

# LECTURAS

LECTUP



**EXCLUSIVA**

**AITANA Y  
MAXI  
IGLESIAS**

**LAS FOTOS  
DE SU ÚLTIMA  
CITA**

ENLACE AL CANAL

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

Ó escanea el código QR:



**EXCLUSIVA**

**MARTA LÓPEZ  
Y ALEJANDRO**

**Luna de miel  
de ensueño  
en Maldivas**



**ROSALÍA  
ENCIENDE  
SEVILLA CON  
UN CONCIERTO  
SORPRESA**

**BELÉN RUEDA  
“MI HIJA ESTÁ SIEMPRE  
EN MI RECUERDO”**



PVP: Península 2,90 € • Canarias 3 €



8 428019 000028

# RADIANT

Watches & Jewels



@radiantwatchesandjewels  
www.radiant.es

Distribuido por Geresa  
Tel. (+34) 93 419 58 88

20

## ROSALÍA ENAMORA EN SEVILLA

La cantante disfruta de la capital hispalense y ofrece un concierto en el Guadalquivir.



30

## PAULA ECHEVARRÍA Y DAVID BUSTAMANTE

Juntos y muy cómplices en la graduación de su hija.

## 4. Gala del MET

Cita de madres e hijas en la gran noche de la moda.

## 12 a 14. Siete días

## 24. Lluvia de famosos en Sevilla

Estreno de la segunda temporada de 'Berlín', del universo de 'La casa de papel'.

## 26. Maxi Iglesias y Aitana Sánchez-Gijón

Su historia de amor continúa con una nueva cita en Madrid.

## 42. Jose Coronado

Entre los invitados a la boda del filántropo Paco Arango.

## 44. Alejandra Onieva

Boda y bebé en camino con el galán de 'Anatomía de Grey', Jesse Williams.

## 46. Amaia Montero

Su regreso a los escenarios emociona a sus fans.

## 48. María Galiana

"Sigo trabajando porque me lo paso bien", nos cuenta.

## 50. Hombres G

El grupo que revolucionó el fenómeno fan celebra 40 años de carrera.

## 52. Aitana, a la conquista del mundo

Estará de gira por Europa, Latinoamérica y EE UU.

## 56. Patty Bonet, presentadora del cupón de la ONCE

"Los sueños han guiado mi vida".

## 60. No es por maldad.

### Por Pilar Eyre

El bache de salud de Tita Cervera.

## 64. Premios Viajes National Geographic

El veredicto de los lectores.

## 66. Premios Platino

Lluvia de estrellas en la Riviera Maya.

## 70. Nuestras series

## 72 a 74. Actualidad

## 76. La hora negra.

### Por Mayka Navarro

El brote de hantavirus en un crucero que ha mantenido en vilo al planeta.

## 94. Pasatiempos

## 97. Horóscopo



16

**BELÉN  
RUEDA**  
"Ahora me siento más libre, me importa menos lo que piensen los demás".

32

**HEIDI KLUM**  
Una turista enamorada de Barcelona.



## LECTURAS Práctica

80 **Salud** Protégete de la inflamación crónica.

82. **Nutrición** Qué comer y qué no en la menopausia.

84. **Belleza** Escoge el mejor alisado para tu pelo.



El look de Beyoncé (44), de Olivier Rousteing, recreaba un esqueleto inspirado en una artista criolla, cultura en la que se crio su madre. Su hija, Blue Ivy (14), debutó vestida de Balenciaga.

**Beyoncé, que no acudía a la gala desde hacía diez años, llevó uno de los looks más caros de la historia**

**Su vestido, con miles de cristales, costó 1,5 millones de euros. En su cuello y sus muñecas lucía más de 50 millones**



GALA DEL MET

# Cita de madres e hijas en la gran noche de la moda

Blue Ivy, la hija de Beyoncé, debutó con 14 años, y Sunday Rose, la de Nicole, con 17. Fueron las estrellas inesperadas del desfile de looks que este año estaban inspirados en el arte

Nicole Kidman (58), que solía acudir a la gala con su exmarido, Keith Urban, esta vez llevó como acompañante a su hija, Sunday Rose (17). Nicole vestía de Chanel y su hija de Dior.



Los dibujos del vestido de Anne, que fueron pintados a mano durante 60 horas, estaban inspirados en las urnas griegas

Anne Hathaway (43), que arrasa con 'El diablo se viste de Prada 2', sorprendió con un vestido de Michael Kors inspirado en un poema de John Keats.

Encuentro de actores de 'El diablo se viste de Prada 2'

Stanley Tucci (65) y Emily Blunt (43) son cuñados en la vida real, ya que él está casado con la hermana de Emily, Felicity.

Hacia diez años que Beyoncé no pisaba las escaleras del Met. Su asistencia a cualquier evento siempre es noticiable pero esta vez, además, decidió ir acompañada de su hija, Blue Ivy, que debutó en la gala más famosa de la moda con solo 14 años. Pero Beyoncé no fue la única que quiso ir con su persona más especial, Nicole Kidman también escogió como acompañante a una de sus hijas, Sunday Rose, de 17 años.

#### NUEVAS GENERACIONES

Sunday Rose es la mayor de las dos hijas que Nicole tiene con Keith Urban y debutó



Con un vestido de Chanel que tardó 761 horas en confeccionarse, Margot Robbie (35) volvió al Met tras su última aparición en 2023.



Julianne Moore (65) llevó un diseño de su amigo Tom Ford inspirado en el cuadro 'Madame X' de John Singer Sargent.

como modelo el año pasado para Miu Miu. La joven quiere hacerse un nombre en el mundo de la moda y nada mejor que aparecer en la escalera más exclusiva del mundo y de la mano de su madre, icono imprescindible en este tipo de eventos a los que siempre solía acudir con su entonces marido. Quienes sí dieron la imagen de familia perfecta fueron los Carter, Beyoncé, Jay-Z y su hija mayor, que también sigue los pasos de su madre. La presencia de Blue Ivy sorprendió especialmente por la normativa del acto de no permitir la asistencia a menores de edad, lo que in-

Dior creó para Naomi Watts (57) este diseño que estaba inspirado en los bodegones de la pintura holandesa del siglo XVII y que estaba decorado con flores realizadas con la técnica del 3D.



El look de Katy Perry (41) fue el más conceptual de la noche: con una máscara espejo en la que se ve reflejado quien tiene delante. Es una creación de Stella McCartney.



Rihanna (38), con un vestido inspirado en la arquitectura de Flandes de Maison Margiela, y A\$AP Rocky (37), de Chanel.

dica el gran poder y nivel de influencia de Beyoncé más allá de los ámbitos musicales. En redes se ha bromeado mucho sobre un posible enfado de North West, de 12 años, la hija mayor de Kim Kardashian, que también reclama su lugar como icono de moda.

### **MADONNA PARALIZA EL MET**

El tema de la gala era 'La moda es arte' y permitió a las invitadas desplegar imaginación a toneladas. Uno de los looks más comentados fue el de Madonna, que llegó acompañada de siete modelos para recrear el cuadro 'La tentación de San Antonio'. La cantante logró también algo inédito:





Bad Bunny (35) utilizó “el cuerpo como lienzo” y envejeció el suyo propio. Dejó a todos boquiabiertos con este look de Zara.



Heidi Klum (52) llegó convertida de la famosa escultura ‘La vestal velada’ de Raffaele Monti, del siglo XIX.



Madonna (67) recreó con ayuda de varios modelos el cuadro ‘La tentación de San Antonio’ de la pintora surrealista Leonora Carrington.



El look es una creación de Saint Laurent. El tocado-barco, que simboliza la travesía del alma, perteneció a la estilista Isabella Blow y Michael Jackson intentó comprarlo en su día.



Kim Kardashian (45), con un busto del escultor Allen Jones, posó junto a su madre, Kris Jenner (70), vestida de Dolce & Gabbana.



Kendall Jenner (30) confió en Zac Posen, que creó este diseño con el que homenajeaba la escultura griega Victoria de Samotracia. Coincidió en la gala con su exnovio, Bad Bunny.



Cher (79), con un estilismo de Burberry en el que destacaba el corsé de cuero.

paralizar las escaleras del Met durante cinco minutos para llevar a cabo su sorprendente puesta en escena. Todo está cronometrado en este evento. Así que, tras la performance de Madonna, las modelos que sostenían su velo tuvieron que subir corriendo las escaleras porque los fotógrafos les gritaban: "¡Quitaos, que llega Beyoncé y estropeáis la foto!". Muy cronometrada estuvo también la presencia de Georgina Rodríguez, que no se quedó a la cena y enseguida cogió su jet privado aún ataviada con su vestido inspirado en la Virgen de Fátima. **■**

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.



Con una coraza de oro macizo de Saint Laurent, Hailey Bieber (29) apostó por homenajear la escultura.

Georgina Rodríguez (32) se inspiró en la Virgen de Fátima con este diseño de Ludovic de Saint Sernin. La española solo posó, no se quedó ni a la cena ni a la fiesta.



Georgina llevó un rosario que ha costado siete millones de euros con los nombres de sus hijos grabados

En el interior del vestido le cosieron dos frases: "Donde ella está, el alma encuentra refugio" y "Líbranos del mal, amén"



Aunque no siguieron el dress-code de la gala, la presencia de Marta Ortega (42), de John Galliano, y su marido, Carlos Torretta (43), fue de lo más comentada.



## EN PARÍS PEDRO PASCAL Y SIGOURNEY WEAVER, DE ESTRENO

París ha sido la ciudad elegida para dar el pistoletazo de salida al tour promocional de 'The Mandalorian and Grogu', la nueva película del universo de 'La guerra de las galaxias'. Pedro Pascal retoma su papel de la serie 'The Mandalorian' y se une Sigourney Weaver para el salto al cine. Vestidos a juego se han dejado ver en París, dejando claro que del rodaje ha salido una estupenda amistad. "Ella moldeó mi idea de lo que es ser un héroe en la pantalla", ha dicho de su compañera Pedro, que es fan confeso de 'Alien'.

Pedro Pascal (51) y Sigourney Weaver (76) están a punto de estrenar la nueva película del universo de 'La guerra de las galaxias', 'The Mandalorian and Grogu'.



## 'EL BESO DE LA MUJER ARAÑA'

### Jennifer López estrena musical

Luciendo figura con un vestido rojo pasión, Jennifer López (56) asistió al festival de humor 'Netflix Is A Joke Fest' en el Kia Forum de Los Ángeles. La actriz estrena esta semana en nuestro país la película musical 'El beso de la mujer araña', sobre la relación de dos presos durante la dictadura argentina. Se trata de una nueva adaptación de la famosísima novela del escritor Manuel Puig que ya originó una película en 1985 protagonizada por William Hurt, Raúl Julia y Sonia Braga, cuyos papeles ahora recaen en Tonatiuh Elizarraraz, Diego Luna y Jennifer López.



Para esta cita tan primaveral, Kate (44) escogió un look de la firma Self Portrait que combinó con unos pendientes de perlas que habían pertenecido a la reina Isabel II y a Diana de Gales.



**Guillermo, con resaca de ver el fútbol**

Guillermo (43) bromeó con los asistentes diciendo que tenía ojeras porque el día anterior estuvo animando en el campo a su equipo, el Aston Villa, que pasó a la final de la Europa League.

## LA ANFITRIONA PERFECTA KATE, RADIANTE EN LA FIESTA DE LOS JARDINES DE PALACIO

La agenda de Kate Middleton va viento en popa. La princesa de Gales fue la estrella de uno de los actos más importantes del calendario de la Familia Real británica: la fiesta en los jardines de Buckingham. Se trata de un acto muy especial porque en él se rinde homenaje a diferentes organizaciones benéficas para re-

conocer su labor. Acompañada de Guillermo, Kate, radiante, se mostró muy atenta con todos los invitados que quisieron compartir un momento con ella. En esta ocasión no estuvieron presentes Carlos y Camila, que son quienes suelen presidir este acto.



Maribel Verdú (55), íntima de Eugenia, no faltó.

**Un estreno entre famosas elegantes**



Natalia Verbeke (51), con una de las toreras de la colección.



## PRESENTA SU PROPIA COLECCIÓN EUGENIA MARTÍNEZ DE IRUJO DEBUTA EN LA MODA

Entre flores, tejidos ligeros e inspiración 'boho chic', 'Felicità' es el nombre de la colección con la que Eugenia Martínez de Irujo se estrena como diseñadora. La duquesa de Montoro ha unido fuerzas con la firma francesa Antik Batik para su debut en la moda. "Mi madre se lo ha-

bría comprado todo", ha confesado. Al evento de presentación, celebrado en el restaurante Le Bistroman Atelier de Madrid, no faltó su hija, Tana Rivera. La joven es pareja del torero peruano Roca Rey, que se recupera ya en casa de la dura cogida que sufrió.

Eugenia Martínez de Irujo (57) y su hija Tana (26) estuvieron muy unidas durante la presentación de la colección en Madrid. Ambas lucieron diseños firmados por la duquesa de Montoro.

# LLOYD'S

SOLO EN

El Corte Inglés

**“Digo que no a cosas que antes habría dicho que sí y mi tiempo se lo dedico a quien quiero y cuando quiero, incluso a mí misma”**



**BELÉN RUEDA**

# “Ahora me siento más libre, me importa menos lo que piensen los demás”

La actriz, que se reconoce serena y en paz a los 61 años, repasa sus casi 40 de carrera y algunos de los momentos que han marcado su vida

La actriz, que empezó como presentadora al lado de Emilio Aragón en ‘VIP Noche’ debutó en el cine con ‘Mar adentro’. Ha triunfado con series como ‘Médico de familia’ o ‘Los Serrano’ y la película ‘El orfanato’.

**R**econoce que es muy miedosa pero le encanta que la llamen ‘reina del terror’.

Es una de las muchas confesiones que Belén Rueda ha hecho en el plató de ‘La Noche de Aimar’ en La Sexta, en una de sus entrevistas más sinceras.

► **¿Te da miedo perder el equilibrio?**

-Estoy intentado desterrar el miedo de mi vida en general porque el miedo te bloquea y no te deja avanzar.

► **¿Te sientes cómoda cuando te llaman la reina del terror?**

-Me encanta. Y es muy curioso porque yo soy muy miedosa. Recuerdo que cuando me ofrecieron ‘El orfanato’, que fue la primera película de terror que hice, había muchas cosas que sí que me daban miedo. Pero con Bayona y Sergio Sánchez, el guionista, le dimos un sentido que no es solamente una película de terror, es una película de emociones, es una película de un duelo que no termina nunca. Cuando alguien desaparece no puedes hacer un duelo normal porque existe siempre la esperanza.

► **Hay duelos que no terminan nunca, tú lo sabes un poco también.**

-Es cierto que yo siendo muy joven, con 32 años, perdí a mi hija y luego también mis papás desaparecieron demasiado pronto y hay un momento en el que dices “¡Basta! ¡Ya no me toca más!”. Parece que de repente la vida se enreda y se enreda en modo mal. Puedes estar enfadado con la vida en todo momento o intentar descubrir hacia dónde puedes dirigir eso para tener curiosidad por otras cosas. Y otras cosas no quiere decir otro mundo, porque yo creo que los que no están viven en nosotros, y no de una forma sobrenatural, sino en nuestro recuerdo,

y la muerte nos ayuda a entender también que tenemos que aprovechar el momento.

► **Se me hace difícil pensar que se le pueda perdonar a la vida la muerte de una hija.**

-¿Perdonar? Es que no es perdonar. Si yo pudiera traerla, no dudaría ni medio segundo, pero no la puedo traer. Con lo cual tengo que buscar de alguna manera poder entender por qué la vida es así. Eso no significa que tú estés olvidando a esa persona, ella está conmigo en mi recuerdo. Hay un momento en que no puedes hablar de ello, pero es conveniente hablar de ello porque ha sido y es muy importante en mi vida, me ha enseñado muchas cosas. Y de alguna manera su recuerdo viene a mí para recordarme que estoy viva.

► **¿Cuánto te duró la fase esa del duelo en la que no podías hablar?**

-Yo tengo la costumbre, que no sé si es buena o mala y que quizás me hace tener este carácter de más esperanza activa, pero tiendo a olvidar los momentos malos. De hecho, a veces hablando con mis hermanos me recuerdan esos momentos [cuando murió su hija] y hay cosas que realmente había olvidado, no a ella, sino situaciones de desesperación o de injusticia con la vida.

► **¿Hay alguna vez que hayas trabajado mientras el cuerpo te decía: “Belén, para”?**

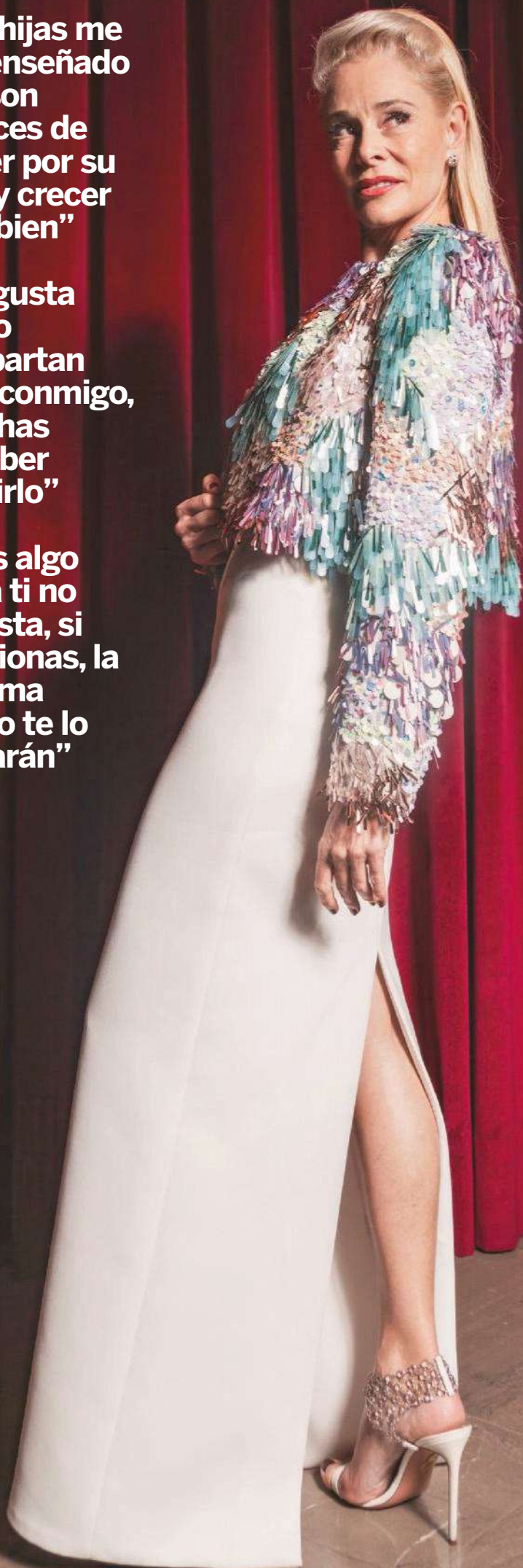
-Muchas, muchas. Me pasó una vez cuando estaba rodando en Barcelona una pelícu-

**“Mi primer trabajo fue con Emilio Aragón. Le digo que yo era un libro en blanco y las primeras líneas las escribí con él”**

“Mis hijas me han enseñado que son capaces de crecer por su lado y crecer muy bien”

“Me gusta que lo compartan todo conmigo, pero has de saber recibirlo”

“Si es algo que a ti no te gusta, si aleccionas, la próxima vez no te lo contarán”



Una hija actriz y otra productora de cine



Belén tiene dos hijas con Daniel Écija (62), de quien se separó en 2004. La mayor, Belén (31), es actriz como su madre y la pequeña, Lucía (27), ha seguido los pasos de su padre y es productora de cine.

“Me encanta que me digan que soy la reina del terror y es muy curioso porque yo soy muy miedosa”, asegura Belén, que ha estrenado en cines ‘El vestido’ junto a su hija Belén.

la que se titulaba ‘El pacto’. Mi mamá estaba muy malita en Madrid y murió un viernes cuando yo estaba rodando. No me lo podía creer. De repente entré en shock. Mi madre estaba en paliativos porque estuvo 14 años con alzhéimer y el deterioro fue brutal, estaba en una residencia. Y no me acuerdo de nada, recuerdo que de repente estaba en el tren, se retrasó el rodaje.

► **¿Qué ha supuesto para ti Emilio Aragón?**

-Mucho. Mi primer trabajo fue con Emilio y siempre le digo que yo era como un libro en blanco y las primeras líneas las escribí con todo el equipo de ‘VIP Noche’ y con Emilio. Además, fue cuando ocurrió lo de mi hija, la que falleció, y todo el grupo de amigos dijo: “Dedicaos a ella”. En ese momento, cuando tienes buenos amigos y te dicen “olvídate, dedícate a eso”, eso es tan bestia.

► **¿Qué se siente cuando un directivo te dice que no tienes suficientes pechos? Es algo que a ti te dijeron.**

-Es que me quedé sin habla. Era muy joven, tenía poco más de 20 años, era muy inocente.

► **Y hoy, ¿qué le habría dicho la Belén Rueda de hoy?**

-Ahora le diría: “Pues tienes toda la razón”, me iría y le denunciaría. Creo que no hay que avisar porque entonces

te viene el tsunami multiplicado por dos. Hay que encontrar también gente que te apoye porque llevar esto sola no es nada fácil.

► **¿Has tenido que pasar por algo parecido en otros momentos de tu vida?**

-Pregunta a cualquier mujer de nuestra generación si no ha sufrido un abuso. Ni una [se salva]. Mujeres de nuestra generación, ni una [se salva]. Pero no solo en nuestra profesión, en general. Están saliendo cosas tremendas. Yo he leído cosas que me ponen los pelos de punta.

► **Tienes una hija actriz y otra productora de cine. Creo que eso es lo que justamente no querías que fueran.**

-Sí, hay cosas que tú quieres para tus hijos pero no tienen por qué serlo. Ellas han aprendido de la profesión sin darse cuenta en casa escuchando a Dani [Écija], su padre, y a mí. Hay un momento en el que deciden y creo que como padres tenemos que ver si realmente es su pasión o es algo pasajero porque quieren independizarse. Y era la pasión de las dos.

► **Como madre, ¿te gustaría que te contaran todo?**

-A mí me gusta que lo compartan todo pero también es cierto que hay que saber recibirlo. Cuando hay algo malo que a ti no te gusta, si tú las aleccionas, la siguiente vez no te lo contarán.

► **¿Tú ahora mismo te sientes más libre que nunca?**

-Que nunca no lo sé, que antes, sí. Me importa menos lo que piensen los demás. Dices que no a cosas que antes dirías que sí y mi tiempo lo dedico a quien quiero y cuando quiero, incluso a mí misma. ■

Fotos: Getty/Redes.

“Mis hijas han aprendido de la profesión sin darse cuenta en casa escuchando a su padre [Daniel Écija], creador de ‘Médico de familia’, y a mí”.



Rosalía (33) estrenó nuevo corte de pelo paseando por las calles sevillanas. Ahora luce un 'long bob' rizado. La cantante se dio un auténtico baño de masas y desató la locura entre los sevillanos.

ANTES DE INICIAR  
SU GIRA POR AMÉRICA

# Rosalía enamora en Sevilla

La artista, que fue la invitada sorpresa en la multitudinaria presentación de los nuevos capítulos de la serie 'Berlín', paralizó la ciudad con un show histórico sobre el río Guadalquivir





El escenario se ubicó sobre el río Guadalquivir con la Torre del Oro como testigo excepcional.



Para esta ocasión, Rosalía se hizo acompañar por la Orquesta Filarmónica de Sevilla.



Tras este concierto gratuito, Rosalía pone rumbo a América. Su primera parada será Miami el 4 de junio.

