mí me parecía que era normal llegar a casa y llorar. Yo pensaba que todo el mundo lloraba por la presión de su trabajo. En aquella época, vivíamos una represión constante para representar el papel de una

"Hago psicoanálisis desde hace 18 años. Discutir en pareja delante de tu terapeuta es maravilloso"



Próximamente, Paula volverá al prime time de La 1 con la nueva temporada de 'Bake off: famosos al horno', que ya ha confirmado su casting con personajes como Yurena, Isabel Gemio, Lidia Torrent, Carmen Morales o Maestro Joao.



Paula intentó ser madre por su cuenta y llegó a congelar sus óvulos "Lo intenté y no pude", recuerda. Fue entonces, cuando empezó a intentarlo, cuando se empezó a preocupar por no contraer enfermedades de transmisión sexual (ETS). "Estoy muy limpia y quiero ser madre", les decía a sus parejas.

mujer que no dice palabrotas, que no ha visto una pilila en su vida, te hacías la tonta con el presentador que te decía algo del balcón de tu escote... Hablo del siglo pasado, claro. Mi personalidad estaba anulada. ¡Porque yo soy poligona, eh, yo soy del polígono de Caranza [en Ferrol]! Para mí esto de hacer de niña buena me costaba esfuerzo, no me parecía natural.

► **Hoy se puede hablar de esto.**

-Antiguamente era un estigma. Si hablabas de esto no te contrataban porque estabas loca. Verbalizar una enfermedad suponía que te crucificaran. La gente piensa que la enfermedad es algo supergrave, y hay muchos grados de enfermedad mental.

Yo me operé del menisco porque tenía algo en el menisco. ¡Pues habrá que ir al médico si tienes algo en la cabeza! Desde entonces, sigo haciendo psicoanálisis. Y han pasado 18 años. Es mi relación más estable.

► **¿Qué descubriste en terapia?**

-A poner límites. No sabía poner límites sin cabrearme y ni sabía cómo hacerlo porque había gente con la que no quería perder los papeles. No me gustaba esa versión de mí. En terapia he aprendido a hacer las cosas desde el respeto, protegiéndome. Antes perdía los nervios. Cuántas veces me habrán dicho: "Qué tía más borde". Ahora ya no me importa tanto.

► **¿Cómo lo aplicas en tu vida de pareja?**

-No es la primera vez que, tras una bronca con un noviete, le digo: "Esto, con un testigo, que sea mi Augusto [su terapeuta]". "Augusto, estamos discutiendo por esto, haz

"Desde los 40, yo le pido a todos los señores con los que voy a estar que me pasen las pruebas de ETS"

"Todos han reaccionado genial y han pensado: 'Pues sí, la verdad es que no sé cómo no me las he hecho nunca'"

que nos centremos." ¿Sabes lo maravilloso que es discutir con un terapeuta delante?

► **¿Te ha pesado la presión social de estar soltera y no tener una familia canónica?**

-No. Solo me han preguntado por el tema de los hijos cuando comenté que estaba vitrificando óvulos, que luego lo intenté y no pude. Pero el resto del tiempo no he sentido que me pusieran una espada de Damocles con lo de que "el tiempo corre". Me meten más presión ahora mis amigas con el tema de la menopausia. "Estarás ya perimenopáusica", me dicen. ¡No, dejadme tranquila! ¡Aún me falta un poquito!

► **¿Alguna manía sexual?**

-Desde los 40, yo le pido a todos los señores con los que voy a estar que pasen las pruebas de ETS [enfermedades de transmisión sexual]. Como estaba congelando óvulos y quería ser madre, les decía: "Me he hecho todas las pruebas y estoy muy limpita, y quiero ser madre. ¿No te importaría hacerte las ETS?". Y todos han reaccionado genial y han pensado: "Pues sí, la verdad es que no sé cómo no me las he hecho nunca".

Fotos: Getty/Cordon

Querida Energía:

HEMOS PASADO DE MOVERNOS EN COCHE A MOVERNOS POR NUESTRA SALUD Y LA DEL PLANETA

En IDAE cumplimos
40 años transformando
actitudes. Y hoy, entre
todos, le estamos dando
al país una nueva energía
para crecer y avanzar
como sociedad.



Siete días



PREMIO A TODA SU TRAYECTORIA

SHARON STONE DESLUMBRA EN EL FESTIVAL DE TURÍN

La actriz Sharon Stone ha sido premiada con el *Stella della Mole* por toda su trayectoria en la 42 edición del Festival de Cine de Turín, el más importante de cuantos se celebran en Italia tras el de Venecia. En la gala inaugural, la protagonista de 'Instinto básico' y 'El especialista' deslumbró con un escotado diseño y una capa de 3.000 flores de organza de seda.



Una gala repleta de estrellas

La inolvidable Carrie de 'Sexo en Nueva York', Sarah Jessica Parker (59), con un conjunto en blanco y negro y bolso y zapatos de pedrería, fue otra de las estrellas que desfiló por la alfombra roja del festival. La actriz acaba de rodar la tercera temporada de 'And Just Like That'.

Sharon Stone (66) lució espectacular con un diseño de alta costura de Tony Ward en la gala de inauguración del Festival de Cine de Turín.



HUGH GRANT, DE VISITA EN ESPAÑA

"Ahora soy demasiado mayor para hacer papeles románticos"

Hugh Grant (64) ha pasado por Madrid para promocionar la película de terror 'Hereje'. El actor inglés, que alcanzó la fama con comedias románticas como 'Cuatro bodas y un funeral', 'Notting Hill' o 'Love Actually', pasó por 'El Hormiguero' donde desveló que le encanta hacer de malo. "He descubierto que me encanta matar", bromeó. "Soy demasiado mayor para papeles románticos. Me están ofreciendo papeles de monstruo y los estoy disfrutando mucho", comentó.



Tita y Blanca sellan la paz con un beso



POSAN JUNTOS EN EL TEATRO REAL
TITA CERVERA Y SU HIJO ACERCAN POSTURAS

La relación entre Carmen Thyssen (81) y su hijo, Borja (44), no siempre ha sido la mejor. En parte, debido a la distancia entre Tita y su nuera, Blanca Cuesta (50). Sin embargo, últimamente parece haber habido un acercamiento entre

las partes. La entrega de los Premios BMW de Pintura y de Arte Digital en el Teatro Real de Madrid sirvió para escenificar este cese de hostilidades familiares, con la baronesa y Blanca sellando la paz con un beso.

Siete días



Kate Winslet (49) es madre de tres hijos, uno por cada matrimonio que ha tenido. Leonardo DiCaprio (50) sale actualmente con la modelo italiana Vittoria Ceretti (26).

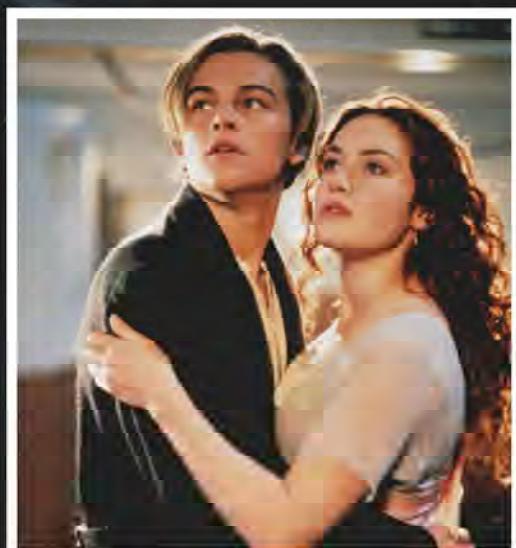
KATE WINSLET Y LEONARDO DICAPRIO

LA PAREJA DE 'TITANIC' SE REÚNE 27 AÑOS DESPUÉS

Los actores resucitan su vieja química en la premiere de la nueva película de Kate

El estreno en Los Ángeles de 'Lee', la nueva película de Kate Winslet —basada en la vida de la famosa fotógrafa de guerra Lee Miller— ha reunido a la actriz con su compañero de 'Titanic', Leonardo DiCaprio. Los actores pasaron de

ser en 1997 jóvenes promesas a estrellas mundialmente adoradas. "Sé que es decepcionante para algunos fans, pero nuestra amistad funciona porque nunca ha habido nada romántico entre nosotros", ha dicho Kate.



RBA

CREATIVA

IDEAS FÁCILES DE CROCHET



Nº 4

ADORNOS
CREATIVOS DE
GANCHILLO

EL 11 DE NOVIEMBRE EN TU QUIOSCO



Con el rostro algo enrojecido, mascarilla, capucha y gafas de sol oscuras, Bárbara Rey (74) se dejó ver por las calles de Madrid después de pasar por el quirófano.

La vedette hace un año ya se sometió a una operación para quitarse parte de la silicona de los labios

Bárbara lleva también un balón gástrico. "Me da mucha confianza y llevo una temporada pasada de kilos", explicó

EXCLUSIVA

SE ALOJA EN UN HOSTAL
EN EL CENTRO DE MADRID

Bárbara Rey, de incógnito trás someterse a una operación estética

La vedette se ha realizado unos retoques en un hospital de Madrid. Escondida tras una mascarilla y unas gafas, no ha querido instalarse en casa de su hija, donde suele quedarse siempre que viaja a la ciudad



Bajo la mascarilla es visible el vendaje que la vedette lleva en su cuello. También se aprecian morados, sobre todo en la parte inferior de los ojos.

Mientras su guerra con su hijo, Ángel Cristo, sigue en pie, parece que Bárbara Rey ha decidido que es tiempo de tomarse un respiro y sentirse mejor con ella misma. La vedette ha acudido a un hospital de Madrid, del que la vemos salir de incógnito tras realizarse una operación estética.

EL APOYO DE SOFÍA

Su hija, Sofía Cristo, que, desde que se inició la guerra familiar con su hermano ha sido el gran apoyo de su madre, ha estado también en este momento al lado de Bárbara Rey. Con ella la hemos visto paseando por las calles de Madrid. La vedette, que ocultaba su rostro con una mascarilla, un gorro y unas grandes gafas de sol, llevaba una bolsa de una farmacia cercana llena de medicamentos. Juntas caminaron hasta un conocido hostal de la calle Velázquez donde Bárbara, que vive en Marbella, ha decidido alojarse el tiempo que ha necesitado estar en Madrid para realizar su



Sofía Cristo (41) con su madre. La hija de Bárbara Rey también pasó hace dos años por el quirófano para operarse el rostro.



Una hora después de dejar a su madre en un conocido hostal de la calle Velázquez de Madrid, Sofía salió con una gran maleta.



Hostal

Por la mañana, Bárbara comió algo en una pastelería y cogió un taxi sola.



Bárbara sigue en pie de guerra con su hijo, Ángel Cristo, al que ha demandado para poder ver a su nieta

"Para conseguir lo que quiere tiene que tener un arraigo, demostrar que ha estado cuidándola, que ha estado con mi hija", dice Ángel

cambio físico. Una decisión que sorprende, ya que Sofía tiene casa en la ciudad y la vedette siempre que viaja a Madrid se aloja en el domicilio de su hija. Esta vez tenía claro que quería pasar desapercibida. Tan solo una hora después de entrar en el hostal veímos a Sofía salir sola con una gran maleta. Todo hace pensar que llevaba en ella las pertenencias de su madre, que pasó la noche en el hostal y por la mañana, sobre las doce del mediodía, salía, de nuevo ocultando su rostro, solo con una bolsa de mano y con sus medicamentos. Tras comer algo en una famosa pastelería de la zona, entró en una tienda de deporte, donde pasó un rato. Al salir, Bárbara Rey cogía un taxi y desaparecía.

OTROS RETOQUES

No es la primera vez que Bárbara Rey pasa por quirófano. Hace tan solo un año, cuando su vida pasaba por un dulce momento y su hijo Ángel Cristo aún formaba parte de ella, la vedette se sometió a una operación para quitarse parte de la silicona del labio inferior. Una silicona que le habían implantado en una anterior operación en 1990. "El médico me dijo



Sofía Cristo ha sido uno de los grandes apoyos de su madre en su enfrentamiento con Ángel Cristo (43).

que aquella silicona desaparecería en cinco años, pero no ocurrió", contó años después la vedette. En su afán por cuidar su físico, Bárbara revelaba también en 2020 que había pasado por quirófano para reducir alguna talla. "Me he puesto un balón gástrico porque me da mucha confianza y porque llevo una temporada bastante pasada de kilos", contó. Su hija Sofía también se operó el rostro hace dos años.

EN PIE DE GUERRA

Este nuevo retoque estético llega en un difícil momento para la vedette. Tras la polémica publicación de las fotografías que Ángel Cristo facilitó a la prensa extranjera en las que se la ve con el rey emérito, Bárbara vive en pie de guerra contra su hijo, al que ha interpuesto recientemente una demanda para que le permita ver a su nieta. Hace tan solo unos días, Ángel ponía en duda ante las cámaras de '¡De viernes!' el papel de abuela de Bárbara. "Ella puede pedir lo que quiera, pero para poder conseguir lo que quiere, tiene que tener un arraigo, demostrar que ha estado cuidándola, que ha estado con mi hija", dijo. □

Por Silvia Quiroga. Fotos: Clipper Press.





Isa tenía solo 16 años cuando su madre la arrinconó en Cantora y con unas tijeras de cocina le cortó el pelo al descubrir que escondía un teléfono para hablar con un chico al que la tonadillera le había prohibido volver a ver.

ISA PANTOJA HABLA POR PRIMERA VEZ DEL TERRIBLE EPISODIO DE LA MANGUERA

“Solo oía pitidos, no sentía el frío, quería morirme”

Rota de dolor y entre lágrimas, la hija de Isabel Pantoja cuenta el traumático y humillante momento que vivió de adolescente en Cantora cuando su madre le cortó violentamente el pelo y su hermano la regó semidesnuda con agua helada para castigarla por esconder un teléfono móvil



Isa, que es madre de un niño de 10 años está esperando su primer hijo en común con Asraf. La hija de

Isabel Pantoja ha decidido contar el infierno que vivió en Cantora hace 13 años para que se sepa la verdad. "Nunca había sido fuerte para enfrentarme a ello directamente. Era como si lo hubiese borrado", dice.

Después de muchos años en silencio, Isa Pantoja ha decidido contar al fin qué pasó realmente la noche en la que Cantora se convirtió para ella en el peor de los infiernos. Tenía solo 16 años cuando tras haber sido castigada y aislada por su madre para evitar que siguiera viendo a un chico con el que mantenía ya relaciones, Isabel Pantoja descubrió que escondía un teléfono móvil con el que había logrado contactar con él. Isa ha verbalizado al fin en '¡De viernes!', rota y entre lágrimas, el terrorífico episodio de la manguera .

►¿Qué ocurre antes de aquella noche fatídica?

-Yo había conocido a un chico en Madrid. Se lo conté a mi hermano y me permitió verle una primera vez un rato a solas en su casa. Cuando quise volver a quedarme, mi hermano invitó a mi madre. Cuando le presenté el chico como mi novio, mi madre me prohibió verle más, me castigó y me quitó el móvil.

►Pero volviste a verlo.

-Sí, mis amigas me dejaban sus teléfonos. Conseguí que viniera un día a Cantora cuando mi madre tenía concierto y luego, cuando nació mi sobrino, en Sevilla, un amigo me había dejado un teléfono y le vi en casa de mi hermano sin su permiso. Ese fue mi error.

►¿Qué ocurrió?

-Mi hermano le contó a mi madre que había estado en su casa con el chico sin su autorización. Era diciembre y recuerdo estar en el salón de Cantora y ver a mi madre venir hacia mí enfadada. Yo le pedí perdón, no

"Mi madre me cortó el pelo, me zarandeadó y me dijo: 'Te voy a devolver a Perú"



Isa lloró recordando el pasado

Las lágrimas de Isa emocionaron a todos. Las manos de la joven temblaban recordando un episodio que ha marcado su vida para siempre.



Isa reconoce que una de las cosas que más le duele de su infancia es la indiferencia que sintió en Cantora por parte de su familia.



sabía qué decir. Pero luego vi que su cabreo era por el teléfono, porque sabía que yo tenía un teléfono. Me preguntó y le dije que no tenía ningún teléfono. Me lo había puesto dentro de la bota.

► ¿Quién había allí?

-Estaba mi tío y una amiga de mi madre. Ella empezó a zanardearme y como yo seguía negándolo, le pidió a su amiga que le trajera unas tijeras de la cocina. Yo pensaba que no me iba a cortar el pelo, pero de repente la vi capaz, con tanta rabia. Salí del salón, corrí y me intenté apartar en el vestíbulo, pero ella me arrinconó y me cogió la cara agarrándome con fuerza.

"Mi hermano me dijo: '¿Quítate la ropa!' Y me regó. Yo iba en bragas y sujetador. Era diciembre"

► ¿Te resististe?

-Sí, hasta que paré porque pensé que con las tijeras podía pasar algo grave. Me cortó el pelo muy corto y ahí fue cuando me dijo algo de lo que no puedo hablar.... [se rompe]. Me dijo: "Te voy a devolver a Perú". Entonces me fui corriendo a mi habitación, me encerré en el baño y grité: "Me quiero morir".

► ¿Intentaste suicidarte como contó tu hermano?

-No, eso es mentira. No intento suicidarme en ningún momento.

► Y entonces fue cuando llegó tu hermano.

-Creo que mi madre le llamó. Llegó muy alterado. Abrí la puerta y me pegó una bofetada. Me preguntaba por el teléfono y mientras lo buscaba en la habitación bajé corriendo las escaleras. Allí vi que estaban mi madre y mi tío, con Manuel [hijo de Raquel Bollo] y un amigo de mi hermano.



Isa recordó también el episodio en que su hermano la llevó al ginecólogo para comprobar si era virgen. "Yo le dije a mi madre que había tenido ya relaciones, pero no me creyó". Después de aquello, Isabel intentó aislar a su hija para evitar que siguiera viendo al chico que quería.

"Mi madre se fue para no mirar y yo le grité: '¡Dijiste que siempre estarías cuidándome!'"

Escuché los pasos de mi hermano tras de mí y salí al patio, quería huir, y contarle a alguien lo que estaba pasando. Tenía miedo.

► Pero no te fuiste.

-Me giré y allí estaban mi madre y mi hermano. Me dijo que me quitase la ropa. Me quedé en bragas y sujetador. Él cogió la manguera. Hacía frío, había llovido y mi madre le dijo: "¿Qué vas a hacer, Kiko? Yo no puedo ver esto". Y él le respondió: "Pues si no puedes verlo, vete". Y ella se fue. Yo le grité: "¡Dijiste que siempre estarías cuidándome!" .

► Y tu hermano...

-Empezó a regarme. "¿Dónde está el teléfono? Eres una sinvergüenza", me gritaba. Mis oídos escuchaban pitidos, entré en shock, no sentía el agua, ni el frío, todo me daba igual. Quería morirme. Me arrodillé ante él y le dije: "Ya está, no me hagas nada, por favor. Auxilio".

► ¿Quién te ayudó?

-Mi tío Agustín salió de la casa y me cubrió con una toalla y me entró. Le di el teléfono y lo tiró a la chimenea. Entonces mi madre me subió a su habitación para que me duchase. Allí me vi, con el pelo cortado y la cara roja, no me reconocí.

► Y ya nunca volviste a hablar de ello.

-Nunca. Cuando Dulce me vio y me preguntó qué había pasado, le dije: "No quiero hablar. Solo una pregunta: '¿Mi madre me puede devolver a Perú? ¿Si me llevan qué va a pasar conmigo?'. Dulce me dijo entonces: "No cariño, eso no lo va a hacer mamá".

Fotos: Garofano/Mediaset/Agencias.

OPINA UNA EXPERTA

"Es un caso de abuso tremendo"

Ante el terrible testimonio de Isa acerca del episodio de la manguera, Lecturas ha hablado con la psicóloga especializada en neuropsicología clínica Alba Cardalda, que nos da una visión profesional del trauma vivido por la hija de Isabel Pantoja.

★ "Es un episodio de abuso emocional y físico tremendo. Procesar un evento traumático como ese normalmente requiere mucho tiempo. Es una situación de abuso, de maltrato, y reconocerlo puede llevar años. Es demasiado fuerte para la persona para identificarlo".

★ "Haberlo verbalizado ahora es un paso para sanar. Psicológicamente tendrá que afrontar opiniones y juicios que le puedan afectar.

★ "En el momento más difícil cuenta que ya no oye a su hermano, solo oye pitidos. Eso es algo que hace el cuerpo para defenderse o el cerebro para protegerse de una situación que es demasiado intensa física o emocionalmente para poder sobrellevarla. Es una manera de sobrevivir".

★ "Que la agresión haya sido en su entorno familiar es más grave. La familia son las personas que se supone que más deben protegerte. Cuando esas personas son las que te hacen daño, las secuelas emocionales son mucho mayores. Surge la sensación de desconfianza hacia otras personas".



Roxana Luque, que dio en adopción a Isa cuando era un bebé de un mes, sufrió hace unos años la pérdida de otra hija, Una, hermana mayor de Isa que murió de adolescente.

ISA PANTOJA

Una niña doblemente herida por el abandono

Su madre biológica, Roxana Luque, no se vio con fuerzas para criarla, y en Cantora, donde tenía una segunda oportunidad de sentirse querida, creció siempre como una niña ignorada

“Quería darle a mi hija una vida y una familia en la que fuera feliz con un papá y una mamá”, ha dicho la madre biológica de Isa

A los 16 años Isabel Pantoja amenazó a Isa con devolverla a Perú, algo que la joven vivió como un nuevo rechazo

Isabel Pantoja adoptó en 1996 a Isa en Perú. Actualmente no mantiene ninguna relación con su hija, a la que ni siquiera ha felicitado por su segundo embarazo.