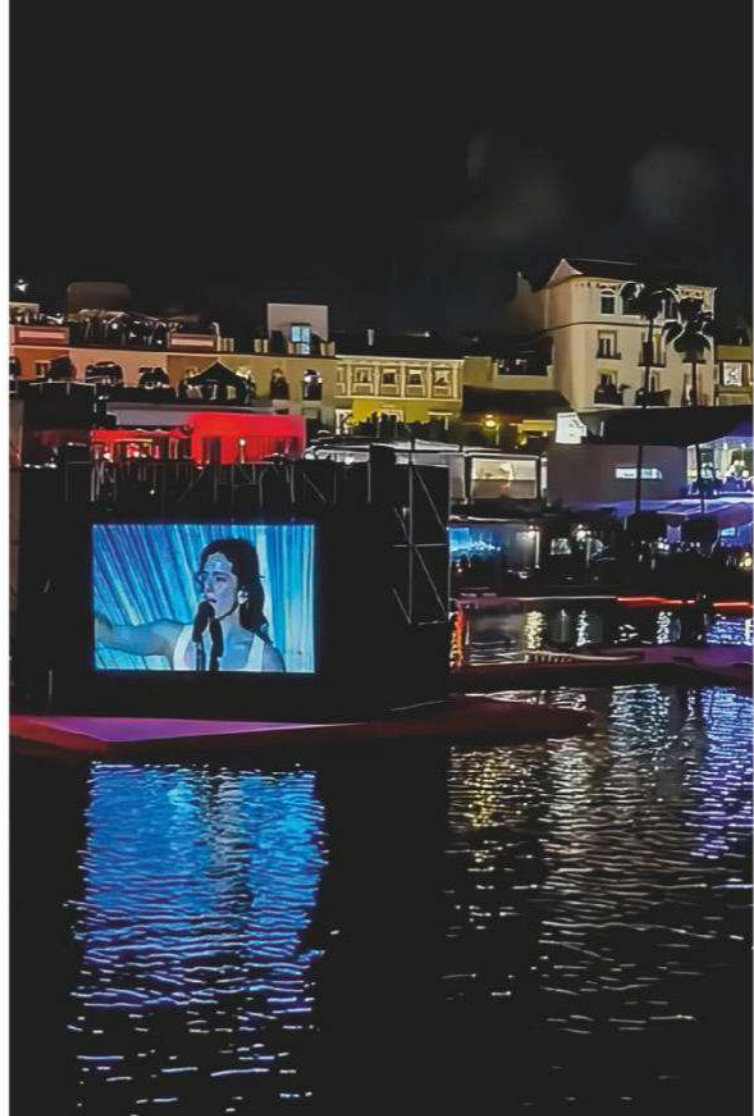


La cantante aprovechó su paso por la ciudad para visitar el casco antiguo. Lo hizo con un vestido rojo de inspiración muy andaluza.

Rosalía visitó la mítica Bodeguita Antonio Romero y probó su famoso 'piripi', un montadito de lomo, queso y bacon

También comió en Cañabota, un restaurante con estrella Michelin, y Casa Morales, especializada en salazones

La cantante estrenó este vestido de satén blanco con corsé y alas en la espalda, muy en la línea de todo el vestuario de 'Lux', que ha sido supervisado por su hermana Pili.



**“Cuando me invitaron, no lo dudé ni un segundo porque era aquí, en Sevilla, es un honor para mí cantar sobre el Guadalquivir”, dijo Rosalía a sus fans**

**R**osalía sigue asombrando al mundo con la gira de su último disco, 'Lux'. Tras sus shows en Londres, la cantante se dispone a cruzar el charco para seguir en Estados Unidos, Canadá y Latinoamérica, pero antes hizo una parada muy especial en Sevilla, donde dio un mini-concierto con motivo del estreno de los nuevos episodios de la serie 'Berlín'.

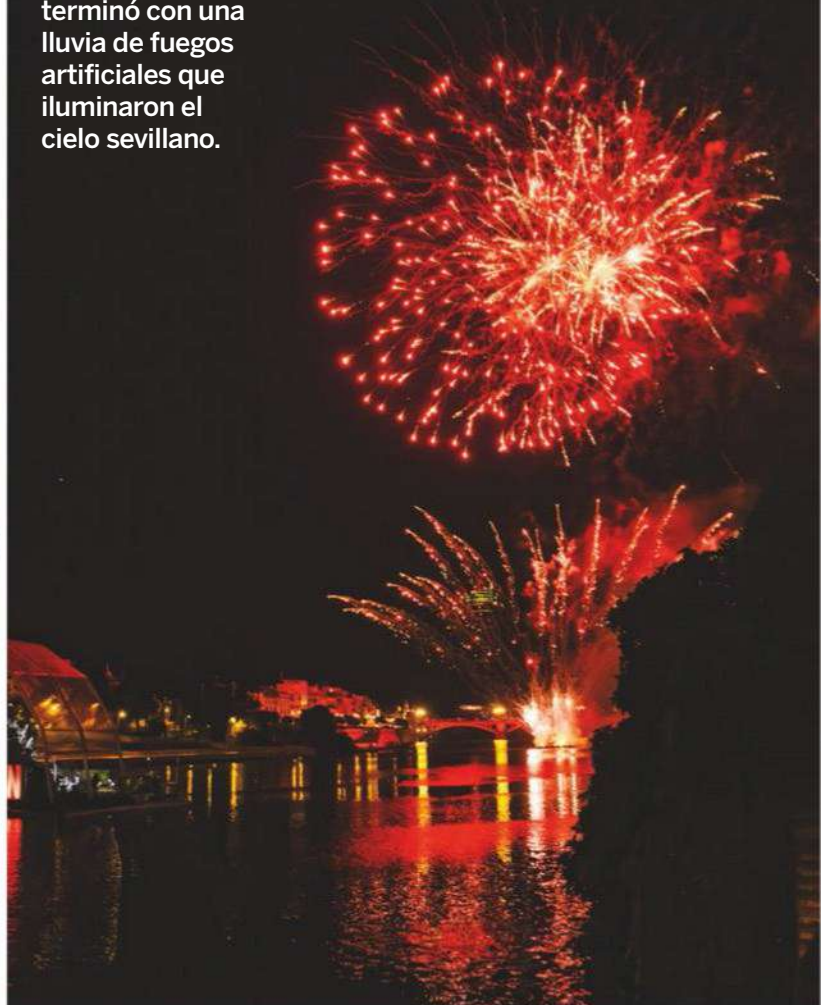
#### **LA GUÍA ROSALÍA**

Miles de personas se congregaron a orillas del Guadalquivir para ver el show gratuito de la cantante, que sorprendió al actuar en un escenario flotante construido en tiempo récord sobre las mismas aguas del río. Rosalía, que es famosa también por su gusto por el buen comer, aprovechó su paso por Sevilla para visitar algunos de sus locales más emblemáticos. El




La artista asombró con una producción única, donde el protagonista era el escenario que se levantaba sobre el río. Miles de personas pudieron verlo también gracias a unas enormes pantallas.

La noche terminó con una lluvia de fuegos artificiales que iluminaron el cielo sevillano.



## Rosalía estuvo acompañada de su hermana Pili, ambas se alojaron en el exclusivo Hotel Alfonso XIII

El primer día hizo una primera parada gastronómica en la histórica Bodeguita Antonio Romero, donde se atrevió a probar el famoso 'piripi', un montadito de lomo, queso y bacon acompañado de tomate y mayonesa. Allí también comió tortilla de camarones y croquetas. Durante su estancia visitó otra bodega mítica, Casa Morales, conocida por sus vinos y salazones. Y también encontró hueco para probar la alta cocina que ofrecen en Cañabota, un restaurante con estrella Michelin conocido por la brasa y el marisco. 

Por E.C. Fotos: Agencias/Redes/Netflix.



Uno de los temas que cantó fue 'La perla', uno de los favoritos tanto del disco como de la gira. Al cantarlo Rosalía se convierte en una Venus de Milo.

Michelle Jenner (39), que en el estreno de la serie en Sevilla vistió un original diseño asimétrico de Dior, vuelve a ponerse en la piel de Keila, la especialista en ciberseguridad del equipo de Berlín y sus atacadores.



Michelle Jenner acudió con su pareja, el director y guionista Hugo Stiven, que no paró de hacerle fotos a su chica. “Estoy muy orgulloso”, dijo

**ESTRENO  
DE LA SERIE ‘BERLÍN Y  
LA DAMA DEL ARMIÑO’**

# Las estrellas viven la primavera sevillana

La ciudad del Guadalquivir vivió el estreno mundial de la nueva serie del universo de ‘La casa de papel’



El reencuentro de los hermanos ladrones de ‘La casa de papel’

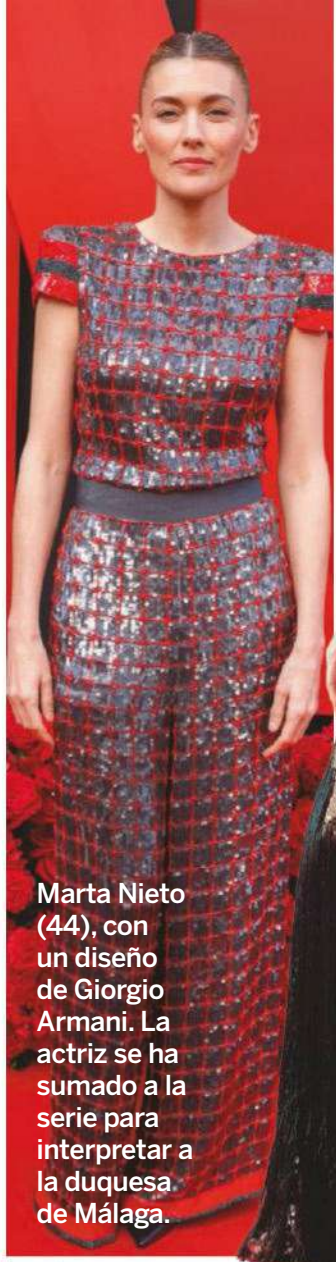
Pedro Alonso (54) y Álvaro Morte (51). El Profesor y Berlín en la ficción, posaron juntos en la alfombra roja.

Sevilla es el escenario de 'Berlín y la dama del armiño', la segunda temporada de la serie 'Berlín' en la que el personaje de 'La casa de papel' interpretado por Pedro Alonso organiza su último golpe. En la celebración del estreno mundial, las Setas de la Encarnación de la capital hispalense se vistieron de gala para recibir a los protagonistas de la ficción, entre otras muchas caras conocidas.

#### EL REPARTO CRECE

La serie, que ya tuvo una primera temporada, está protagonizada por Michelle Jenner, Tristán Ulloa y Begoña Vargas, a los que ahora se han sumado Marta Nieto e Inma Cuesta. "Han sido nueve meses de rodaje y es como estar secuestrado mucho tiempo", nos confesaba Inma en la alfombra roja. Pedro Alonso ya ha confirmado que esta será la última vez que se pone en la piel de Berlín. **L**

Por Adrián Monterrubio. Fotos: Gtres/Netflix.



Marta Nieto (44), con un diseño de Giorgio Armani. La actriz se ha sumado a la serie para interpretar a la duquesa de Málaga.



Mar Flores (56), que lució un vestido de José Hidalgo, celebraba también el estreno de su nuevo pódcast.



Inma Cuesta (45) jugó sus cartas al rojo con un look firmado por Carolina Herrera. La actriz también se ha incorporado a la ficción para dar vida a Candela, el nuevo y apasionado romance de Berlín.



Mónica Cruz (49) se atrevió a lucir un modelo de su propia colección en colaboración con la firma Silvia Fernández.



Eva González (45) agradeció en sus redes que el estreno tuviese lugar en su Sevilla natal: "Lo de anoche fue inolvidable".

**EXCLUSIVA**

**AITANA SÁNCHEZ-GIJÓN  
Y MAXI IGLESIAS**

# Su historia de amor continúa

Maxi, que rueda en Donosti, aprovechó un hueco para visitar en su casa a la actriz, que pasa una etapa complicada tras perder a su madre hace dos semanas

Maxi Iglesias (35) a la entrada de la casa de Aitana hace unos días, antes de partir a México para asistir a la gala de los premios Platino.



**El beso que confirmó su amor hace un mes**

Conocimos su romance gracias a una cita que compartieron por Madrid en la que se dieron un apasionado beso al despedirse.

**“Esa idea de ‘yo ya lo he vivido todo, ya’ es falsa. Cualquier cosa puede suceder a lo largo de una vida”, declaró Aitana antes de conocerse su relación**

**H**ay momentos que ponen a prueba las relaciones y que demuestran quién está cerca y quién no. Aitana Sánchez-Gijón pasa por uno de ellos. La actriz perdió a su madre, Fiorella De Angelis, el pasado 26 de abril. En esta etapa difícil cuenta con el apoyo de sus dos hijos, Teo y Bruna, fruto de su relación con Papin Lucadamo. Ahora, gracias a las imágenes que acompañan a este reportaje, sabemos que también cuenta a su lado con otra persona especial: Maxi Iglesias, que hace unos días la visitó en su casa de Madrid. Esta visita en un momento tan crucial para la actriz prueba que, un mes después de la publicación en LECTURAS de las imágenes que confirmaban su relación, su historia de amor continúa.

#### **CITA EN CASA DE AITANA**

Maxi se encuentra rodando una película en San Sebastián desde mediados de abril pero aprovechó un hueco en el plan de rodaje para volver a Madrid y estar unas horas junto a Aitana. Tras realizar unas compras y lavar su coche, puso rumbo al barrio de la actriz. Llegó a su portal a última hora de la tarde, con una bolsa en las manos y estuvo en el interior del edificio varias horas.

Hace un mes LECTURAS reveló la relación de Maxi y Aitana con unas fotografías de una

**Maxi también triunfa como empresario, ha comprado su tercer inmueble y hace un año fundó un exclusivo gimnasio**

Aitana Sánchez-Gijón (57) se separó en 2020 del escultor Papin Lucadamo, con quien tiene dos hijos, Teo y Bruna. Teo aparece en ‘La bola negra’, la película de Los Javis que compite en Cannes. Aitana también irá al festival con ‘Amarga Navidad’, de Almodóvar.



## “Maxi es un galán fantástico, educado y muy respetuoso”, ha comentado Aitana

romántica velada. Aquella noche, el actor fue a ver a Aitana al teatro, donde representaba ‘Malquerida’ –algo que era habitual– y luego salieron juntos a cenar y a tomar unas copas. Maxi acompañó a la actriz hasta su casa, no sin antes regalarle unos apasionados besos en plena calle. Días después, volvimos a ver al actor visitando el domicilio de Aitana, esta vez con una botella de vino.

### EN SU MEJOR MOMENTO

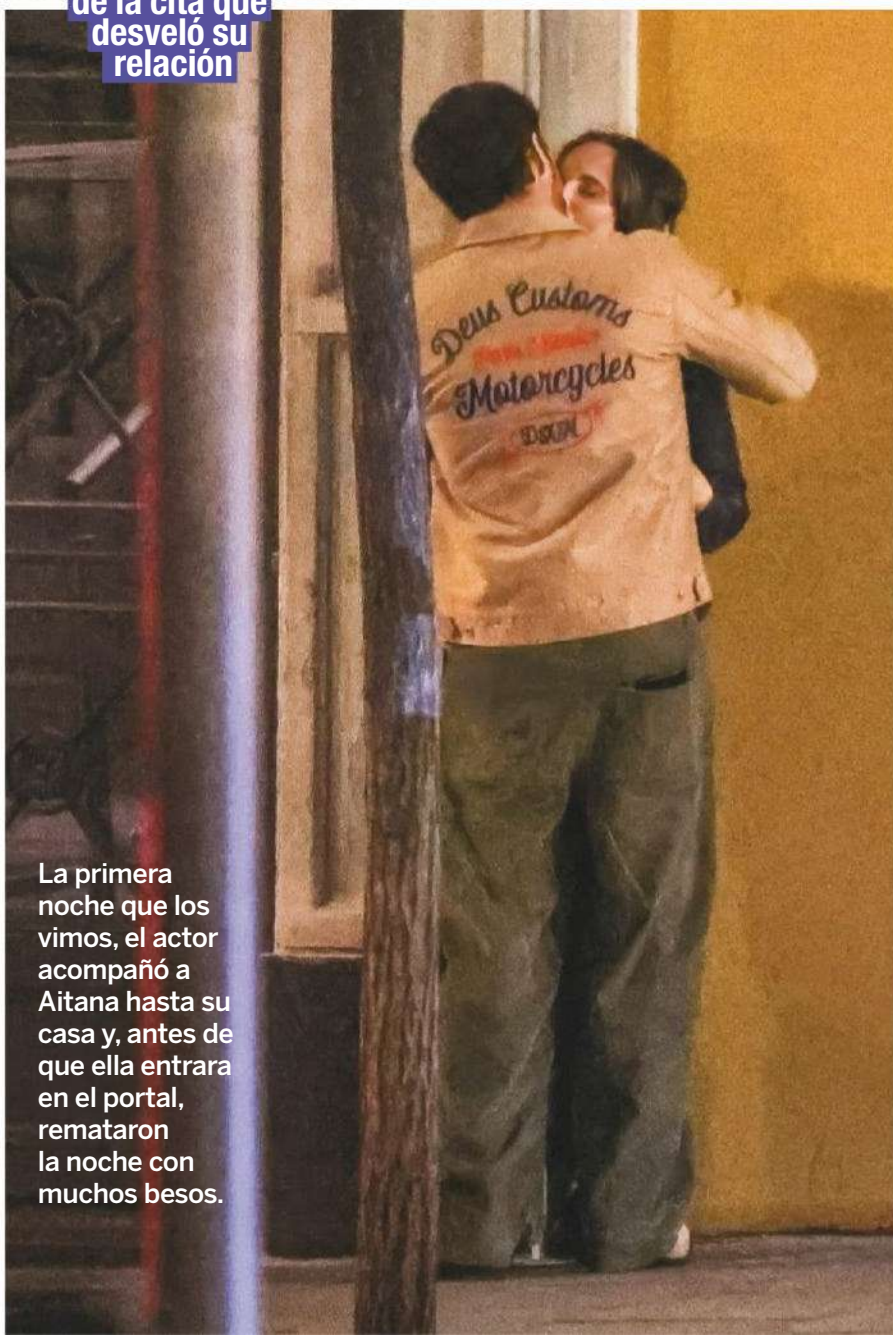
Tanto Maxi como Aitana se encuentran en un buen momento profesional. En junio estrenará la película ‘Todo lo que nunca fuimos’ y la serie ‘Ella, maldita alma’. Y en plena efervescencia de su carrera actoral, también ha cumplido su sueño de publicar una novela, ‘Horizonte artificial’, para la que se sacó la licencia de piloto de aviones con el fin de documentarse lo mejor posible. Este buen momento profesional le está permitiendo desarrollar otra faceta más, la de empresario. Recientemente reveló en ‘La Revuelta’ que se había comprado un piso, un ático en el barrio de Chamartín que se ha convertido en su tercera propiedad, y también se ha sabido que hace un año y medio fundó, junto a otros tres socios, un exclusivo gimnasio ubicado en el barrio de Salamanca. Aitana, por su parte, ha estrenado hace poco la nueva película de Almodóvar, ‘Amarga Navidad’, con la que irá a Cannes y ha empezado a grabar la tercera temporada de la serie ‘Respira’.

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.

Maxi acudió al teatro a ver a Aitana en ‘Malquerida’. Desde que se conocen, se apoyan profesionalmente.

Las imágenes de la cita que desveló su relación

La primera noche que los vimos, el actor acompañó a Aitana hasta su casa y, antes de que ella entrara en el portal, remataron la noche con muchos besos.



“Con otros chicos jóvenes te puede dar más pudor, pero Maxi tiene seguridad y planta”, dijo Aitana cuando rodaban ‘Velvet’ sobre su diferencia de edad, 22 años

“Aitana es una mujer muy sabia. Lo confieso y lo reconoceré siempre: voy a estar eternamente enamorado de Aitana Sánchez-Gijón”, ha dicho Maxi

La agenda de Maxi echa humo. Hace poco estrenó la segunda temporada de ‘Punto Nemo’, en junio estrenará la película ‘Todo lo que nunca fuimos’ y la serie ‘Ella, maldita alma’.

## EL ROMANCE QUE SE HIZO REALIDAD

Aitana y Maxi se conocieron hace doce años rodando ‘Velvet’. Aitana, que entonces tenía 46 años, interpretaba a doña Blanca, la estricta jefa del taller de costura de las galerías, cuya vida daba un vuelco con la llegada de Maximiliano, un atractivo dependiente al que daba vida Maxi, que tenía 23 años. Los dos personajes vivían un apasionado romance en secreto que ponía a prueba sus sentimientos y principios, y que llegó a ser una de las tramas favoritas de la audiencia. Durante la promoción de la serie, los dos actores se deshacían en halagos hacia el otro, confirmando que habían forjado una relación de respeto y admiración mutua. Forjaron una amistad que perduró tras finalizar la serie y que, finalmente, se ha convertido en una historia de amor en la vida real.



El romance de doña Blanca y Maximiliano en ‘Velvet’ fue una de las tramas más queridas por la audiencia.



**SU PRIMER POSADO  
FAMILIAR EN 10 AÑOS**

# Paula y Bustamante, juntos en la graduación de su hija

La actriz y el cantante, separados desde 2017, hicieron gala de su buena sintonía en el acto

Paula Echevarría (48) y David Bustamante (44) se convirtieron en padres de su única hija en 2008, dos años después de pasar por el altar.



Paula y David se saludaron cariñosamente. No posaban en público desde 2017, cuando su hija celebró su Primera Comunión en San Vicente de la Barquera.



No es habitual verles juntos, pero Paula Echevarría y David Bustamante se han reunido para conmemorar un día inolvidable. Su única hija, que este verano cumplirá 18 años, ha finalizado sus estudios de bachillerato. Con motivo del acto de graduación de la joven, la actriz y el cantante han hecho su primer posado conjunto en público nueve años después de formalizar su divorcio.

#### DOS EX BIEN AVENIDOS


“Se cierra una etapa muy importante de tu vida. Tus papis estamos muy orgullosos de ti”, ha escrito Paula en sus redes junto a un carrusel de fotografías que recoge la emocionante jornada que vivió con David en el instituto de Madrid donde su hija ha concluido esta etapa educativa. Lejos de guardar las distancias, las imágenes muestran a la expareja muy cómplice y unida. La última vez que la familia Bustamante Echevarría fue fotografiada en público data de 2017, cuando Paula y David se encontraban en trámites de se-

**“Se cierra una etapa muy importante”, le ha dedicado Paula a su hija en redes**

**“Tus papis estamos muy orgullosos”, ha añadido la actriz**

paración y su hija celebraba su Primera Comunión en San Vicente de la Barquera. Desde entonces han seguido muy unidos por el bien de la pequeña. “Hablamos todos los días hasta 20 veces”, aseguró la actriz en una entrevista.

#### CAMINOS PARALELOS

“No es que nuestro final no fuera feliz. A veces el amor es un sentimiento caduco. Cuando se termina, queda cariño y gratitud”, reveló al tiempo David sobre la separación. En 2018, el artista empezó a salir con la bailarina Yana Olina y Paula inició una relación con el exfutbolista Miguel Torres, con quien fue madre de un niño en 2021. 

Por A. M. Fotos. Gtres/Studio24/Redes.

**“Hablamos todos los días”, reveló Paula sobre su relación con David en una entrevista**

**“Cuando se termina el amor, queda cariño y gratitud”, confesó el cantante años después**



**EL ACTOR LLEVA  
CUATRO AÑOS SALIENDO  
CON IRENE LÓPEZ**

# Jose Coronado y su novia se van de boda

Los actores, que se conocieron rodando la serie 'Entrevías', acudieron al enlace de Paco Arango

Jose Coronado (68) e Irene López (50) llevan su relación con mucha discreción y no suelen aparecer juntos. La última vez fue hace un año cuando el actor recibió la Medalla de la Comunidad de Madrid.