Roxana Luque es el nombre de la madre biológica de Isa. Una mujer peruana que en 1996, cuando tenía solo 23 años, se quedó embarazada de una niña. Su situación era delicada, sin el apoyo de su familia y sin dinero, por eso tuvo que tomar una difícil decisión: dar en adopción a su hija.

UNA DOBLE PÉRDIDA

Aquella niña era Isa Pantoja. Solo estuvo en los brazos de su madre un mes. Roxana le dio el pecho, pero decidió alejarla de ella. "Fue un gran sufrimiento para mí tomar aquella decisión. Cuando lo decidí estaba de siete meses. No paraba de llorar, nunca había estado tan triste", contó Roxana en Lecturas. Un dolor que Roxana Luque viviría unos años más tarde con otra dura pérdida. La madre biológica de Isa tenía cuando ella nació una hija de tres años. Una niña que Roxana decidió criar y

que años después, cuando era una joven adolescente, murió.

UNA NIÑA IGNORADA

Isa Pantoja tenía solo 35 días cuando Isabel Pantoja se la trajo a España. Era un precioso bebé cuando sentía en sus carnes un primer abandono. Llegó directa de Lima a Madrid en brazos de la famosa tonadillera en la que fue una de las adopciones más mediáticas del momento. El mismísimo presidente del país, Alberto Fujimori, las despedía en el aeropuerto. Pero hoy sabemos, gracias al duro testimonio de Isa ya adulta, que la vida que esperaba a la pequeña en España no era la que su madre biológica habría soñado para su

"Lo que vivió Isa en Cantora puede generar una herida de rechazo total", dice una psicóloga

niña. Hoy sabemos que en Cantora, donde nunca iba a faltarle de nada, Isa iba a sentirse de nuevo abandonada. La hija de Isabel Pantoja revelaba en su reciente testimonio que a pesar de que su infancia fue feliz, siempre sintió el dolor de sentirse una niña ignorada. "Me duele mucho lo que viví en Cantora desde los 5 o 6 años hasta los 17, sufriendo que todos me ignorasen. A esa edad, de niña, es muy duro no saber por qué te dejan de hablar. Recordar eso hace que me duela el corazón. A día de hoy, aún no lo entiendo", ha contado Isa emocionada.

UNA HERIDA REABIERTA

Una forma de abandono que Isa sintió especialmente aquella noche de diciembre en la que su madre persiguiéndola y zarandeándola para cortarle el pelo con unas tijeras de cocina le gritó: "Te voy a devolver a Perú". Esas palabras calaron fondo en el corazón de aquella Isa de 16 años que llorando y desesperada le preguntaba a Dulce: "¿A mí mi madre me puede devolver a Perú? ¿Si se me llevan qué va a pasar conmigo?". "La situación que vivió aquel día Isa puede generar una herida de rechazo brutal. Una de las heridas básicas de trauma es la de rechazo y abandono. Generalmente los niños que han sido adoptados pueden sentir esa herida de haber sido abandonados por sus padres biológicos. Si Isa ya viene con esa herida, que su madre adoptiva le muestre ese rechazo es como volver a abrir esa herida y además con esa humillación añadida. Son muchas heridas en un mismo suceso", nos cuenta la psicóloga Alba Cardalda. □

Por Sílvia Quirogá. Fotos: Agencias.

DURAS AUSENCIAS

LOS QUE NO LA AYUDARON



María del Monte, madrina de Isa, se alejó de ella hace años, cuando era una niña. Su relación con Isabel se rompió y María no pudo estar al lado de su ahijada en los difíciles momentos que vivió en Cantora.



Dulce ha estado siempre al lado de su niña, pero, según ha contado Isa, Dulce no presenció el episodio de la manguera. Según Dulce, sí intentó evitar que su madre le cortase el pelo.



Manuel Cortés, primo de Isa, sí estaba en la casa cuando Kiko regó con agua helada a Isa. Aun así, el hijo de Raquel Bollo no la ayudó. Manuel es íntimo amigo de Kiko.



**PRIMER PASEO DE ANABEL
PANTOJA CON SU HIJA**

“No puedo expresar lo que sentí al mirar a la cara a Alma”

La sobrina de Isabel Pantoja ha visto cumplido el sueño de su vida, ser mamá.

A las 24 horas de dar a luz, madre e hija recibieron el alta hospitalaria y ya están en casa

“Estas dos personas son mi familia”

Anabel Pantoja (38) publicó esta foto en el hospital con su pareja, el fisioterapeuta David Rodríguez (26). “Cada vez que te miro y te veo con ella, digo: ‘Dios, estas dos personas son mi familia’”, escribió Anabel.





El feliz papá empuja el carrito de su hija. Tras él, Merchi Bernal, la madre de Anabel, que ha viajado desde Sevilla para estar con su hija y con su nieta.



"Ahora tenemos que adaptarnos", dijo Anabel

Estoy cansada, pero feliz", fueron las primeras palabras que Anabel Pantoja pronunció cuando la entrevistaron en el programa 'Fiesta' para felicitarla. "No puedo expresar con palabras lo vivido en el parto, conocerla y mirarla a la cara", dijo en sus redes. Anabel Pantoja dio a luz a su primera hija, Alma –nombre elegido por el flamante papá–, el pasado sábado 23, en el hospital Santa Catalina de Las Palmas. 24 horas después del feliz acontecimiento, mamá y bebita recibieron el alta hospitalaria.

"LA NIÑA ES MUY BUENA"

Tal y como nos contó en exclusiva para LECTURAS, Anabel no le dará el pecho a la niña, ya que su trabajo como influencer la obliga a estar continua-

El exmarido de Anabel, Omar Sánchez, fue de los primeros en felicitarla

mente viajando. "La niña es muy buena", reveló Anabel, "lo que pasa es que nació ayer", dijo a 'Fiesta'. La sobrina de Isabel Pantoja ha visto cumplido su sueño de ser mamá. Omar Sánchez, su exmarido, fue uno de los primeros en felicitarla. Por supuesto, sus primos Kiko Rivera e Isa Pantoja también la han felicitado. Anabel no quiso decir si su tía ya había conocido a la niña, al menos, por videollamada. "Voy a hablar por mí... Toda mi gente se ha interesado y ya está", comentó. ■

Por Montse Jolis. Fotos: Europa Press/Redes.



"Tiene su clínica en Córdoba y su trabajo aquí en Canarias. Irá combinando según las necesidades que tengamos", nos contó Anabel acerca de si David viviría con ella y la pequeña.



La llegada de Alma, como es lógico, va a trastocar la vida de sus padres y su abuela. "Ahora lo que necesitamos es descansar y adaptarnos", dijo Anabel.



EXCLUSIVA

**EL HIJO DE MAR FLORES FICHA
POR 'SUPERVIVIENTES 2025'**

Carloy y Alejandra se separarán dos meses después de ser padres

El italiano, que será padre a finales de diciembre, pondrá rumbo a Honduras justo después de terminar de cumplir condena por estafa

Alejandra sale de cuentas en Navidades

Alejandra Rubio (24) ha dejado caer ya la fecha prevista de su parto. "Para el 24 ¿no? por ahí por Navidad", le preguntaron en 'Vamos a ver', a lo que ella contestó: "Por ahí, por ahí".



Carlo Costanzia (32) fue condenado en 2023 a 21 meses de cárcel. Durante algún tiempo tuvo que personarse en el centro de reinserción social de Navalcarnero para pasar las noches y ha llevado una pulsera telemática.

2025 se dibuja en el horizonte como lleno de retos para Carlo Costanzia. No solo empezará el año estrenándose como padre – su novia, Alejandra Rubio, sale de cuentas estas Navidades– sino que emprenderá un nuevo y sorprendente trabajo. LECTURAS puede adelantar en exclusiva que el hijo de Mar Flores y la organización de 'Supervivientes' tienen muy avanzadas las negociaciones para que este se convierta en la estrella de la edición del próximo año. Solo dos meses después del nacimiento de su hijo, Carlo y Alejandra deberán separarse por 8.000 km de distancia.

CON SU PENA CUMPLIDA

Carlo emprenderá este desafío con su expediente penal limpio, ya que 'Supervivientes' suele emitirse en marzo, y para entonces ya habrá agotado la pena que cumple ahora mismo. En junio de 2023, la Audiencia Provincial de Málaga lo condenó por un delito continuado de estafa agravada. Todo vino derivado de un negocio de compraventa de coches de alta gama por el que Carlo y otro socio se embolsaron 92.900 euros pese a que los vehículos nunca llegaron a manos de los clientes. En septiembre, después de que la Audiencia Provincial de Málaga ratificara la sentencia –Carlo había presentado un recurso para no entrar en prisión–, el joven concedió una entrevista explicando que, como en aquel momento estaba ya en una situación de semilibertad

En febrero Carlo finalizará su condena y será libre por fin para salir del país



Un mal momento familiar

La paternidad de Carlo y su fichaje por 'Supervivientes' coincide con un mal momento para su familia. Sus hermanos Rocco y Pietro están en prisión preventiva en Italia.

★ **Un ataque a machetazos.** Según la policía italiana, Pietro Costanzia asesó un machetazo en la pierna a un joven de 24 años en Turín el pasado 18 de marzo, ayudado por su hermano Rocco, que lo condujo en moto a la escena del crimen.

★ **Su padre, implicado.** Carlo Costanzia padre ha sido imputado también por la Fiscalía de Turín en el caso. Le acusan de falsificar un documento para introducir ilegalmente un móvil en la cárcel para sus hijos.



Pietro y Rocco son hermanos por parte de padre de Carlo, que ha dicho que la víctima del machetazo había intentado propasarse con la novia de Pietro. "Quisieron abusar de la novia de mi hermano", dice.



Carlo empezó su carrera en las pasarelas, como modelo. También ha sacado una veintena de singles como cantante de música urbana.

Un nuevo intento tras ser modelo, cantante y actor

Su mayor éxito profesional lo vivió en 2019 con la serie 'Toy Boy', en la que daba vida a un estríper sordomudo. La ficción duró dos temporadas.



Carlo seguirá los pasos de su padre, que concursó en 'Supervivientes 2007'

con pulsera telemática debido a otro delito –conducir bajo los efectos del alcohol–, había podido enganchar dos condenas. “Es por eso que ya tengo 4 meses de los 21 de la condena cumplidos”, dijo entonces. Le quedaban, por tanto, 17 meses de condena, que se extinguían en febrero de 2025. A partir de ahí será libre para viajar a Honduras.

DE TAL PALO TAL ASTILLA

Con esta faceta como concursante de realities, Carlo ampliará así un perfil profesional de lo más polifacético tras haber probado suerte como actor –hizo de estríper en la serie 'Toy Boy'–, cantante –ha sacado varios singles, el último de este verano– y modelo. Además, el concurso lo permitirá seguir la estela de su padre, Carlo Costanzia senior, que participó en 'Supervivientes 2007', la edición que ganó Nilo Manrique. Carlo padre permaneció 41 días en la isla –fue el séptimo expulsado– y perdió 15 kilos. Esta aventura supone una oportunidad no solo para Carlo, sino también para Alejandra Rubio. La hija de Terelu Campos es colaboradora de 'Vamos a ver', programa que suele volcarse en el seguimiento de 'Supervivientes'. Además, Alejandra guarda buena relación con Cuarzo, la productora del reality, con quienes ya trabajó en 'Así es la vida', por lo que no sería de extrañar que defendiera a su chico desde platón o fuera a visitarlo a Honduras. □

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias/Redes.

Llena tu mesa *de mar*



Imagen cedida por Concepcimar

DELICIOSOS Y NUTRITIVOS, LOS PESCADOS Y MARISCOS DE ESPAÑA ENRIQUECEN TUS MENÚS DIARIOS Y FESTIVOS

Los productos del mar son uno de los pilares de nuestra dieta mediterránea, cuyos beneficios para la salud han sido ampliamente demostrados. Y en España tenemos la suerte de disponer de una enorme variedad de pescados y mariscos que podemos disfrutar de mil maneras distintas, tanto en platos rápidos y sencillos para el día a día como en recetas más elaboradas, perfectas para compartir en celebraciones especiales. Con 8.000 km de costa, el mar forma parte de nuestra cultura, nuestras tradiciones y nuestra gastronomía, como reivindica la campaña *Llena tu mesa de mar. Alimentos de España, el país más rico del mundo*. Por algo, cada español consume unos 25 kg de pescado al año, lo que nos sitúa por encima de la media europea y mundial. Y para que los mejores pescados lleguen a nuestros mercados, cada día miles de pescadores salen a faenar antes de que aparezcan los primeros rayos de luz.

UN TESORO REPLETO DE NUTRIENTES PARA ESTAR SANOS Y EN FORMA

El pescado es una extraordinaria fuente de proteínas de alto valor biológico, lo que significa que nos aporta todos los aminoácidos esenciales para el buen funcionamiento del organismo. Además, nos proporciona buenas dosis de vitaminas del grupo B, así como A y E, de acción antioxidante, y D, que ayuda a absorber el calcio y a mantener en buen estado huesos y dientes. Precisamente este mineral, el calcio, también lo obtenemos al consumir este alimento, igual que zinc, yodo, hierro, fósforo... Asimismo, el pescado, especialmente el azul, contiene grasas saludables omega 3, que entre otros beneficios, contribuyen a prevenir las enfermedades cardiovasculares. Y por si fuera poco, pescados y mariscos nos ayudan a mantener un peso saludable por sus bajas calorías: 70-80 kcal/100 g, los pescados blancos; y 120-220 kcal/100 g, los azules.

EN LA VARIEDAD ESTÁ EL GUSTO

Pocos alimentos nos ofrecen una diversidad tan amplia de especies, con sus distintos sabores, texturas, colores... Por ejemplo, merluza europea, atún, bonito, caballa, jurel, anchoa, sardina, gamba... son solo algunas de las opciones más populares de pesca extractiva, un sector que en España supera las 750.000 toneladas al año. Pero en las pescaderías podemos encontrar también pescados y mariscos de acuicultura, como mejillón, lubina, trucha arcoíris, dorada, ostra rizada o almeja japonesa, criados de forma sostenible. La acuicultura supone una producción de unas 273.000 toneladas, que sumadas al volumen de pesca extractiva, convierten a España en líder de la UE.

Además, la calidad tiene su reconocimiento. ¿Sabías que, por ejemplo, el mejillón de Galicia tiene la Denominación de Origen Protegida (DOP)? ¿O que la caballa y la melva de Andalucía, y las mojamas de Barbate y de Isla Cristina son productos con Indicación Geográfica Protegida (IGP)?



Imagen cedida por Fecappesca

Para un consumo seguro... ¿cómo lo conservo en casa?

El pescado y el marisco son productos delicados y perecederos, acusan los cambios de temperatura y, si no se congelan, hay que consumirlos pronto.

Rápido a la nevera. Una vez comprado, procura ir directamente a casa para que esté el menor tiempo sin refrigeración. Si vas a consumirlo antes de 2-3 días, ponlo en la parte más fría de la nevera, a una temperatura de entre 0 y 4 °C.

Cuándo congelarlo. Si vas a tardar más en consumirlo, debes congelarlo limpio y sin vísceras. Confirma con tu pescadero si el género que te llevas ha sido congelado previamente y si puedes volver a congelarlo. Una vez cocinado, seguro que lo puedes congelar. Si vas a consumir pescado crudo siempre debes congelarlo 5 días a una temperatura inferior a -20 °C para evitar la contaminación por anisakis.

Cómo descongelarlo. Bájalo a la nevera el día anterior a cocinarlo. No lo dejes a temperatura ambiente ni lo sumerjas en agua caliente para acelerar el proceso.

Cómo evitar los olores. En la nevera, ponlo en un envase hermético de cristal. Tras cocinarlo, lava los recipientes y utensilios (y las manos!) con agua y jabón y luego un poco de limón o vinagre de manzana.



Imagen cedida por 'DOLCEMAR'



LA VARIEDAD DE CONSERVAS ES RIQUÍSIMA: DESDE ATÚN, MEJILLONES O SARDINILLAS HASTA CALAMAR O PULPO

VERSÁTILES Y MUCHO MÁS FÁCILES DE COCINAR DE LO QUE PIENSAS

Aunque seguimos siendo líderes, el consumo de pescado en España ha descendido en los últimos años. El 94% de los españoles asegura que les gusta, pero solo el 23% afirma que lo consume regularmente. Una de las excusas más habituales es que "resulta difícil de cocinar". Sin embargo, no es así. El pescado y el marisco son muy versátiles y agradecidos en la cocina, ya que admiten cualquier clase de elaboración, desde las más rápidas y sencillas, como al vapor, a la plancha, rebozado o al horno, hasta algunas más elaboradas, que requieren algo más de tiempo pero no por ello más difíciles, como a la marinera, en escabeche, en pastel... Nuestros pescados son perfectos para experimentar con platos llegados de otras culturas como en un ceviche de lubina, tataki de atún o sashimi de dorada.

CONGELADO, UNA OPCIÓN MUY INTERESANTE

¿Otra excusa común para no comer pescado? "Es muy caro". Sin embargo, existen muchas maneras de disfrutar de excelente pescado a buen precio. La gran variedad de especies de temporada que tenemos disponibles nos permite adaptar la lista

de la compra en función de las ofertas y elegir en la pescadería el que en aquel momento sea más interesante para nuestro bolsillo.

Y aún tenemos otra alternativa: el pescado congelado, del que podemos disponer todo el año y a un precio asequible. La congelación del pescado capturado por la flota española se realiza de forma tan rápida a bordo de los barcos que garantiza su máxima frescura y que mantenga los mismos valores nutricionales.

CONSERVAS DE CALIDAD, UN RECURSO PARA EL DÍA A DÍA O PARA UN APERITIVO GOURMET

Las conservas son otra opción saludable que nos puede solucionar rápidamente desde un desayuno nutritivo para empezar con energía el día, o una ensalada que nos sirva de plato único hasta una cena ligera cuando llegamos cansados a casa. Y por supuesto, no pueden faltar en un aperitivo... Más allá de los "clásicos" atún, caballa, sardinillas, mejillones o berberechos, hay toda una variedad de conservas de calidad que pueden servirnos no solo para variar los menús, sino también para sorprender a nuestros invitados con un toque gourmet, como las de pulpo, chipirones, bacalao... Además, estos productos nos aportan también

Compra en tu pescadería de confianza

Además de ser una garantía de la calidad y el origen de los pescados y mariscos, acudir a las pescaderías de toda la vida te puede resultar de gran ayuda para descubrir especies que aún no has probado o para aclarar dudas:

¿Cómo lo pido? Los pescaderos saben perfectamente cuál es el corte más adecuado en cada caso y estarán encantados de aconsejarte: en lomos y sin espinas para hacer a la plancha, entero para el horno, en taquitos para una brocheta, llevándote espinas y cabeza para hacer un sabroso fumet...

¿Cómo lo cocino? Además, te darán ideas para que prepares nuevas recetas. Y si alguna no te ha quedado del todo bien, te dirán los trucos para que la próxima vez la bordes: desde ajustar los tiempos de cocción y la temperatura hasta acertar con la guarnición.

proteínas de alta calidad, omega 3, vitaminas, minerales... Sus propiedades nutricionales se mantienen intactas gracias a los procesos de conservación, y han sido elaborados con mimo y tradición para que podamos disfrutar de lo mejor del mar todo el año. Por algo, España es el principal productor y exportador de conservas de pescado y marisco de la UE, y estas se han convertido en las favoritas de los europeos.

APUESTA POR LA SOSTENIBILIDAD Y EL FUTURO
Comprar pescados y mariscos de la pesca y la acuicultura española es una garantía de calidad y también de responsabilidad con el planeta. España es líder en la lucha contra la pesca ilegal, está comprometida con la explotación sostenible de los recursos pesqueros y la conservación de mares y océanos. Apostar por productos del sector pesquero y conservero español es, además, una manera de asegurar el futuro de oficios tradicionales, como los mariscadores o los percebeiros, y de actividades que forman parte de nuestro paisaje, como las almadrabas o las bateas.

#alimentosdespaña



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN



Imagen cedida por Interfish



Imagen cedida por Interfish



Imagen cedida por Interfish

EL RETRATO MÁS GLAMUROSO DE LA REINA

Letizia, como una estrella de Hollywood

El Banco Central expone por fin las fotos que Annie Leibovitz, la retratista más cotizada del mundo, hizo a los Reyes en el Palacio Real

Letizia luce un dos piezas de Balenciaga cosido personalmente por el modista español más célebre

El traje pertenece a una fundación catalana y Letizia lo ha escogido asesorada por su estilista



Los retratos han visto la luz en la inauguración de la exposición 'La tiranía de Cronos' en la sede del Banco de España en Madrid.



Al fin conocemos los retratos oficiales de Letizia y Felipe que el Banco de España encargó a Annie Leibovitz, la fotógrafa de las estrellas. Las fotografías, que fueron tomadas en secreto el pasado mes de febrero en el Palacio Real de Madrid, han visto la luz en la inauguración de la exposición 'La tiranía de Cronos'. En ellas podemos ver a los Reyes como nunca antes, posando con la luz de dos iconos de Hollywood.

DE DEMI MOORE A LETIZIA

No en vano, Leibovitz es la artista que empezó siguiendo a los Rolling Stones en sus giras, que después inmortalizó a un sinfín de actrices —su obra más famosa es la portada de Demi Moore desnuda y embarazada— y que últi-

Las fotos podrían haber costado 137.000 euros. Las hicieron para celebrar una década como Reyes y dos como marido y mujer

mamente dedica su objetivo a la realeza. Por sus manos pasó varias veces Isabel II y ahora les ha tocado a nuestros reyes. El precio que el Banco de España ha pagado por las fotos no se ha hecho público, pero se ha filtrado que la cifra podría rondar los 137.000 euros.

UN DÍPTICO HISTÓRICO

Los flamantes retratos constituyen un díptico, pues es-



Annie Leibovitz (75) es la fotógrafa más famosa del mundo. Por su objetivo han pasado desde estrellas del cine a la reina Isabel II.



Felipe VI (56) luce su típico uniforme militar de Capitán General del Ejército Español.



El momento en que conocieron a Annie Leibovitz

Los Reyes conocieron a Leibovitz en Oviedo, en 2013, cuando le entregaron el Premio Príncipe de Asturias.

tán tomados en la misma estancia: el Salón Gasparini del Palacio Real. Letizia luce un dos piezas original de Cristóbal Balenciaga, consistente en vestido negro y chal rojo, que pertenece a la colección privada de la fundación catalana Antoni de Montpalau de Sabadell. Ella misma ha elegido el modelo, asesorado por su estilista. Es la primera vez que la Reina visita un diseño de Balenciaga.

LAS JOYAS DE LA REINA

Letizia muestra también en las fotos algunas de sus joyas fetiche. Los pendientes y el collar pertenecen al lote de pasar, las joyas que la reina Victoria Eugenia mandó que fueran saltando de reina en reina. También lleva un anillo dorado en su mano izquierda en el que se lee la inscripción "love/amor", de su colección personal. □

Por A. F. Couceiro. Fotos: Agencias.



Los eméritos eligieron en su día una pintura

Los retratos del Banco de España que Juan Carlos y Sofía escogieron en 1987 y 1988, respectivamente, fueron dos óleos de Carmen Laffón.





La reina Victoria Eugenia, bisabuela de Felipe VI, reunió una serie de joyas en vida que, según su testamento, debían pasar de reina en reina. Letizia (52) luce dos piezas de la colección: los pendientes de chatones y el collar de perlas.



El collar y los pendientes de la Reina pertenecen a las joyas de pasar heredadas de Victoria Eugenia

El anillo, en el que se lee la inscripción “love/amor” es de su colección personal



A large, close-up portrait of King Juan Carlos I of Spain. He is an elderly man with grey hair, wearing a dark blue zip-up jacket over a light blue shirt. He is looking slightly to his left with a neutral expression. His right hand is visible in the bottom right corner, showing a ring on his ring finger.

Juan Carlos I (86) se enfrenta a una querella criminal por delitos fiscales cometidos entre 2014 y 2018. Los hechos ya fueron investigados pero el Supremo archivó la causa cuando el emérito se sometió a dos regularizaciones en 2020 y 2021, pagando 5 millones de euros. Los denunciantes esgrimen ahora que esas regularizaciones no cumplían con los requisitos legales.

NUEVO FRENTE JUDICIAL

Piden que el emérito pague una multa por defraudar al fisco

Doce juristas de prestigio se querellan contra Juan Carlos. Tras ser investigado pagó 5 millones, pero consideran que es insuficiente y que, además, no ha mostrado arrepentimiento

Por Pilar Eyre

Los Justos. Son los doce hombres y mujeres de trayectoria impecable que han decidido plantar cara al rey Juan Carlos, a pesar de saber el alto precio que hay que pagar en este país para enfrentarse a un miembro de la familia real.

UNA QUERELLA MINUCIOSA

No dicen otra cosa que lo que todos los ciudadanos sabemos: que Juan Carlos cometió hechos muy graves por los que no ha pagado aún, excepto una pequeña multa, y que no se siente arrepentido por habernos estafado a todos los españoles, como es evidente el desparpajo y seguridad con los que se mueve en sus cada vez más frecuentes visitas.

SIGUE EN LA FAMILIA REAL

Recordemos que quien fue nuestro rey durante casi cuarenta años vive en un país árabe y que se ha hecho residente fiscal allí, algo que causa vergüenza, como también resulta bochornoso que haya centenares de calles, avenidas, plazas, hospitales y hasta una universidad que lleven su nombre, y que siga formando parte de la Familia Real, junto a su mujer, su hijo, su nuera y sus dos nietas, con todos los privilegios que eso comporta.

UN TÍTULO MANCHADO

Aunque los delitos de los que se le acusa están castigados con penas de cárcel de dos a ocho años, los denunciantes dicen que no van a pedir prisión dada su avanzada edad, pero sí quieren que se aplique la multa máxima. Yo pienso que, si Juan Carlos resulta ser culpable, se le debería retirar el título de Rey, aunque supongo que entonces se plantearía el



Días antes de que se hiciera pública la querella contra Juan Carlos, Letizia y Felipe volvían a Valencia para apoyar a las víctimas de la dana.

problema de qué hacer con doña Sofía para que no pague justos por pecadores, como sucedió en el caso de la infanta Elena cuando se expulsó a la infanta Cristina de la familia y se le quitó el título de duquesa de Palma.

LA REACCIÓN DE LETIZIA

Desconozco si Letizia y Felipe estaban al tanto de esta iniciativa, pero sí adivino que la habrán acogido con alivio y, en cierta medida, se habrán sentido libera-

Los denunciantes no van a pedir prisión dada su avanzada edad, pero sí quieren que se aplique la multa máxima

dos. Pocas personas saben los ataques que han sufrido por parte de la camarilla de Juan Carlos, y de qué forma tan terrible han intentado intoxicar y cubrirlos de

oprobio ante la opinión pública. Ellos debían callar... pero nosotros no. Ahora ya no están solos porque detrás de esos doce hombres y mujeres hay multitudes. Mi abuelo, que era magistrado del Tribunal Supremo, me dijo poco antes de morir, "me voy tranquilo porque me he dado cuenta a lo largo de mi carrera que todos los delitos, tarde o temprano, tienen su castigo". Que así sea. ■

Fotos: Gtres.

“El caso se refiere a relaciones sexuales sin coito”, ha dicho la policía noruega

Los agentes han registrado la casa donde viven Haakon y Mette-Marit en busca de pruebas



**EL HIJO DE METTE-MARIT,
EN PRISIÓN**

Jaque a la monarquía noruega

La policía lo ha detenido por violación tras encontrar vídeos en su móvil en los que abusa de una joven inconsciente. Antes, otras tres exparejas lo habían acusado de maltrato

No es por maldad



por Pilar Eyre

Una semana en prisión preventiva



El juez instructor del caso de Marius Borg, de 27 años, envió al joven a prisión preventiva, incomunicado y sin recibir visitas ni cartas durante una semana tras encontrar pruebas de una segunda violación. Ha permanecido en la prisión de Oslo, con capacidad para 243 hombres, una de las más grandes del país.

Noruega e Inglaterra. Una es la monarquía más moderna de Europa, la otra la más antigua. Una es la más rica, y la otra la más poderosa. Una lucha contra las sospechas de corrupción y la otra contra las enfermedades. Separados por mil quinientos kilómetros de distancia, ambos países ven cómo se tambalean los cimientos de sus familias reales, que hasta ahora parecían indestructibles. Noruega está en shock. Desde el 4 de agosto. Ese día la policía comunicó que Marius Borg, el hijastro del heredero de la corona, el hijo de Mette-Marit al que todos vimos crecer desde los brazos de su madre el día de la boda hasta ese joven vikingo de aspecto arrogante que seguía apareciendo en las fotos oficiales, era un delincuente violento. Había amenazado, agredido y abusado de su exnovia y había destrozado su casa y la de su madre. Y, como pasa en estos casos, al hacerse público este hecho, dos muchachas más se atrevieron a denunciar conduc-

Esta ha sido la tercera detención de Marius Borg en menos de tres meses



Tras la última detención de Marius, Haakon se ha visto obligado a dar la cara. "Las acusaciones son graves. Pensamos en las víctimas", ha dicho el príncipe heredero.

tas de violencia de género continuadas por parte de Marius. **Y entonces se abrió la caja de Pandora y empezaron a aparecer noticias escandalosas sobre el chico:** que, en dos años, se había gastado dos millones de euros de la asignación oficial de sus padres en fiestas, drogas y prostitutas. Que celebraba fiestas en los recintos reales y él y sus invitados robaban cuadros y objetos que luego vendían a los

anticuarios. Que tenía contactos con redes de trata de blancas y el crimen organizado. Y todo esto lo realizaba con total impunidad ya que, según se jactaba, su familia había amordazado a la prensa y nada se

Marius se gastó dos millones de euros de la asignación de sus padres en drogas y prostitutas

podía publicar. Hasta que la policía, harta, fue la que emitió directamente un comunicado para que nadie pudiera censurar sus informaciones.

Marius respondió con una carta en la que atribuía su comportamiento a su adicción a las drogas y sus problemas mentales. Su padrastro lo acompañó a Inglaterra, a un centro de desintoxicación, del que no tardó en escaparse para cometer nuevos

delitos, saltarse una orden de alejamiento, conducir temerariamente sin carné y darle una paliza a un hombre, por lo que fue detenido. También se supo que una de las mujeres que lo había denunciado estaba inconsciente en el momento de la violación.

UNA REALEZA EN DECLIVE

Lopeor de todo es que su madre y su padrastro han sido cómplices en sus delitos. Censuraron la prensa con mano de hierro, le proporcionaron grandes cantidades de dinero de su asignación oficial y **Mette-Marit se ha entrevistado a lo largo de los años con víctimas de su hijo para pedirles que no lo denuncien**, se supone que a cambio de una compensación económica. También lo avisó de que iba a ser detenido y ella per-

Harald no paga impuestos y tiene otros privilegios que ahora se critican abiertamente

sonalmente limpió su casa de todas las pruebas incriminatorias antes de que fuera la policía. Ahora se explican las enfermedades de Mette-Marit, sus frecuentes ausencias, y también que el rey se resista a abdicar. Harald, de 87 años, que fue novio de nuestra reina Sofía y del que me dijo el historiador Juan Balansó que era uno de los hombres más tontos que había conocido, tuvo hace poco su Bostwana particular. Enfermó de gravedad en una isla paradisíaca de Malasia, un viaje privado del que nadie sabía nada, que se desató porque **el gobierno tuvo que contratar un avión medicalizado que costó 200.000 euros**. Noruega es el segundo país más rico del mundo,

Los abogados de las denunciantes de Marius acusan a Mette-Marit de complicidad

La princesa está bajo sospecha de limpiar su casa para eliminar pruebas incriminatorias

pero también es muy austero e igualitario. Harald, llamado el jeque blanco, no paga impuestos y tiene otros privilegios que ahora se critican abiertamente. **Y en estos momentos la Izquierda Socialista, una agrupación siempre preterida, está tomando posiciones** y sacando pecho, lo que obligará al Partido Laborista, hasta ahora neutral, a cuestionar el actual régimen político. En el caso de celebrarse un referéndum, es posible que el pueblo vote república. Al fin y al cabo, la familia real noruega tiene poco más de un siglo y a los ciudadanos no les costaría nada deshacerse de Harald, su hija Marta Luisa, su pintoresco marido el chaman, Haakon, Marius y toda la pesca.

LA SOLEDAD DE CARLOS

¡Inglaterra! Desde que murió la reina Isabel el pájaro del infarto en forma de enfermedad se ha cernido sobre la familia. La cabeza de la institución tiene cáncer, la futura reina también y la actual tiene una neumonía que no acaba de curarse. **Los Windsor forman hoy un grupo humano en caída libre que se esfuerzan por disimular**, pero no logran engañar a nadie. La situación cristalizó el pasado viernes en el concierto organizado por la ONG Variety. Normalmente a este acto festivo

y glamuroso van los príncipes de Gales, pero este año causaron baja por la enfermedad de Kate, así pues se decidió que lo presidieran los reyes. Pero Camila, que había afirmado estar repuesta de una neumonía que la había apartado de los actos públicos, recayó y sus médicos comunicaron que debía permanecer en cama ya que tenía los pulmones afectados. La expresión de Carlos, llegando en solitario al Albert Hall, era un poema. Para animar su envejecido semblante lo habían maquillado y los polvos mal aplicados y los labios pintados de rojo resultaban patéticos. **Con valentía intentaba departir con Elton John y los demás artistas y sus risas eran interrumpidas por toses**. En ese esfuerzo que está realizando para representar dignamente la institución, Carlos no se ve apoyado por su hijo. Parece que a Guillermo no le atrae ser el futuro rey. Varias veces ha manifestado que su familia está ante todo y en las ceremonias oficiales se le ve incómodo, con expresión torturada y profundamente triste.

APUESTAS MACABRAS

La monarquía inglesa está perdiendo su magia a pasos agigantados. El único miembro carismático está expulsado de la familia y vive en América y ahora solo quedan para sostener el tinglado dos reyes viejos y achacos, una princesa heredera gravemente enferma y un heredero con el alma quebrantada. Hablo con un corresponsal amigo mío y me ofrece un dato estremecedor: en las casas de apuestas ya se está jugando para adivinar cuál de ellos romperá primero la cuerda.

Siguela en www.lecturas.com



Juliane Snekkestad es otra de las ex de Marius que le ha denunciado. "Fui sometida a violencia psicológica y física", ha dicho.



Tras hacerse público en agosto que Marius había provocado una conmoción cerebral a una joven, una de sus ex, Nora Haukland, aseguró haber sido también víctima de violencia: "Le tenía miedo", dijo.

"Me gusta vivir en un pueblo. Me lo tomo todo con más calma", asegura la cantante

Según ha podido saber nuestra revista, sus vecinos están encantados de tener a una famosa en el pueblo

Tiene 90 m², tres habitaciones y dos baños

Esta es la nueva casa de Chenoa, a 15 minutos de Segovia y una hora de Madrid. La vivienda tiene 90 m² distribuidos en dos plantas. En su interior, consta de tres habitaciones y dos baños.

FOTOS EXCLUSIVAS

SU REFUGIO EN SEGOVIA

La nueva casa de Chenoa en un pueblo de 130 habitantes

Se ha comprado una casita valorada en 150.000 euros a una hora de Madrid

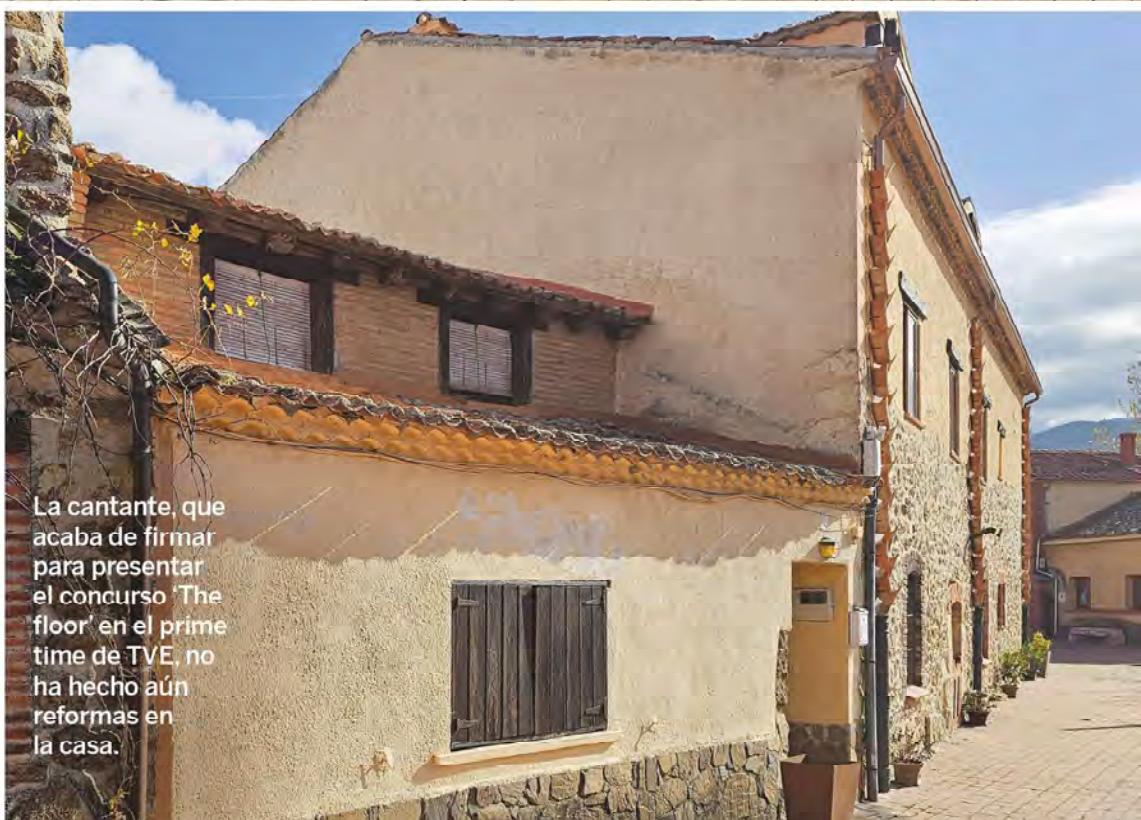




Recientemente, y justo cuando se cumplía un año de su separación de Miguel Sánchez Encinas, Chenoa sorprendía al revelar que se había comprado una casa en un pueblo de Segovia. En LECTURAS hemos localizado la propiedad y tenemos todos los detalles de la compra y la nueva vida rural de la cantante.

CONSTRUIDA EN 1986

La nueva casa de Chenoa está en un pueblo de la provincia de Segovia a poco más de una hora de Madrid. El municipio tiene apenas 130 habitantes que, según ha podido saber nuestra revista, están encantados de tener como vecina a



La cantante, que acaba de firmar para presentar el concurso 'The floor' en el prime time de TVE, no ha hecho aún reformas en la casa.

"Por ahora no hay gallinas ni cabras, pero sí liebres y hay muchas moscas"; ha bromeadido la cantante sobre su nueva casa



La casa dispone de un amplio patio trasero. Antes en la casita había un gallinero.

"No es una ruptura, es una separación temporal", dijo Chenoa hace un año al anunciar su separación

cho Chenoa en 'El Homigüero'. No estará completamente sola en la casa, pues ya ha avistado algunos animales alrededor. "Por ahora no hay gallinas ni cabras, pero sí tengo liebres y hay muchas moscas", bromeó.

SU NUEVA VIDA DE SOLTERA

La cantante ha dado el paso de irse al campo en el primer aniversario de su separación. "No es una ruptura, es una separación temporal. Nos queremos y respetamos, necesitamos tiempo y tranquilidad", dijo Chenoa cuando salió a la luz que Miguel Sánchez Encinas y ella tomaban caminos separados tras apenas año y medio como marido y mujer. Hoy parece claro que esa separación temporal de la que hablaba es definitiva. "Tengo muchas herramientas después de haber pasado por tantos baches en la vida. No me permito mucho la autocompasión", explicaba Chenoa a 'El País' tras su separación. "Yo dosifico mucho mi dolor, sin embargo, no me permito sufrir del todo. ¿Me iría bien llorar? Sí, pero con el tiempo las cosas hacen menos daño porque ya te han pasado antes".

La compra de su nueva casa coincide también con un momento de cambios en su vida profesional. Tras estrenarse como presentadora en la última edición de 'Operación Triunfo', TVE la ha fichado para ponerse al frente de 'The floor', un nuevo concurso que se emitirá en horario de máxima audiencia. □

Por A.C. Fotos: Agencias.

una famosa. La vivienda consta de 90 m², con patio incluido y dos plantas. Construida en 1986, tiene tres habitaciones y dos baños. El precio exacto no ha trascendido, pero de acuerdo con fuentes inmobiliarias, y a falta de que la nueva propietaria aplique alguna reforma, la casa podría costar 150.000 euros. "Me gusta vivir en un pueblo. Me lo tomo todo con más calma", ha di-



A PUNTO PARA Navidad

Delaviuda es familia, villancicos, regalos, celebraciones que no acaban y magia, mucha magia. Delaviuda es Navidad. La Navidad de toda la vida. Porque la marca líder en pastelería navideña no ha dejado de acompañarnos, desde su nacimiento, en 1927, para llenar nuestra bandeja con exquisitos dulces navideños.

CALIDAD SUPREMA

Durante sus casi 100 años de historia, Delaviuda ha trabajado para mantener la calidad de sus productos y su carácter artesanal. Manuel López y María Rojas hicieron, con sus recetas, que aquella pequeña confitería toledana se convirtiera años más tarde en la marca con mayor

notoriedad del país y con el mayor surtido de dulces navideños: desde los tradicionales turrones, mazapanes o marquesas, hasta las creaciones más sorprendentes, aunando tradición e innovación.

UNA NAVIDAD CHOCOLATIZADA

Este año, Delaviuda se ha unido a otra marca de toda la vida. Cacaolat, para elaborar dos nuevos productos: el único turrón de chocolate con sabor al famoso batido de cacao y un panettone con cobertura y vetas interiores de Cacaolat. Aunque el chocolate también está presente en otras de sus novedades: en el baño del turrón de praliné de galleta caramelizada Lotus y en sus nuevas marquesas. Deliciosos postres que llegan para desearnos, de nuevo, ¡felices fiestas!



El nuevo panettone de Delaviuda viene con un sobre de cacao para espolvorearlo por encima.