**H**ace ya más de cuatro años que iniciaron una bonita historia de amor que hace tres, en abril de 2025, ella confirmaba compartiendo en sus redes una romántica imagen en brazos de su chico. Desde entonces Jose Coronado e Irene López se han dejado ver juntos en contadas ocasiones. Lo hicieron hace unos meses cuando el actor recibió la Medalla de la Comunidad de Madrid y han vuelto a hacerlo ahora. Esta vez para celebrar el amor de dos buenos amigos. La pareja acudió el pasado sábado 9 de mayo a la fiesta del enlace de Paco Arango y Begoña Aguilera. El creador de



Paco Arango (60), creador de la Fundación Aladina, y la financiera Begoña Aguilera (43) se dieron el "sí, quiero" en Madrid tras dos años de relación.

## Los novios pidieron a sus invitados que como regalo de boda hicieran una donación para los niños con cáncer

la Fundación Aladina –que ayuda a niños con cáncer y a sus familias– y la financiera vasca se habían dado el "sí, quiero" el viernes 8 en una íntima ceremonia en la iglesia de San Pablo de la Cruz en Madrid, y el sábado reunían a amigos y familia en un taller industrial del grupo La Banda para celebrar

una fiesta por todo lo alto. "Venimos a celebrar la felicidad de nuestro amigo", decía Jose Coronado antes de fundirse en un emotivo abrazo con el novio.

### UN REGALO SOLIDARIO

Paco Arango esperaba a sus invitados en la puerta. "Tengo mucha suerte, Begoña es un amor, estamos muy felices. Lo estamos celebrando con mucha gente querida y eso es lo importante", dijo el filántropo mexicano, que pidió a todos sus invitados que como regalo de boda hicieran una donación a su fundación. **■**

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Agencias.



Fiona Ferrer (52) a su llegada al taller industrial del grupo La Banda en el que los novios celebraron el banquete de boda.



Samantha Vallejo-Nágera (56) fue una de las muchas invitadas famosas a la fiesta.



Isabel Preysler (76) y su hija Tamara Falcó (44) apostaron por coloridos estampados. Llegaron a la fiesta con Íñigo Onieva (36).

Alejandra (33) y Jesse (34) se dejaron ver juntos cogidos de la mano por primera vez el año pasado en la presentación de 'Hotel Costiera', la serie en la que se conocieron. Alejandra había mantenido antes una relación con el actor Sebastian Stan (43).

Se conocieron hace dos años rodando una serie en Positano (Italia), el mismo lugar donde se enamoraron Richard y Alejandra Gere

Jesse, que fue elegido el hombre más sexy del mundo en 2016, está divorciado y tiene dos hijos de 13 y 11 años

CON EL GALÁN DE  
'ANATOMÍA DE GREY'

# Alejandra Onieva, boda y bebé en camino

La cuñada de Tamara Falcó y Jesse Williams se han casado por sorpresa y esperan su primer hijo en común

## Tamara se emparenta con Hollywood

Alejandra es hermana de Íñigo Onieva (36) y cuñada de Tamara Falcó (44). En la foto, los tres con la madre de Alejandra, Carolina Molas.




La pareja se dio el “sí, quiero” hace unos meses en Chicago, donde nació Jesse. Fue una ceremonia íntima a la que solo acudieron sus más allegados.

La chispa saltó entre ellos hace dos años, en uno de los rincones más bellos del Mediterráneo, Positano (Italia) y, desde entonces, Alejandra Onieva y Jesse Williams no se han separado. Ahora la pareja, que se conoció rodando la serie ‘Hotel Costiera’ ha dado un paso más en su relación: se han casado y van a ser padres.

### UNA GRAN FAMILIA

La pareja se dio el “sí, quiero” hace unos meses en Chicago en una ceremonia íntima con sus más allegados, que los novios han logrado guardar en secre-

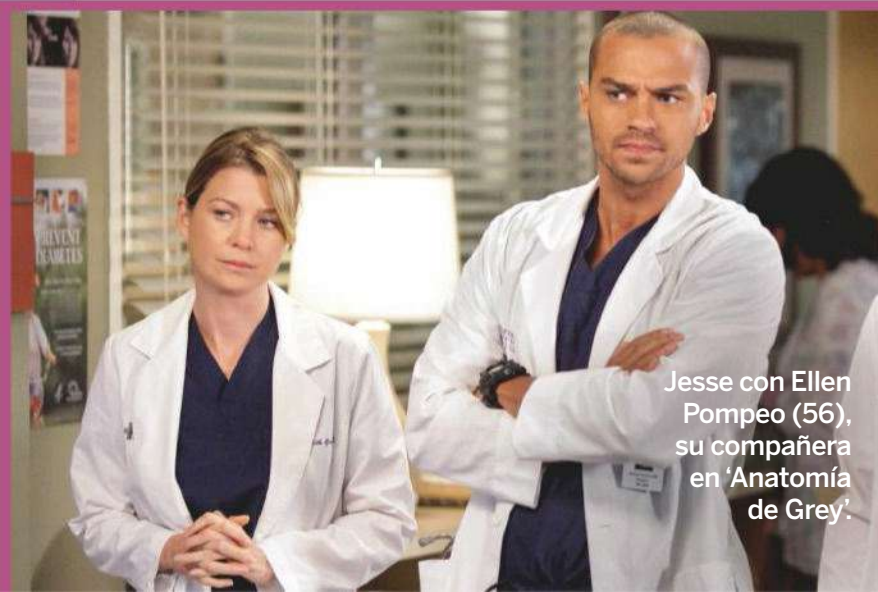
to hasta ahora. Una gran noticia a la que ahora se suma la próxima llegada del que va a ser su primer hijo en común y un nuevo sobrino para Tamara Falcó, que está casada con Íñigo Onieva, hermano de Alejandra. El galán de ‘Anatomía de Grey’ será padre por tercera vez. Jesse Williams está divorciado y es padre de dos hijos, de 13 y 11 años. Alejandra, que se estrena como mamá, rompió en 2022 con el actor Sebastian Stan, famoso por su papel de Soldado de Invierno en las películas de Marvel. 

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Agencias/Redes.

## EL CIRUJANO PLÁSTICO MÁS SEDUCTOR

A Jesse Williams la popularidad le llegó gracias a ‘Anatomía de Grey’. El actor debutó en 2009 en la sexta temporada de la serie y, hasta su marcha en la temporada 17, robó el corazón de muchas de sus compañeras. Daba vida a Jackson Avery, un atractivo cirujano plástico nieto de uno de los médicos

más prestigiosos del país. Llegaba al Seattle Grace Mercy West, el hospital de la serie, para trabajar bajo las órdenes del también atractivo doctor Mark Sloan (al que daba vida el recientemente fallecido Eric Dane). Tras la partida de este último, Jackson se convertía en el cirujano plástico jefe.



Jesse con Ellen Pompeo (56), su compañera en ‘Anatomía de Grey’.

Marta López y Alejandro Huerta se conocieron en un bar a través de amigos comunes y ese mismo día, Alejandro le pidió a Marta una cita. "Me fijé en él y me di cuenta de que tenía la sonrisa más bonita que había visto en mi vida", contó Marta.

**EXCLUSIVA**

**LA LUNA DE MIEL  
DE ENSUEÑO  
DE MARTA LÓPEZ**

**“Estoy tan feliz que tengo miedo de que se acabe”**

A punto de celebrar su primer aniversario de boda con Alejandro Huerta, la colaboradora comparte con Lecturas el álbum privado de su romántico viaje a Maldivas



La pareja se comprometió en febrero de 2025 y se dio el "sí, quiero" el 27 de junio en el Mirador Cuatro Vientos de Madrid. La pareja no pudo disfrutar de su luna de miel hasta este mes de abril.

**“Con Alejandro estoy aprendiendo a amar de otra manera, nunca he estado tan tranquila”**

**“Claro que discutimos, pero si lo comparo con otras relaciones que he tenido, muy poco. Los dos somos cabezones, pero él es más noble que yo”**



Marta se dio a conocer en 'Gran Hermano 2' en 2001. Pronto se hizo un hueco como colaboradora de televisión, actualmente la vemos en 'El tiempo justo'.

**“Ojalá pudiera quedarme embarazada, pero tengo 52 años y ya no puedo, a partir de los 50 no te hacen in vitro”**

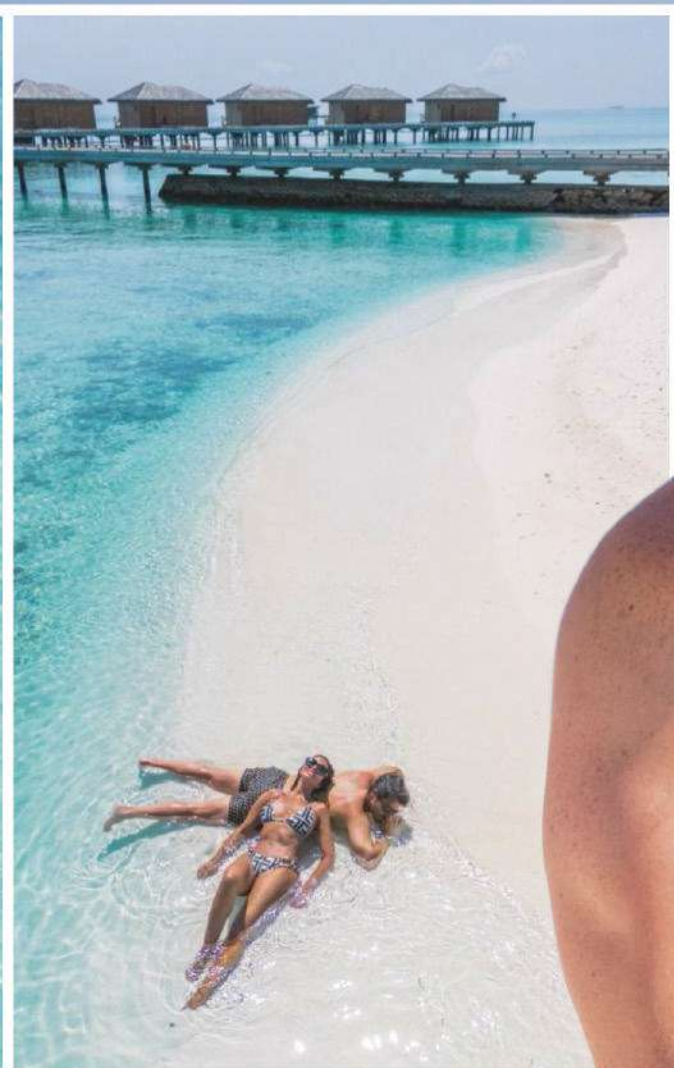
**“Si Alejandro quiere ser padre, será padre. No le voy a quitar esa ilusión. Estamos mirando opciones”**

**M**arta López y Alejandro Huerta comparten en exclusiva el álbum más privado de su luna de miel. Unas fotografías para el recuerdo en las paradisíacas playas de Maldivas que reflejan todo el amor que se profesan. La colaboradora de televisión hace balance de los más de dos años de relación con el fisioterapeuta y nos abre su corazón para desvelar cómo se plantean ampliar la familia.

**►Es un reportaje precioso.**

-Comparto todos mis recuerdos con vosotros. La luna de miel fue maravillosa [ríe]. No hemos hecho nada más que comer, hacer el amor y tomar el sol. Muy felices, con tiempo para nosotros. Un sueño. Estoy enamoradísima, más que el primer día.

Alejandro es un prestigioso fisioterapeuta con dos másters, en la especialidad deportiva y en geriatría, y tiene, además, su propia clínica en Madrid.



► **Tu chico ha accedido a aparecer en este reportaje.**

-Tiene muy buena experiencia con vosotros. Eso sí, me ha costado que se haga fotos, no le gustan.

► **Nunca te hemos visto tan feliz.**

-¿Sabes lo que no me has visto? Tranquila, nunca. Y lo estoy. Antes cuando tenía una pareja siempre estaba atenta a cuándo me la iba a clavar.

► **¿Sabes lo primero que pensé cuando cerramos la entrevista?**

-¿Que estaba embarazada? Ojalá pudiera. Ya no puedo quedarme embarazada, tengo 52 años. A partir de los 50 no te hacen in vitro.

► **Lo dices con pena.**

-Lo digo con pena por él, yo ya estoy cubierta como madre. He ido a preguntar a ver si podía

Marta tiene tres hijos en plena adolescencia, de 19, 16 y 12 años. "Cuesta mucho ser madre, los niños son una locura, no me da la vida, a veces es desesperante", nos confiesa.



**“La luna de miel fue maravillosa. No hicimos nada más que comer, hacer el amor y tomar el sol”**

ser madre y habría que hacer unas virguerías que pondrían en riesgo mi vida. Alejandro, si quiere ser padre, será padre. Nunca le voy a quitar esa ilusión. No seré madre biológica, pero es muy probable que vuelva a ser madre de otra manera. Estamos pensando opciones.

► **Tienes energía para volver a cambiar pañales.**

-Sí, pero tengo más amor que energía. Hemos empezado una vida juntos y, si Dios quiere, será para siempre.

► **Tú ya tienes tres hijos adolescentes. ¿Cómo es esta etapa de madre?**

-Es complicado, cuesta mucho ser madre. Tienen 19, 16 y el pequeño 12 años. Los niños son una locura. No me da la vida, a veces es desesperante.

► **Habéis conseguido ser una familia.**

-Alejandro se lleva fenomenal con todos. Es casi imposible que se lleve mal con nadie, él es maravilloso. Te lo digo de Alejandro y no de los niños, pero es que ellos están con todo el pavo. Son muy buenos niños, estudiosos, pero tienen una tontería...

► **¿Discutes con Alejandro?**

-Claro que discutimos, pero si



“Nos hemos mudado de casa, al principio a él le costó un poco más, porque es muy urbanita y vivimos alejados de la ciudad”, cuenta Marta.

“Alejandro se lleva fenomenal con mis hijos, es casi imposible que se lleve mal con nadie, es maravilloso”

lo comparo con otras relaciones que he tenido, muy poco. Los dos somos cabezones, pero él es más noble que yo. Mira que yo me considero buena, pero él es menos peleón. ¡Es que como vengo de la guerra, esto me parece un paseo por las nubes! Estoy tan feliz que tengo miedo de que se acabe y llevo mal que sea más joven que yo. Eso no lo supero. Es que lo llevo fatal porque pienso que se puede cansar de mí. Yo ahora estoy fenomenal, pero algún día pegaré el bajón y se me notarán los años. Y él podrá estar con una más joven y yo qué sé.

► **¿Y cuando se lo dices él cómo reacciona?**

-Él, todo lo contrario. Me hace sentir supertranquila, me dice que soy la más guapa del mundo, la mejor. No hay un día que no me diga que me quiere y yo a él. Me preguntó el otro día, Belén [Rodríguez]: “Pero ¿él también está enamorado de ti?”. ¡Imagínate, está con una con tres hijos que trabaja en la tele y con 12 años más y que no estuviera enamorado! Lo único es que yo siempre tengo miedo de que se acabe porque la vida me ha enseñá-





“Hemos empezado una vida juntos y, si Dios quiere, será para siempre”, dice Marta, que no permite que sus temores empañen su felicidad.



La pareja disfruta de una romántica puesta de sol como la que vivieron el día en que él le pidió matrimonio. Fue en febrero de 2025 en la playa de El Rompido, en Huelva.

## “No tengo ningún interés en leer el libro de Alejandra Rubio, prefiero leer el de Raquel Bollo”

ños. No cojo cariño a las propiedades. Intento que al final la casa sea una buena inversión, por si algún día me tengo que ir.

### ►¿La casa es de los dos o te la has comprado sola?

-Sola. Alejandro tiene su propia casa.

### ►Puedes con todo.

-No sé hacer otra cosa en la vida que trabajar. Me he tenido que buscar la vida siempre sola y estoy acostumbrada. Estoy aprendiendo a amar de otra manera. La primera relación que tuve era un sinvergüenza que me pegaba un día sí y otro no. Creo que me enamoré de Alejandro y me enamoré de mí.

### ►¿De toda tu alegría y felicidad se alegran todos tus compañeros del programa?

-En general, mis compañeros son cariñosos conmigo, aunque noto que alguno me lo dice con la boca pequeña. Con la única que discutí bastante fue con Alejandra Rubio.

### ►¿Vas a leer la novela de Alejandra Rubio?

-No tengo ningún interés. Prefiero leer la de Raquel Bollo.

### ►Aquellos que no te regalaron nada en tu boda, ¿ya lo han hecho?

-No han aparecido, ni se les espera. No son del programa, pero sí de la tele.

### ►Tenéis pendiente un viaje a Nueva York. ¿Cuándo vais a ir?

-Queríamos ir en Navidades. Ahora tenemos que hacer la reforma de la casa también. Estamos mirando presupuestos, a lo mejor tengo que ir haciéndolo por fases. **■**

Por Karmele Izaguirre. Fotos: Agencias.

do que nada es para siempre, no sé si en algún momento se acabará. Ojalá que no.

### ►¿Has pensado en ir a terapia?

-No, me puede mucho más la felicidad que ese miedo, no me impide disfrutar el día a día porque él me quita esos miedos. Es que he tenido épocas de no tener dinero, de no tener amor y ahora estoy encantada con todo.

### ►Os acabáis de mudar de casa.

-Estamos muy felices. Al principio a él le ha costado un poco más, porque es muy urbanita de Madrid y vivimos alejados de la ciudad. La casa es espectacular, si la comparas con la de Courtois no, claro. Pero a mí me parece una maravilla.

### ►¿Es la casa de tus sueños?

-No sé si es la casa de mis sueños. Él es el hombre de mis sue-

# Hoteles Servigroup

# Las mejores vacaciones

En primera línea de mar, con unas instalaciones espectaculares y la mejor gastronomía. De Castellón a Almería, elige tu hotel y vive un verano inolvidable.



Unos días con la familia, una escapada en pareja, un break para desconectar con amigos o contigo mismo... Sea cual sea tu plan para este verano, Servigroup tiene el lugar ideal para que lo disfrutes al máximo. Hasta 18 hoteles repartidos por el litoral mediterráneo, con todas las comodidades y una oferta gastronómica de primer nivel.

## Las mejores playas del Mediterráneo

Contemplar amaneceres espectaculares es uno de los momentos únicos que podrás vivir en cualquiera de los Hoteles Servigroup, gracias a su ubicación privilegiada a pie de playa. En Castellón, el grupo cuenta con hoteles en Peñíscola, Alcocéber, Oropesa de Mar y Benicàsim; en Alicante, en Benidorm, Villajoyosa y Orihuela Costa; en Murcia, en La Manga del Mar Menor, y en Almería, en Mojácar. Y si prefieres agua dulce, podrás bañarte en sus magníficas piscinas, algunas con parques acuáticos para los más pequeños incluidos.

## De la huerta a la mesa

Pero, además de su ubicación premium, los Hoteles Servigroup se diferencian por su gastronomía. Cada día, desde su central de Benidorm, distribuyen a las cocinas de todos sus hoteles las materias primas que reciben de los mejores proveedores locales y de sus propios campos. Y es que, en Villajoyosa, en la finca agrícola El Clot, la compañía cultiva las frutas, verduras y hortalizas, e incluso produce el aceite de oliva, que sirve a diario a sus clientes para que puedan deleitarse con los productos más frescos. Máxima calidad para disfrutones y gourmets.

Amaia Montero (49) no actuaba en directo con La Oreja de Van Gogh desde 2007. El pasado mes de octubre, la banda anunció el regreso de Amaia tras la salida de Leire Martínez (46) y este 9 de mayo, con Amaia como vocalista, iniciaba en Barakaldo su nueva gira 'Tantas cosas que contar'.

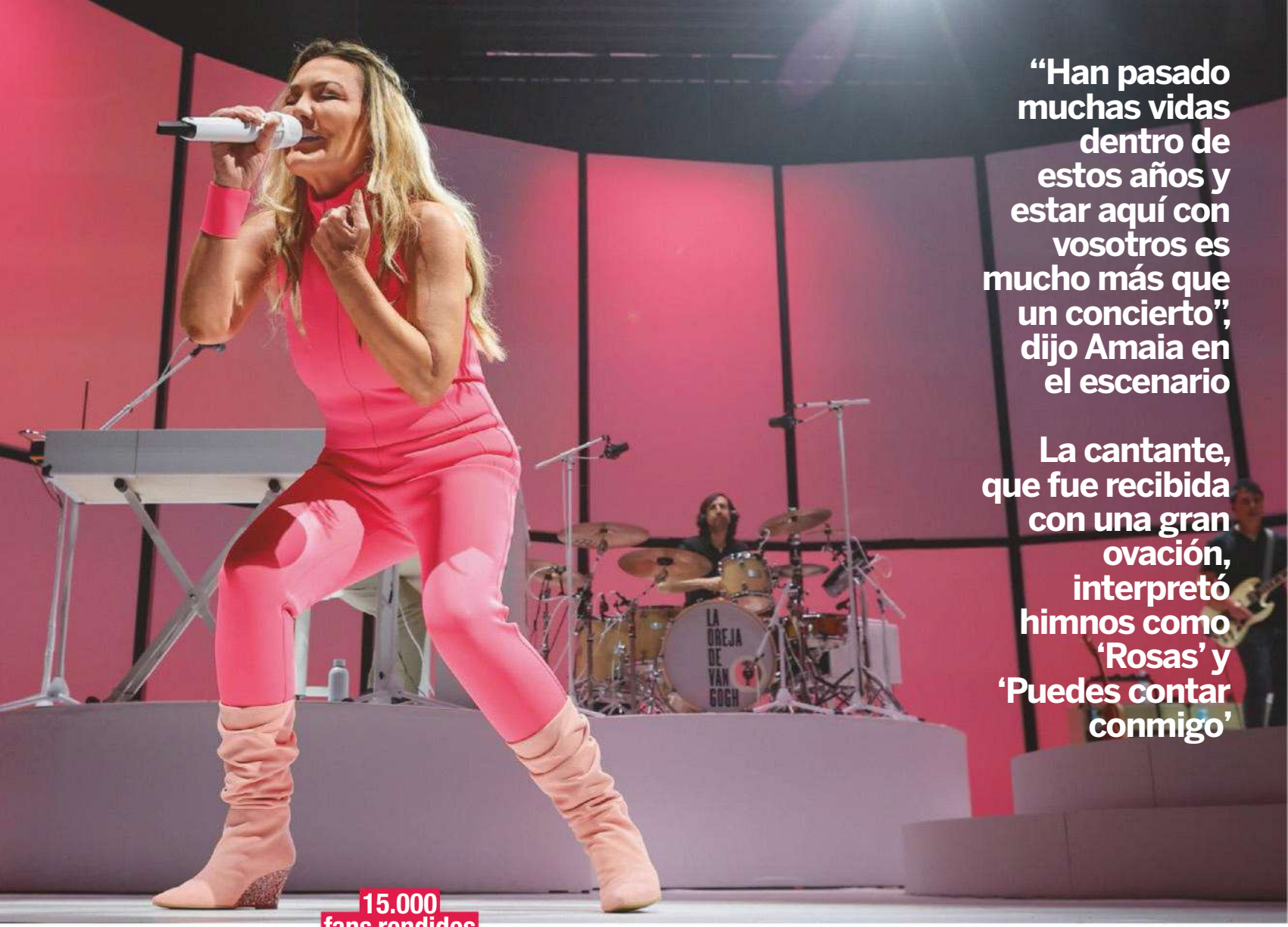
**INICIA LA GIRA CON  
LA OREJA DE VAN GOGH**

# Amaia Montero emociona en su regreso

Tras casi 20 años alejada de ellos, Amaia vuelve a subirse al escenario con la banda que la catapultó a la fama

Los fans de Amaia Montero recibieron a la cantante con una gran ovación y muestras de cariño en el Bizkaia Arena BEC de Barakaldo. "Aquí estoy con las ganas de cantar con vosotros", dijo Amaia.

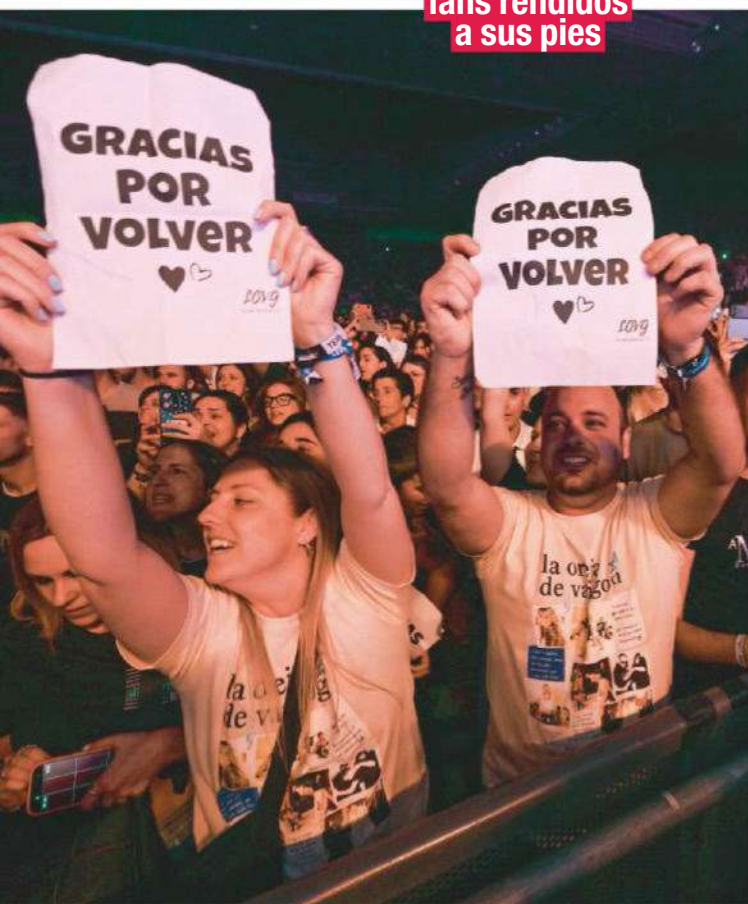




**“Han pasado muchas vidas dentro de estos años y estar aquí con vosotros es mucho más que un concierto”, dijo Amaia en el escenario**

**La cantante, que fue recibida con una gran ovación, interpretó himnos como ‘Rosas’ y ‘Puedes contar conmigo’**

**15.000 fans rendidos a sus pies**



**A**maia Montero ha vuelto. La cantante, que en octubre anunció que después de casi 20 años regresaba a La Oreja de Van Gogh, ha vuelto a subirse al escenario con la banda que la catapultó a la fama. Lo ha hecho en casa, en el Bizkaia Arena BEC de Barakaldo, donde La Oreja de Van Gogh dio el pasado sábado 9 de mayo el pistoletazo de salida a su nueva gira ‘Tantas cosas que contar’. Un tour con el que la banda donostiarra celebra su 30 aniversario.

#### **LAS LÁGRIMAS DE LEIRE**

Unos 15.000 fans recibieron a la cantante con una gran ovación que Amaia agradeció con un sentido discurso. “Pensé que nunca volvería a pisar un escenario. Bajé al mismísimo

infierno, pero con mis cicatrices, después de luchar mucho, aquí estoy. Esto es mucho más que un concierto”, aseguró Amaia, que cantó himnos de sus inicios con la banda, un tema nuevo y dos de la etapa de Leire Martínez. Madrid, Albacete y Murcia son las próximas paradas de la gira que terminará el 30 de diciembre en Madrid. Mientras Amaia emocionaba en Bilbao, a miles de kilómetros, en Argentina, Leire Martínez, que fue vocalista de la banda durante 17 años, lloraba en el escenario. “Hoy arrancaba la gira de La Oreja de Van Gogh en España y, uf, pensaba que no me iba a afectar, pero afecta”, dijo la cantante, que ahora actúa en solitario. **L**

Por Silvia Quiroga. Fotos: Gtres/Photone.

**MARÍA GALIANA**  
**ESTRENA OBRA DE TEATRO**  
**A LOS 90 AÑOS**

# “Sigo trabajando porque me lo paso bien”

La inolvidable abuela de ‘Cuéntame cómo pasó’ nos explica cómo tras 40 años de profesión sigue al pie del cañón llena de energía



Hasta el 24  
de mayo en el  
Teatro Pavón



María representa en Madrid la obra ‘Yo solo quiero irme a Francia’ junto a Anna Mayo, María Roja y Nieves de Medina.

**A**sus 90 años, María Galiana, la abuela más querida de España gracias a la serie ‘Cuéntame cómo pasó’, protagoniza ‘Yo solo quiero irme a Francia’, en el Teatro Pavón de Madrid hasta el 24 de mayo.

► **¿Qué te da el teatro que enganchas obra tras obra?**

-Me gusta. ¿Por qué me voy a quedar en casa con lo bien que me lo paso? Te da pereza arrancar cuando a las 5 de la tarde estás en casa y empiezas a pensar que tienes que ir a la función, pero llegas y

todo cambia. Salgo a escena y me transformo, se me olvida el cansancio, se me olvida todo, entro en situación. Me ponen una silla entre bastidores, que me siento de lo cansada que estoy, hasta ese momento no me empiezan a doler las lumbares.

► **Te vemos estupenda.**

-Ágil sí estoy, no estoy mal, pero ya tengo muchos achaques, achaques físicos. Las articulaciones, por ejemplo. Me acuerdo de que me cuesta subir el abrigo a la barra del armario, no puedo coger peso, se me resienten

María Galiana, que debutó como actriz a los 50 años, estuvo 44 años casada con el filósofo Rafael González Sandino, que murió en 2008.

La pareja tuvo seis hijos. El 18 de julio recibirá el premio Talía por toda su carrera en el teatro.

**“Me gusta trabajar con gente joven. No conozco a gente mayor como yo con los que pueda hablar de un partido de tenis que he visto”**

los hombros. Entonces llamo a mi nieta y le digo que me lo cuelgue ella.

► **¿Vives sola?**

-Sí, sí. En Sevilla tengo una casa y vivo sola, pero en Madrid tengo un piso alquilado y ahora mi nieta se ha venido a vivir conmigo. Ha terminado la carrera de Periodismo en Sevilla y está haciendo un máster en la Universidad Carlos III de Madrid. En casa le digo que recoja el lavaplatos, que yo no puedo subir los platos.

► **¿Te gustaría que volviera ‘Cuéntame...’?**

**“En el escenario me transformo, se me olvida el cansancio y que me duelen las lumbares”**

-Creo que están tanteando hacer algún capítulo, pero conmigo ya no pueden contar porque ya me he muerto [en la ficción]. Aunque me dijeron que quizás habría alguna aparición. Si son dos capitulillos no les voy a decir que no. Por ver otra vez a la gente, Ana Duato, Imanol, Ricardo Gómez, Irene Visedo, ahí estamos.

► **Trabajas siempre con gente joven, ¿qué te aporta?**

-Me gusta. Es que son 40 años los que he estado con gente joven. Yo tengo amigos de todas las edades. Pero en general no me gustan los viejos porque todos hablan de la salud. Yo no conozco a gente mayor, como yo, con la que pueda hablar del partido de tenis que vi ayer. Son gente que, de alguna manera, no quiere estar al día. Han renunciado, no leen los periódicos, no se enteran de lo que pasa.

► **Dices que eres una mujer rebelde, ¿por qué?**

-Porque muy difícilmente puedo dominar mi escepticismo ante las cosas. Ahí es donde yo soy rebelde, en que no me creo nada. Y, por supuesto, no acepto que me digan una cosa y yo ya a seguirla. Si yo hubiese sido monja, el voto de la pobreza lo seguiría perfectamente porque me da igual, el de la castidad perfectamente porque he sido mujer de mi época, reprimida primero y, luego, mujer de un solo hombre, pero la obediencia... Hacer lo que te digan sin juzgar, ahí es donde está mi rebeldía. **■**

Por Laura Martín. Fotos: Sergio Verde.



María ha dado vida durante 22 años a Herminia, la abuela más querida de la televisión en ‘Cuéntame cómo pasó’.



Con Ana Fernández en ‘Solas’, la película con la que ganó un Goya.

## UNA PROFESORA CONVERTIDA EN ACTRIZ

Tenía ya 50 años cuando María Galiana decidió dar un giro a su vida. Tras 38 como profesora, dejó el instituto, donde había dado clases de Historia, Historia del Arte y Geografía, para subirse a los escenarios. Quería ser actriz y lo consiguió. En el año 1985, debutó en la película del director Francisco Perales, ‘Madre in Japan’. Era su primer papel, al que siguieron otros muchos siempre secundarios hasta que en 1999 llegó su gran oportunidad. Tenía ya 64 años cuando dio vida a una mujer de campo que se

queda viuda en ‘Solas’, de Benito Zambrano. Aquel trabajo le valió un Goya a mejor actriz de reparto, un reconocimiento que recogió emocionada. Dos años después, fichaba por la serie ‘Cuéntame cómo pasó’ y se ponía en la piel de Herminia, la abuela más querida de la televisión, a la que dio vida durante 22 años. En todo este tiempo, María no ha dejado tampoco los escenarios donde ha triunfado con obras de teatro como ‘Las troyanas’, ‘La asamblea de mujeres’ o ‘La casa de Bernarda Alba’.

Hombres G deben su nombre a una película de los años 30. La banda, en sus inicios, de izquierda a derecha: Javier Molina (61), Daniel Mezquita (60), David Summers (62) y Rafa Gutiérrez (66).

CELEBRAN 40 AÑOS DE  
CARRERA CON UN DOCUMENTAL

# Hombres G, el grupo que revolucionó el fenómeno fan

La mítica banda, a punto de iniciar una gira por todo el país, comparte momentos nunca vistos de su trayectoria profesional

Toda una vida  
enamorando  
al público



El grupo ha estrenado en cines el documental 'Los mejores años de nuestras vidas', donde comparten material inédito de sus vídeos personales.

Cuando Hombres G empezaron a sonar en la radio, el fenómeno fan ya existía desde hacía décadas en España pero con ellos se revolucionó completamente. Cuatro décadas después, con una dura separación y un reencuentro incluidos, el grupo sigue levantando pasiones, las mismas pasiones como cuando llenaron estadios en todo el mundo y actuaron en lugares tan emblemáticos como el Madison Square Garden de Nueva York. Ahora, con una nueva gira en el horizonte y disco nuevo, presentan el documental 'Los mejores años de nuestra vida', donde repasan su alocada carrera llena de triunfos y anécdotas, que incluye material inédito grabado por ellos mismos en sus años de juventud, y que ellos, en el estreno,

describieron como "una historia muy bonita de cuatro amigos desde niños recorriendo el mundo, cantando canciones y viviendo una vida absolutamente fascinante".

#### FERVOR Y ROPA ÍNTIMA

David Summers y Rafa Gutiérrez se conocieron a principios de los 80 en TVE cuando coincidieron en el programa 'Aplauso', donde aparecieron como figurantes de una actuación de

**Una fan dejó una cinta de 'Devuélveme a mi chica' en Los 40. El primer día que sonó, se colapsaron los teléfonos de la emisora**

Carmen y Antonio Morales, los hijos de Rocío Dúrcal y Junior. Junto con Javier Molina y Daniel Mezquita, que eran amigos de David, empezaron a tocar en bares de Madrid en 1982. Un año más tarde nació Hombres G, en homenaje a la película 'G-Men contra el imperio del crimen' (1935). Pronto empezaron a triunfar con sus temas más conocidos, 'Venezia', 'Devuélveme a mi chica', 'Marta tiene un marcapasos', 'El ataque de las chicas cocodrilo'... y con ellos llegaron el furor y las fans. Mucho antes de que a Jesulín de Ubrique le lanzaran prendas de ropa interior al ruedo, los Hombres G ya tenían que moverse por el escenario entre decenas de sujetadores y prendas íntimas que les lanzaban sus seguidoras y que podían llegar a ser 300 o



David escribió la canción 'El ataque de las chicas cocodrilo' inspirado en sus fans. A partir de entonces, sus seguidoras se hacían llamar 'las chicas cocodrilo'.

**Durante los conciertos las fans les lanzaban prendas íntimas, a veces juntaban más de 300 piezas**

**En 1987 aterrizaron en Latinoamérica y arrasaron, les acompañó Juan y Medio, que era su road manager**

David Summers es hijo del cineasta Manuel Summers, que dirigió las dos películas del grupo, 'Sufre mamón' y 'Suéltate el pelo'.

400 en cada concierto. Al finalizar las recogían y guardaban, y en el último concierto de las giras, se las lanzaban y terminaban con una lluvia de lencería.

#### **ÉXITO INTERNACIONAL**

Hombres G arrasaban al mismo tiempo que tenía lugar la famosa Movida madrileña, que no los quiso aceptar porque los acusaban de ser "pijos". Aunque no tuvieron enfrentamientos con los otros grupos, sí sufrieron algún percance. Según se cuenta en el documental, uno de sus conciertos fue saboteado con bombas fétidas y en otro el guitarrista Dani Mezquita fue herido cuando le lanzaron una piedra. A pesar de todo, ellos siguieron su camino. Y ese camino les llevó pronto a ser conocidos como 'los Beatles latinos', a arrasar en Latinoamérica y a tener sus propias películas, como los grandes de la época. Fueron dos, "Sufre mamón" y 'Suéltate el pelo', y las dirigió Manuel Summers, el padre de David. Tras una década de triunfos, la banda quiso lanzar un álbum más serio y



La gira de Hombres G empieza el 16 de mayo en Albacete y luego pasarán por Lanzarote, Córdoba y Madrid en junio.

## UNA CARRERA LLENA DE HITS

**VENEZIA (1985)** Ya desde sus inicios, el grupo mostró su espíritu socarrón con este hit con el que querían tener su propia canción del verano y que se ríe de los clichés italianos.

**DEUÉLVEME A MI CHICA (1985)** El tema que lo cambió todo es esta canción que David escribió inspirada en una exnovia que lo dejó porque quería un chico más formal que él.

### Cuatro amigos desde niños

el público no respondió como antaño. Coincidió con la enfermedad del padre de David y el grupo se distanció.

#### SEPARACIÓN Y REENCUENTRO

Diez años tuvieron que pasar para que retomasen el contacto y limasen asperezas, sobre todo David —que había emprendido su carrera en solitario— y Rafa. La creación de la página web del grupo por parte de un fan fue el punto de partida para hablar de nuevo y plantearse volver a los escenarios. “Después de diez años, pensamos que se habían olvidado de nosotros, pero fue muy satisfactorio ver que nos seguían queriendo”, cuentan. A día de hoy, con incluso algunos achaques de salud, la banda sigue muy activa y sumando seguidores, “algunos tan jóvenes que yo podría ser su abuelo”. Y es que el espíritu de Hombres G, más allá de los éxitos, ha sido el de unos amigos que quieren seguir pasándose-lo bien. **■**

Tras una década de triunfos, la banda se disolvió. Diez años después volvieron a reunirse.



#### MARTA TIENE UN MARCAPASOS (1986)

Grabada en 1983, revolucionó el mercado tres años más tarde. David cuenta que para la letra, de corte surrealista, se inspiró en Dolores Ibárruri, La Pasionaria, que tenía un marcapasos, y en una escena de 'Alien, el octavo pasajero'.

#### SUÉLTATE EL PELO (1988)

Al mes de ver la luz, Hombres G ya habían vendido 175.000 copias de este sencillo.

#### VOY A PASÁRMELO BIEN (1989)

David ha explicado que la canción quiere transmitir el buen rollo que había en la pandilla, donde las parejas de los componentes formaban parte del día a día de la banda.

“Nunca me he sentido tan llena de amor”, ha dicho Aitana sobre su relación con el youtuber Plex

**ESTARÁ DE GIRA  
POR EUROPA,  
LATINOAMÉRICA Y EE UU**

# Aitana, a la conquista del mundo

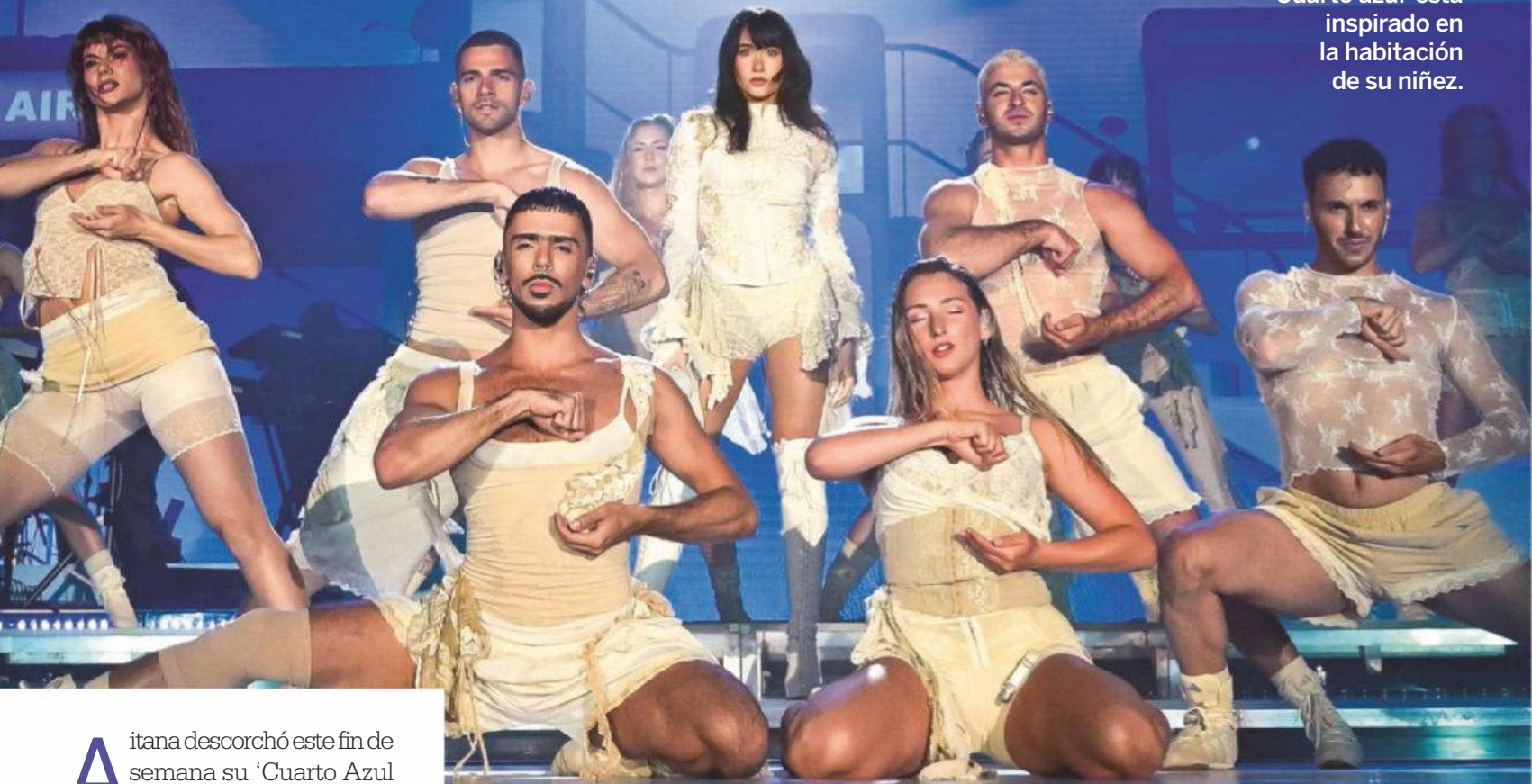
La cantante inauguró su primer tour mundial en Almería con un seguidor muy especial en la grada: su pareja, Plex

Con 'Cuarto azul', su álbum más personal

En esta gira, Aitana (26) presenta su cuarto disco, 'Cuarto azul', su trabajo más personal. La firma española Hispanitas ha creado para ella unas botas espectaculares.




Aitana se rodea de un potente cuerpo de baile. El azul es el color dominante de la puesta en escena. 'Cuarto azul' está inspirado en la habitación de su niñez.



**A**itana descorchó este fin de semana su 'Cuarto Azul World Tour' en Roquetas de Mar (Almería), ante 20.000 personas y con todas las entradas vendidas. La catalana regaló a sus seguidores un show que mezclaba éxtasis pop y momentos más intimistas, donde el protagonista fue su cuarto disco, el más personal de su carrera, y en el que habla de los problemas de salud mental que la han perseguido estos años.

#### LAS REFLEXIONES DE AITANA

Los shows de Aitana destacan por su gran cercanía con el público. En esta ocasión, reflexionó sobre la importancia de valorarse a una misma y de transitar por las distintas fases de la vida, aunque sean negativas. "Es normal que a veces estemos en ese punto de 'ay, no sé si merezco esto', pero está bien, porque luego llega algo mucho mejor", dijo. En el público le escuchaba su pareja, el youtuber Plex. 

Por E.C. Fotos: Efe/Europa/Universal Music.



La gira cuenta con 42 fechas y la llevará por 20 ciudades entre España y Latinoamérica.

## PATTY BONET, PRESENTADORA DEL CUPÓN DE LA ONCE EN LA 1

# “Soy una soñadora, los sueños han guiado mi vida”

Tener solo un 10 % de visión no ha sido nunca impedimento para que esta periodista, actriz y presentadora lograra lo que se propusiera. Ahora reivindica más presencia de personas con discapacidad en televisión. “La gente lo normalizaría”, dice

**P**atty Bonet nació albina, lo que condicionaba especialmente su visión, de la que tiene únicamente un 10 %. No obstante, hoy por hoy es una joven totalmente independiente, actriz, periodista, conferenciante y presentadora de los sorteos de la ONCE. Su madre, a la que tuvo que despedir muy joven, le dijo que fuera a por sueños. Y lo ha hecho.

### ▶¿Cómo te defines?

-Yo siempre digo que soy actriz, periodista y albina, que es lo que pongo siempre al final aunque es lo que la gente primero ve al ver mi imagen, pero no es algo que me defina. Y, obviamente, me considero una persona soñadora y los sueños han guiado mi vida.

### ▶¿Por qué el periodismo?

-Me gusta mucho comunicar.

**“Cuando veíamos el Telecupón en casa mi madre me decía que yo podría ser la presentadora. Ahora fliparía”**

Me encanta que me den un guion e improvisar, encima si el público se ríe, para mí es lo más. Igual que los concursos, cuando alguien me dice que mi “buenas noches” le ha alegrado el día después de un mal día es lo más bonito que hay.

### ▶¿Cuándo decides dejar Valencia para perseguir tu sueño de ser actriz?

-Mi sueño era irme a Madrid para probar suerte como actriz, pero mi madre se puso enferma cuando yo tenía 13 años y sabíamos que el tiempo con ella iba a ser limitado. Yo lo quería

aprovechar al máximo. Murió doce años después y antes de morir me dijo lo que realmente iba a ser mi inspiración en mi vida. El legado más bonito que me ha podido dar es “sonríe, sueña y ve a por tus sueños”. Me dijo que me fuera a Madrid en busca de mis sueños. Y me vine.

### ▶¿Qué supuso para ti?

-Cuando nació, a mis padres les dijeron que era rubia, blanca y ciega total, hasta los dos años no nos dieron el diagnóstico de albinismo. Un oftalmólogo les dijo que era albina, que tendría problemas de visión y que podría hacer en la vida lo que quisiera. Ellos respiraron ahí, pero a mí mis padres me habían sobreprotegido. Me fui a Madrid que no sabía ni hacerme un huevo frito ni poner una lavadora. Mi hermana se vino unos días para ayudarme con



**“Antes de morir mi madre me dijo que me fuera a Madrid en busca de mis sueños. Y me vine”**

**“Mi hermana me ayudó unos días con los recorridos y el metro. Ahora no concibo que me tenga que acompañar nadie”**

Patty Bonet (41) nació en Valencia y a los 29 años, tras estudiar Periodismo, se fue a Madrid, donde estudió Interpretación. Ha participado en la serie de Netflix 'Feria, la luz más oscura' y en la película 'Los renglones torcidos de Dios'. Presenta los sorteos de la ONCE desde 2022.

**Patty no se pone límites.** “Sí, soy la de la ONCE, pero yo encantada de ser la del Benidorm Fest o la de las Campanadas, porque soy perfectamente capaz de hacer ese trabajo”.