El turrón de chocolate con sabor a Cacaolat se presta en dos formatos: barra y porción.



El exquisito turrón de praliné de galleta caramelizada tiene crujientes trozos de galleta.

VICKY M. BERROCAL A SOLAS CON... ALASKA



**Una diva
indiferente al
“qué dirán”**

Olvido Gara, más conocida como Alaska, presenta ante Vicky Martín Berrocal en su espacio 'A solas con...' de Podium Podcast la serie documental 'Alaska revelada', en la que hace un repaso de su vida. Vicky y Alaska ahondan en la infancia de la cantante y su relación con Mario Vaquerizo.

“No me da miedo la muerte pero sí la vejez”



La artista, que presenta una serie documental sobre su vida, le confiesa a Vicky: “No valerme por mí misma me causa mucha angustia porque soy muy controladora”



Alaska no tiene ningún problema en hablar con naturalidad de su paso por el quirófano. "Hay que entender que lo que tú haces para mostrarte al mundo pasa por el vestuario, el maquillaje y las cirugías", dice.

Es una de las mujeres más famosas de España, pero Olvido Gara, más conocida como Alaska, todavía guarda muchos secretos. Algunos de ellos los revelará en el documental que estrenará de la mano de Movistar+ el 15 de diciembre, 'Alaska revelada'. Y otros se los revela a Vicky Martín Berrocal en esta charla de 'A solas con...', el programa de Podium Podcast donde la cantante ha pasado revista a su carrera, su relación con los hombres, sus miedos y los prejuicios que rodean su matrimonio con Mario Vaquerizo.

► **¿Has tenido complejos?**

-Yo todos. Sobre todo, de poquena. Todo depende de las metas que tú te pongas. Y aquí influyen los referentes. Yo me busqué los referentes que peor me venían para lo que yo era. Podía haberme fijado en cualquier otro, pero me fijé en David Bowie. Y a ver, una niña de 12 años regordeta se fija en Bowie y acaba frustrada, porque ella no es así. Eso me persiguió hasta que elegí referentes físicos que se acoplaban conmigo, señoritas voluptuosas. Todos tenemos complejos.

► **En tu documental hablas sin tapujos de la cirugía estética. ¿Te operas porque no estás satisfecha con tu físico?**

-Yo voy al cirujano para aproximarme más a la idea que tengo de mí misma. Hay que entender que lo que tú haces para mostrarte al mundo pasa por el vestuario, el maquilla-

"Voy al cirujano para aproximarme más a la idea que tengo de mí misma"



Un documental para conocerla en la intimidad

El 15 de diciembre se estrena en Movistar + 'Alaska Revelada', una serie documental sobre la artista.



En la serie documental participan América (sentada), la madre de Alaska, y los padres de Mario.

"Si no sientes deseo, entonces no es tu pareja, es un amigo. Si te aburres con él, ya no hay remedio"

je y las cirugías. La cirugía es una construcción de lo que siento de mí misma.

► ¿Eres adicta a la cirugía?

-No soy adicta a la cirugía. No soy adicta a nada. Tengo como seis o siete tatuajes. ¿Me haría más cirugías? Muchas veces pienso que sí, pero luego no me las hago porque mi vida son muchas cosas más.

► Pero sí eres adicta a la comida...

-A cierta comida. Soy adicta a los hidratos de carbono, básicamente. Todo lo que sea hidratos, me hace feliz. Y cuanto más hidrato y más grasa, más feliz. Es verdad que es lo único que considero una adicción. Mi relación con la comida la entiendo como adicción porque, si aquí hubiera una mesa con patatas, yo, mientras hablo contigo, tendría una parte de mi cerebro pensando en comérmelas. No tengo una relación normal [con la comida]. Todo el rato tengo que hacer un esfuerzo, como el que



"A Mario no le importa que lo veas a las 6 de la mañana abrazado a todos sus amigos precisamente porque son sus amigos y ahí no hay absolutamente nada", reivindica Alaska.



“Siempre va a haber quienes piensen que un hombre maquillado y con pluma es gay”

“Los que dicen eso de Mario, ¿qué se piensan que soy yo? ¿Qué creen, que estoy aquí para que me peinen?”

"Mi relación con la comida es de adicción. Cuantos más hidratos y más grasa, más feliz soy"

"Lo peor es comer a escondidas. Es el mismo comportamiento de un yonqui de heroína o un alcohólico"



"De niña me fijaba en David Bowie y acabé frustrada porque no era como él, era una niña regordeta"

hace un esfuerzo por no fumar o un esfuerzo por no beber. Yo hago un esfuerzo por no comer. Lo peor es comer a escondidas. Es el mismo comportamiento de un yonqui de heroína o un alcohólico.

► **¿Cómo mantenéis Mario y tú la pasión? Muchas mujeres cuando llevan tantos años como vosotras se aburren en su matrimonio.**

- Si estás aburrida, no tiene remedio. Yo tengo más años que Mario y una vida anterior a Mario y me recuerdo con

parejas anteriores teniendo ese momento horrible de decir: "No me apetece que me ponga una mano encima esta persona". Eso no tiene vuelta atrás. Si un día te despiertas diciendo: "Quiero muchísimo a esta persona, es un gran amigo", pero no hay deseo, no es una pareja, es un gran amigo.

► **Le pregunté a Mario si le molestaba que dijeran de él que es gay y me dijo: "A mí me da igual, pero me duele por Olvido". ¿Cómo has vivido tú eso?**

- Es curioso porque, al ver a un hombre maquillado, con pluma y al que no le importa que lo veas a las 6 de la mañana abrazado a todos sus amigos, precisamente porque son sus amigos y ahí no hay absolutamente nada, siempre va a

haber prototipos de personas que digan: "Ese es un maricón". El problema es cuando las personas que dicen eso no se corresponden con ese prototipo tan extremo, y es gente que puede ser como tú, e ir a la manifestación del Orgullo. Es verdad lo que dice Mario. No es ya que digas: "Bah, es un maricón". Es que entonces, ¿y yo qué soy? ¿Qué se creen que soy yo? ¿Qué creen, que estoy aquí para que me peinen? Pues no.

► **Mario quería ser padre. ¿Su**

"Mario quería hijos, pero ser padre no casa bien con estar con los amigos hasta las 10 de la mañana"

Alaska acaba de sacar nuevo disco con Fangoria, 'ATP (A todo piano) / ATL (A todo láser)', que recoge los dos únicos directos que hicieron en 2024, uno con versiones 'desnudas' de sus hits, acompañadas a piano, y otra con su tradicional música electrónica.

deseo te hizo dudar?

- No. Mario quería hijos porque su familia es muy tradicional, pero ¿me estás diciendo que quieras eso y al mismo tiempo quieras estar de chill out con tus amigos hasta las diez de la mañana del domingo? No casa. Y además, no se pueden tener hijos para satisfacer a la persona con la que estás. Tiene que ser algo que los dos tengáis claro.

► **Te da miedo la muerte?**

- No, pero me da miedo la vejez. No poder controlar tus esfinteres o cómo coges el tenedor me causa mucha angustia. No valerme por mí misma me causa mucha angustia porque soy muy controladora. □

La conversación íntegra en youtube.com/@PodiumPodcast

Ese olor a Navidad

CÁLIDAS, DULCES, ACOGEDORAS Y ÚNICAS. ASÍ SON LAS NUEVAS FRAGANCIAS NAVIDEÑAS DE AMBIPUR. ¡RESPIRA Y SIENTE LA NAVIDAD!



B rillos dorados, textiles cálidos, tintineo de cascabeles, platos y dulces deliciosos... La Navidad es un festival para nuestros sentidos, incluido el olfato. Porque sí, las navidades también tienen su perfume. Ambipur lo ha recreado en sus últimas fragancias de edición limitada. La marca de P&G ha lanzado este año un cálido y acogedor ambientador con olor a Naranja y Canela, que acompaña a su ya clásico perfume para el hogar de Manzana y Canela. Ambipur ha diseñado estas dos fragancias para acompañar con delicadeza los momentos navideños más especiales: desde las mañanas de fiesta bajo la manta, hasta los juegos junto al árbol o las sobremesas con toda la familia. Con un solo clic, podrás transformar cualquier rincón en un refugio cálido y envolvente que te procurará todo el confort y el bienestar.

Ambipur es un 3 en 1 que combate los malos olores, refresca y dura. Esta edición limitada se presenta, además, en dos formatos distintos para adaptarse a las necesidades de cada hogar. Por un lado, Ambipur Baño, que, sin pilas ni electricidad, aporta frescor, combate los malos olores y refresca hasta 50 días. Y, por otro lado, Ambipur 3volution, el formato eléctrico que alterna tres fragancias diferentes cada 45 minutos para ir variando el perfume de tu casa y, de este modo, mantener siempre el frescor ¡hasta 90 días!* Deja que Ambipur llene tu casa de nuevas sensaciones y, este año, disfruta de una Navidad más aromática que nunca.

*Si se usa durante 12h al día en la posición mínima

Cayetana (56) posó así de divertida en Madrid, donde se rodeó de amigos y familia en una noche muy especial.

TRAS AUSENTARSE
DEL HOMENAJE A SU MADRE

Eugenia reúne a su familia en plena polemica

Un día después de no acudir a la misa funeral en honor a su madre, que organiza Cayetano, la duquesa de Montoro presentó su nuevo proyecto. “No necesito misas para recordar a mi madre”, dijo

“No entiendo a Eugenia. Tiene una forma especial de ver las cosas”

“A nuestra madre hay que hacerle honor una vez al año por lo menos. Todo el mundo la recuerda y le hace honor, qué menos que sus hijos lo hagamos también”, dijo Cayetano

Una nueva aventura con Lorenzo Caprile



Lorenzo Caprile con Xandra Falcó y Marta Goyeneche. El diseñador ha creado junto a Eugenia una colección de vajilla y mantelería para el grupo Madame Sushita.



El futuro duque de Alba, Fernando Fitz-James Stuart (34), junto a su esposa Sofía Palazuelo (32), quiso apoyar a su tía. El hijo mayor de Carlos Fitz-James Stuart no acudió el día antes a la misa por su abuela. "No he podido ir", aseguró.



Fernando Martínez de Irujo (65), que sí estuvo en Sevilla en la misa por Cayetana de Alba, acompañó a su hermana Eugenia en esta gran noche.



Tana Rivera (25), que es muy amiga de Lorenzo Caprile, quiso apoyar a su madre.

Eugenio Martínez de Irujo se rodeó de familia y amigos para presentar su último proyecto empresarial y respondió a las duras palabras que tan solo un día antes su hermano Cayetano, a las puertas de la iglesia del Cristo de los Gitanos, le lanzaba recriminándole que fuera la gran ausente en el homenaje a Cayetana de Alba, cuando se cumplen diez años de su muerte. Como cada año, Cayetano organizó en Sevilla una misa en recuerdo de su madre. Esta vez solo acudieron dos de sus cinco hermanos, Carlos y Fernando. "No lo entiendo, Eugenia tiene una forma muy especial de ver las

cosas, hay que respetársela. Yo no lo comarto. Yo soy de otra forma totalmente diferente. Creo que a nuestra madre hay que hacerle honor una vez al año, por lo menos. Todo el mundo la recuerda y le hace honor, qué menos que sus hijos lo hagamos también", dijo Cayetano. Eugenia le respondió: "Fui al funeral de mi madre el año que murió, pero yo llevo a mi madre en el corazón. Está conmigo siempre, no me hacen falta misas para recordarla. Adoro a todos mis hermanos, pero Cayetano es el único con el que tengo distancia. Pero bueno, más pronto que tarde se va a arreglar". □

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Agencias.

"No pude ir a la misa de mi abuela porque tenía trabajo pero tampoco necesito esas cosas para tener a mi abuela presente"



"Vivo en Sevilla y cuando puedo voy a la iglesia, la veo y la rezó", dijo Tana Rivera

**FALLECE
DE CÁNCER MARÍA DE MORA
A LOS 63 AÑOS**

La madame que se lleva a la tumba todos sus secretos

Ponía en contacto a famosas con millonarios, pero jamás quiso dar nombres. Le ofrecieron un cheque en blanco para una entrevista póstuma, pero se negó

Maria de Mora, en una de sus últimas apariciones públicas, en la boda de su amigo íntimo Kiko Matamoros, en 2023. "Para mí ha sido una noticia horrorosa, terrible. Yo la quería muchísimo", ha dicho Kiko.

Llegó a sufrir otros tres cánceres



María confesó en 2014 que había sufrido cáncer de mama tres veces: la primera a los 36 años; la segunda, a los 38; y la tercera, a los 53. Esta era la cuarta batalla contra la enfermedad.

El pasado 22 de noviembre fallecía, a los 63 años, María de Mora. "La madame de los famosos" no superó el cáncer que padecía. Se convirtió en personaje al desvelarse que ponía en contacto a empresarios, futbolistas, políticos o miembros de distintas casas con las famosas más deseadas de la época. Durante décadas se ha especulado con la identidad de las mujeres que formaban parte de su archifamosa agenda, pero nunca quiso dar detalle; tampoco identificó a ninguno de los poderosos hombres que abonaban a María una media de 20.000 euros por velada. A

Los hombres pagaban de media 20.000 euros por una velada con las chicas de María

pesar de las cantidades millonarias que llegaron a ofrecerle cuando estaba en la cima de la ola mediática, jamás desveló un nombre. Tampoco antes de morir. A pesar de que hace pocas semanas un programa de televisión le ofreció un cheque en blanco por conceder una entrevista que solo vería la luz cuando ella ya hubiera muerto, dijo no. Se ha llevado a la tumba todos sus secretos.

POLÉMICA CÁMARA OCULTA

El nombre de María de Mora saltó a los medios al ser víctima de una cámara oculta que pretendía dar a conocer qué actrices y presentadoras ejercían la prostitución. Nunca reconoció en un plató que su intermediación tenía fines sexuales: "Jamás les dije que tenían que acostarse con nadie", afirmaba; aunque en una polémica cámara

oculta de la que fue víctima en 2004 se desveló lo contrario. En una de sus conversaciones con el empresario que contrató sus servicios reconocía que el fin era sexual: "[Las chicas] lo saben todo, no te preocupes. Saben que va a ser una fiesta y que van a hacer el amor".

"JAMÁS COBRÉ A LAS CHICAS"

Los datos de aquella negociación trascendieron tras caer en aquella trampa destinada, solo, a hacer público el lucrativo negocio sexual de algunas famosas. Nadie se atrevió a desenmascarar a los poderosos hombres que pagaban, fueron a por el eslabón más débil. María negoció una gran cantidad económica para las tres mujeres que habían accedido a hacer el trabajo, les ofrecían 20 millones de pesetas (120.000 euros) por dos noches de cena y amor. Su gran preocupación tras desvelarse su papel de intermediación, era la de no verse perseguida por la justicia: "Jamás les he cobrado a las chicas porque eso sería un delito. Yo cobraba de mis clientes por presentarles chicas para ir a cenar", afirmaba.

LA MUJER QUE SE RESISTIÓ

María de Mora no logró agendar en su famoso book a todas las famosas deseadas por sus clientes millonarios. Belén Esteban desveló que fue tentada para formar parte del equipo de la madame y se negó en rotundo: "Me llamó María, pero yo estaba en Benidorm y le dije que no me iba a cenar con nadie. Me dijo: 'Te voy a presentar un árabe'. Lo corté por lo sano. Yo ceno con amigos, con conocidos, no con una persona que me pague", desveló. □

Por Karmele Izaguirre. Fotos: Agencias.



En 2004, su nombre se hizo famoso cuando una cámara oculta desveló que había intermediado para que dos mujeres cobraran 120.000 euros por dos noches.

Malena Gracia se despide de ella: "Nunca habló de más"



"Voy a extrañar mucho tu sonrisa y tus ganas de vivir", ha dicho Malena Gracia, una de las amigas de María. "Nunca habló de más, era una señora", ha añadido.



El comunicador y su mujer tienen dos empresas, una valorada en 6,8 millones de euros y otra en 2,4 millones

Además, poseen un piso en la zona de El Retiro valorado en un millón de euros

Iker Jiménez (51) lidera uno de los programas más longevos de la tele, pues 'Cuarto Milenio' lleva en antena 19 años. También presenta 'Horizonte' desde 2020, un espacio criticado por difundir bulos y teorías conspiranoicas sobre la catástrofe de

**IKER JIMÉNEZ Y CARMEN PORTER,
PAREJA SENTIMENTAL Y EN LOS NEGOCIOS**

Un imperio de 10 millones levantado con ovnis y polémica

La pareja ha levantado una enorme polvareda con la cobertura que han dado de la dana en sus programas

La polémica cobertura que Iker Jiménez ha hecho de la dana de Valencia ha situado al comunicador en el disparadero, acusado de difundir bulos y teorías conspiranoicas en sus programas de Cuatro. El banco ING ha retirado la publicidad de 'Horizonte' y YouTube cerró temporalmente el canal del presentador por infringir las normas de la comunidad. Pero Iker asegura estar tranquilo. En LECTURAS conocemos los detalles que explican esa serenidad, asentada sobre un imperio económico.

IKER Y CARMEN, UNA PIÑA

Gran parte de esa tranquilidad se debe a su estatus como estrella absoluta y uno de los comunicadores más veteranos de su cadena. Iker mantiene 'Cuarto Milenio' en pantalla desde el año 2005, una longevidad muy difícil de lograr hoy en día en televisión. Por su parte, 'Horizonte' –espacio más dedicado a la política que a temas paranormales– está en parrilla desde 2020. El universo de la nave de misterio ha llevado a Iker y a su mujer, Carmen Porter, a amasar una fortuna alcanzable por muy pocos. La pareja centraliza toda su actividad en dos empresas. La primera de ellas, Producciones digitales Milenio 3 SL, se dio de alta cuando 'Cuarto Milenio' comenzaba su andadura, es decir, en 2005, y desde siempre se ha dedicado a la producción audiovisual. Iker y Carmen, los únicos administradores de la sociedad, han logrado convertir los 3.100 euros que invirtieron al poner en marcha el negocio en 6,8 millones.

SU OTRA SOCIEDAD

Su segunda empresa lleva por nombre Alma productora audiovisual SL. Constitui-

Carmen Porter conserva dos fincas rústicas en Ávila heredadas de su familia

La pareja da trabajo a 53 empleados en su productora

da en 2018, no la administran ellos en solitario, sino que tienen un gran equipo a su alrededor de 53 empleados. La apuesta fue mucho mayor, invirtieron de primeras 15.400 euros, y a día de hoy la sociedad está valorada en 2,4 millones.

TODAS SUS PROPIEDADES

A sus empresas hay que sumar el patrimonio inmobiliario que tienen entre los dos. Carmen conserva dos fincas rústicas en Ávila, heredadas de su familia. Y desde 2002 ambos son propietarios de un piso en la zona del parque de El Retiro, en Madrid, de 183 m² que consta de hall, salón comedor, cinco dormitorios, tres cuartos de baño, aseo, cocina y tendedero y dos terrazas interiores. En su momento pagaron 300.500 euros y ahora su valor ha ascendido hasta casi el millón según el estado de conservación del interior y el precio actual por metro cuadrado en la zona. Casados desde hace más de 30 años, Iker Jiménez y Carmen Porter son un binomio inseparable en el amor y los negocios. Y ahora que su imagen atraviesa un pequeño bache, están decididos a afrontarlo también juntos. □

Por Noelia Zazo. Fotos: Mediaset.



Carmen Porter (50) es la esposa y socia de Iker Jiménez en todas sus empresas. La pareja se casó en 1994 y en 2011 se convirtieron en padres de su única hija.

El diario de Jorge Javier

SU POLÉMICA GUERRA
CONTRA DAVID BRONCANO

“Motos es poco generoso, tiene un afán desmedido por ser el único”

David Broncano le ha dado a Pablo Motos donde más duele: siempre aparece alguien más joven para recordarte que el tiempo pasa para todos

Pablo Motos está en el ojo del huracán después de que David Broncano le haya acusado de sabotear “durante años” la participación de invitados famosos en sus programas, primero en ‘La Resistencia’ y ahora en ‘La Revuelta’





a justificación me puso los pelos de punta: "Un mal entendido sin mayor importancia". Podría haberla pronunciado un sobrino de Vito Corleone mirando hacia el infinito mientras se fuma un puro con una sonrisa casi triste. Casi condescendiente. Pero no. Es la excusa que dieron los de 'El Hormiguero' en sus redes sociales para justificar lo que sucedió con Jorge Martín en 'La Revuelta'. Como suele ser habitual en estos casos se retorcieron versiones para salvar a Motos pero a estas alturas de la película ya da igual. Porque Motos ya ha perdido. **Lo de menos son las audiencias. Lo de más, el hartazgo que genera incluso entre aquellos que han trabajado con él.** Muy significativas las manifestaciones de Raquel Martos y Jandro –extrabajadores de 'El Hormiguero'– en X. Personas que no se distinguen por ser especialmente hooligans en ninguna red social se posicionaron a favor de 'La Revuelta', dando así una bofetada sin manos a un Motos que a estas alturas de semana todavía debe estar poniéndose

"Motos genera hartazgo incluso entre aquellos que han trabajado con él, que se han posicionado a favor de 'La Revuelta'"

hielo en su ego. Y no os penseís que escribo de oídas porque de egos sé bastante. Y entre egocéntricos nos reconocemos, aunque Pablo se pasa el juego. Conozco a pocos compañeros tan poco generosos como él. Recuerdo que cuando yo ya me había pegado mi soberana hostia con 'Cuentos Chinos' le preguntaron si me llevaría a su programa. ¿Pensáis que manifestó cualquier tipo de empatía? Habéis acertado: no. **Es más: no pudo ocultar cierto desprecio porque alguien había intentado, ¡menuda osadía!, trabajar una franja televisiva que parece que le corresponde por justicia divina.** Contestó que no me llevaría a su programa porque no cumplía el perfil. En aquel momento escribí sobre el asunto de una manera muy diplomática. Hoy ya no. ¿Qué perfil debe cumplir un invitado para que le lleven ahí? Porque yo he visto sentada en 'El Hormiguero' a una gentucilla que no tenía reparos en soltar discursos homófobos, racistas e incluso xenófobos. Gentucilla de dudosa calaña que en un clima de extrema amabilidad ha pronunciado discursos que no pasarían la prueba del algodón de un tribunal mínimamente democrático. Y el presentador no solo no los ha censurado sino que a veces los ha jalcado, convirtiéndose así en cómplice de una patulea de seres que jamás debería pisar un programa de televisión. Desde su particular



La polémica entre Broncano y Motos terminó de estallar cuando Jorge Martín, campeón de motociclismo, no pudo ser entrevistado en 'La Revuelta' debido a las presiones de Motos. Ahí Broncano hizo pública la situación y Motos dijo que había sido "un malentendido sin importancia".