**“Voy feliz a trabajar al Telecupón”**



los recorridos y el metro. Ahora no concibo que me tenga que acompañar nadie cuando voy a un trabajo sola, pero fue un cambio brutal. Madrid es una ciudad muy acogedora y siempre ha habido gente dispuesta a ayudarme.

**►¿Cuál fue tu primera oportunidad laboral?**

-Vine a Madrid con 29 años y llamé a muchas puertas. Hice un curso de interpretación para personas con discapacidad, apareció un taller inclusivo en el Centro Dramático Nacional, de ahí surgió una obra de teatro ‘Cáscaras Vacías’. Trabajaba subtitulando los informativos de Telemadrid y me cogí una excedencia de tres años para estudiar interpretación. Fue empezar la carrera y me llamaron para la serie de Netflix ‘Feria’. Mi papel estaba escrito para un hombre, pero como no hay ningún actor con albinismo en España, reescribieron el papel. De ahí salió ‘Los renglones torcidos de Dios’.

**►¿Lo de presentar los sorteos de la ONCE cómo surgió?**

-Me dieron oportunidad de

**“Mis padres me han sobreprotegido. Me fui de casa que no sabía hacer un huevo frito o poner una lavadora ”**

## “Cuando me gusta algo soy peleona, llevo tres meses escalando en un rocódromo, la gente alucina”

presentar eventos para ellos y hace tres años y medio me dijeron que querían incorporar a alguien con discapacidad para presentar el sorteo. De pequeña, cuando veíamos el Telecupón en casa, mi madre me decía que podría ser yo la presentadora del programa porque tendría que ser alguien con discapacidad. Ahora estaría flipando.

### ►¿Qué crees que diría?

-Mi madre siempre confió más en mi faceta de periodista que de actriz. Me siento una afortunada de compaginar trabajos que me gustan. Hace tres años, cuando iba por la calle, les llamaba la atención por lo blanca y lo albina, ahora me dicen que soy la de la tele, la de la ONCE o la que salió en ‘La Revuelta’. Me asocian a un trabajo, no al físico, eso es lo ideal.

### ►De hecho, tú tienes una reivindicación en ese sentido.

-Ahora mismo mi nicho son personajes que dan mucho miedo, sectas satánicas, loca de un manicomio, zombie... Quiero que se vea que somos personas completamente normales. Si hubiera más presencia de personas con discapacidad en la televisión o en las series, la gente normalizaría. Para mí un paso sería estar participando en un programa que no tenga que ver con la discapacidad. Sí, soy la de la ONCE, pero yo encantada de ser la del Benidorm Fest o la de las Campanadas, porque soy perfectamente capaz de hacer ese trabajo.

### ►¿Cómo te condiciona el día a día tener un 10 % de visión?

-Realmente nada, yo nací así y siempre he visto así. Yo no puedo conducir y me da rabia pero cuando me gusta algo soy peleona, ahora me he puesto a escalar, que la gente alucina. Me han puesto dificultades en algún rocódromo, lo que me ha generado tristeza e impotencia, pero ya llevo tres meses escalando. A veces me frustró por ir más despacio. Yo vivo de forma independiente y tengo una red de amigos maravillosa, cualquier problema les llamo. O a mi hermana, aunque esté en Valencia. El WhatsApp lo tengo con letra muy grande, pero como los emojis no se pueden ampliar a veces me confundo y me juegan malas pasadas. De cerca me apaño bastante bien, de lejos es el problema.

### ►A la hora de ligar, el físico suele ser lo primero que nos entra por los ojos, ¿cómo te manejas tú?

-Soy nefasta. Pero no tiene que ver con el albinismo, se me da fatal. Igual estás mirando a un chico, pero como el ojo se te va, el de al lado cree que le estás mirando a él. Entonces, me muero de vergüenza y me pongo rosita. Lo he tratado con terapia y mi psicóloga me dice que debo ligar como soy, que no tengo que ser alguien diferente, ni hacerme la seductora ni la sexy.

### ►¿Tienes que seguir algún cuidado especial?

-Ponerme mucha protección solar, pero como todos, y cuidarme el pelo para que no se ponga amarillo. Eso de que los albinos no pueden ir a la playa o que no les puede dar el sol, es que no somos vampiros. Ni tampoco vemos mejor por la noche. Hay muchas leyendas urbanas de desconocimiento. **▣**

Por Laura Martín. Fotos: Pedro Pernía. Maquillaje y peluquería: Marisa Jiménez. Agradecimientos: Pons Quintana, Alba Conde, Hotel Emperador ([www.emperadorhotel.com](http://www.emperadorhotel.com))

Patty participó en el videoclip de ‘Las babys’ de Aitana. “Fue muy divertido, pero con Aitana casi no pude hablar. Mi sobrina de 5 años dice que soy una de las babys”, cuenta.

“Cuando alguien me dice que mi buenas noches en la tele le ha alegrado un mal día, es lo más bonito que hay”



Heidi Klum (52) posó con su mascota, un perrito que adoptó hace un mes y que se trajo a Barcelona. La modelo visitó con él la Basílica de la Sagrada Familia y el parque de Montjuic, desde donde disfrutó de unas espectaculares vistas de la ciudad.

**VISITÓ CON SU MASCOTA  
LA SAGRADA FAMILIA**

# Heidi Klum una turista enamorada de Barcelona

La modelo aprovechó que tenía un compromiso profesional para disfrutar de algunos de los rincones de la ciudad



**“Estoy llorando. Es tan bella. El edificio más bonito del mundo entero. No tengo palabras”, dijo Heidi al entrar en la Basílica de la Sagrada Familia**



“La luz es imposible de describir”, explicó Heidi a sus seguidores desde el interior de la Basílica que ideó Antoni Gaudí, la iglesia más alta del mundo.


## DOS TOP MODELS EN EL RECITAL DE ERIC CLAPTON

Heidi Klum puso el broche de oro a su visita a Barcelona con una velada inolvidable. La modelo acudió al concierto que Eric Clapton (81) ofreció en la ciudad. Y lo hizo muy bien acompañada por su gran amiga Elle Macpherson (62). “Gracias, Elle, por una noche fantástica”, escribió Heidi en sus redes junto a una fotografía que se tomó con su amiga y con el guitarrista de Eric Clapton tras el concierto, que tuvo lugar en el Palau Sant Jordi. Una gran cita musical que reunió a más de 15.000 personas. Un gran éxito en la que ha sido la sexta visita del cantante británico a la ciudad condal.

Estaba en Barcelona por trabajo y aprovechó la escapada. Tan solo unos días después de impresionar a todos con su look en la Gala Met, Heidi Klum aterrizaba en la capital catalana para protagonizar una campaña de moda para una firma de baño. Pero tuvo tiempo para mucho más. La modelo alemana, acompañada por su mascota, disfrutó como una turista más por algunos de los rincones más emble-

### La modelo degustó una mariscada en el conocido restaurante Botafumeiro

máticos de la ciudad. “Estoy llorando. Es tan bella. El edificio más bonito del mundo entero”, dijo emocionada al entrar en la Basílica de la Sagrada Familia. La modelo compartió en sus redes algunas fotos y ví-

deos en el interior de la Basílica creada por Antoni Gaudí y paseando por el parque de Montjuïc, desde donde disfrutó de unas espectaculares vistas de la ciudad. Un paseo en el que se ve cojear levemente a Heidi. La modelo tuvo un percance durante su visita a Barcelona, sufrió un desgarro muscular en un pie y acabó en un hospital donde le pusieron un vendaje compresor. 

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Redes.

**Tita no  
había estado  
enferma ni  
un día en su  
vida. Se cuida  
mucho, hace  
pilates, nada  
una hora  
diaria, camina,  
es vegetariana  
y no bebe**

El pasado 23 de abril, Tita Cervera ingresó en el Centro Médico Teknon de Barcelona y estuvo hasta el 1 de mayo. Ahora se recupera en su casa de Sant Feliu de Guíxols, donde el barón falleció en 2002.

**PREOCUPACIÓN  
POR TITA CERVERA**

# **El grave bache de una mujer con la salud de hierro**

La baronesa se recupera en su casa de Sant Feliu de Guíxols (Girona) tras haber permanecido ingresada en un hospital de Barcelona

# No es por maldad



por Pilar Eyre



Tita y el barón Thyssen se conocieron en 1981. En la imagen, en ese mismo año en Lugano, donde se ubicaba Villa Favorita, la residencia del barón.

Una mujer  
de grandes  
pasiones

Carmen en los 90 en Marbella, con uno de sus perritos. Siempre ha recogido perros de la calle, ha llegado a tener treinta, y muchos refugios de animales se mantienen gracias a ella. Y todo lo hace discretamente, sin publicidad.



**P**erro de tamaño pequeño, peludo, de color blanco, perdido en la carretera de Playa de Aro a Sant Feliu de Guíxols. Se recompensará con un millón de pesetas. Teléfono tal y tal”. Este anuncio apareció en La Vanguardia durante varios días en el año 1984. Yo trabajaba en la radio con Odette Pinto, las dos éramos grandes amantes de los animales y nos sorprendió lo elevado de la recompensa. Llamé por teléfono por curiosidad y sí, era Tita Cervera, muy angustiada, “salió de casa por la puerta y como es muy viejecito y casi ciego, se habrá despistado... Todos los días salgo a recorrer la costa, he puesto carteles, no sé qué más hacer”. A partir de entonces, hicimos llamamientos en la radio y en prensa. Me contaron, no sé si es cierto, que al cabo de tres años se encontró al perrillo en Santander y se lo llevaron a Tita al restaurante donde estaba cenando en Madrid. Y es que esto es algo

**No hay nadie que haya hecho tanto por la cultura española y, sin embargo, haya tenido tan poco reconocimiento**



## En la inauguración del museo Thyssen

La baronesa estaba radiante ese día, con el fabuloso diamante La estrella de la paz que le había regalado el barón. La reina Sofía iba de corto y su expresión fue muy fría todo el acto.



que suele pasar con Tita, no sabes dónde se acaba la realidad y empieza la leyenda. El delicioso relato de chica de familia sencilla que va a trabajar de niñera a Suiza, se casa con un actor de Hollywood veinticuatro años mayor, y después de diversas aventuras se convierte en la esposa del riquísimo barón Thyssen en una boda de película en un castillo inglés, a ella no le gusta. Y prefiere adornar su biografía, lo que resulta muy incómodo para los que han/hemos intentado escribir su vida. Con todos se ha enfadado, incluido José Luis de Vilallonga, que estuvo varios meses conviviendo con los barones para tomar notas. Demasiado tiempo, según Tita, que decidió ponerlo de patitas en la calle con muy poca elegancia, aunque José Luis se desquitó contando que el barón estaba casi todo el día en las Viñas del Señor.

### SOFÍA LE COGIÓ MANÍA

Lo que sí es cierto es que no ha habido nunca nadie que haya hecho tanto por la cultura espa-

**Tita es alegre y fiestera, en Marbella la sentaban con don Juan de Borbón, decían que con ella se divertía mucho**

ñola y sin embargo haya obtenido tan poco reconocimiento. Hubiera tenido que ser ennoblecida y frecuentar el entorno de los reyes, pero no fue ni siquiera invitada a la boda del heredero de la corona, donde se colaron muchos pájaros de extraño plumaje. Pero como en su momento se dijo que había sido una amiga entrañable del rey, la reina le cogió manía y no solo la mantuvo a distancia, sino que fue la mano negra que la apartó de la sociedad española. Sofía solo aceptó ir a regañadientes a la inauguración del Museo Thyssen porque se lo pidió casi de rodillas su cuñada Pilar, ya que gracias a la ayuda de los barones, pudo cuidar a su marido en los últimos tiempos de su terrible enfermedad. Tita estaba radiante ese día, con un vestido largo verde mar de Scherrer y el fabuloso diamante La estrella de la paz que le había regalado Heyny el día de su boda. La reina iba de corto, un poco de trapillo, con un bolsito en la mano, y su expresión fue muy fría durante todo el acto, sin interactuar en ningún momento con la baronesa. Quizás por eso en su retrato del vestíbulo del Museo no ha salido muy agraciada.

### LA ANTÍTESIS DE LA PREYSLER

Tita es alegre y fiestera, en Marbella la sentaban siempre al lado de don Juan de Borbón porque decían que con ella se divertía mucho. Era la antítesis de la Preysler, al misterio exótico de la filipina Tita oponía una esplendorosa y sexy belleza mediterránea. Una vez, en la Costa Brava, mis primas estaban en un local tomando copas y riendo mucho cuando se acercó el secretario de Tita y les comentó que "la baronesa dice que le gustaría sentarse con vosotras porque os lo estáis pasando muy bien".

En Sant Feliu iba todas las semanas al mercadillo y se compraba ropa, trajes blancos, largos, o de punto, que luego lucía con un cinturón de colores en fiestas de postín. En una ocasión vi como una gitana le decía “con el dinero que tienes me podrías pagar la hipoteca” y ella contestó “que más quisiera yo, estoy sin liquidez y no puedo pagar ni mis propias hipotecas”, pero lo dijo con tanto salero que todos se rieron.

#### **MUY GENEROSA CON LOS SUYOS**

Tita es una rica “a la catalana”, es decir, lleva ropa de mercadillo, chaquetas del año cata-pún, se tiñe ella el pelo (ahora dice que no), no deja mucha propina y pide muestras de cremas y descuentos. Y al Matamúa, su yate de cuarenta metros, lo llama “barca”. Pero conserva sus amigos de siempre, incluso compañeras del Liceo Francés, es muy generosa con los suyos, siempre ha recogido perros de la calle, en ocasiones ha llegado a tener hasta treinta, y muchos refugios de animales se mantienen gracias a ella. Y todo lo hace discretamente, sin publicidad. Ella, que no ha estado enferma ni un solo día de su vida, que rebosa salud por todos sus poros, que hace pilates, nada una hora diaria, camina, es vegetariana y no bebe, aunque sí fuma, ahora ha tenido un problema grave de salud. Sería un gran momento para que el rey le concediera un título. Y mucho más si vemos la nómina de los últimos nombramientos, ninguno de ellos llega a la altura del legado de Carmen Cervera, ¡nada menos que todo un museo! Marquesa de Sant Feliu de Guíxols sería muy bonito, aunque para nosotros siempre seguirá siendo Tita.

Síguela en [www.lecturas.com](http://www.lecturas.com)

**Tita era la antítesis de la Preysler, al misterio exótico de la filipina, Tita oponía una esplendorosa y sexy belleza mediterránea.**



**La baronesa conserva a sus amigos de siempre, incluso sus compañeras del Liceo Francés y es muy generosa con los suyos**

MEXICAN  
CARIBBEAN

FIPCA

egeda

plat

XCO

Plat

UNIV

RIA

Turis

are



**Su actuación puso al público de pie**

Manuel Carrasco (45), Camilo y María Becerra pusieron la nota musical a la gala del cine iberoamericano.

**PREMIOS PLATINO**

# Lluvia de estrellas en la Riviera Maya

“Estar nominados ya es un lujo”, dijo Natalia Sánchez (36), cuya serie ‘Sueños de libertad’ optaba a un premio que finalmente no se llevó. ‘El eternauta’, la serie de Netflix de Ricardo Darín, se llevó ocho galardones.

La gran noche del cine y la televisión en lengua hispana encumbró a la serie argentina ‘El eternauta’, de Ricardo Darín, el gran ausente de la velada





Cayetana Guillén-Cuervo (56) lució cuatro vestidos durante la noche, todos de Lola Casademunt.

Presentada por Cayetana Guillén-Cuervo y Carlos Torres, protagonista de 'La reina del flow', la decimotercera edición de los premios Platino ha tenido lugar en la Riviera Maya, en México. El Gran Teatro Tlachco se llenó de estrellas de este y el otro lado del charco, en una noche donde la serie argen-

### La gala estuvo presentada por Cayetana Guillén-Cuervo y Carlos Torres, actor de 'La reina del flow'

tina 'El eternauta' y la película brasileña 'El agente secreto' arrasaron con ocho y siete premios, respectivamente.

#### EL CINE ESPAÑOL BRILLA

Blanca Soroa por 'Los domingos' y Álvaro Cervantes por 'Sorda' se hicieron con los galardones a las mejores actuaciones femenina y masculina. 'La cena', con Mario Casas, se llevó el premio a



Belén Rueda (61) recicló el mismo vestido de Valenzuela Atelier que ya llevó a los Goya en 2024. Fue una de las más elegantes.



Dos ex que se reencuentran



Maxi Iglesias (35) se separó por unos días de Aitana Sánchez-Gijón, con la que vive una historia de amor.



Paco León (51) explicó que, aunque no les fue posible presentar a los Platino 'Aída y vuelta', está feliz con la acogida internacional de la película.

**“No puedo vivir sin amor”, dijo Stephanie Cayo, expareja de Maxi Iglesias y actual pareja de Alejandro Sanz**

Tras unos románticos días con Alejandro Sanz en Miami, la actriz peruana Stephanie Cayo (38) viajó a la Riviera Maya.

la mejor comedia iberoamericana y 'Sirat' arrasó en las categorías técnicas. En televisión fue la serie argentina 'El eternauta', de Ricardo Darín, la que más premios se llevó. Un total de ocho, incluida la mejor actuación masculina al suegro de Úrsula Corberó, que fue el gran ausente de la velada.

#### **LAS ANÉCDOTAS DE LA NOCHE**

Fue una gala en la que hubo de todo: desde la emoción de Juana Acosta por el debut de su hija Lola como actriz en la serie 'El homenaje' a las reivindicaciones de Belén Rueda respecto a las oportunidades




“Puedo irme tranquilo de la televisión, lo he hecho todo en ella”, aseguraba hace unos días Boris Izaguirre (60), actual jurado de ‘Mask Singer’.



El look de Dulceida (36), de Basil Soda, fue uno de los más comentados de la noche.



El diseñador Mario Salafranca convirtió a Juana Acosta (49) en toda una diva con este elegante vestido bicolor.

de las mujeres: “Cuando se recortan derechos, los primeros son los de las mujeres. El mundo avanza pero da muchos pasos para atrás”, dijo la actriz. Paco León habló del gran éxito internacional que está teniendo con la película ‘Aída y vuelta’, estrenada ya en EE UU y que ya se está expandiendo por Latinoamérica. Maxi Iglesias coincidió con su exnovia, Stephanie Cayo, actual pareja de Alejandro Sanz. “No puedo vivir sin amor”, recalcó la actriz peruana, que no acudió a la gala acompañada del cantante. 

Por S. Cortina. Fotos: Agencias.

**“Ernesto [Alterio] y yo estamos más nerviosos que si fuera un trabajo nuestro”, explicó Juana sobre el debut como actriz de su hija Lola**



VIAJES  
NATIONAL  
GEOGRAPHIC

PREMIOS DE LOS  
LECTORES

ELEGIDOS POR LOS LECTORES

# Premios Viajes National Geographic

Autoridades y profesionales del mundo del turismo se dieron cita en RBA en la cuarta edición de una gala que premia los mejores destinos, proyectos y hoteles del momento



Los invitados a la gala, que fue patrocinada por Viajes El Corte Inglés, degustaron un cóctel en la terraza a su llegada.

La revista 'Viajes National Geographic' ha vivido su gran cita. Con el ministro de Industria y Turismo Jordi Hereu i Boher como testigo de excepción, el auditorio del edificio RBA en Barcelona acogió el pasado 7 de mayo la cuarta edición de los Premios de los Lectores de 'Viajes National Geographic'. Una gala patrocinada por Viajes El Corte Inglés en la que se han galardonado los mejores destinos, proyectos y hoteles del momento, el mejor coche para viajar y la mejor bodega. Una elección que ha recaído, como cada año, en la

**3,8 millones de lectores forman hoy la comunidad de Viajes National Geographic**

comunidad de Viajes National Geographic, que según los últimos datos está formada por 3.800.000 lectores.

"Los lectores son quienes verdaderamente hacen posible este evento. A ellos les debemos que Viajes National Geographic sea líder indiscutible de su sector", dijo Caterina Miloro, directora de



El presidente de RBA, Ricardo Rodrigo, con los galardonados. La gala se celebró en el auditorio de RBA en Barcelona, donde los 60 invitados pudieron degustar una suculenta comida.

El ministro Jordi Hereu, invitado de honor



El ministro de Industria y Turismo, Jordi Hereu, destacó el espíritu visionario de Ricardo Rodrigo en el mundo editorial.

área National Geographic, que fue la encargada de dar el pistoletazo de salida a la gala en la que Sandra Martín, directora de 'Viajes National Geographic', ejerció como maestra de ceremonias. Jordi Hereu entregó el primer galardón y destacó en su discurso el papel de Barcelona como capital editorial. "Aquí siempre hay ganas de editar", puntualizó el ministro, que remarcó el espíritu visionario en el mundo editorial de Ricardo Rodrigo, presidente de RBA. 

Por S.Q. Fotos: Garófano.



## DESTINOS GANADORES DE 2026

- Mejor Destino Natural de España: **Pirineo de Lleida**
- Mejor Destino de Playa de España: **Llanes**
- Mejor Destino Urbano de España: **Córdoba**
- Mejor Destino Sostenible de España: **Menorca**
- Mejor Destino Gastronómico de España: **Bilbao**
- Mejor Bodega de España: **Lustau**
- Mejor Destino Internacional: **Angola**
- Mejor Coche para Viajar: **Renault 4 E-Tech eléctrico**
- Mejor Hotel con Historia de España: **Parador de Santiago de Compostela**
- Mejor Hotel Urbano de España: **ME Málaga**
- Mejor Hotel de Costa de España: **Royal Hideaway Corales Villas**
- Mejor Hotel en Entorno Natural de España: **La Malvasía**
- Mejor Hotel Internacional: **Octant Douro (Portugal)**
- Mejor Proyecto de Sostenibilidad Turística: **A Coruña**

### MENCIONES ESPECIALES

- Mejor Destino Sostenible de España: **Islas Cíes**
- Mejor Destino Gastronómico de España: **Málaga**
- Mejor Hotel en Entorno Natural de España: **Hotel Sommos**
- Mejor Destino Internacional: **República Checa**
- Mejor Bodega de España: **Enate**

# Nuestras Series

ENLACE AL CANAL

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

Ó escanea el código QR:



## 'MARTY SUPREME'

### LA PARTIDA MAESTRA DE TIMOTHÉE CHALAMET

El chico de oro de Hollywood, Timothée Chalamet, estuvo más cerca que nunca de ganar el Oscar por esta película, en la que da vida a Marty Mauser, un ambicioso joven empleado de una zapatería en Nueva York. Su gran sueño es convertirse en el mejor jugador del mundo de ping-pong y popularizar este deporte en Estados Unidos. Famoso por prepararse concienzudamente sus papeles (le llevó años cantar y tocar la armónica como Bob Dylan para su anterior película), Timothée entrenó durante meses con campeones de tenis de mesa para no necesitar un doble.

► **Prime Video**

Timothée (30) interpreta a un joven que aspira a convertirse en un campeón del tenis de mesa y Gwyneth Paltrow (53) es su amante, una actriz retirada casada con un millonario.

### Gwyneth Paltrow, su rica amante



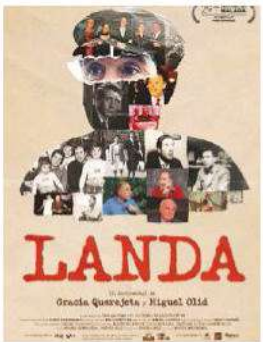
## RECOMENDACIÓN 'VINTAGE': 'COLOMBO'

Una serie de misterio en la que lo menos importante era la identidad del asesino. Cada capítulo de 'Colombo', emitidos entre 1968 y 2003, empezaba con el espectador siendo testigo del crimen, y la gracia del asunto era adivinar cómo diantres el desastrado detective Colombo iba a desenmascarar al culpable. Vestido con la

misma gabardina arrugada y la misma corbata en todas sus apariciones, Colombo volvía locos a los sospechosos con sus preguntas aparentemente sin sentido y su extraño comportamiento. Peter Falk logró cuatro Emmys por dar vida a este personaje inmortal que marcó una época.

► **Prime Video**

## LOS MEJORES ESTRENOS DE LA SEMANA



**1** **LANDA.** Un documental sobre la vida de Alfredo Landa, dirigido por Gracia Querejeta y Miguel Olid. **Movistar+, 13/5**

it's not like that



**2** **NO ES ASÍ.** Serie que cuenta la complicada historia de amor entre un pastor viudo y una mujer divorciada. **Prime Video, 15/5**



**3** **RIVALES.** Segunda temporada de la ficción que mejor refleja los entresijos del despiadado mundo de la televisión. **Disney+, 15/5**



## EL SEÑOR DE LAS MOSCAS' La isla de los niños perdidos

Aunque ha habido varias adaptaciones al cine de la famosa novela de William Golding, esta es la más inquietante y perturbadora de todas. Partiendo de la premisa del libro (unos niños sobreviven a un accidente de avión y quedan atrapados en una isla desierta), esta miniserie trae al siglo XXI la historia original de 1954, y vemos cómo las dinámicas de poder y la parte más oscura del instinto de supervivencia van apareciendo, pese a la corta edad de los chicos. **► Movistar+**

Adaptación de una novela clásica de William Golding

## 'DESDE LA CELDA, CRIMEN EN LEÓN'

### Montserrat y Triana, las asesinas confesas de Isabel Carrasco, hablan por primera vez desde la cárcel

**E**l 12 de mayo de 2014, Isabel Carrasco, la presidenta de la Diputación de León, fue asesinada a tiros por la espalda, a plena luz del día y en la calle. Pocas horas después fueron detenidas Montserrat González y Triana Martínez, que resultaron ser madre e hija. El crimen de León, como empezó a conocerse el caso, fue una venganza planeada durante meses que nació del odio de Montserrat y Triana hacia Isabel Carrasco, a la que acusaban de acosar sexualmente a Triana mientras trabajó con ella y de hundir su carrera profesional cuando esta se negó a tener relaciones con ella. Tras confesar el crimen, madre e

hija fueron condenadas por asesinato. Montserrat, que fue quien disparó a Isabel, a 22 años, y Triana a 20, por cooperadora. Doce años después de este suceso que conmocionó al país, madre e hija hablan por primera vez des-

de prisión en un documental llamado 'Desde la cárcel: Crimen en León', donde reflexionan sobre su condena y los motivos que las llevaron a cometer el crimen, del que se muestran arrepentidas. **►**

**► HBO Max**





## Shakira lanza la canción del Mundial de Fútbol

Ha sido la propia Shakira (49) la que ha anunciado a través de sus redes sociales que volverá a convertirse una vez más, y ya van tres, en la voz oficial de la Copa del Mundo, que se celebrará este verano. La cantante ha compartido un avance de la canción 'Dai Dai' con una coreografía festiva que ha sido grabada en Río de Janeiro. Televisión Española ha anunciado que Gonzalo Miró se suma a la lista de comentaristas del Mundial.

## Maluma será padre por segunda vez con su pareja

Maluma (32) ampliará la familia con su pareja, Susana Gómez (33). El cantante colombiano ha anunciado que están esperando su segundo hijo. La pareja lleva seis años de relación y tiene una hija de dos años.



## JESÚS VÁZQUEZ, NUEVO ESPECIAL EN LA 1

### “MI VIDA ES MARAVILLOSA DESDE QUE HE DEJADO EL ALCOHOL”

**T**ras presentar la última edición del Benidorm Fest, Jesús Vázquez (60) presenta el 16 de mayo en RTVE el segundo especial de 'La casa de la música', por el que pasarán más de veinte artistas.

► **Tras varias décadas en Mediaset, se te ve ilusionado con esta etapa en RTVE.**

-Sí, me tratan con mucho respeto, con mucho cariño. Hay un ambiente alegre, muy de ganas de hacer cosas, hay mucha ilusión por los pasillos. Estoy muy ilusionado, venía de una etapa donde no era tan feliz y ahora sí lo estoy.

► **Y además en un nuevo proyecto musical.**

-Encima música, que a mí me

chifla. Y ver a gente como Ana Belén, que es una diosa. Y la más moderna de su tiempo. Se afilió al partido comunista cuando todavía había una dictadura feroz.

► **¿Has recordado tu etapa musical?**

-Ha planeado por ahí la idea de que vuelva a cantar, y si se hace otra entrega del programa y me lo piden, yo canto. No tengo una voz espectacular, pero tengo oído, afino y canto bien.

► **Se te ve muy bien.**

-Me cuido muchísimo. Cada año me cuido más. Llevo seis meses sin tomar alcohol. Tengo 60 años y es el momento de parar. Lo he dejado, al principio necesité ayuda, apoyo terapéutico porque es difícil, pero ahora vivo una vida maravillosa sin alcohol.

► **¿Te veías muy dependiente?**

-Sí, porque lo vas incorporando a tu día a día. Cuando bebes, no te das cuenta de lo patético que eres a partir del segundo gin tonic. Ahora, cuando voy a comer con amigos y termina la comida, me voy. Por la mañana entreno y me he puesto superfit, he perdido cinco kilos. Ahora estoy como quiero estar a los 60.

► **¿Roberto, tu marido, te ha acompañado?**

-Sí. Lo hemos dejado juntos y es más fácil. Le amo más de lo que ya le quería.



## Salen a subasta las pertenencias de Matthew Perry

Tras su muerte por sobredosis a los 54 años, muchas de las pertenencias de Matthew Perry se subastarán a favor de personas con adicciones. Entre los objetos, guiones originales de la serie 'Friends' y algunos galardones.





**EN JULIO TERMINARÁ SU FORMACIÓN MILITAR  
Y EN SEPTIEMBRE EMPEZARÁ LA UNIVERSIDAD**

## **LEONOR VISITA LA BASE AÉREA DE ALBACETE**

Leonor (20) apura las que van a ser las últimas semanas de sus tres años de formación militar. La princesa de Asturias, que recibirá en julio de manos de su padre el despacho de alférez que la convierte en oficial de las Fuerzas Armadas, sigue avanzando con sus estudios y sus ejercicios de vuelo en la Academia General del Aire de San Javier (Murcia). Y siguiendo el plan de estudios,

Leonor dejaba hace unos días la Academia para desplazarse junto con sus compañeros a la base aérea de Los Llanos, en Albacete, donde presenciaron una exhibición aérea. Recientemente la Casa Real comunicó que en septiembre, la princesa heredera al trono había sido admitida en la Universidad pública Carlos III de Madrid, en Getafe, donde cursará un grado de cuatro años de

Ciencias Políticas. Leonor sigue así los pasos de su padre Felipe VI, que tras cumplir con su formación militar, estudió Derecho en una universidad pública. El 14 de julio, antes de iniciar su vida universitaria y justo tras poner fin a su educación castrense, Leonor volverá a presidir la entrega de los Premios Princesa de Girona, que destacan el talento joven con una dotación de 20.000 euros. La cita será de nuevo en Barcelona, en el Gran Teatre del Liceu. Al día siguiente, el 15 de julio, la princesa visitará y participará en actividades culturales en la localidad gerundense de Sant Martí d'Empúries, en L'Escala.



### **MARIUS BORG**

La justicia ha denegado al hijo de Mette-Marit (29) la petición de esperar su sentencia en casa, con una pulsera telemática. Seguirá en prisión provisional hasta el dictamen.



### **PIPPA MIDDLETON**

La hermana de Kate (42) vende su granja después de acumular una deuda de más de 900.000 euros y de tener problemas con los vecinos de la zona. En ella ofrecía talleres infantiles.



### **HARPER BECKHAM**

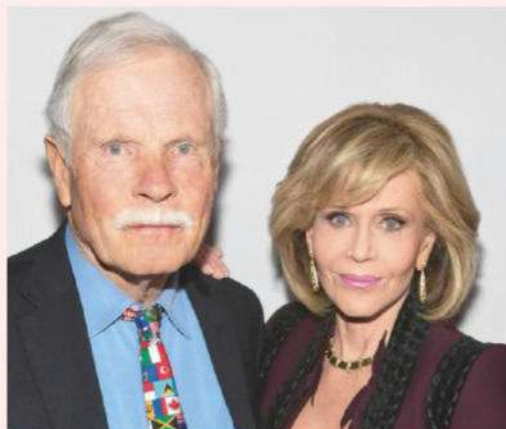
Victoria ha desvelado que su hija (14) planea lanzar una línea cosmética para adolescentes. "Se dejó seducir por ciertas marcas y su piel se estropeó", dice sobre el origen de esta idea.

### **EL MAGNATE FALLECE A LOS 87 AÑOS**

## **Jane Fonda se despide de Ted Turner, su exmarido**

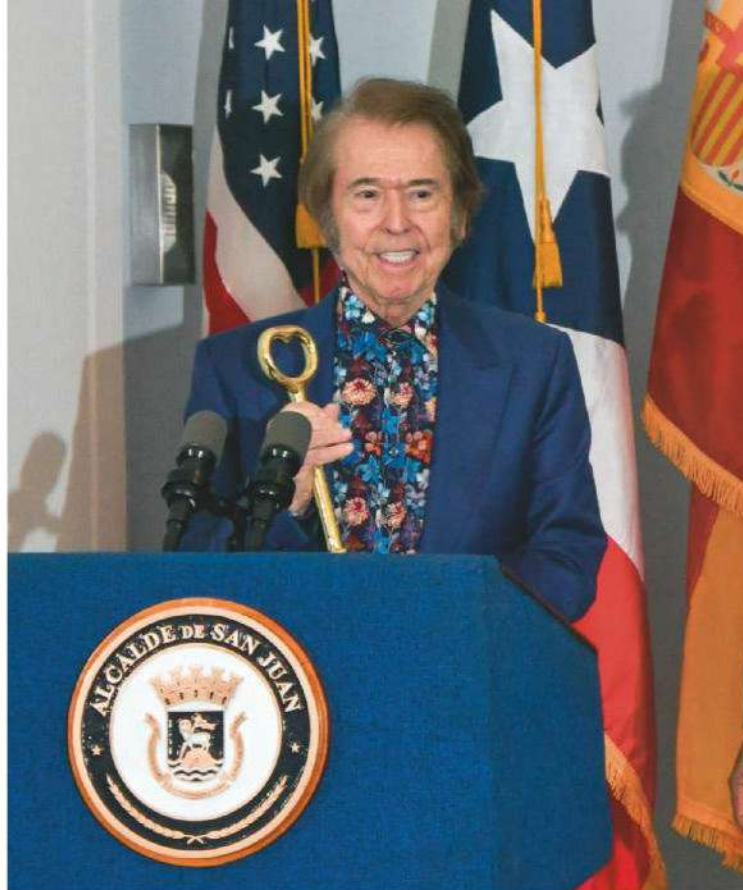
Jane Fonda (88) y Ted Turner fueron pareja entre 1991 y 2001, pero su amistad ha durado hasta el reciente final de la vida de él. La actriz, devastada, le ha escrito una preciosa carta en la que

lo describe como un "pirata apuesto, romántico y aventurero". Con el empresario y fundador de la CNN Jane celebró su tercera boda, y siempre lo describió como su "exmarido favorito".



## Makoke, condenada a más de un año de cárcel

Un año y nueve meses de cárcel es la pena que la Audiencia Provincial de Madrid ha fijado para Kiko Matamoros (69) y Makoke (56) por ocultar sus bienes a Hacienda. La sentencia ha probado que Kiko, también multado con 636.000 euros, registró sus propiedades a nombre de su exmujer para no saldar sus deudas tributarias, mientras que Makoke ha sido considerada cooperadora necesaria.



### INMERSO EN SU GIRA MUNDIAL

## RAPHAEL RECIBE LA LLAVE LA CIUDAD DE SAN JUAN DE PUERTO RICO

A su llegada a Puerto Rico y antes de dar allí un concierto, Raphael (83) ha recibido una importante distinción. El alcalde de San Juan, capital de la isla caribeña, le ha hecho entrega de la llave de la ciudad en reconocimiento a su trayectoria artística y su aportación cultural: “Hablar de Raphael es hablar de excelencia artís-

tica, disciplina y una capacidad de mantenerse vigente a través del tiempo”. El artista, que regresó a los escenarios en junio del año pasado tras recuperarse de un linfoma cerebral, se encuentra inmerso en un exigente periplo de conciertos que también pasará por Perú, Colombia, Chile o Argentina.

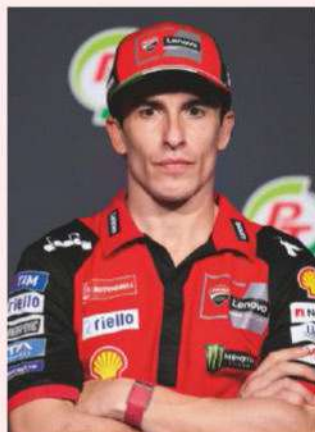


## Almudena Cid: “No tengo planes de boda con mi novio”

Tras su retirada de la gimnasia en 2018, Almudena Cid (45) suma a su faceta de actriz la de embajadora de Comfeet, la nueva colección de la firma de calzado Merkal. “El mundo de la interpretación es irregular”, reconoce. Vive feliz junto al exfutbolista Gerardo Berodia, su pareja desde 2022: “He encontrado a una persona de la talla perfecta para mí, pero no tengo planes de boda. Estoy muy centrada en la construcción de mi casa de Vitoria”.

## Marc Márquez pasa por quirófano

El piloto (33) se ha sometido a una operación en el pie y el hombro tras su aparatosa caída en el GP de Francia. “La cirugía ha sido un éxito”, ha revelado desde su casa de Madrid, donde se recupera junto a su chica, Gemma Pinto.



## Bonnie Tyler, en coma tras una cirugía en Portugal

La cantante (74) de ‘It’s a heartache’ fue intervenida de urgencia por una perforación intestinal en el Hospital de Faro, cerca de su casa del Algarve. Debido a la gravedad de la infección, los médicos decidieron inducirle el coma.



LA BIOSTHETIQUE®  
PARIS

HAIR & SKIN CARE

# Soleil

*After Sun Hair & Body Shampoo* libera el cabello y la piel de los restos de cloro, sal y protección solar.

*After Sun Hydrating Hair Mask* proporciona hidratación intensa y repara profundamente el tallo capilar.



Todos los productos de La Biosthétique están disponibles en su salón La Biosthétique o en la tienda online [www.labiosthetique.es](http://www.labiosthetique.es).

El Hondius zarpó de Argentina el 1 de abril y entre el 4 y el 7 de abril un pasajero holandés de 70 años enfermó y acabó muriendo. No fue hasta el 2 de mayo que se confirmó que había un brote de hantavirus a bordo.

**UN CRUCERO INFECTADO CON UN VIRUS MORTAL**

# La pesadilla del barco que ha tenido en vilo al mundo entero

Tras la muerte de tres pasajeros por un brote de hantavirus, el Hondius, un buque de expedición polar holandés, llegó a Tenerife donde el resto de pasajeros fueron evacuados a hospitales de su país de origen. El buque siguió viaje hasta Holanda para ser desinfectado

# La hora negra



por  
Mayka Navarro

El cadáver de la primera víctima, un hombre, permaneció en la cámara frigorífica del barco dos semanas

Su mujer desembarcó con el cadáver en la isla de Santa Elena y viajó a Johannesburgo, donde se encontró mal y acabó muriendo

151 pasajeros fueron evacuados desde Tenerife



Los pasajeros saludan desde el autocar tras desembarcar en Tenerife. Los españoles fueron trasladados a un hospital madrileño, donde siguen aislados.

El Hondius, el buque de expedición polar de la naviera holandesa Oceanwide Expeditions, navega estos días a los Países Bajos y atracará en el puerto de Róterdam donde se someterá a los protocolos de limpieza y desinfección exigidos por las autoridades sanitarias neerlandesas. Allí desembarcará la tripulación, tras el operativo de evacuación que el Gobierno de España lideró en el puerto de Granadilla, en Tenerife, donde fondeó la embarcación en la que tres pasajeros murieron por un brote de hantavirus contraído durante una travesía desde Argentina.

## UNA SITUACIÓN CONTROLADA

Aunque en algunos momentos no lo ha parecido, la situación sanitaria está controlada. El fin de semana del 9 de mayo se produjo sin incidentes el desembarco de los 151 pasajeros y su traslado inmediato en avión a los hospitales de sus 23 países de origen. Un operativo sin precedentes que mantuvo aislados a los cruceristas para evitar cualquier riesgo de que el virus se propagara por Tenerife. Toda esta pesadilla que ha tenido en vilo al mundo, por el recuerdo cercano del coronavirus, empezó el 2 de mayo, cuando se descubrió que el hantavirus había embarca-

Tras la primera defunción, el capitán dijo a los pasajeros que el barco era seguro y que no había nada que temer

do como polizón en el crucero Hondius. Pasaron aproximadamente tres semanas entre la primera muerte y el momento en que se confirmó que había un brote de hantavirus a bordo. En ese lapso, 30 de los pasajeros desembarcaron en la isla de Santa Elena y una vez pisaron tierra en ese punto remoto en mitad del océano Atlántico, se les perdió la pista. A las autoridades sanitarias mundiales les costó rastrear sus pasos y los de las personas que se cruzaron en sus caminos para activar los protocolos sanitarios y evitar la dispersión del virus.

## AMANTES DE LA NATURALEZA

Odisea del Atlántico se llama el crucero. Y realmente para todos lo ha sido. Lo que se convertiría en una pesadilla empezó, con muchísima felicidad, el pasado 1 de abril en el puerto argentino de Ushuaia y debía terminar su aventura en Cabo Verde. Allí embarcaron 114 pasaje-



Los pasajeros fueron trasladados en avión desde el aeropuerto de Tenerife a sus países de origen. Un operativo sin precedentes que mantuvo aislados a los cruceristas para evitar cualquier riesgo de que el virus se propagara por la isla.

## Las autoridades médicas insisten en que el brote de hantavirus no es comparable al del coronavirus y está controlado

ros y 61 tripulantes para disfrutar de seis semanas en las que visitarían algunas de las islas más remotas e inaccesibles del planeta observando y estudiando la fauna y la flora. No era un crucero de lujo en camarotes cinco estrellas para multimillonarios. Es cierto que los precios de los pasajes no estaban al alcance de todos los bolsillos, algunos habían ahorrado para la expedición en la que se convertirían en exploradores poniendo el pie en lugares recónditos y raramente visitados. La gran mayoría de los cruceristas eran fotógrafos especializados en fauna, observadores de aves o simples apasionados de la naturaleza salvaje en estado puro. Estos aventureros con ahorros pagaron tarifas que oscilan entre los 15.000 y los 24.000 euros por persona, según el camarote.

### LA TRAVESÍA EN LAS REDES

La mayoría de los pasajeros procedían de Gran Bretaña, Estados Unidos y España. En la expedición viajaba también un grupo minoritario, pero muy evidente porque su edad era sensiblemente inferior al resto, que eran influencers y blogueros de viajes, que documentaban la travesía y lo compartían en sus redes sociales y que la naviera no ha confirmado si navegaban invitados como estrategia de publicidad. Entre ellos estaban el fotógrafo de Boston, Jake Rosmarin, el bloggero árabe Kasem Ibn Hattuta y el influencer tur-



Varias ambulancias transportan a pacientes evacuados del crucero que llegaron en avión al aeropuerto de Le Bourget, al norte de París. Hasta el lunes, se contaban diez posibles infectados.

co, Ruhi Çenet. La oferta de la expedición incluía la presencia de expertos en biología, glaciología e historia en cada uno de los desembarcos que realizaban en Zodiac a islas deshabitadas y espectaculares.

### LA PRIMERA MUERTE

Allí donde otras embarcaciones tienen piscinas, toboganes o discotecas, el Hondius dispone de una cubierta abierta de observación y sala de conferencias para charlas científicas en las que conocieron de parte de investigadores la fauna polar. Entre el 4 y el 6 de abril, un pasajero holandés de 70 años empezó a no encontrarse bien. Contó al médico de la expedición que tenía fiebre, dolor de cabeza y diarreas. El hombre y su mujer apenas se movieron

de su camarote, y el médico terminó siendo evacuado en estado grave. Semanas después se confirmó que tenía hantavirus. El paciente holandés murió a bordo el 11 de abril, y su cadáver permaneció en la cámara frigorífica del barco dos semanas. El capitán trasladó la noticia de la defunción a los pasajeros, micrófono en mano, asegurando que el barco era seguro y que no había nada que temer. La viuda apenas se movió de su camarote y

**La gran mayoría de los cruceristas eran fotógrafos especializados en fauna o simples apasionados de la naturaleza salvaje**

el crucero prosiguió con normalidad. En el archipiélago de Tristan da Cunha los pasajeros desembarcaron tranquilamente, hicieron excursiones, se mezclaron con la población local y seis nuevos pasajeros se subieron al Hondius antes de zarpar.

### NADIE LES DIJO NADA

El 24 de abril el crucero llegó a Santa Elena, en mitad del Atlántico Sur. En su puerto, 30 pasajeros desembarcaron porque así lo tenían programado. Algunos se quedaron unos días en el archipiélago, otros volaron a sus países de destino o siguieron viajando. Nadie les dijo nada, ni se les recomendó estar pendientes de si tenían síntomas. También desembarcó la viuda del holandés, con el cadáver de su marido, y tomaron un vue-

lo a Johannesburgo, donde coincidió con algunos de los cruceristas. La mujer empezó a encontrarse muy mal durante el viaje. En Johannesburgo, cuando ya estaba en el avión que la debía llevar a Holanda junto al cuerpo de su marido, se desmayó y la trasladaron a un hospital, donde falleció al día siguiente. El 28 de abril una mujer alemana de 80 años empezó a encontrarse mal y el 2 de mayo murió. Su cadáver seguía en las cámaras frigoríficas del barco cuando llegó a Tenerife. Para entonces la Organización Mundial de la Salud notificó la existencia de un brote que, insisten las autoridades médicas, no es comparable al del coronavirus, y está controlado.

Síguela en [www.lecturas.com](http://www.lecturas.com)

## Cuidado y bienestar en tu piel

ziaja

Vegana, cuidadosa con la piel y con refrescantes aromas frutales, así es Juicy, la nueva línea de cuidado corporal de Ziaja. Seis cosméticos, que incluyen geles, exfoliantes y bálsamos, cuyas notas de ciruela amarilla dulce y sandía jugosa transforman la higiene en un momento de relax, que te ayuda desconectar y a sentirte bien.

Sus fórmulas, ligeras y suaves, están elaboradas con al menos un 90% de ingredientes de origen natural, por lo que pueden usarse a diario y son aptas para todo tipo de piel. Además, su tamaño y cómodo envase es perfecto para utilizarlo en casa, llevártelo de viaje este verano y disfrutar de sus efectos estés donde estés.

### Ingredientes principales:

**Extracto de pepino:** calma, hidrata y refresca, aliviando las irritaciones de la piel.  
**Glicéridos de coco:** emolientes naturales derivados del aceite de coco que suavizan.  
**Glicerina vegetal:** capta y retiene la humedad, hidratando intensamente.  
**Microexfoliante de sílice:** partículas exfoliantes que eliminan suavemente las células muertas de la piel.

**Manteca de karité:** rica en vitaminas A y E y en ácidos grasos insaturados, nutre, regenera y protege la piel de la sequedad.  
**Provitamina B5 (D-pantenol):** favorece la regeneración y la hidratación, aumentando la elasticidad.



#### JUICY BÁLSAMO CORPORAL YELLOW PLUM

Con un 90% de ingredientes de origen natural, entre los que se encuentra la manteca de karité, hidrata, nutre y calma la piel.

PVR: 4,99€ (160 ml)



#### JUICY EXFOLIANTE CORPORAL DE GRANO FINO YELLOW PLUM

Exfoliante con un 96% de ingredientes de origen natural, que deja la piel tersa y fresca. Suave y con aroma a ciruela amarilla dulce, puede usarse a diario.

PVR: 5,49€ (160 ml)



#### JUICY GEL DE DUCHA YELLOW PLUM

Con un 95% de ingredientes de origen natural y un agradable aroma a ciruela amarilla dulce, limpia y nutre la piel, proporcionando un efecto fresco y relajante.