"En toda esta historia voy con David Broncano: me mola muchísimo más su rollo y la gente que curra con él"

"Me identifico más con el pasotismo de Castella y Grison que con esa gente que sale en la mesa de 'El Hormiguero'"

punto de vista agradezco no cumplir ese perfil. David Broncano le ha dado a Pablo Motos donde más duele. Le ha recordado que por mucho elixir de la eterna juventud que tome y por más pseudoterapias que se eche p'al cuerpo, los años vuelan. Y que siempre aparece alguien más joven –y en este caso más guapo– para recordarte que el tiempo pasa para todo pichichi. Y que lo mejor que podemos hacer es aceptarlo y no pretender ser uno más entre los jóvenes. Porque no lo somos. Porque ya no manejamos sus lenguajes ni sus códigos. Porque estamos más cerca de la Tarjeta Dorada de Renfe que del Carnet Joven. Y porque cumplir años nos tiene que servir para algo más que para acabar haciendo el canelo en **Tik Tok**. Escribe Manuel Jabois en El País: "Esto va de la trágica desesperación de tenerlo todo y querer cambiarlo por un poco más (...). La cosa se acaba pudriendo porque no se puede hacer gracia si sabemos que estás enfadado con el mundo". Yo en toda esta historia voy con David Broncano, como no podía ser de otra manera. Porque me mola mu-

"En mi programa nos costó tanto tener invitados que en la primera entrega el entrevistado fui yo"

"Motos dijo que yo no daba el perfil para ir a su programa, pero ahí he visto gentucilla soltando discursos homófobos y racistas"

chísimo más su rollo, la gente que curra con él. Porque me identifico más con el pasotismo de Castella y Grison que con esa gente que sale en la mesa de 'El Hormiguero' para recordarnos a los votantes de izquierdas que nos perdonan la vida. **En pocas mesas se falta más al respeto al contrario que en esa.** Y se hace desde la peor de las posiciones: desde la dc "nuevo rico". Porque Pablo Motos, podrido ya de millones, está tan desconectado de la realidad como un presidente de gobierno. 'El

Hormiguero' se ha convertido en su particular Moncloa.

RETÓRICA DE NUEVO RICO

Desde su púlpito y con una voz cuidadosamente afectada vaticina el fin de España mientras él va sumando año tras año millones y millones de euros a su cuenta corriente. Sobre los cascotes de una España destruida él forja un imperio donde no se pone el sol (catódico). Cuanto peor mejor para él porque el cabreo y el miedo generan muchos adeptos. Cuando la cosa flojea saca a pasear los comodines de la dictadura, de la censura y de la poca libertad de expresión que hay en nuestro país. **Entonces lleva a unos cuantos invitados a subrayar lo que él piensa –caducos señores en su mayoría– y su audiencia se multiplica**

como los panes y los peces porque a la gente le va la marcha. La censura no es para él un quebradero de cabeza sino un recurso de guión para enardecer a sus masas, que por otra parte ya vienen encardadas dc casa. Allá donde Pablo no llegue estará siempre a su lado la marquesa Falcó, adorno indispensable en toda mesa de nuevo rico. Entendería esa fascinación por la aristocracia si hubiera escogido a una persona medianamente formada. No es el caso. Tamara Falcó tiene el santo papo de pontificar sin gracia alguna sobre la nada y criticar sin argumentos. Entiendo que tenga miedo de perder unos privilegios conseguidos por la cara. Debería ser más prudente porque si cobrara única y exclusivamente por sus méritos tendría problemas para llegar a fin de mes y solo podría aspirar a pagarse una habitación en un piso de la periferia de Madrid. Porque el centro, como ella probablemente no sabrá, está imposible.

BULIMIA POR EL ÉXITO

Lo que contó Broncano la semana pasada sobre el tema de los invitados no me sonó a nuevo. Era una cancióncita ya escuchada. Ya conté aquí lo difícil que nos resultó conseguir invitados para 'Cuentos Chinos'. El primer día tuve que ser yo el entrevistado, no hace falta decir más. Cosas lógicas achacables a la competencia, pensó por aquel entonces. Llegados a este punto necesitamos saber qué tipo de armas utiliza 'El Hormiguero' para impedir

que otros programas tengan invitados. Porque me temo que hay mucho mar de fondo y a lo mejor la competencia no es tan sana como yo creía. Escribí ya aquí sobre el fichaje de Broncano por parte de RTVE. **Desde 'El Hormiguero' decían que era una maniobra de Moncloa y a mí me pareció un pelín exagerado.** Me replicó Juan del Val desde El Mundo, no fuera a ser que Pablo Motos se manchara las manos tecleando mi nombre en su ordenador. Que en Moncloa se querían cargar el programa, venía a decir. No sé yo. Pero ese no es ahora el tema. **A mí no me gusta que se cierre ningún programa porque hay gente que se queda en la calle y tiene que volver a buscarse la vida.** Los que menos sufrimos el cierre somos los presentadores que llevamos ya unos años trabajando porque hemos podido ahorrar para soportar épocas flacas. Lo que ya me provoca rechazo es esa bulimia desmedida por el éxito que tiene Pablo Motos, ese poca generosidad con el resto de compañeros que pueden arrebatarte unas décimas de share, ese afán desmedido y patológico por querer seguir siendo siempre el único. Pablo, te escribo desde un lugar que no conoces: desde las cuatro de la tarde a las cinco y media, un sitio en el que me cuesta la mismísima vida llegar al doble dígito. Vamos camino de cinco meses y todavía no lo hemos conseguido. ¿Y sabes qué? Aquí no se está mal. Ahora no lo entiendes porque estás en ese punto en el que piensas que cuando hablas tiembla Pedro Sánchez. Pero te aseguro que vivir en la irrelevancia nos hace ser más conscientes de lo que verdaderamente somos: nada.

Siguelo en www.lecturas.com



"Allá donde Pablo no llegue estará siempre a su lado la marquesa Falcó, adorno indispensable en toda mesa de nuevo rico. Entendería esa fascinación por la aristocracia si hubiera escogido a una persona medianamente formada. No es el caso".

"Tamara pontifica sin gracia sobre la nada"

"Tamara Falcó debería ser más prudente, porque si cobrara únicamente por sus méritos tendría problemas para llegar a fin de mes".



ARTURO VALLS

“A mi hijo adolescente ya no le hace gracia lo que hago”

El presentador de ‘Mask Singer’ nos habla de su familia y de su hijo, de 15 años, que quiere ser periodista. “Sigue mis pasos, yo quería ser periodista y he acabado haciendo humor”

Arturo Valls cumplirá 50 años el próximo mes de marzo. Tras ‘Mask Singer’, Valls prepara para RTVE un nuevo formato, ‘That's my Jam: Que el ritmo no pare’, producido y presentado por él y en el que podremos ver a Víctor Elías (‘Los Serrano’), como músico y no como actor.

Arturo Valls ha regresado con la cuarta temporada de ‘Mask Singer’, que sigue sorprendiendo a la audiencia con famosos bajo las máscaras, como el atleta Carl Lewis, el cantante José Luis Rodríguez ‘El Puma’, la exalcaldesa de Madrid Manuela Carmena o la actriz y presentadora Ana Obregón.

► **Esta temporada estrenáis nuevos investigadores.**

-Dos incorporaciones fabulosas, Alaska y Ana Milán, que han estado increíbles y han entrado al trapo en el juego estupendamente.

► **A Ana la conoces muy bien de ‘Camera café’, ¿cómo ha sido el reencuentro?**

-Muy guay, Ana tiene una personalidad arrolladora, es muy inteligente y ha sabido adaptarse perfectamente al juego del programa. Se han generado momentos televisivos muy divertidos con las dos.

► **¿Qué te gusta más de ‘Mask Singer’?**

-La sorpresa, el poder adivinar y apostar, es un programa muy mágico.

► **¿Con qué personajes te quedas de todos los que han pasado por el programa?**

-Georgina nos dejó a todos alucinados, también Isabel Preysler. Ha habido momentos muy fuertes, muchos.

► **¿Qué tal se te da ti adivinar?**

-Regular, tengo intuiciones y coronadas, pero fallo más que acierto. Estoy más a otras cosas. Me divierto mucho los días de emisión con el chat de la familia, viendo cómo todos se ponen a adivinar.

► **¿Se creen que no lo sabes?**

-Es que no lo sé ni quie-

"Estoy muy ilusionado con la idea de construir nuestra casa definitiva y mudarnos"

ro saberlo. Es fundamental la sorpresa en el show, hasta el último momento.

► El año que viene estrenas nuevo formato musical.

-Sí, 'That's My Jam: que el ritmo no pare'. Supongo que se estrenará a principios de año. Tengo muchas ganas, ha sido muy divertido hacer un programa musical con una banda en directo e invitados amigos que sacamos de su zona de confort y los ponemos en aprietos.

► En marzo cumples 50, ¿qué balance haces?

-Positivo. Sigo profesionalmente en forma, con la posibilidad de hacer proyectos y generarlos desde la producción. Y a nivel personal también muy ilusionado, ahora con la idea de construir nuestra casa definitiva y mudarnos.

► Eres un tipo muy familiar pero muy discreto...

-Sí, siempre he cuidado mucho la familia, a ellos no les gustan los medios y siempre hemos querido mantener al margen

de la televisión nuestra vida familiar. Cultivar eso ha sido muy importante para mi estabilidad. La familia y los amigos de siempre es lo que te mantiene con los pies en el suelo.

► Tu hijo es ya un adolescente, ¿es tan terrible como la pintan esta edad para un padre?

-Bueno, ya las cosas de su padre no le hacen tanta gracia, eso es lo que peor llevo, porque yo soy muy payaso. Está formando su personalidad y comienza a usar otros códigos, pero esto también mola como padre.

► ¿Tú fuiste muy rebelde de adolescente?

-Las cosas han cambiado mucho desde entonces. Yo me recuerdo más alegre y más positivo, los adolescentes de ahora a veces me parecen demasiado apáticos o apesadumbrados. Todos, en general, no mi hijo.

► ¿Quiere ser periodista deportivo?

-Va siguiendo los pasos del padre, yo quería ser periodista y he acabado haciendo humor. Le gusta mucho el deporte, pero también la música. Periodismo no me parece mala carrera porque además luego te permite llegar a muchos sitios diferentes. Nunca se sabe. □

Por Irene Díaz. Fotos: Gtres/Atresmedia.

Casado en 2009 con Patricia María Santiveri, son padres de un hijo que nació ese mismo año.



"No sé quién hay bajo las máscaras ni quiero saberlo"

Ningún investigador acertó que José Luis Rodríguez 'El Puma' era Aguacate.



María José Campanario sorprendió a todos como Ovejita, incluido a Jesulín: "Cree que estoy en un curso". Belén Esteban asegura que, en principio, ella era la elegida para llevar esta máscara.

**La víctima
tenía 53 años y
era padre de
una hija**

José María Roldán Zapata, la víctima, era viudo y tenía una hija. Vivía con su madre en Castelldefels (Barcelona). Conoció a Cristina por la web Jaumo y fue a conocerla a su pueblo en ourense, Cortegada.



**CONDENADA
A OCHO AÑOS DE CÁRCEL**

La asesina que troceó y quemó al amante que conoció online

Cristina Rodríguez y José María Roldán contactaron a través de una web de citas. El hombre dejó su casa en Castelldefels y se mudó a la aldea gallega donde ella vivía, pero a los cuatro días Cristina, desenamorada, se deshizo de él

La hora negra

Cristina ha explicado en el juicio, donde ha sido hallada culpable de asesinato, que pidió a José María que recogiera las cuatro cosas que había traído, cerrara la maleta y se fuera. El hombre se negó, le dijo que no pensaba irse, que la amaba y que se quedaba. Y ella decidió matarlo.

Tras una violenta discusión, Cristina drogó a José María con narcóticos y lo asfixió con una almohada

Después quemó su cuerpo, lo troceó con una pala y enterró sus restos en diferentes lugares: algunos en su finca y otros en el monte



por
Mayka Navarro

La trágica historia de esta semana tuvo como escenario el pequeño municipio de Cortegada, en Ourense, en el verano del 2021. De apenas mil habitantes, la localidad está situada junto al río Miño y muy cerca de la frontera con Portugal. Allí vivía Cristina Rodríguez Veloso, madre de una hija cuya custodia tenía el padre.

La mujer trabajaba en una panadería de Cortegada y vivía en una casa que en su día rehabilitó con su expareja, en la aldea de O Rabiño. Tras la separación, la hija y el padre se mudaron a Vigo, y ella se quedó en Cortegada, donde se ganó fama de persona especialmente huidiza y huraña.

UNA NUEVA RELACIÓN

Cristina ha sido condenada ahora a ocho años de prisión por el asesinato de un hombre al que acababa de conocer. La víctima, José María Roldán Zapata, de 53 años, también era padre de una hija. Se había quedado viudo y vivía con su madre a más de mil kilómetros de distancia de Cortegada, en el municipio barcelonés de Castelldefels. El hombre tenía una discapacidad por sus problemas de audición, también tenía problemas de movilidad, nunca se había sacado el carné de conducir y no sabía nadar.

En aquellos tiempos decidió

A Cristina le molestó que José María se instalara en su casa sin consensuarlo, presentándose allí con su PlayStation y una cafetera

abrirse varias cuentas en aplicaciones para conocer a gente y en los primeros días de agosto del 2021, coincidió con Cristina en la web de contactos Jaumo. No tardaron en intercambiarse los teléfonos y empezaron a intimar a través de WhatsApp. En apenas once días, José María se despidió una mañana de su madre, se subió a un avión, y viajó a Vigo. En el aeropuerto gallego le esperaba Cristina, que lo acompañó hasta la casa de la aldea, en la que se instalaron.

DESAPARICIÓN MISTERIOSA

Los primeros días de la convivencia fueron muy bien. Los vecinos los vieron pasear su amor, salieron a cenar, recorrieron juntos la zona. Pero las cosas se torcieron con la misma rapidez que había llegado el amor. Dos años después, en el juicio, Cristina aseguró con pocas palabras que aquel hombre le dejó de gustar. Que a los tres días de su llegada, vio que no le gustaba y quería que se fuese.



La vecina protestó porque le ahumaban la casa

Cristina empezó a quemar el cuerpo recién asfixiado de José María en su finca, pero tuvo que cambiar el lugar de la hoguera porque, recién iniciada la fogata, la vecina de al lado protestó porque le estaban ahumando la fachada.

ra. Empezaron las discusiones que, según la mujer, empezaron a subir de tono. Hasta que Cristina le pidió que recogiera las cuatro cosas que había traído, cerrara la maleta y se fuera. El hombre se negó, le dijo que no pensaba irse, que la amaba y que se quedaba.

Cristina aseguró que las verdaderas intenciones de José María, desde el primer momento, fueron instalarse con ella en Galicia. Una decisión, dijo, que no había sido consensuada, porque la relación justo había empezado. Para ratificar su ver-

Los forenses determinaron que Cristina no tiene una alteración en su inteligencia, pero sí varios trastornos

sión, contó que el hombre ya se vino de Castelldefels con su consola PlayStation y una cafetera que acababa de comprar. José María, sin embargo, no compartió con nadie sus intenciones. A partir del 24 de agosto, cuatro días después de su llegada, desapareció, se le tragó la tierra. Ni su madre ni su hija, con las que mantenía un contacto regular, volvieron a saber nada de él, pese a que le llamaron de forma insistente. Unos días después, la madre de José María denunció su desaparición en una comisaría de Mossos d'Esquadra. Las primeras investigaciones de los policías les condujeron hasta Galicia.

No fue difícil seguir el rastro hasta la aldea. Los mossos solicitaron al juzgado el rastreo del teléfono móvil de la víctima, que lo situaba por última

vez en la aldea de O Rabíño. La policía catalana solicitó la colaboración de la Guardia Civil, que envió a una pareja a entrevistar a la mujer. Cristina atendió a los guardias civiles y les aseguró que José María había pasado unos días con ella en agosto, pero que se había marchado sin dar muchas explicaciones. Dijo que desde que se fue no había vuelto a saber nada de él.

LA CONFESIÓN FINAL

Las explicaciones de la mujer no debieron ser muy convincentes, porque desde ese momento, la situaron en el centro de la investigación y no la perdieron de vista. Mientras tanto, confirmaron que el desaparecido no había realizado movimientos bancarios, ni utilizado ningún otro teléfono ni hecho ningún traslado con su nom-

Cristina sufre ansiedad generalizada, TOC y rasgos de trastorno esquizotípico de la personalidad

bre. Llegaron a la conclusión de que lo que fuera que hubiera pasado tenía la aldea gallega como escenario. Cuatro meses después de la desaparición, la Guardia Civil citó a Cristina en sus dependencias y le tomó declaración advirtiendo a la mujer que habían contradicciones que no cuadraban en su relato. La mujer acudió dos semanas después a su médico de cabecera y le confesó que meses atrás un hombre había estado en su casa y había muerto por causas naturales. Que se asustó y decidió tirar el cuerpo



Cristina Rodríguez, escoltada por la Guardia Civil a su llegada a la Audiencia Provincial de Ourense, donde ha sido sentenciada a ocho años de cárcel. Podrá cumplir condena en un psiquiátrico penitenciario.

**“Debajo del olivo hay un pie”,
y “en las jardineras enterré
varios trozos del cráneo”,
explicaba Cristina a los
agentes tras su confesión**



Aparte de los atenuantes por sus trastornos, Cristina ha ingresado 10.000 euros en una cuenta del juzgado para cubrir la responsabilidad civil con la que reparar a la familia de la víctima.

a un embalse cercano. El médico trasladó los datos al alcalde de Cortegada, que inmediatamente los puso en conocimiento de la Guardia Civil. Esa misma tarde, los agentes se presentaron en la casa de la mujer con una autorización judicial para inspeccionar la vivienda. No hizo falta remover mucho. Cristina se derrumbó y empezó a señalar los lugares en los que había ocultado los restos de la víctima. “Debajo del olivo hay un pie”. “En las jardineras enterré varios trozos del cráneo...”.

PAGÓ A LA FAMILIA

En su confesión, la mujer aseguró que, tras una violenta discusión, suministró a José María un cóctel de antidepresivos y narcóticos que le dejaron inconsciente. Después, lo mató asfixiándole con una almoha-

da y decidió quemar el cuerpo. Con la hoguera ya encendida, una vecina le llamó la atención porque le estaba ahumando la fachada, así que tuvo que cambiar el lugar de la fogata. El cadáver no se destruyó por completo, pese a que le echó varios litros de gasolina, pero sí le permitió trocearlo con facilidad con una pala. Algunos restos los enterró superficialmente en la finca y otros los metió en bolsas y los arrojó al monte.

Esa confesión y colaboración con la Guardia Civil para localizar los restos de la víctima, le sirvieron después como atenuante en el

juicio. Otro de los atenuantes que le sirvieron para esa rebaja considerable de la condena fue lo que se conoce como reparación del daño. Cristina depositó en una cuenta del juzgado diez mil euros para cubrir la responsabilidad civil con la que reparar a la familia de la víctima. Pero la rebaja de pena más significativa tuvo que ver con el diagnóstico que hicieron los forenses de su estado mental.

TODAS SUS ATENUANTES

Los forenses determinaron que Cristina no está enferma, incluso la sentencia señala textualmente que no existe alteración en su inteligencia y comprende perfectamente que lo que hizo es delito. Pero el fallo da por buenos una serie de trastornos que los forenses constataron cuando examinaron a Cristina. Trastorno de ansiedad

generalizada, trastorno obsesivo compulsivo, trastorno de la personalidad con rasgos de trastorno esquizotípico y trastorno límite de la personalidad. Un cóctel que limitó moderadamente la voluntad de la mujer en relación con el crimen por el que fue condenada.

El juicio comenzó con una petición fiscal de dieciocho años de cárcel, pero tras escuchar el veredicto del jurado, que dio como hechos probados la confesión, la reparación del daño y la limitación parcial de la voluntad de la acusada, el fiscal tuvo que rebajar su petición hasta los ocho, el resultado que sale cuando restas los tres atenuantes. Descontando el tiempo que pasó en prisión preventiva, en cinco años Cristina estará en la calle.