PVR: 3,99€ (160 ml)



#### JUICY BÁLSAMO CORPORAL WATERMELON

Sus ingredientes naturales, como la glicerina vegetal y el extracto de pepino, hidratan y suavizan la piel, dejando un fresco olor a sandía en el cuerpo.

PVR: 4,99€ (160 ml)



#### JUICY EXFOLIANTE CORPORAL DE GRANO FINO WATERMELON

Exfoliante suave y delicado con un agradable aroma a sandía. Cuenta con un 96% de ingredientes de origen natural, como cáscara de nuez molida.

PVR: 5,49€ (160 ml)



#### JUICY GEL DE DUCHA WATERMELON

Con un jugoso aroma a sandía, este gel no solo limpia la piel, sino que también la refresca y nutre, gracias a sus ingredientes de origen natural (95%).

PVR: 3,99€ (160 ml)

POR QUÉ SE PRODUCE

## Inflamación: el mejor plan para protegerte

Está detrás de la mayoría de enfermedades crónicas, pero puedes hacer mucho para evitarla. Te explicamos cómo

La inflamación no siempre es algo negativo. La aguda es una respuesta natural del sistema inmunitario ante una herida o una infección y ayuda a sanar. Es intensa, localizada y dura pocos días. El problema es que hay una variante crónica de bajo grado que **puede pasar desapercibida durante años al no producir dolor ni hinchazón visible y acabar dañando todo el organismo.** Esta es, según la Sociedad Española de Medicina Interna, el origen de la mayoría de enfermedades crónicas, desde diabetes hasta cardiovasculares y artritis reumatoide, incluso cáncer.

### PRINCIPALES CAUSAS

Según la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades inflamatorias crónicas constituyen

la mayor amenaza para la salud humana y su incidencia no para de crecer. Las principales causas están relacionadas con varios factores, algunos de ellos modificables.

• **La dieta.** Los estudios muestran que los patrones inflama-

### ASÍ SE DIAGNOSTICA

**En la actualidad,** lo que se hace para confirmar que tienes esta enfermedad silenciosa son unos análisis de sangre concretos que miden unos marcadores específicos.

**El médico evalúa** marcadores como la PCR, una proteína producida por el hígado que aumenta cuando hay inflamación sistémica; y la ferritina, que se eleva en procesos inflamatorios crónicos.

**También existe una herramienta** muy innovadora que utiliza la IA (conocida como test iAge o reloj inflamatorio) para detectar y predecir la inflamación crónica, pero aún no se usa en el sistema sanitario.



torios se corresponden con la adopción del modelo alimentario occidental, que se caracteriza por un alto consumo de alimentos ultraprocesados, fritos, carne roja y grasas saturadas, que potencian precisamente la inflamación.

• **La contaminación atmosférica.** Numerosas investigaciones también indican que la exposición continuada a la contaminación atmosférica genera inflamación. La inhalación de aire cargado de partículas y gases procedentes de tubos de escape, incendios forestales y otras fuentes activa la respuesta inmunitaria innata, con la producción de citoquinas y otras moléculas proinflamatorias que combaten al agente invasor.

• **El propio proceso de envejecimiento.** Por lo general, a partir de los 50 años los niveles de inflamación empiezan a aumentar, y su incremento se acelera a partir de los 60. Esto es así porque conforme cumplimos años se produce un deterioro mayor de unos glóbulos blancos (un tipo de células defensivas de nuestro cuerpo) que se conocen como células T. Con estas células debilitadas y envejecidas, el sistema inmunitario es menos eficaz. Pero, a pesar de que la inflamación se ha asociado al envejecimiento, en la actualidad se observa también un aumento en personas jóvenes a causa de la mala alimentación, el estrés crónico y el sedentarismo.

• **El exceso de grasa corporal,** especialmente la del abdomen, que rodea los órganos. Es en esta grasa donde se liberan diversas moléculas que pueden dañar el organismo. Por eso, reducir el tejido adiposo ayuda a bajar el nivel de inflamación crónica. **■**

Redacción

## CAMBIO DE HÁBITOS

# Seis medidas sencillas para no inflamarte

### 1 Lleva una vida activa.

El sedentarismo genera inflamación porque el cuerpo interpreta que estás enferma y activa el sistema inmunitario para combatir un supuesto patógeno que en realidad no existe. En cambio, realizar ejercicio, pero también cualquier actividad que te ponga en movimiento—incluido el baile—, libera sustancias (mioquinas) que actúan como un potente antiinflamatorio natural. Tan solo con caminar 15 minutos al día ya se observan beneficios.

suaves como al vapor, el salteado y también preparaciones a temperaturas bajas en el horno.

### 4 Procura descansar.

Durante el tiempo que estamos en sueño profundo, el cerebro y el cuerpo eliminan toxinas. Evita el uso de pantallas antes de acostarte porque alteran la secreción de melatonina, la hormona del sueño. Respeta tus ritmos internos y, cuando empiece a oscurecer, rebaja la exposición a la luz eléctrica para preparar el cuerpo para la noche.

### 2 Modifica tu alimentación.

Lo que comemos tiene una influencia directa y muy importante en la inflamación crónica. Conviene seguir una dieta basada en productos naturales y ricos en fibra, como la mediterránea, con cereales integrales, frutas y hortalizas, frutos secos y pescado.

### 5 Aléjate de los tóxicos.

Por ejemplo, del tabaco. Fumar es un potente agente inflamatorio. Y reduce también los tóxicos ambientales, como los productos de limpieza e higiene personal que contengan, por ejemplo, ftalatos o parabenos.

### 6 Evita el aislamiento y reduce el estrés.

Sentirse sola es muy proinflamatorio. La soledad no elegida aumenta el estrés y, cuando este se vuelve crónico, las células capaces de disminuir la inflamación dejan de funcionar. Practicar técnicas como la meditación también ayuda a reducir el estrés.

### 3 Cocina bien.

La preparación de los alimentos es tan crucial como lo que escogemos para comer. Evita hacer demasiadas frituras a la semana o tostar en exceso. Para lograr un efecto antiinflamatorio debes optar, siempre que sea posible, por cocciones

DAKOTA

JOHNSON (36)

REDUCE SUS SÍNTOMAS

## Qué comer y qué no durante la menopausia

La dieta es el pilar fundamental (junto al ejercicio) para que pases mejor esta etapa de tu vida

**S**obrepeso, osteoporosis, sofocos, problemas genitourinarios... ¿Imaginas un climaterio sin nada de todo eso, que simplemente supusiera la liberación de no tener la regla cada mes? Pues lo que pones en tus platos te acerca más o menos a ese ideal.

### LA DIETA SANA DE SIEMPRE

Todas las dietas recomendables para cualquier etapa vital (la menopausia también) se basan en los mismos principios: primar vegetales (frutas enteras, verduras, legumbres, frutos secos, cereales integrales, aceite de oliva), carnes magras (evitando las rojas), pescado, huevos, leche y lácteos poco procesados.

**Se ha demostrado que los alimentos ultraprocesados empeoran todos los síntomas asociados al climaterio**

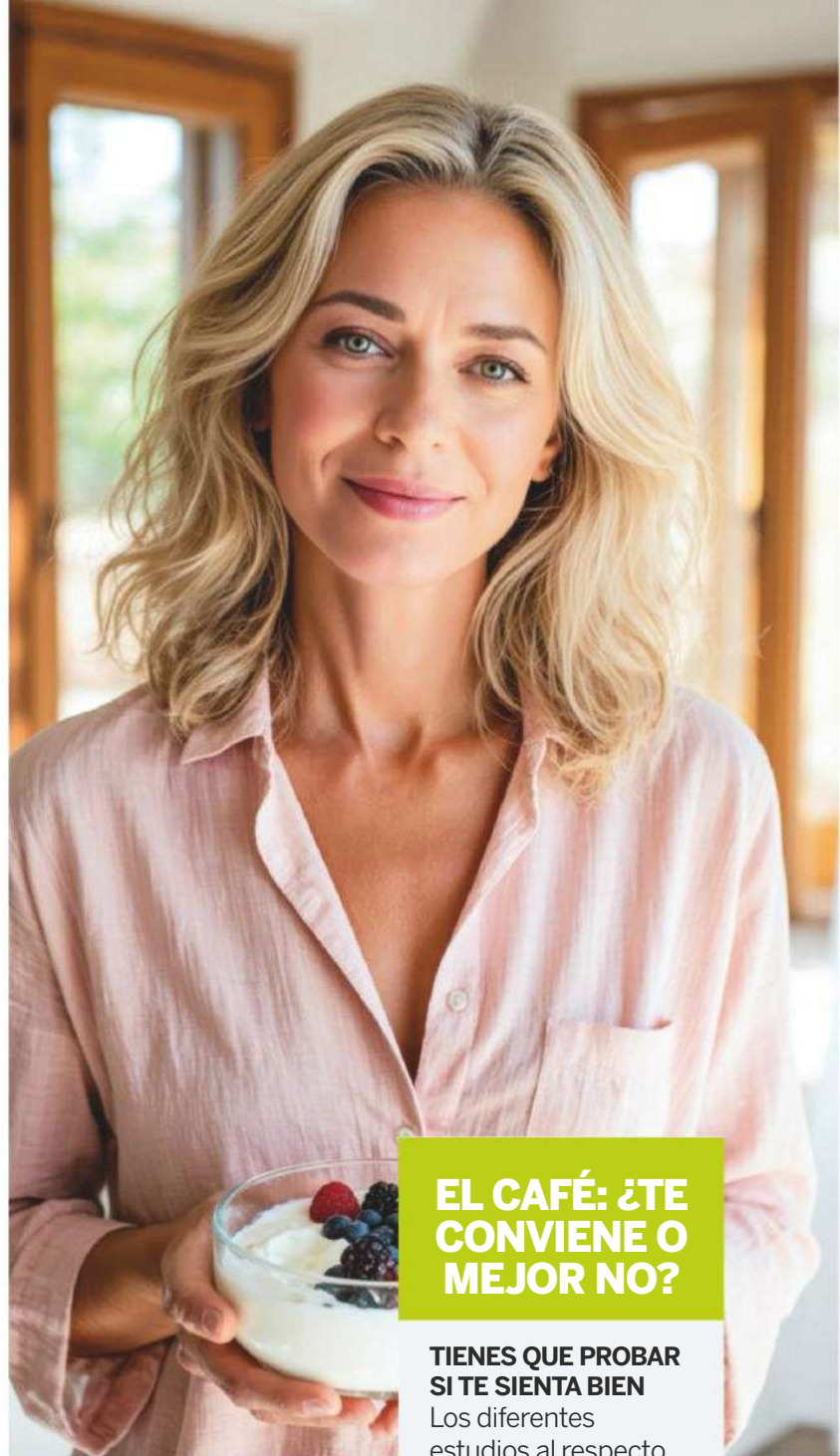
- **Sin ultraprocesados ni alcohol.** Durante el climaterio adquiere además especial relevancia evitar los ultraprocesados (precocinados, bollería, bebidas azucaradas...): su abuso empeora todos los síntomas de la menopausia. Y lo mismo sucede con el alcohol, consumido en cualquier dosis, así que mejor prescindir de él.

### ATENTA A LA VITAMINA D

Obtener el calcio necesario para asegurar la salud ósea una vez se retira la regla no es difícil, muchos alimentos lo aportan (lácteos, frutos secos, verduras de hoja verde, pescado...). El déficit de vitamina D, que no puede faltarte, es más común.

- **Juega un papel clave:** afecta al metabolismo de fósforo, magnesio y calcio (sin ella, este no puede fijarse a los huesos). Además, actúa como una hormona, y su déficit puede agravar los síntomas menopáusicos.

- **Cómo conseguirla.** De los alimentos puede extraerse poca (hay algo en huevos, lácteos, pescados grasos e hígado). Se



### EL CAFÉ: ¿TE CONVIENE O MEJOR NO?

#### TIENES QUE PROBAR SI TE SIENTA BIEN

Los diferentes estudios al respecto que se han realizado han llegado a conclusiones muy diversas. Por un lado, que tomarlo puede llegar a mejorar el ánimo y también la memoria durante la etapa de la premenopausia. Asimismo, que limitar su consumo logra que las mujeres posmenopáusicas tengan un mejor sueño y que sus sofocos se reduzcan. ¿La única opción posible? Prueba cómo te sienta a ti.

segrega sobre todo con la exposición al sol de 15 a 20 minutos diarios con cautela.

### EL MITO DE LAS PROTEÍNAS

Como climaterio y pérdida de masa muscular van de la mano, parece que en esa etapa haya que tomar más proteínas (estas reparan y construyen la musculatura). Pero no hay estudios con suficiente entidad que respalden esa teoría. Quédate con la recomendación general: tomar 0,83 kg de proteína por cada kilo de peso. **■**

Por Carmen L. Santamarta

# Consultas



**MIGUEL ÁNGEL LURUEÑA**

Doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.  
Autor del blog [www.gominolasdepetroleo.com](http://www.gominolasdepetroleo.com).

**Si me sobra tomate en un brik, ¿de verdad se estropea a los cinco días como dice el envase? Yo no lo noto.**

Un brik de tomate frito puede almacenarse mucho tiempo a temperatura ambiente porque durante su elaboración se somete a un tratamiento térmico para eliminar las bacterias que podrían estar presentes y luego se envasa en condiciones asépticas. Pero, al abrirlo, el producto deja de ser estéril: entra en contacto con el oxígeno y se puede contaminar. Como la salsa de tomate contiene agua y nutrientes, es un buen sustrato para el crecimiento de microorganismos, como los mohos, que podrían enfermarnos. Y algunos no alteran el olor ni el sabor del alimento. Por esta razón el fabricante establece un margen de seguridad desde que se abre y que es recomendable respetar siempre.

**¿Si congelo el pan antes de comerlo engorda menos?**

Al hacerlo su almidón se convierte en 'resistente'. Eso significa que cuando lo comemos se comporta de forma parecida a la fibra, así que puede ser aprovechado por nuestra microbiota intestinal. Además, se digiere más lentamente, de modo que los azúcares derivados de su metabolización pasan a la sangre más despacio, algo que es positivo. Ahora bien, esto no quiere decir que 'engorde' menos ni tampoco que vaya a tener un efecto significativo sobre nuestra salud. No es necesario que nos enredemos con este tipo de detalles. Lo importante es que el conjunto de la dieta sea saludable.



**Al congelar el pan su almidón se transforma**



## **¡PÁSATE A ELLOS!** **BUENOS SUSTITUTOS PARA LA HARINA REFINADA**

Es una forma sencilla de mejorar la calidad nutricional de tus menús.

**Qué utilizar.** Puedes probar sin más la harina de trigo integral. Pero tienes otras opciones también muy saludables y que aportarán un punto distinto de sabor y textura a tus elaboraciones. Por ejemplo, la harina de trigo sarraceno, de garbanzos, de almendras o de avena.

**Qué es lo que ganas.**

Tus platos tendrán más fibra, magnesio y también vitamina E. Son nutrientes que, por ejemplo, ayudan a combatir el estreñimiento, a controlar el hambre, a aplacar el estrés...

**Algunas ideas.** Prueba los rebozados con la harina de garbanzos, verás qué crujientes te quedarán; o elabora galletas con harina de avena y de almendras.

## Alimentos que te llenan de energía



### **ALMENDRAS**

Como aportan vitamina B, son ideales para superar bajones (unos 25 gramos) si las tomas al natural, sin freír ni sal añadida.



### **CHOCOLATE NEGRO**

Con sustancias estimulantes como la teobromina. Puedes tomar una onza diaria con más del 70 % de cacao.

### **DÁTILES DESECADOS**

Concentran mucho azúcar, pero también minerales, oligoelementos y vitamina B. Puedes tomar 3 o 4 al día.





Julianne Moore (65)

SIN TÓXICOS

# Alisado de queratina: cuál es el mejor

No todos los tratamientos con queratina son iguales. Te descubrimos el que deja un cabello liso impecable sin dañar la fibra capilar

Cada vez más mujeres apuestan por los alisados para olvidarse del encrespamiento y lucir un cabello superliso y pulido. El de queratina es el más conocido de todos. Te ayudamos a elegirlo bien.

## SIN FORMOL NI ÁCIDO GLIOXÍLICO

La queratina es una proteína natural que forma parte de la estructura del cabello. Aplicada en los tratamientos junto a otros componentes para dejarlo liso, necesita ayuda química y calor.

• **Los primeros alisados** contenían formol (formaldehído), un químico tóxico e irri-

## TENLO EN CUENTA

Los alisados brasileños y los químicos tradicionales son más permanentes, pero también más agresivos.

'Structure Repair'. Champú. 30,50 €. La Biosthetique



'Wow shampoo'. 27,95 €. Gossyp



'Mascarilla Repara & Protege'. 4,99 €. Pantene



Usa champús sin sulfatos para que no pierda su efecto antes.

tante. Este creaba una capa plástica alrededor del pelo que lo dejaba rígido y liso.

• **En la actualidad**, se utilizan ácidos también químicos, pero que no son tóxicos. "El problema es que muchos alisados emplean ácido glioxílico como alternativa al formol. Y, si bien es cierto que no lo contiene en su composición, cuando se activa con calor extremo –con planchas por encima de 200 °C– puede descomponerse y generarlo", advierte Roger Nebot, farmacéutico y formulador especializado en cabello.

## LA MEJOR OPCIÓN

Elige alisados que contengan ácidos frutales, vegetales o aminoácidos.

• **Asegúrate** preguntado en el salón de peluquería que el alisado que te ofrecen no contiene formaldehído ni tampoco nada que lo genere. "Muchos tratamientos no reparan la fibra capilar. La transforman químicamente y después la recubren para que parezca sana. Funciona, sí, pero no desde el cuidado", asegura el experto, quien recomienda elegir fórmulas que no busquen dominar el cabello, sino trabajar su estructura para mejorarla progresivamente. **L**

Por Lluïsa Sanmartín



'The Amethyst Elixir'.  
143 €. Tous

'Dylan Blush Pink'.  
144 €. Versace

## LA HIDRATACIÓN

### El secreto para que el perfume dure más

**Además de aplicarlo** en los puntos de pulso (muñecas, cuello, detrás de las orejas...), esas zonas más cálidas del cuerpo que intensifican y prolongan el aroma, hay un truco muy eficaz no tan conocido.

**Consiste en aplicar** una loción hidratante en la piel antes de perfumarla. Una piel bien hidratada o con mayor nivel de grasa fija las moléculas aromáticas permitiendo que el perfume dure más tiempo. Mientras que una piel seca no retiene el perfume, que se evapora más rápido.

## ES NECESARIO Cepillos para el cabello: cómo lavarlos

### Por qué debes hacerlo.

No solo acumulan cabellos, sino también suciedad, grasa, residuos de productos capilares e incluso bacterias. Con el tiempo, estos pueden apelmazar el pelo, dejar el cuero cabelludo grasoso e incluso causar caspa. Limpiar el cepillo regularmente mantiene el cabello más sano.

### Una vez a la semana.

Lávalos con esta regularidad. Quita el exceso de pelo y luego sumérgelo en agua tibia con jabón o champú suave de 10 a 15 minutos. Después, retíralo, enjuágalo y déjalo secar al aire con las cerdas hacia abajo. Si el mango es de madera, no lo dejes en remojo. Sumerge solo las cerdas.



### TRUCO

Coloca las cerdas del cepillo sobre una toalla para que se sequen durante la noche.

## LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY MAKE-UP  
Maquilladora y experta en belleza

### Mezclar corrector con sérum

Si tienes la piel del rostro seca o con signos de cansancio, añade unas gotas de sérum al corrector antes de aplicarlo. Esto hidratará la zona, evitará que se cuartee y proporcionará un acabado más luminoso y jugoso.

### Haz tu propio exfoliante de labios

Lo conseguirás mezclando unas gotas de aceite de coco con azúcar. Luego, basta con masajear suavemente los labios con esta preparación. Eliminarás su piel muerta, los hidratarás y los prepararás para aplicar luego el maquillaje.

### Pulveriza agua termal después del maquillaje

Aplicarte bruma de agua termal tras maquillarte: refresca y fija los cosméticos, calmando la piel sensible y aportando un efecto radiante natural.



Scarlett Johansson (41)

## SEGÚN TU TIPO DE PIEL

### Polvos faciales, ¿satinados o mate?

**El secreto** está en elegir la textura adecuada a tu cutis. Los polvos sueltos proporcionan una cobertura ligera y un acabado natural; los compactos son más opacos y cubren más las imperfecciones.

**El acabado mate** controla los brillos y es ideal para pieles mixtas o grasas; mientras que el satinado es más apropiado para pieles secas o bien deshidratadas, así como para las maduras.

**El tono adecuado.** El traslúcido se adapta a todos los tonos de cutis y permite matificar y fijar el maquillaje; un tono más oscuro que tu piel, la realza; uno más claro, crea un efecto muy luminoso.

## AROMAS

### Para que los armarios y la ropa huelan bien

Te proponemos tres opciones para poner dentro.

- **Bolsitas de tela.** Rellénalas con hierbas aromáticas secas, por ejemplo, romero, lavanda...
- **Jabón en pastilla.** Ponlo en los cajones, entre la ropa. Notarás un suave aroma al abrirlos.
- **Perfume.** Guarda en tu armario los frascos abiertos y gastados de tu perfume favorito. Los residuos de aceite del perfume quedan adheridos a sus paredes, por lo que siguen desprendiendo aroma durante semanas o meses.



## CON DOS DISPOSITIVOS

### Cómo gastar menos agua en la ducha

**Coloca un cabezal** de ducha de bajo flujo. Es una buena medida para preservar agua propuesta por la organización WWF en su campaña La Hora del Planeta de este año. En una ducha que dura cinco minutos, con un cabezal normal se consumen 100 litros de agua, mientras que con un cabezal equipado con reductor de caudal se gasta hasta un 40 % menos.

**Pon un temporizador.** Es un dispositivo que se instala directamente en la toma de agua. Tras el tiempo programado, corta el suministro, obligando a terminar la ducha. Puede ahorrar hasta un 80 % de agua. Otra opción es poner una canción de 3 o 4 minutos e intentar terminar la ducha antes de que se acabe. Es una idea divertida muy eficaz.

## LO MÁS EFICIENTE

### Una cama libre de ácaros

**Colchón.** Airéalo cada día: no hagas la cama inmediatamente, deja el colchón al descubierto unos 10 minutos con la ventana abierta. Una vez a la semana, lava las sábanas y aspira el colchón. Y una vez al mes, gira el colchón de pies a cabeza y voltéalo. Ponle una funda, que deberás lavar cada dos meses a temperatura alta para eliminar los ácaros.

**Almohadas.** Ventílaslas también a diario para quitar la humedad y el sudor acumulado en la noche. Y ponles una funda antiácaros. Lávalas al menos dos veces al año, tanto si son sintéticas como de plumas. Selecciona un programa corto, especial para prendas delicadas, y lávalas casi en agua fría y sin centrifugar para evitar que se apelmacen.



## INSTRUCCIONES

### Edredón: así puedes lavarlo en la lavadora

En general, aunque no sea sintético, puedes meter el edredón en la lavadora (comprueba no obstante antes la etiqueta). Ponlo a baja temperatura y con unas pelotas de tenis: al golpearlo evitarán que las plumas se apelmacen. Para que el lavado sea efectivo, el edredón debe moverse con cierta libertad. Y no hay que usar suavizante.

## TRUCO

### Limpiar más fácilmente la sandwichera, sin rayarla

Es un aparato no desmontable y con recubrimiento antiadherente que conviene limpiar tras cada uso. Para no dañarla:

- **Pasa un papel** absorbente para retirar primero el exceso de grasa.
- **Si han quedado restos** pegados, ráspalos con una espátula de madera y luego vuelve a limpiar con papel de cocina.
- **La próxima vez que la uses,** coloca una hoja de papel de horno entre el sándwich y las placas. El pan se tostará igual que siempre, pero el queso fundido se quedará en el papel y no tocará la sandwichera.