Descontando el tiempo que pasó en prisión preventiva, en cinco años estará en la calle

Siguela en www.lecturas.com

**LOS HIJOS DE CHARLENE
Y LOS NIETOS DE CAROLINA**

Los niños, las estrellas del gran día de Mónaco

Por primera vez desde hace mucho tiempo se pudo ver a todos los Grimaldi, una señal de unidad poco habitual en el Principado



Charlene de Mónaco (46), con un look de Louis Vuitton, y el príncipe Alberto (66) saludan desde el balcón con sus mellizos, Gabriella y Jacques, que cumplirán 10 años el 10 de diciembre.



Carlota Casiraghi (38) con sus dos hijos: Raphael (10), que nació de su relación con el actor Gad Elmaleh, y Balthazar (6), de su matrimonio con el productor Dimitri Rassam, de quien se ha separado este año. La princesa llevó un abrigo de Chanel.

Desde hace tiempo, los miembros del clan Grimaldi parecen ir cada uno por su lado. A los rumores de desavenencias en el matrimonio de Alberto y Charlene se le une la mala sintonía entre la princesa y sus cuñadas. Sin

embargo, durante la celebración del Día Nacional de Mónaco la familia ha hecho una excepción y ha exhibido unidad. No faltó nadie: ni Charlene –cuyas bajas son habituales–, ni Carlota, la hija más intelectual de Carolina, que a



Carolina de Mónaco (67), con un vestido midi con estampado floral de Chanel, y su hermana Estefanía (59), que esta vez prescindió del tocado.

menudo evita los grandes actos familiares. Ahora bien, los grandes protagonistas de esta jornada álgida en el Principado no fueron los adultos, sino los niños que llenaban el balcón de Palacio: los mellizos de Charlène y Alberto, Jacques y Gabriella, y los siete nietos de Carolina. Jacques y Gabriella estuvieron presentes en todos los actos del palacio. El 10 de diciembre cumplirán una década de vida y se les vio muy comprometidos, ella luciendo tocado y él un uniforme militar idéntico al de su padre.

LA SALUD DE CHARLENE

La reaparición de Charlène coincidió con unas declaraciones de la princesa sincerándose sobre su delicada salud. Recordemos que en 2021 contrajo una infección en Sudáfrica que la tuvo retirada del foco durante meses y luego se internó en una clínica suiza de bienestar mental. "Antes era ante todo una atleta. Entrenaba para superar mis límites, pero hoy mi cuerpo dice que no". Sobre sus hijos, ha dicho: "Jacques es reservado y tranquilo, mientras que Gabriella es extrovertida y curiosa".

Por A.F. COuceiro. Fotos: Agencias.



Estefanía de Mónaco y sus hijos: Camille (26), Pauline (30) y Louis (31).





Alexandra de Hannover (25), hija pequeña de Carolina, lució un traje que en su día llevó su abuela, Grace Kelly.



Andrea Casiraghi (40) y Tatiana Santo Domingo (40) con sus hijos, Maximiliam (6), India (9) y Alexandre (11).



Pierre Casiraghi (37) y su mujer, Beatrice Borromeo (39), de Dior, con Carlota Casiraghi (38). En primera fila, Stefano (7) –hijo de Pierre y Beatrice–; Raphael y Balthazar –hijos de Carlota–; Francesco –hermano de Stefano–; y Maximiliam y Alexandre –hijos de Andrea y Tatiana–.



La influencer italiana, de 37 años, y su nuevo amor, el heredero de Pirelli, Giovanni Tronchetti (41), se conocieron en Ibiza el verano pasado, pero no ha sido hasta ahora cuando han formalizado su relación.

TRAS DIVORCIARSE DE FEDEZ

CHIARA FERRAGNI SALE CON EL HEREDERO DE PIRELLI

Chiara Ferragni y su nuevo amor, Giovanni Tronchetti, se han dejado ver muy cariñosos durante una cena en el lago de Como. La influencer, que ya ha firmado su divorcio del rapero y padre de sus dos hijos, Fedez, del que se separó en febre-

ro, ya no oculta su nueva historia de amor. Al igual que Chiara, Giovanni es divorciado y tiene tres hijos. Nacido en Milán, es hijo de Cecilia Pirelli y heredero de la famosa firma de neumáticos de la que es vicepresidente ejecutivo.

CRISTINA PEDROCHE, SOBRE SU MARIDO

“David es una persona infeliz y eso me duele”

Cristina Pedroche (36) ha revelado un aspecto de su marido, el chef Dabid Muñoz (44), que ha sorprendido. “Es una persona infeliz por naturaleza y eso, a veces, me duele”. Pedroche lo achaca a que es tan perfeccionista que “no disfruta el presente”. “Solo es feliz cuando vuelve de correr o cuando baña a la niña”, ha dicho.



JUGÓ SU ÚLTIMO PARTIDO PROFESIONAL

Las lágrimas de Rafa Nadal en su despedida

La Copa Davis celebrada en Málaga ha supuesto el adiós definitivo de Rafa Nadal (38) al tenis profesional. En las gradas estuvieron arropándolo su mujer, Mery Perelló, el hijo de ambos de

dos añitos, así como su hermana, Maribel Nadal, su madre, Ana María Parera, y su suegra, María Pascual. Rafa no pudo evitar emocionarse tras poner el broche a 20 años de carrera.



SERÁ SU CUARTO HIJO CON CARLOS FELIPE

SOFÍA DE SUECIA ENCARA LA RECTA FINAL DE SU EMBARAZO

La esposa de Carlos Felipe de Suecia (45), Sofía Hellqvist (39), afronta ya el último tercio de su embarazo. La princesa, que está ya de seis meses, tiene el parto previsto para el mes de febrero. Será su cuarto hijo con Carlos Felipe tras Alejandro (8), Gabriel (7) y Julián (3). De momento, la Casa Real sueca no ha informado sobre el sexo del bebé. La pareja se casó en 2015 tras una enorme polémica por el pasado de Sofía como estríper y concursante de realities.



REINA CAMILA

La esposa de Carlos III (77) sufre secuelas de la enfermedad respiratoria que la ha mantenido apartada de la agenda oficial. Este fue el motivo por el que se ausentó de la gala benéfica de Elton John en el Royal Albert Hall.



ALEXIA DE HOLANDA

La princesa (19) ha decidido dejar la carrera que cursaba, Ciencias e Ingeniería para el Cambio Social, por otra mucho más técnica, Ingeniería Civil. Alexia seguirá estudiando en Londres como hasta ahora.

PARA PROMOCIONAR LOS JUEGOS INVICTUS

El príncipe Harry se tatúa en el cuello por una buena causa

La organización de los Juegos Invictus, la competición paralímpica creada por el príncipe Harry (40), sigue siendo la principal ocupación del duque de Sussex. Para la gala inaugural, que se celebrará en febrero de 2025, Harry ha contratado a un famoso rapero, Jelly Roll, cono-

cido por sus múltiples tatuajes. El príncipe ha anunciado esta colaboración con un divertido vídeo en el que Jelly Roll le tatúa el cuello. “¿No es mejor en el culo?”, pregunta Harry, que en realidad hace solo un papel en este sketch y mantiene su piel libre de tinta.





Liam murió a los 31 años



Los padres de Liam, Geoff y Karen Payne, devastados. Liam deja un hijo de 7 años.



El cantante y actor Harry Styles (30) no pudo reprimir las lágrimas en la despedida en la iglesia de St. Mary's de Amersham. Los restos de su compañero en el grupo One Direction, que falleció a los 31 años el 16 de octubre, llegaron en carroza.

LIAM CAYÓ DE UN BALCÓN EN BUENOS AIRES HARRY STYLES, DESTROZADO EN EL FUNERAL DE LIAM PAYNE

Los cuatro miembros restantes de One Direction volvieron a reunirse por primera vez en 9 años para despedir a su excompañero Liam Payne, que falleció hace un mes al precipitarse del balcón de un hotel en

Buenos Aires. Harry Styles se mostró especialmente afectado en el funeral. Mientras tanto, la justicia ha imputado a tres personas por proporcionar drogas y abandonar a Liam la noche de su muerte.

CORIOLISS

C 3



www.corioliss.es



PERICO DURÁN ES PILOTO Y TIENE UN HIJO DE 9 AÑOS

LARA ÁLVAREZ Y SU NUEVO AMOR, ROMÁNTICA ESCAPADA A PARÍS

La mirada de Lara Álvarez (38) tiene un brillo especial, el del amor. Lara y su nueva pareja, el piloto Perico Durán (46)—separado y padre de un niño de 9 años—han protagonizado una romántica escapada a París. Allí han visitado los monumentos más emblemáticos de la capital francesa y se han mos-

trado muy cariñosos. Lara rompe así una máxima sobre su vida privada, ya que hasta ahora se mostraba muy hermética con respecto a sus relaciones sentimentales. La expresentadora de 'Supervivientes', tras diez años en Telecinco, graba actualmente el concurso cultural 'La conexión' (RTVE).

UN AÑO DESPUÉS DE SU ESTRENO

Ana Rosa recibe un premio por 'TardeAR'

Después de triunfar en las mañanas, en septiembre se cumplió un año de la llegada de Ana Rosa Quintana a las tardes de Telecinco con 'TardeAR', programa que acaba de ser reconoci-

do con un Premio PR. Un galardón que la periodista, que ya está al frente de la segunda temporada, recogía enfundada en un total look animal print en el Palacio de la Prensa de Madrid.



QUIM GUTIÉRREZ

“Se me nota en los ojos lo feliz que estoy con mi segunda paternidad”

Quim Gutiérrez (43) y su mujer, Paula Willems, dieron la bienvenida a su segundo hijo en octubre. “Se me nota en los ojos lo feliz que estoy. Tenemos una botella en la

nevera que no abrimos en su día y lo tenemos pendiente”, dijo en su estreno como embajador de Codorníu. Quim y Paula tienen otro niño de 3 años.

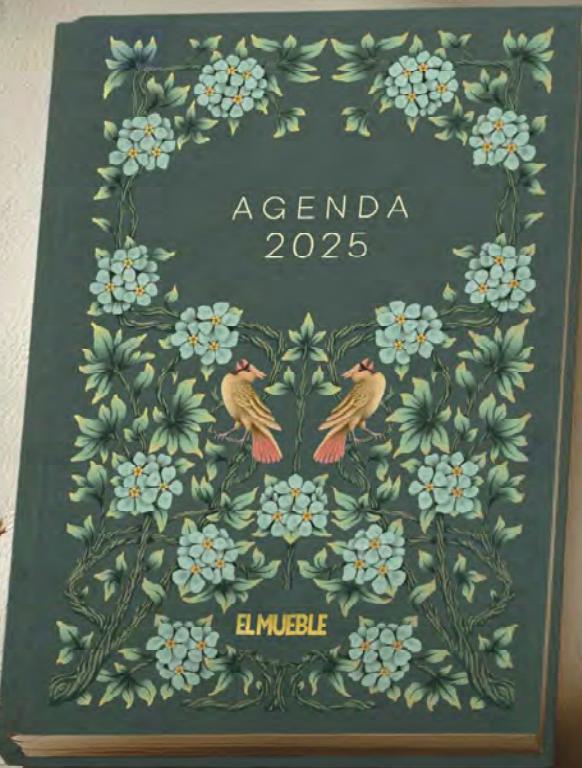


RBA

ESTE MES CON **ELMUEBLE**

AGENDA **EL MUEBLE** 2025

UNA EDICIÓN DE LUJO CON
CUBIERTAS ILUSTRADAS EN ORO



UNA JOYA PARA ESTE 2025



YA EN TU QUIOSCO

DISTINTO AL MASCULINO

Cómo reconocer el ictus en la mujer

Las hormonas marcan las diferencias. Te explicamos en qué medida y cómo prevenir los accidentes cerebrovasculares

Por fortuna, crecen los estudios clínicos que tienen en cuenta que hombres y mujeres somos distintos. Lo hacen después de que muchas mujeres hayan sufrido diagnósticos equivocados (que han pagado caro en demasiadas ocasiones) porque se basaban en investigaciones realizadas solo sobre individuos de sexo masculino. En este contexto, la Sociedad Española de Neurología (SEN) ha publicado recientemente un informe titulado *Neurología y mujer* que hay que tener muy en cuenta al abordar el ictus femenino.

MÁS RIESGO QUE ELLOS

"La mujer mayor padece inevitablemente ictus más frecuentes, más graves, de peor pronóstico y con mayor riesgo de ins-

titucionalización", recoge ese informe. ¿Por qué?

• **El papel de las hormonas.** Ocurre, principalmente, porque las hormonas sexuales femeninas (estrógeno y progesterona), ejercen un poder protector que se pierde al lle-

¿QUÉ OCURRE EN EL EMBARAZO?

Hay más casos

La incidencia de ictus durante el embarazo y el posparto es el triple que en las mujeres no gestantes de igual edad y el riesgo aumenta cuanto más años tiene la madre.



Hacia el final

Se debe a los cambios fisiológicos que se producen durante este periodo. El tercer trimestre de embarazo y las 12 semanas después del parto son las etapas de mayor riesgo.

Qué influye

El tabaquismo o los antecedentes de migraña aumentan las opciones de sufrirlo, así como la hipertensión gestacional y el parto por cesárea entre otros factores.



SILVIA

ABASCAL (45)

gar el climaterio, cuando sus niveles descienden. "Además de que la menopausia se asocia con alteraciones lipídicas que podrían favorecer la aterosclerosis [acumulación de grasa en las paredes arteriales]", dice la SEN. Y hablando de hormonas, los anticonceptivos hormonales aumentan las probabilidades de sufrir un tipo concreto de ictus (la trombosis venosa cerebral) en las mujeres jóvenes, sobre todo si presentan otros factores de riesgo como obesidad, hipertensión, diabetes...

• **Otros factores de riesgo lo son más en las mujeres.**

Además, aunque nosotras, en la madurez, sufrimos menos hipertensión, diabetes, fibrilación auricular u obesidad (principales factores de riesgo asociados al ictus) que los hombres, cuando tenemos alguna de esas enfermedades, nuestra probabilidad de un accidente cerebrovascular es mayor que la de ellos.

PEOR PRONÓSTICO

Por otra parte, la SEN asegura que entre las mujeres con ictus la mortalidad es mayor y la recuperación peor que entre los hombres. Estas son las causas:

- **Se presenta más tarde.** Unos 4 años de media y, además, suele ser de mayor gravedad.

• **Retraso en la atención médica.**

Además, como pasa con el infarto, a veces el ictus se presenta en la mujer acompañado de síntomas menos específicos como fatiga o confusión lo que conlleva retrasos y diferencias en la atención médica urgente. Y actuar rápido es fundamental para minimizar el deterioro cerebral. □

Por Carmen L. Santamaría

TOMA NOTA

Prevenir y actuar con rapidez si se produce

Un ictus es la interrupción del riego sanguíneo al cerebro porque un vaso se taponia (ictus isquémico) o se rompe (ictus hemorrágico). Supone la pérdida de 2 millones de neuronas por minuto.

la': suele ser diferente a la que se experimenta otras veces, en ocasiones con un dolor muy intenso y frecuente durante la semana antes; además, no responde a los fármacos que suelen funcionar.

• **Boca torcida,** sobre todo en la comisura. Puede ser que todo un lado de la cara 'caiga' y se aprecie en los párpados.

• **Pérdida de fuerza u hormigueo bruscos** en cara, brazo y/o pierna de un lado del cuerpo. Puede haber dificultad para caminar y para mantener el equilibrio.

• **Trastornos súbitos en la visión y el habla.** Vista borrosa o doble, problemas para expresarse...

• **Confusión, vértigo, inestabilidad...**

3 **Las pruebas que ayudan a confirmar las sospechas.** Si crees que alguien puede estar sufriendo un ictus, haz estas pruebas (realízalas ante el espejo si eres tú misma la afectada).

• **Pídele que sonría o ciérre un ojo y luego el otro.** Si un lado no se mueve, actúa. Igual que si no puede elevar los dos brazos a la vez o uno cae enseguida, observa que habla mal o no puede responder a preguntas sencillas, como su nombre.



CONOCE LA VERDAD

Huevos: verdades y mitos sobre su consumo

¿Debemos tomar solo dos por semana? ¿Son mejores los marrones? ¿Deben estar en la nevera? Esta es la realidad

Suele haber siempre en todas las casas y, quizás por ser de consumo tan común, es de los alimentos sobre los que más bulos circulan. Desmontamos algunos.

EN LA NEVERA, ¿SÍ O NO?

Se dice que deberíamos dejarlos fuera, pues los supermercados no los refrigeran, pero solo lo hacen para evitarles cambios bruscos de temperatura en el transporte a casa.

• **Dentro, aunque no en la puerta.** Ya en el domicilio, deben refrigerarse, pero no en las hueveras de la puerta de la nevera, la zona más expuesta, justamente, a cambios de

temperatura cada vez que la abres. Déjalos en su envase en un estante bajo o intermedio.

¿SOLO DOS A LA SEMANA?

Esta es una recomendación antigua. Desde finales de los años 90 se sabe que, aunque cada huevo contenga unos 200 mg de colesterol, consumirlo no se traduce en mayor presencia de este en sangre.

• **Hoy no existe límite de consumo saludable.** Podrías tomar uno a diario sin aumentar tu riesgo cardiovascular (a no ser que fuesen fritos).

¿ES IMPOSIBLE CONGELAR LOS HUEVOS?

Es lo que dice la sabiduría popular, pero sí que se puede de una manera muy específica.

• **Debes hacerlo sin cáscara.** El aumento de volumen del líquido durante la congelación la rompería facilitando el paso de microorganismos. Congélanlos en moldes de magdalenas, cubiertos con film.

No los almacenes en la puerta de la nevera, ahí están sometidos a cambios de temperatura que no les convienen



CUÁNDΟ HAY QUE DEJAR DE COMERLOS

SI SU CLARA TIENE UNA MANCHA, ¿LO DEBO TIRAR?

No, puedes comértelo con tranquilidad. Esa mancha (marrón o rojiza) pueden ser células de la gallina que llegan al huevo o partículas de calcio. Ni siquiera es necesario retirarlas.

Y SI LO CASCO Y VEO QUE LA YEMA YA ESTÁ ROTA?

Se dice que eso es indicador de que no es fresco, aunque a veces podemos romperla sin darnos cuenta al abrirlo o que se haya roto porque se ha movido violentamente. Pero también podría indicar realmente que no es fresco, así que mejor no consumirlo.

¿MEJOR SI SON MARRONES?

Lo piensa mucha gente, pero no es cierto. Nutricionalmente son idénticos y su color depende del color de la gallina.

• **Solo son más grandes, no mejores.** Aunque los blancos son igual de buenos que los marrones, estos suelen ser más grandes (como las gallinas marrones). □

Por Carmen L. Santamaría



CÓMO EVITARLO

¿A VECES TE REPITE LA COMIDA? DESCUBRE POR QUÉ

Pepino, ajo, cebolla, chorizo... son algunos de los alimentos que provocan ese efecto. **Ocurre porque**, durante la digestión, el contacto entre los alimentos y los jugos gástricos genera diferentes gases que a veces llevan partículas volátiles de los mismos alimentos. Y los hay, como los mencionados, más propensos a dejar esas partículas en los gases.

La mejor estrategia para que no te pase, y para sortear, incluso, el ardor de estómago, es tomar esos alimentos cocinados, pues la cocción reduce la concentración en ellos de compuestos volátiles. También se recomienda no incluirlos en la cena y no tumbarse justo después de comer. Y evitar, en general, las comidas copiosas, muy grasas o muy especiadas.

Consultas

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



Veo que en las cafeterías usan una leche específica para hostelería. ¿Es distinta a la del supermercado?

Algunas empresas comercializan una línea de leche especial para ese fin. En ella hay ligeras diferencias. Por ejemplo, el envase puede ser más grande porque el consumo es mayor. Y también la composición puede cambiar. La cantidad de proteínas es algo superior (por ejemplo, 3,2 % frente a 3,1 %), y lo mismo ocurre con la grasa (por ejemplo, en la semidesnatada puede ser del 1,8 % frente al 1,5 %). Así se consigue un mayor rendimiento al calentarla y que el café sea más cremoso o tenga una espuma más abundante y consistente. Además, el tratamiento de la leche puede ser ligeramente diferente (por ejemplo, un proceso de homogeneización más intenso para evitar que se forme una capa de nata en la superficie).

¿Cómo hay que limpiar las setas que están muy sucias si no se pueden lavar para preservar su sabor?

No es cierto que no se puedan lavar. Hay que hacerlo, pero sin dejarlas en remojo. En primer lugar, deberíamos limpiarlas en seco, con una brocha, un paño o un papel de cocina, para así retirar la suciedad más gruesa, sobre todo los restos de hierba y de tierra. Despues podemos pasárlas bajo el grifo mientras frotamos ligeramente con las manos. Todo esto no les hará perder sabor. Además conviene cocinarlas bien, para que el calor pueda eliminar las bacterias que pudieran estar presentes.



Nunca dejes las setas en remojo

Tres alimentos que protegen los riñones



BRÓCOLI

Tomar 3-5 raciones de brócoli a la semana (mejor al vapor) reduce la inflamación crónica y el riesgo de deterioro de los riñones.



PESCADO AZUL

Los ácidos grasos omega 3 que contiene pueden ejercer también un efecto protector de los riñones, además del corazón.



PLÁTANO

Como otras frutas ricas en potasio (kiwi, papaya...), aumenta la producción de orina, mejorando la función renal.

CON MAQUILLAJE

Así puedes elevar los párpados caídos

Te explicamos los mejores trucos de maquilladores profesionales para abrir tu mirada con solo dos productos

Carlota Casiraghi
(38)

Primero aplica un corrector de ojos o una prebase por todo el párpado. Esto te ayudará a unificar el tono y crear la base perfecta. Después, sigue los consejos de los expertos de Maybelline. El secreto está en el dúo sombra y eyeliner.

SOMBRA MATE Y CLARITA

Elije una sombra mate ya que las brillantes acentúan los párpados caídos. Mejor en tonos claros como rosa, beige, marrones...

• **Maquilla la parte central** con la sombra de ojos y luego difumina con un pincel.

• **Oscurece la zona** del rabillo del ojo. Este paso es impor-

MÁSCARA DE PESTAÑAS

Aplica una alargadora sobre todo en la parte más externa del ojo. Esto hará que tu mirada se agrande mucho más.



'The blushed Nudes'. 11,99 €. Maybelline
'Primer Potion'. 33 €. Urban Decay

tante porque en esta área es donde el párpado cae más. Si la aplicas elevándola y alargándola verás cómo tus ojos cambian al instante. Además, asegúrate de difuminarla bien para que el resultado sea perfecto.

• **Añade un toque de luz** con el iluminador, pero únicamente debajo del arco de la ceja.

Y DELINEADO INVISIBLE

Uno de los puntos más relevantes y que nos va a ayudar a conseguir profundidad es el eyeliner superior. Lo mejor es que hagas un delineado invisibili-

ble o 'tightlining'. Y evita sobre todo un eyeliner grueso porque ocultarás prácticamente todo tu párpado móvil y esto hará que tu ojo se vea más pequeño.

• **Levanta ligeramente** tu ceja con la ayuda de un dedo, y con la otra mano pinta la línea de agua superior. Asimismo, rellena los huecos que quedan entre las pestañas para que de esta forma parezcan más tupidas.

• **En la línea de las pestañas inferiores** no apliques eyeliner porque acentúa la caída. Solo un poco de sombra en la parte externa. Difumínala y únela con la del rabillo.

Por Lluisa Sanmartín

LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY
MAKE-UP
Maquilladora
y experta en belleza

Elabora un exfoliante de labios casero

Mezcla una cucharadita de miel con una de azúcar. La miel hidrata y tiene propiedades antibacterianas, mientras que el azúcar ayuda a eliminar las células muertas de la piel. Apícalo con movimientos circulares unos minutos y enjuaga.

Si tu delineador en gel se ha secado...

No te preocunes! Solo tienes que añadirle unas gotas de aceite de almendras. Restaurará su cremosidad, facilitando una aplicación suave y permitiéndote hacer un trazo muchísimo más preciso.

¿Has mezclado alguna vez base e iluminador?

Es un truco sencillo con el que puedes añadir un brillo sutil a tu rostro y lograr así un acabado radiante. Basta con que añadas una pequeña cantidad de iluminador líquido a tu base de maquillaje.

SERÁ MÁS EFICAZ La forma de aplicar bien el sérum facial

Se usa antes de la crema de tratamiento habitual para reforzar su acción. Actúa sobre la luminosidad, la firmeza y la hidratación de la piel. Es un auténtico potenciador de belleza porque es muy rico en principios activos (hasta 6 veces más que una crema). Se usa a diario, mañana y noche.

Calienta unas gotas de sérum en la palma de las manos; al aumentar su temperatura la piel lo absorberá mejor. Luego, aplícalo con las dos manos sobre el rostro presionando suavemente o con ligeros golpecitos desde el interior hacia el exterior. Nunca tires de tu piel ni tampoco la frotas.



Belleza, moda y los cascos más estilosos, con InStyle

¿Te gusta ir a la última en complementos? Pues InStyle, la revista de belleza y moda de las celebrities, te ofrece la posibilidad de conseguir unos estilosos auriculares inalámbricos de diadema. Con un diseño superatractivo y en tres colores metalizados a escoger, son de carga rápida y su batería es de larga duración, para que la música no deje de acompañarte nunca. Hazte con la revista InStyle más los cascos iPor solo 12 euros! iVan a volar, corre a por ellos!



Casa al día

LO MÁS HIGIÉNICO

¿Sabes si lavas bien tu cepillo de dientes?

- **Enjuágalo** mucho tras cada uso, hasta retirar todos los restos de dentífrico y alimentos.
- **Sécalo** dando vueltas de derecha a izquierda para eliminar el exceso de agua y humedad.
- **Guárdalo** con el cabezal hacia arriba, alejado del sanitario al menos un metro para evitar la contaminación. Lo ideal es tenerlo en un armario, no a la vista. Tampoco debes almacenarlo amontonado con otros porque hay riesgo de contaminación cruzada entre ellos al tocarse.



COCINA

Cómo limpiar las placas de inducción o vitrocerámica

Hay que **limpiarlas** después de cada uso. Esto evita que la suciedad se incruste y se vuelva muy difícil de eliminar. Incluso si no has utilizado las placas, pasa un paño de microfibra para quitar el polvo u otros residuos cuando recojas la cocina. El material de este paño es uno de los más adecuados para garantizar su limpieza sin provocarle arranazos indeseados.

Utiliza **vinagre blanco** o líquido de lavavajillas. Son dos productos que limpian muy bien sin dañar la superficie de las placas. Si alguna mancha se resiste, puedes dejarlos actuar unos minutos para ablandarlas y poder retirarlas luego más fácilmente. Y no te olvides después de enjuagar la placa con otro paño de microfibra limpio embebido en agua.

CONSIGUE LA AGENDA DE SALUD DE SABER VIVIR PARA 2025

Saber Vivir, la revista de salud más vendida, te ayuda a tener un nuevo año cargado de ilusiones, objetivos cumplidos y bienestar gracias a su agenda 2025. Planifica tu día a día mientras cuidas de ti misma con los mejores consejos de salud y nutrición para cada temporada. Además, tiene un formato precioso con dos modelos a elegir. Revista y agenda por solo 6 euros. Las tienes ya en tu quiosco. ¡Hazte con ellas!



SABER VIVIR



BAÑO

Renovar los azulejos con una mano de pintura

Pintar los azulejos del baño te permite cambiar su aspecto por poco dinero. Necesitas una pintura específica: que sea resistente al agua y a la humedad, y lavable. En la mayoría de los casos son esmaltes que no necesitan una capa previa de imprimación, por lo que se pueden aplicar directamente.

EN 30 SEGUNDOS

Elabora el mejor espray antipolvo natural

Lo tiene todo: es económico (no cuesta ni 10 céntimos), ecológico y muy sencillo de hacer. Además, incluye un ingrediente que tiene capacidad antiestática, es decir, que repele el polvo y hace que le cueste volverse a asentarse:

- **Vierte** 100 ml de agua en un bote con espray.
- **Añade** 100 ml de vinagre blanco de limpieza.
- **Incorpora** dos cucharadas de aceite de oliva. Este es el ingrediente estrella que le confiere la capacidad antiestática de la que hablábamos. Recuerda agitar bien antes de cada uso.



LA MÁS NATURAL

QUÉ ES LA TENDENCIA 'RAW' EN DECORACIÓN

Consiste en usar maderas en bruto, materiales naturales sin tratar...



CAROLINA GONZÁLEZ
Directora adjunta
de *El Mueble*
www.elmueble.com

Si buscas un ambiente que evoque lo natural, huya de la estridencia y sea muy relajante, te encantará esta tendencia tan de moda.

1. 'En bruto'. El término 'raw' procede de la gastronomía. La raw food aboga por tomar el máximo de alimentos crudos (vegetales) y sin procesar. Lo que llevado a la decoración se traduce en apostar por materiales naturales y sin tratar, ya sean piedra, madera, textiles o fibras. No es lo mismo que rústico, resulta más chic.

2. Mucha madera. El material preferido del estilo 'raw' es la madera, pero no con superficies perfectas y brillantes con varias capas de barniz, sino sin pulir, mostrando sus 'defectos', con texturas ásperas...

3. Colores claros. Paredes y textiles siempre son de colores claros: blanco, beige, crema, gris suave...

4. Textiles orgánicos. Además, colchas, cortinas... son 100 % naturales, orgánicas y eco. Los lino grueso, con nudos y acabado deshilachado, quedan perfectos.

5. Los complementos. Cestas de mimbre, jarrones artesanales, lámparas de fibra...

Es nuevo

MIRANZA

IV BARÓMETRO DE BIENESTAR OCULAR

El estado ocular de los españoles apenas obtiene un aprobado justo en el estudio realizado por Miranza. La miopía, que afecta a casi el 40 % de la población, escala a la primera posición de problemas visuales, por delante de otros defectos refractivos y de la presbicia. Los hábitos de prevención tampoco mejoran. Los expertos recomiendan tener hábitos saludables y revisar la vista una vez al año. <https://miranza.es>



AGATHA

COLECCIÓN 1974

Esta colección celebra los 50 años de la marca de joyería Agatha Paris. Sus piezas más icónicas regresan con un giro contemporáneo.

www.agatha.es



BEKO

NAVIDAD SOSTENIBLE

Beko presenta cinco electrodomésticos de alta eficiencia energética que ayudarán a celebrar unas fiestas más responsables ahorrando energía.



ARIAS

NUEVA 'FÁCIL DE UNTAR'

Mantequería Arias lanza una nueva mantequilla 'Fácil de Untar' con un toque de sal marina. Ideal tanto para disfrutar sola en tostadas como para ser la protagonista en diversas creaciones culinarias.

<https://arias.es>



NUNA: FUSIÓN DE SABORES PERUANOS Y JAPONESES

Nuna redefine la experiencia culinaria con la visión del chef peruano David Guevara. Su cocina Nikkei fusiona los sabores peruanos y japoneses.

<https://nunabarcelona.com>

APROVECHA SU TEMPORADA

Recetas con setas, fáciles y sabrosas

Son un tesoro culinario que te ofrece mil y una posibilidades. Disfruta de su sabor y textura a cada bocado con nuestras cinco propuestas



CON PATATAS PAJA Y HUEVO

|| 4 45 min

- 400 g de setas variadas
- 2 patatas medianas
- 4 huevos frescos, aceite
- 4 ramitas de perejil, sal
- 2 dientes de ajo, pimienta
- Hierbas aromáticas al gusto

Retira la base terrosa de las setas y lávalas bajo el grifo, sin sumergirlas. Sécalas y trocéalas. Saltéalas luego 5 minutos. Añade el ajo y el perejil picados, salpimienta y remueve. Pela las patatas, córtalas en palitos finos, frielas, déjalas escurrir y sazónalas.

Corta un cuadrado de film y forra con él el interior de un vaso. Engrásalo con aceite y casca dentro 1 huevo. Une las puntas del film, enróllalas para formar un paquetito y ciérralo.

Repite el proceso con los huevos restantes y cuécelos, por tandas, en un cazo con agua hirviendo, 4 minutos cada uno. Resérvalos en una fuente plana.

Reparte en 4 cuencos las patatas paja y las setas. Retira los huevos poché del film, colócalos encima de las setas y salpimienta. Decora con las hierbas aromáticas, lavadas y secas, y sirve.

CREMA DE VERDURAS CON REBOZUELOS Y CHAMPIÑONES

|| 4-5 0 1 h

- 200 g de rebozuelos
- 150 g de champiñones
- 1 zanahoria mediana
- 1 puerro, 1 patata, 1 nabo
- 1 calabacín, 1 cebolla
- 200 g de brócoli
- 2 dientes de ajo, perejil
- 100 ml de nata para cocinar
- Nuez moscada, unos clavos de olor, comino, cilantro
- 5 bayas, pimienta negra
- Aceite de oliva, sal

Rasca la zanahoria, limpia el puerro y pela la patata, nabo, calabacín y cebolla. Lava todo, trocea y cuece en agua con sal 45 minutos. Escurre las

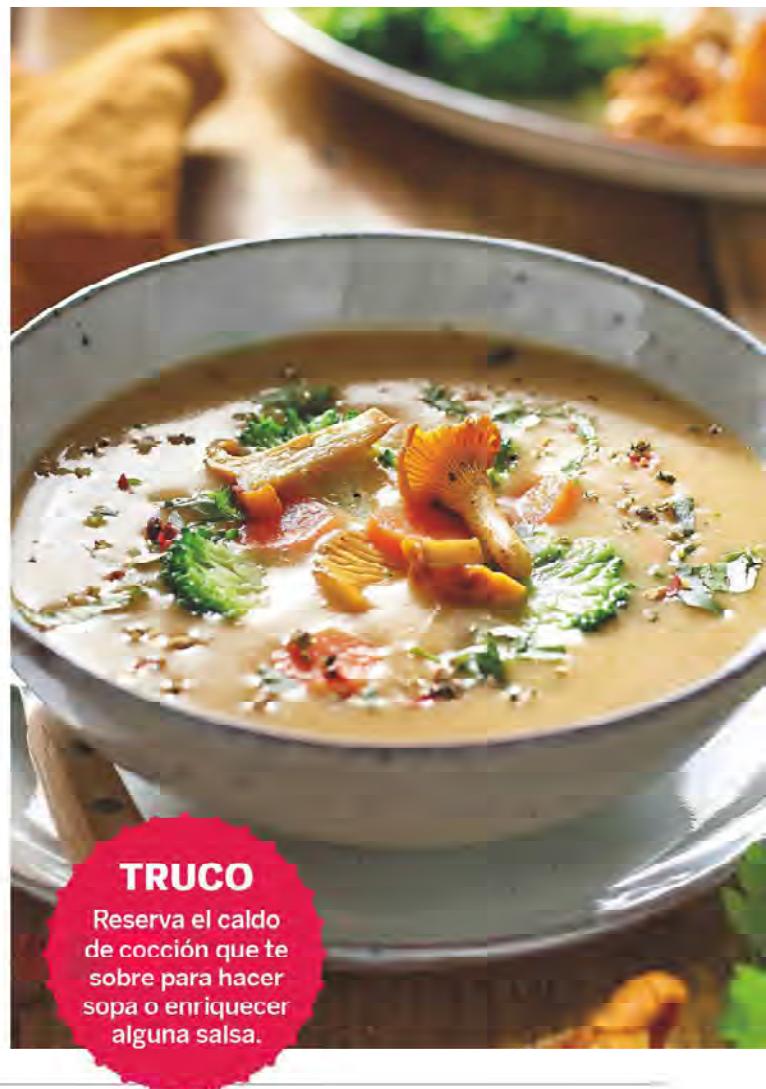
verduras, reservando el agua de la cocción, y aparta unos trozos de zanahoria.

Limpia el brócoli, separa los ramalets y lávalos. Cuécelos 10 minutos en agua salada; escúrrerlos y déjalos en un cuenco con agua y hielo. Vuelve a escurrirlos y láminalos.

Limpia las setas, lávalas y trocea las más grandes. Sofríe los ajos picados. Agrega las setas, saltea 5 minutos y salpimienta.

Tritura las hortalizas con parte del agua reservada. Separa unas setas enteras. Añade el resto al puré, con la nata, y tritura. Espolvorea con las especias molidas y mezcla.

Decora la crema con las zanahorias y las setas reservadas, y con el brócoli. Espolvorea con el perejil, pimienta y bayas.



TRUCO

Reserva el caldo de cocción que te sobre para hacer sopa o enriquecer alguna salsa.

ENVUeltas EN CESTITAS DE BRICK

|| 4 0 1 h

- 250 g de fredolics
- 16 hojas de pasta brick
- 1 cebolla, pimienta, sal
- 150 g de mantequilla
- 2 dientes de ajo, perejil
- 400 g de butifarra cruda
- Ensalada variada o mezclum

Pela la cebolla y córtala en juliana. Sofríela con 25 gramos de mantequilla derretida hasta que transparente. Retira la piel de las butifarras y agrégalas. Remueve para mezclar con la cebolla y salpimienta. **Limpia y lava** las setas sin dejarlas en remojo, y escúrrelas. Pela los ajos y cháfalos. Pon al fuego una sartén con 25 gra-

mos de mantequilla y fúndela. Añade el ajo y dóralo. Incorpora las setas, saltéalas 5 minutos y salpimienta. Mezcla las setas con el sofrito de butifarra. Agrega perejil picado. **Funde la mantequilla** restante en un cacerola y pincela con ella una lámina de pasta brick, coloca encima otra lámina y pincéllala también.

Dispón en el centro de la hoja doble de brick 1 cucharada colmada del relleno y ciérrala formando una cestita. Repite el proceso hasta agotar la pasta y el relleno; debes obtener 8 unidades.

Dora las cestitas, 10 minutos, en el horno precalentado a 180°. Retíralas y sírvelas con las hojas de ensalada lavadas y escurridas.



Cocina fácil



GUISO AROMÁTICO DE GAMBAS, PATATAS Y NÍSCALOS

|| 4-5 ② 40 min

- 400 g de níscalo
- 2 patatas medianas
- 1 cebolla, 400 g de gambas
- 2 dientes de ajo, perejil
- Aceite de oliva
- Pimienta, sal

Cubre las patatas con agua caliente y cuécelas unos 15 minutos. Limpia los níscalo, lávalos sin sumergirlos, trocea los más grandes y deja los pequeños enteros. Pela las gambas, lávalas y sécalas. Pica los ajos y el perejil.

Rehogar el ajo picado hasta que se dore. Agrega los níscalo a la sartén y saltéalos 5 minutos. Salpimienta y remueve. Retira las setas e incorpóralas a las patatas.

Saltea las gambas en la misma sartén de los níscalo, hasta que empiecen a cambiar de color. Salpimiéntalas y agrégala también al guiso.

Rectifica de sal y pimienta, y deja cocer 5 minutos. Reparte el guiso en unas cazuelitas, espolvorea con perejil y sirve.



TRUCO

Otra versión:
sustituye el beicon
por butifarra o
costillitas de
cerdo.

'TRINXAT' DE COL Y PATATAS CON SETAS

|| 4 ② 1 h 5 min

- 1 col rizada o 1 repollo
- 2 patatas medianas
- 1 puerro, 3 ajos
- 150 g de beicon en un trozo y 4 lonchas finísimas
- 250 g de setas negrillas en conserva
- Aceite, sal

sado ese tiempo, cuela las verduras y cháfalas.

Limpia el beicon eliminando la piel y las temillas. Corta el trozo en daditos y tuesta las lonchas en una sartén engrasada con unas gotas de aceite hasta que queden bien crujientes; retíralas.

Escurre las negrillas, reserva algunas y trocea el resto. Pela los ajos, córtalos en láminas y sofriélos durante 3 minutos en aceite. Añade los taquitos de beicon y, a los 5 minutos, las setas, la patata y la col; sofrie 10 minutos, removiendo.

Coloca unos aros de cocina en los platos yrellénalos con el 'trinxat', presionando con una cuchara. Desmolda y decora con el crujiente de beicon y las negrillas reservadas.

Limpia la col, lávala y córtala en juliana. Pela, lava y trocea las patatas. Elimina las raíces, la parte verde y la primera hoja del puerro, lávalo y córtalo en rodajas. Sofríelo durante 5 minutos en una cazuela con 3 cucharadas de aceite.

Añade las patatas y la col, cubre con agua, sazona y cuece durante 20 minutos más. Pa-

COLECCIONABLE

LA COCINA DE LA ABUELA

OLLA GITANA MURCIANA



CALDERETA DE RAPE



ROLLO DE CARNE PICADA



CREPES CON NARANJA



COLECCIONABLE

CALDERETA DE RAPE

|| 4 30 min + reposo

- 1 kg de rodajas de rape
- 250 g de almejas, pimienta
- 1 kg de patatas pequeñas
- 200 g de tomates maduros
- 1 cebolla, 2 dientes de ajo
- Pimentón dulce ahumado
- 150 ml de vino blanco seco
- 700 ml de caldo de pescado
- 3 avellanas peladas, laurel
- 2 almendras peladas
- 6 piñones, 2 picos de pan
- 1 cdta. de carne de fiña, harina, aceite de oliva, sal



Cubre las almejas 1 hora con agua y sal para que suelten su arena. Pela patatas,

tomates y cebolla; trocea los tomates y corta la cebolla en juliana. Lava y salpimienta el rape, enharinalo y frielo. **Sofríe cebolla** y tomate en la olla rápida. Añade patatas y pimentón, y remueve. Vierte el vino y cuece 1 minuto. Agrega el caldo y el laurel, y cierra la olla. Cuando el indicador de presión suba al 2º anillo, cuece 4 minutos. **Machaca los ajos** dorados con los frutos secos, los picos, la fiña y sal. Cuando la olla pierda presión, agrega picada, rape, almejas y más pimentón. Cuece 2-3 minutos.

CREPES CON NARANJA

|| 4 20 min

- 150 g de frambuesas
- Mantequilla
- 3 naranjas
- Azúcar, 3 huevos
- 2 cdas. de licor triple seco
- 200 g de harina
- Unas hojas de menta
- 2 vasos de leche



Bate los huevos con la harina tamizada y 2 cucharadas de azúcar. Incorpora la leche y 1 cucharada de mantequilla fundida, y bate con varillas. Deja en la nevera 30 minutos.

Vierte 2 cucharadas de la crema en una sartén antiadherente con un poco de

mantequilla y dora la crepe por ambos lados. Prepara el resto igual.

Pela 2 naranjas, retira los gajos con un cuchillo y trocéalos. Exprime la otra. Lava, seca y corta en 2 partes las frambuesas.

Calienta el zumo de naranja con el licor, 1 cucharada de azúcar y 1 cucharadita de mantequilla. Cuando hierva, baja el fuego y cocina 2 minutos.

Rellena las crepes con las frutas troceadas. Sirve rellena con la salsa de naranja por encima y decora con unas hojas de menta.

OLLA GITANA MURCIANA

|| 4 1 h

- 250 g de alubias blancas y 250 g de garbanzos, ambos cocidos
- 200 g de judías verdes
- 150 g de calabaza pelada
- 1 cebolla, 2 tomates maduros, 2 zanahorias
- 2 pimientos del piquillo asados, aceite, sal
- 2 peras conference
- Vinagre suave, pimentón, 5 hebras de azafrán



curre y trocea los piquillos. Sofríe la cebolla. Agrega el tomate y cocina hasta evaporar su agua. Retira, añade pimentón y remueve.

Agrega las legumbres escumadas y enjuagadas, con la calabaza y la zanahoria. Cubre con agua y cuece 20 minutos a fuego medio.

Pela y trocea las peras, añádelas con las judías verdes y los piquillos, y cuece a fuego suave 20 minutos.

Agrega el azafrán y un chorrito de vinagre y ajusta de sal. Cuece a fuego lento 6 minutos y sirve.

ROLLO DE CARNE PICADA

|| 4 1 h 30 min

- 600 g de picada de cerdo
- 20 lonchas de bacon
- 1 cebolla, 2 dientes de ajo
- 50 g de pan rallado, 2 huevos
- 200 g de garbanzos en conserva, cebollino
- 12 pimientos del piquillo
- 60 g de queso para fundir en lonchas, pimienta
- Miel, sal, aceite, perejil



ralos con un chorrito de agua y un hilo de aceite, hasta conseguir un puré espeso.

Dispón las lonchas de bacon acaballadas sobre papel sulfurizado, formando un rectángulo. Cúbrelo con la carne y esta con los piquillos escumidos. Extiende encima el puré y el queso.

Enrolla el rectángulo de carne, con ayuda del papel, poco a poco y apretando para compactarlo.

Pincela con miel la superficie del rollo y hornea 1 hora a 180º. Deja reposar 5 minutos, corta en rodajas y espolvorea con cebollino.

Trucos cocina



PARA UNOS CANELONES QUE NO SE DESHAGAN

Evita que se desmonten a la mínima mezclando el relleno con una besamel más densa (70 gramos de harina y 70 de mantequilla por litro de leche) que la que uses para gratinar (120 gramos de harina y mantequilla). Y ponlos en la placa del horno con el cierre hacia arriba o de lado sobre más besamel, así ni se desharán ni se pegarán.

A ÚLTIMA HORA

Improvisa un caldo ideal para la fideuà

- Cuando te falte tiempo para preparar uno casero o no tengas pescado, sofíe unos ajos pelados junto con bastantes fiорas.
- Machácalos e incorpóralos a un brik de caldo de pescado. Dale luego un hervor, ajusta bien de sal y ya lo tienes listo y con muchísimo sabor para utilizarlo en tu fideuà.



MUY FÁCIL

Un rebozado de lo más esponjoso

- Bate una clara de huevo hasta que esté espumosa, añade dos cucharadas de harina y remueve. Agrega cerveza poco a poco sin dejar de batir hasta lograr una masa no muy espesa pero que vele la cuchara.

• Sumerge marisco, pescado, verduras, carne... y fríe en abundante aceite muy caliente.

• Si te sobra un poco de masa, fríela a cucharadas y espolvoréalas con algo de azúcar. ¡Tendrás listos unos ricos buñuelos!

INFALIBLE

Para que el cordero asado quede suculento

- Mete el cordero en el horno como sueles hacer y dispón cerca un cuenco pequeño que aguante el calor con un trocito de mantequilla dentro.
- Esta se derretirá por efecto del calor y creará un ambiente graso y húmedo perfecto para que el cordero se mantenga jugoso.



LECTURAS

Nº 3 793 - 4 de diciembre de 2024

DIRECTOR Luis Pliego

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

Jefe de Fotografía Alfredo Górdano
FOTOGRAFÍA Pedro Pernía
EDICIÓN GRÁFICA Roser Camps
Jefa de compras Marta Platel
REDACCIÓN Silvia Quirós, Estela Cebrán
MAQUETACIÓN Dolores Cáceres (jefa de maqueta), Jordi Junco
TRATAMIENTO DE IMAGEN Cristina Molinero

LECTURAS PRÁCTICA
DIRECTORA DE ARTE Ángela Marín
REDACTORA JEFA Carmen L. Santamaría
REDACCIÓN Lluïsa Sanmartín

WWW.LECTURAS.COM
DIRECTOR José Confuso
REDACTORA JEFF Gemma Arribalzaga
REDACCIÓN WEB Rebeca Alonso, Helena Arriaza, Jara Bravo, Adrián López, Pablo Casal, Alicia Alarcón, Raquel Bermúdez
COLABORADORES EXTERNOS Isabel Bertral, Anxo F. Couceiro, Enric Gisbert, Montse Jolis, Laura Martín, Sonia Murillo, Montse Rial, Noelia Zazo
ARCHIVO/DOCUMENTACIÓN Ruth Cervelló
SECRETARIA DE DIRECCIÓN Angels Ortega
REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN Barcelona: Diagonal, 189, 08018 Barcelona. Tel. 93 415 73 74 lecturas@rba.es Madrid: López de Hoyos, 141, 28002 Madrid. Tel. 91510 66 00

RBA PUBLIVENTAS

CEO Enrique Blanc
DIRECTORA GENERAL Ariadna Hernández Fox
DIRECTORA COMERCIAL NACIONAL DE REVISTAS FEMENINAS Mº del Mar Casals
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González
SUBDIRECTOR DE ESTRATEGIA COMERCIAL Y DIGITAL Iván Lorente
SOLUCIONES DE IMPLEMENTACIÓN DE PUBLICIDAD DIGITAL Alicia Cortés

MADRID Y NORTE:
DIRECTORA DE OFICINA Arantxa Sánchez
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Belén Pérez-Bedmar, Belén González
SUBDIRECTOR DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán
Jefa de PUBLICIDAD Juncal Utrilla
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros
PUBLICIDAD MADRID López de Hoyos, 141, 28002 Madrid. Tel. 91510 66 00

CATALUÑA Y LEVANTE:
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Ángela Carpio, Olga Fernández, Cristina Hornbravella
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ainhoa Argente
PUBLICIDAD BARCELONA Diagonal, 189, 08018 Barcelona. Tel. 93 415 23 22

RBA REVISTAS

PRESIDENTE RICARDO RODRIGO
EDITORIA ANA RODRIGO
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO JOAN BORRELL
DIRECTORA GENERAL AUREA DIAZ
DIRECTORA EDITORIAL Susana Gómez Marculeta
DIRECTORA DE MARKETING Berta Castellé
DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany
DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES José Oya
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Ramón Fortuny

LECTURAS no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores, en los trabajos publicados, ni se identifica necesariamente con la misma. Prohibida la reproducción total o parcial de cualquier información gráfica o literaria, sin autorización de la Dirección.
Distribución: Logista Publicaciones
Depósito legal: B-20-1958
ISSN Revista de papel: 0047-4304
ISSN Revista digital: 2014-666X
Printed in Spain

Atención al suscriptor y lector: suscripciones@rba.es

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

© RBA REVISTAS, S.L. - 2024

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

Pasatiempos

Autodefinido por Olissip



Pasatiempos

SUDOKUS ★★ medio

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

★★★ difícil

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

WORDOKUS

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

N		O	U	E				
		P	E		A			
					O	C	I	
A			P	C		U		
		I		O	A		N	
P	C	O						
L				E	I			
		A	N	O		P		

Pista: Sobrabilidad de cualquier cosa.

		O	T					
I					Q		T	N
		C	U	S				
A					T	U	I	
Q	I					N	A	
	N	S	A					C
					U	N	C	
S	U		Q				O	
					N	S		

Pista: Gana mediante una operación de guerra.

Pasatiempos

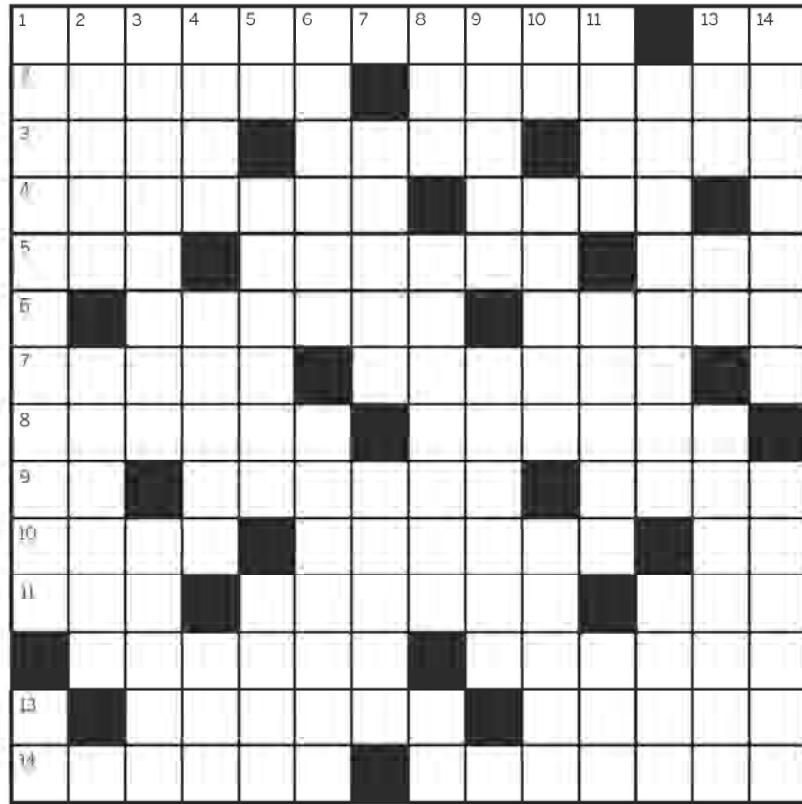
CRUCIGRAMA

Horizontales

- Derrumbamiento. Nota musical. **2.** Marfil. Cantarais las aves. **3.** Introduce. VII, despreciable. Levante. **4.** Binaban las tierras. Banquete. **5.** Raspé. Amarran en las bitas. Empresa de trabajo temporal. **6.** Símbolo del oxígeno. No acertará. Labor, faena. **7.** Llida. Quitar del medio. Quinientos romanos. **8.** Ensalza, enaltece. Elevaría. **9.** Cocriente intelectual. Relativo al viento. Afección respiratoria. **10.** Turno, vez. Olfatearás. Locución latina. **11.** Catedral. Impropias. Yo freudiano. **12.** Las hijas de tus hijos. Sientas dolor. **13.** Mil romanos. El que asesora. Fallezca. **14.** Venciese. Cocinases en aceite.

Verticales

- Bibliotecas de diarios. Símbolo del magnesio. **2.** Municipio de Jaén. Herrumbren. Símbolo del argón. **3.** Alimentara. Desgastaban. **4.** Ninfa de los bosques. Vuelva a leer. La de ahí. **5.** Símbolo del indio. Económico. Anudes. **6.** Habitaba. Hospedase. **7.** Un romano. Juntará. Sano y salvo. **8.** Compañero de Blas. Forren de tela un asiento. Símbolo del rutherfordio. **9.** Deidad mitológica. Conturbadas, sobresaltas. Roentgen. **10.** Símbolo del tantalio. Va adentro. Me hice cargo. **11.** Rezas. Detrás. Acudió. **12.** Perturbáis. Existe. **13.** Puje en una subasta. Esconderé. **14.** Estableced unas bases. Pones pared con pared.



PALABRAS ENROSCADAS

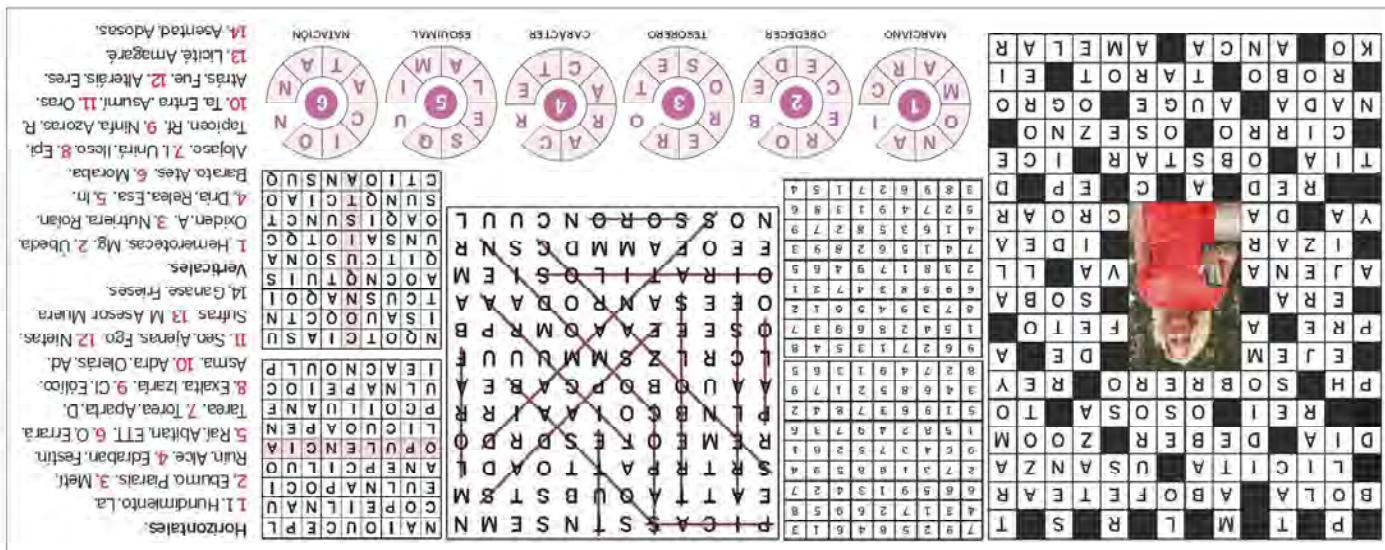
- Encuentra la letra que falta y leerás una palabra. ¡No todas van en el sentido de las agujas del reloj!



MARCIANO



SOLUCIONES



Horóscopo



Amanda
Seyfried
(39).

SAGITARIO

22 nov-20 dic

La Luna Nueva transitando por tu signo el día 1 te conferirá gran poder y mucho bienestar. Aprovecha estos momentos para expresarte, para decir lo que has estado callando durante demasiado tiempo. Tus palabras serán bien interpretadas por quienes te rodean y reconducirás situaciones que te tenían bastante preocupada. **En el terreno del amor atravesas una buena etapa que, además, mejorará a partir de estos días.**

TAURO

20 abril-20 mayo

Tu economía está ahora a salvo, incluso **podrás permitirte cosas que estabas deseando, como realizar un viajecito** en el puente de la Constitución. Te conviene poner tierra de por medio: si te alejas de los problemas, verás mejor sus soluciones. Empieza ya a preparar todo para irte.

LIBRA

23 sept-22 octubre

Tu poder de seducción y tu magnetismo se verán potenciados durante esta semana por el tránsito de la Luna en tu signo el día 29, que afectará positivamente a tus relaciones personales y aumentará tu autoestima. También te facilitará el autoconocimiento y aumentará tu creatividad.

GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Hazte responsable de todas tus decisiones. Si algo sale mal, no es por culpa de los demás, no les cargues el muerto. **Procura evitar también los prejuicios, te están haciendo perder muy buenas oportunidades** en el trabajo, en el amor, incluso en tu vida social. No te cierres en banda.

ESCORPIO

23 oct-21 nov

La Luna transitará por tu signo el día 31, facilitando tu percepción extra-sensorial, la visión de lo intangible, y propiciando tus dotes esotéricas. Podrás descifrar ahora muchos mensajes y señales del Universo. **Tendrás una intuición sin límites**, aprovechala para mejorar lo que necesites en tu vida.

CÁNCER

21 junio-22 julio

Mantén una buena gestión de tu dinero, te ahorrarás sufrimientos y te aportará bienestar. Ciertos acontecimientos te harán descubrir un talento que desconocías poseer. Tanto en el ámbito social como en el amor, **vivirás experiencias positivas. Valóralo y sácales el máximo provecho posible.**

CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

Tienes que ser más clara respecto a tus sentimientos porque tu amor está empezando a dudar de ellos. **Procura ser más expresiva y también más efusiva.** No contengas tus emociones ni tus sentimientos, esto a veces podría jugar en tu contra. Sigue siendo discreta y prudente, pero un poco menos.

LEO

23 julio-22 agosto

Tu relación sentimental estará ahora en un momento óptimo. Si eres un corazón libre, podrás encontrar a tu alma gemela. **Los astros te brindan ahora la ocasión de dar con la felicidad perdurable.** Incluso si has tenido problemas con tu pareja, se disiparán como si fueran nubes de verano.

ACUARIO

21 enero-19 febrero

Procura que tus gastos no sobrepongan tus ingresos o te costará equilibrar tu economía. **Se acercan a tu vida cambios muy positivos.** Levanta el ánimo y prepárate para ellos. Descubrirás en estos días un amor oculto que lleva tiempo pilladísimo de ti. Te sorprenderá saber de quién se trata.

ARIES

21 marzo-19 abril

Olvídate del mundo y dedícate a ti misma. Te has entregado a trabajo, amor y familia, pero ahora toca mimarte un poco. Haz lo que quieras en cada momento y disfrútalo. No dejes que las emociones negativas te arruinen esta semana que te puede funcionar muy bien si consigues relajarte.

VIRGO

23 agosto-22 sept

Cierta conjunción astral que afecta a tu signo ha hecho surgir una crisis laboral y económica, quizás también sentimental. Por suerte, **hay mucha gente a tu alrededor dispuesta a ayudarte.** Acepta su ayuda pero dile exactamente qué necesitas o sus esfuerzos resultarán infructuosos.

PISCIS

20 febrero-20 marzo

Podrás experimentar en estos días cuánta verdad hay en aquello de "cuando una puerta se cierra una ventana se abre". Si estabas preocupada por un tema laboral que se había anulado, **recibirás una propuesta para algo mucho mejor.** No tengas en vilo a la persona que te ronda. Dile que sí.

PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



RAMÓN
GARCÍA
63



FONSI
NIETO
46



JULIANNE
MOORE
64



GAEL GARCÍA
BERNAL
46



NATALIA
MILLÁN
55

Tarot
ALICIA GALVÁN®



922 679 362
806 514 514

Coste Máximo 806 : 1,21 € / minuto red ilijo. 1,37 € / minuto red móvil. IVA incluido. Mayores de 18 años. Alójalo 3 L. Aplicado de acuerdo 145. Código Postal 38200. Santa Cruz de Tenerife. Servicio de Llamada y Consultamiento.



PREDICIONES
2024
aliciagalvan.com

Rocio Valencia y su equipo

Ahora te atendemos 24h

No te dejes engañar.

Respuestas Claras.

En el Amor no hay caminos intermedios.

806 40 50 91



947 945 009



Término y Estipulación Oficial por Rocio Valencia. Agencia Comercial 31204 - Zaragoza Madrid. Contrato mínimo de 12144 min. Red móvil 1574min. IVA incl. Soc. Soc. por mayores de 18 años.

factoría de medios · 91 217 41 59

Feliz cumpleaños



Empezó como actriz de telenovelas



'Hospital Central' fue su trampolín

Nació el 28 de noviembre de 1976 en Colombia, empezó como actriz de telenovelas y triunfó en España con 'Hospital Central'.



Juana, que rompió en mayo con el financiero francés Charles Alazet tras tres años de relación, se dejaba ver este verano muy ilusionada con su nuevo amor, Pablo García-Andrade, profesor de marketing. La actriz tiene una hija de 18 años con Ernesto Alterio.

JUANA ACOSTA

CUMPLE 48 AÑOS ENAMORADA DE NUEVO

La actriz, que vivió 15 años con Ernesto Alterio, con el que tiene una hija de 18 años, sale desde este verano con Pablo García-Andrade

El amor y su profesión son las pasiones que han mantenido siempre a flote a Juana Acosta. Nacida en Colombia, donde empezó su carrera en telenovelas, su vida quedó marcada cuando tenía solo 16 años por el asesinato, aún sin resolver, de su padre, al que estaba muy unida. Llegó a España con 24 años y a los 27 iniciaba una relación con Ernesto Alterio, con quien tiene una hija de 18 años. Se separaron en 2018 y, tras dos relaciones fallidas, la actriz, que estrena en breve la película 'La fianza', sale ahora con Pablo García-Andrade. □



GABRIELA
ANDRADA

MARIO
ERMITO



PÍDEME LO QUE QUIERAS

BASADA EN LA NOVELA DE
MEGAN MAXWELL

29 NOVIEMBRE SOLO EN CINES

PELÍCULA PENDIENTE DE CALIFICACIÓN POR EDADES

 WARNER BROS.
PICTURES

rtve



LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

Méthode Régénérante

Cuero cabelludo sano, cabello bonito.
Lucir un cabello bonito comienza con
un cuero cabelludo sano.
Para un cabello denso y brillante y
un cuero cabelludo sano y lleno
de vitalidad. Actúa contra la caída y
prolonga la fase de crecimiento capilar.



Todos los productos de La Bioshétique están
disponibles en su salón La Bioshétique o en
la tienda online www.labioshétique.es.