## DECORACIÓN

# IDEAS PARA REFORMAR COCINAS Y BAÑOS

Consigue que te queden de ensueño con los consejos de las mejores expertas



**CAROLINA GONZÁLEZ**  
Directora digital de El Mueble  
[www.elmueble.com](http://www.elmueble.com)

**1. Asegúrate el éxito en las obras de mayor envergadura.** Cocina y baño son las estancias de la casa que más acusan el paso de los años y las que más caras salen a la hora de reformarlas. Por eso debes acertar al hacerlo. El éxito radica en una buena planificación que maximice su luz, su distribución, su funcionalidad... además de hacerlas más bonitas y modernas.



**2. Descubre ideas sorprendentes para que te queden de cine** en el extra *Cocinas y baños* de la revista *El Mueble*. Incluye más de 100 proyectos con planos e información sobre lo último en pavimento, griferías... También los mejores consejos y trucos de interiorista para hacer realidad tus deseos: tener un office de revista, un rincón de desayuno, un miniaseo de lo más estiloso... Ya lo tienes en tu quiosco. ¡No te lo pierdas!

# Es nuevo

## URSO HOTEL UN REFERENTE PARA BODAS ÍNTIMAS Y SOFISTICADAS

Urso combina historia, arquitectura romántica y lujo discreto para ofrecer una experiencia única a las parejas que buscan un entorno elegante y diferente para el día de suboda. Ofrece las Junior Suites, el lugar perfecto para compartir los momentos previos con la familia y amigos; las Suite Terrazas, para sesiones fotográficas; y sus exclusivos Bridal Packs Urso, una propuesta de bienestar integral. En Madrid.  
<https://hotelurso.com>



## EL CORTE INGLÉS

### 'DECORA'

Un nuevo catálogo con una selección de artículos para el hogar que combinan diseño, funcionalidad y tendencia.

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

## EN ELCHE FESTIVAL DEL HUERTO

Se celebrará en Torre de Vaillos el 29 y 30 de mayo con la actuación de Taburete y Siempre así. Un encuentro exclusivo para quienes valoran lo auténtico. Entradas disponibles en: [festivaldelhuerto.es](http://festivaldelhuerto.es)



## NUEVAS PLANCHAS LILAC COLLECTION DE CORIOLISS

La CI versión digital tiene un diseño práctico y atractivo, muy fácil de usar, que logra unos resultados espectaculares. Mientras que la C-Tripes perfecta para viajar. [www.corioliss.es](http://www.corioliss.es)

## COLNATUR SUPLEMENTO PARA MOVERSE SIN DOLOR

Colnatur® Complex Neutro es un complemento alimenticio con una fórmula mejorada diseñada para cuidar articulaciones, huesos, músculos y cartílagos, claves para la movilidad y la flexibilidad.

[www.colnatur.com](http://www.colnatur.com)



EN SU PUNTO

# Riquísimas recetas con calamares

Con la llegada del buen tiempo apetecen más calamares, chocos, chipirones.... Con estas recetas te quedarán tiernos y muy sabrosos



## RELLENOS DE MAR Y MONTAÑA

II 4 🕒 1 h 30 min

- 12 calamares
- 400 g de carne picada cerdo
- 12 gambones o langostinos
- 1 huevo, 2 ajos, 1 cebolla
- 100 ml de tomate frito
- 400 ml de fumet, pimentón
- 100 ml de vino blanco, sal
- Unas ramitas de perejil
- 2 hojas de laurel, aceite

**Retira las patas** de los calamares, límpialos dándoles la vuelta, lava y escurre. Pela y pica las patas. Trocea los gambones. Pica ajos y cebolla y pochala mitad. Añade las patas de calamar y los gambones, rehoga 5 minutos y retira.

**Mezcla la carne**, el sofrito anterior, el huevo, el perejil picado, sal y pimienta, y rellena los calamares hasta 2/3 partes. Ciérralos con un palillo, dóralos en una sartén y reserva.

**Pocha el ajo** y la cebolla reservados en la misma sartén y con el mismo aceite. Reincorpora los calamares y espolvorea con pimentón. Vierte el vino, deja reducir y añade el tomate, el fumet y el laurel. Guisa 45 minutos a fuego lento, rectifica de sal y sirve enseguida.

## CALAMARES CON Salsa de TOMATE

II 4 🕒 40 min

- 700 g de calamares
- 2 cebollas
- 1 diente de ajo
- 6 tomates
- ½ cda. de azúcar
- 1 vaso de vino blanco
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Unas hojas de perejil
- Sal, pimienta

**Lava los calamares** y córtalos en aros. Pela y pica a continuación las cebollas y el ajo, retirándole el germen a este último para que no pique. Sofríe ambos en una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva, mejor si es virgen extra.

**Incorpora los aros** de calamar a la sartén y rehógalos durante por lo menos 3 o 4 minutos. Lava y corta por la mitad los 6 tomates y rállalos. Salpimienta y añade después media cucharadita de azúcar para compensar la acidez del jugo extraído.

**Agrega el tomate** rallado y también el vaso de vino blanco a la sartén, una vez que observes que los calamares han adquirido ya algo de color. Baja el fuego y cuece todo el conjunto durante unos 20 o 25 minutos.

**Lava y pica** unas hojas de perejil y espolvóralas luego por encima justo tras haber apagado el fuego, no antes para que aromatice más. Sirve bien caliente.



### TRUCO

Los calamares quedan más tiernos si los remojas en leche 2 horas una vez ya limpios.

## GUISADOS CON ALUBIAS

II 4 🕒 1 h 20 min

- 500 g de calamarcitos
- 400 g de alubias blancas cocidas, ½ cebolla
- ½ pimiento rojo y ½ verde
- 1 zanahoria, 2 ajos, perejil
- 100 g de tomate frito
- 1 l de caldo de pescado
- Aceite, sal, pimienta

**Pela y pica la cebolla** y los ajos. Lava, limpia y corta los pimientos en daditos. Raspa y parte en rodajas la zanahoria. Rehoga la cebolla y el ajo durante unos 5 minutos en una cazuela con 3 cucharadas de aceite.

**Agrega los dos** pimientos y también la zanahoria cuando la cebolla y el ajo ya transpa-

renten, y sofríe luego durante 5 minutos más, removiendo de vez en cuando para evitar que el sofrito se pegue al fondo de la cazuela.

**Añade los calamarcitos** y saltéalos durante 7 minutos. Después, agrega sal al gusto, pimienta también a discreción y el tomate frito. Mezcla bien todos los ingredientes y sigue cocinándolos durante otros 5 minutos.

**Agrega las alubias** enjuagadas a continuación, y remueve con cuidado para no romper las legumbres. Cubre con el caldo de pescado, lleva a ebullición y guisa suave durante unos 30 o 40 minutos. Rectifica de sal, deja que repose unos 5 minutos y sirve con perejil picado.





## CALAMARES CON VINAGRETA

II 4 🕒 25 min

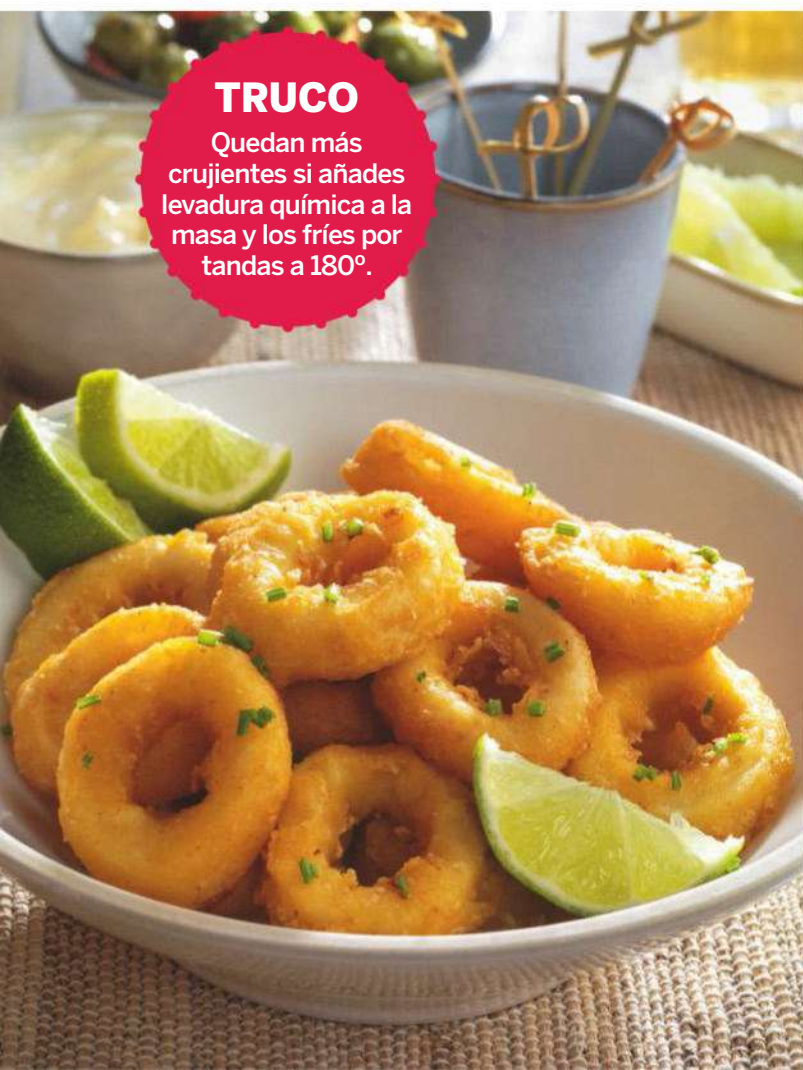
- 1 cebolleta
- 1 granada
- 6 pimientos del piquillo
- 8 huevos de codorniz
- Unas ramitas de perejil
- 1 guindilla
- El zumo de ½ limón
- 1 pizca de azúcar
- Aceite de oliva
- Vinagre
- 1 ajo, sal

**Lava el perejil** y la guindilla. Pela luego el ajo. Tritura todo con el zumo de limón y añade aceite de oliva. Mezcla hasta que hayas obtenido una salsa ligada.

**Limpia y lava** los calamares, luego córtalos en anillas y déjalos macerar en la salsa de limón que has elaborado con anterioridad. Limpia también la cebolleta. Córtala junto con los pimientos en juliana y mézclalos con los granos de la granada.

**Cuece los huevos** en agua salada 3 minutos. Refréscalos con agua fría, péralos y córtalos en rodajas. Añade los huevos a la ensalada de pimientos y aliña con aceite, sal, vinagre y el azúcar.

**Escurre bien las anillas** sobre papel absorbente de cocina y, para acabar el plato, saltéalas en una sartén con unas gotas de aceite y sírvelas junto con la ensalada de huevo y granada.



### TRUCO

Quedan más crujientes si añades levadura química a la masa y los frías por tandas a 180°.

## A LA ROMANA MUY CRUJIENTES

II 4 🕒 40 min

- 800 g de calamares
- 300 g de harina
- 400 ml de agua fría
- 2 yemas de huevo
- Cebollino, 1 lima
- Aceite de oliva, sal
- Alioli

**Limpia los calamares**, lávalos, córtalos en aros de más o menos 1,5 centímetros de grosor, deja que escurran y sécalos (reserva las patas para otra preparación).

**Mezcla la harina** con una pizca de sal, el agua y las dos yemas de huevo, hasta obtener una pasta fluida, ni muy espesa ni muy líquida.

**Calienta aceite** abundante en una sartén. Pasa un aro por el rebozado, de forma que quede bien impregnado y viértelo en el aceite caliente con suavidad, para que no salte.

**Reboza del mismo modo** las anillas que te quepan en la sartén y fríelas sin sobreponer unas con otras. Cuando estén ligeramente doradas por una cara, gíralas para freírlas por el otro lado. Retíralas con una espumadera y resévalas sobre papel absorbente.

**Sirve los calamares** tras espolvorearlos con unos tallos de cebollino lavado, seco y bien picadito, y acompañados por unas rodajitas de lima. Presenta la salsa alioli en un cuenco aparte por si algún comensal no quiere.

COLECCIONABLE

# LA COCINA DE LA ABUELA



PAELLA MIXTA



MERLUZA ESTILO BURDEOS



POLLO PICANTE CON PATATAS



BIZCOCHO DE MELOCOTÓN

## MERLUZA ESTILO BURDEOS

II 4 🕒 45 min

- 4 supremas de merluza
- 3 patatas
- 5-6 escalonias
- 1 ajo
- 50 g de mantequilla
- 100 ml de vino blanco
- 2 cdas. de pan rallado
- 1 limón
- Perejil, aceite
- Sal, pimienta

**Pela y corta** las patatas en dados. Confítalas en abundante aceite hasta que estén tiernas. Escurre. Saltéalas con la mitad de la mantequilla hasta dorarlas. Salpimienta y añade perejil picado.



**Exprime el limón.** Lava y pica más perejil. Pela y pica menudas las escalonias y el ajo, y rehógalos en una sartén con el resto de mantequilla 5 minutos.

**Vierte el vino** y deja evaporar el alcohol. Añade el perejil, el zumo de limón, sal y el pan rallado, y mezcla bien hasta obtener una pasta no muy seca.

**Salpimienta las supremas,** ponlas en una fuente refractaria y cúbreelas con la pasta anterior. Hornea durante unos 6 o 7 minutos a 200° y sirve con las patatas.

## PAELLA MIXTA

II 4 🕒 1 h

- 200 g de pollo, 8 gambas
- 200 g de anillas de calamar
- 360 g de arroz bomba
- 1 pimiento rojo y 1 verde
- 3 dientes de ajo
- 200 ml de tomate triturado
- 2 cdas. de pimentón dulce
- 1,2 l de caldo de pollo
- Aceite de oliva, sal

**Limpia y sala** el pollo y las anillas de calamar. Pica los pimientos y ajos. Pela las gambas. Rehoga las gambas en una paella con aceite, vuelta y vuelta, y reservalas. Añade el pollo y el calamar, y dóralos. Agrega los pimientos y rehó-



galos unos minutos. Incorpora el ajo y el pimentón, y prosigue la cocción unos minutos. Vierte el tomate triturado y rehoga hasta evaporar el agua que suelta.

**Añade el caldo** caliente y después el arroz formando una cruz. Sala. Remueve para que el arroz quede bien repartido y extendido y, sin volver a tocarlo, cuece 10 minutos a fuego fuerte y 8 minutos muy suave.

**Retira del fuego** pasado el tiempo y añade las gambas. Tapa la paella con un paño y deja reposar 5 minutos.

## BIZCOCHO DE MELOCOTÓN

II 12 🕒 55 min

- 150 g de harina de repostería, 3 huevos
- 120 g de azúcar moreno
- 50 g de mantequilla
- 310 g de melocotón en almíbar, avellanas
- 140 ml de leche entera
- ½ sobre de levadura química, aceite
- 1 cda. de extracto de vainilla, sal, menta

**Precalienta el horno** a 175°. Corta el melocotón en trocitos. Pica las avellanas. Derrete la mantequilla al baño maría y bátela junto con el azúcar hasta obtener una masa blanquecina.



**Agrega la leche** a la masa anterior con una pizca de sal, el extracto de vainilla y los huevos. Añade la harina y la levadura tamizadas, y mezcla bien. Luego, el melocotón (reserva la tercera parte) y las avellanas, y mezcla. Engrasa un molde con aceite y vierte la masa.

**Cuece el bizcocho** en el horno 35 minutos. Sácalo y déjalo que se enfríe 15 minutos antes de desmoldarlo. Una vez desmoldado, decora con los trozos de melocotón reservados y unas hojas de menta fresca.

## POLLO PICANTE CON PATATAS

II 4 🕒 45 min

- 4 contramuslos de pollo
- 1 cebolla roja, 4 ajos
- 2 zanahorias, cebollino
- 8 patatas pequeñas
- 1 guindilla, 1 lima
- 10 g de jengibre fresco
- 1 cda. de pimentón
- 1 vasito de vino blanco
- ½ l de caldo de pollo
- Aceite, sal, pimienta negra

**Pon el pollo** en una fuente. Salpimientalo y úntalo con aceite. Pela y pica ajos, jengibre, cebolla y zanahorias. Mezcla el zumo de la lima con el jengibre y la guindilla picada. Vierte sobre el po-



llo. Escurre y dora la carne en una olla exprés sin cerrar. Retírala y reserva.

**Lava y parte** las patatas por la mitad, sazona con sal, pimienta y aceite, y hornea 30 minutos a 180°. Sofríe las verduras en la olla. Añade el pollo, la marinada y el pimentón.

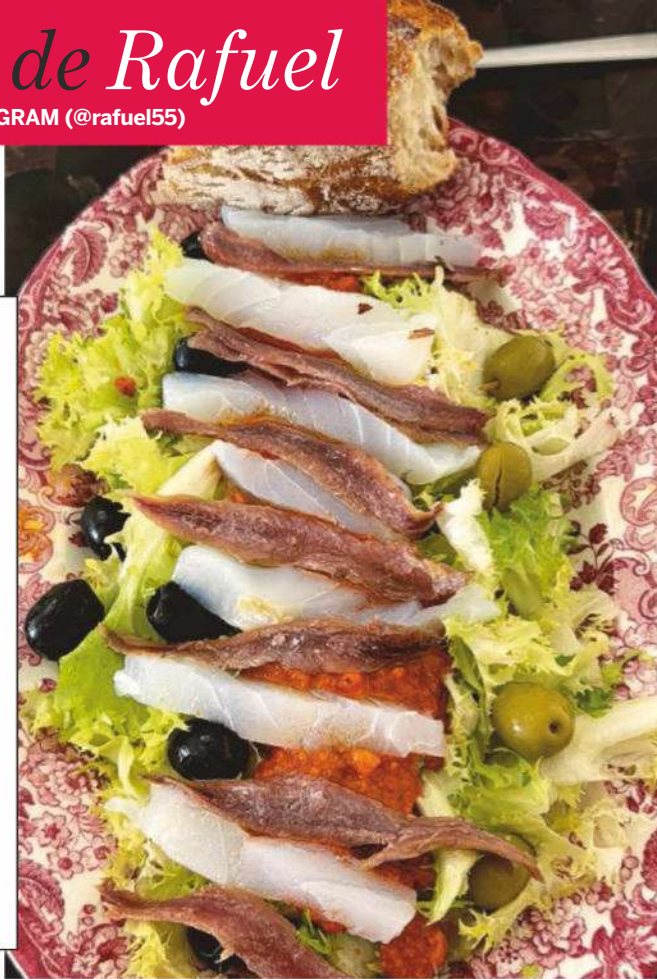
**Vierte el vino** y evapora el alcohol. Añade el caldo hasta cubrir todo, cierra la olla y cuece 15 minutos desde que sube la válvula. Retira el pollo y tritura la salsa. Reincorpora la carne y cocina 5 minutos. Sírvelo con las patatas y cebollino picado.



## INGREDIENTES

II 4 ⌚ 15 min

- 120 g de bacalao desalado
- 2 ñoras, 1 diente de ajo
- 100 g de almendras
- 50 g de avellanas
- Miga de pan (una rebanada)
- 1 cdta. de puré de ñora
- Vinagre de Jerez
- 80 g de aceitunas (negras y verdes rellenas)
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 escarola, 8 anchoas, sal



# Xató a la andaluza

Mi versión particular de esta ensalada catalana



**1. Hidrata las ñoras** en agua caliente y después retíralas de la pulpa con una cuchara. Corta el bacalao en tiras.



**2. En un mortero**, machaca bien avellanas, almendras y el diente de ajo hasta obtener una pasta. Añade sal.



**3. Agrega miga de pan** humedecida, pulpa de ñora, puré de ñora, un chorrito de vinagre y monta la salsa con aceite.



**4. Aliña la escarola** solo con aceite. Añade las aceitunas, la salsa, el bacalao y las anchoas. Acompaña con pan.

LOS TRUCOS DEL CHEF



### • Con toques del sur.

Lo genuino es preparar este plato con vinagres de los exquisitos vinos blancos del Penedés. Yo a veces uso vinagre de Jerez y, para ambientarlo más, lo sirvo sobre una pieza de una vajilla de La Cartuja de Sevilla.

• Si compras el bacalao ya desalado, listo para usar, sumérgelo en agua mineral muy fría justo antes de servirlo para devolverle brillo y una textura firme y tersa, como de recién pescado.

DIRECTOR Luis Pliego

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

JEFE DE FOTOGRAFÍA Alfredo Gardófono  
FOTOGRAFÍA Pedro Pernía  
EDICIÓN GRÁFICA Roser Camps  
JEFA DE COMPRAS Marta Platel  
REDACCIÓN Silvia Quiroga, Estela Cebrián  
MAQUETACIÓN Dolores Cabeceran (jefa de maqueta), Jordi Juncosa  
TRATAMIENTO DE IMAGEN Cristina Molinero, José Juan Ruiz

LECTURAS PRÁCTICA  
REDACTORA JEFA Carmen L. Santamarta  
REDACCIÓN Lluïsa Sanmartín  
MAQUETACIÓN Angelina Casals

WWW.LECTURAS.COM  
DIRECTOR José Confuso  
REDACTORA JEFE Gema Añil  
REDACCIÓN WEB Conchi Álvarez de Cienfuegos, Rebeca Alonso, Helena Arriaza, Adrián López, Alicia Alarcón, Alejandro Paredes

DIRECTORA EDITORIAL REVISTAS PRÁCTICAS  
Caterina Miloro

COLABORADORES EXTERNOS Isabel Bertral, Álvaro Corbalán, Anxo F. Couceiro, Enric Gisbert, Laura Martín, Sonia Murillo, Berta Navarro, Noelia Zazo

ARCHIVO/DOCUMENTACIÓN Ruth Cervelló  
SECRETARIAS DE DIRECCIÓN Àngels Ortega, Sandra Doménech  
REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN Barcelona: Diagonal, 189, 08018 Barcelona. Tel. 93 415 73 74 lecturas@rba.es Madrid: Méndez Álvaro, 56, planta 5, 28045 Madrid. Tel. 91 510 66 00

## RBA BRANDS

CEO Enrique Blanc  
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González

MADRID Y NORTE:  
DIRECTORA DE OFICINA Arantxa Sánchez  
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Belén Pérez-Bedmar, Belén González

SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán  
JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla  
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros  
PUBLICIDAD MADRID Méndez Álvaro, 56, planta 5, 28045 Madrid. Tel. 91 510 66 00 - Publirmad@rba.es

BARCELONA Y LEVANTE:  
DIRECTORA DE OFICINA Ana Gea  
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Àngela Carpio, Olga Fernández, Cristina Hombrevilla  
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Carmen Álvarez  
PUBLICIDAD BARCELONA Diagonal, 189, 08018 Barcelona. Tel. 93 415 23 22

## RBA REVISTAS

PRESIDENTE RICARDO RODRIGO  
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO JOAN BORRELL  
DIRECTORA GENERAL DE CONTENIDOS AUREA DIAZ  
DIRECTORA GENERAL DE MARKETING Y COMERCIAL BERTA CASTELLET

DIRECTORA EDITORIAL Susana Gómez Marculeta  
DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany  
DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES Josep Oya  
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Ramon 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: 2014-606X  
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. 2026

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 denominada 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, titularidad 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.



## SUDOKUS ★★ medio

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

## ★★★ difícil

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

## SOPA DE LETRAS

Hemos escondido dentro de esta sopa de letras el nombre de 15 famosas piedras preciosas, esas joyas exclusivas que lucen solo unas pocas personas porque no están al alcance de todas.

- Ágata
- Amatista
- Ámbar
- Cuarzo
- Diamante
- Esmeralda
- Granate
- Jade
- Jaspe
- Malaquita
- Ópalo
- Rubí
- Topacio
- Turquesa
- Zafiro

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

## WORKDOKUS

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.

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

**Pista:** Cosas que tocan a otras cosas.

					R		P	
V			O					I
	E					O	V	D
		T	D					
	A		O			T		V
						I	E	
	D	A	V					E
	I					P		A
	P		R					

**Pista:** Zapatilla ideal para correr o para jugar al tenis.

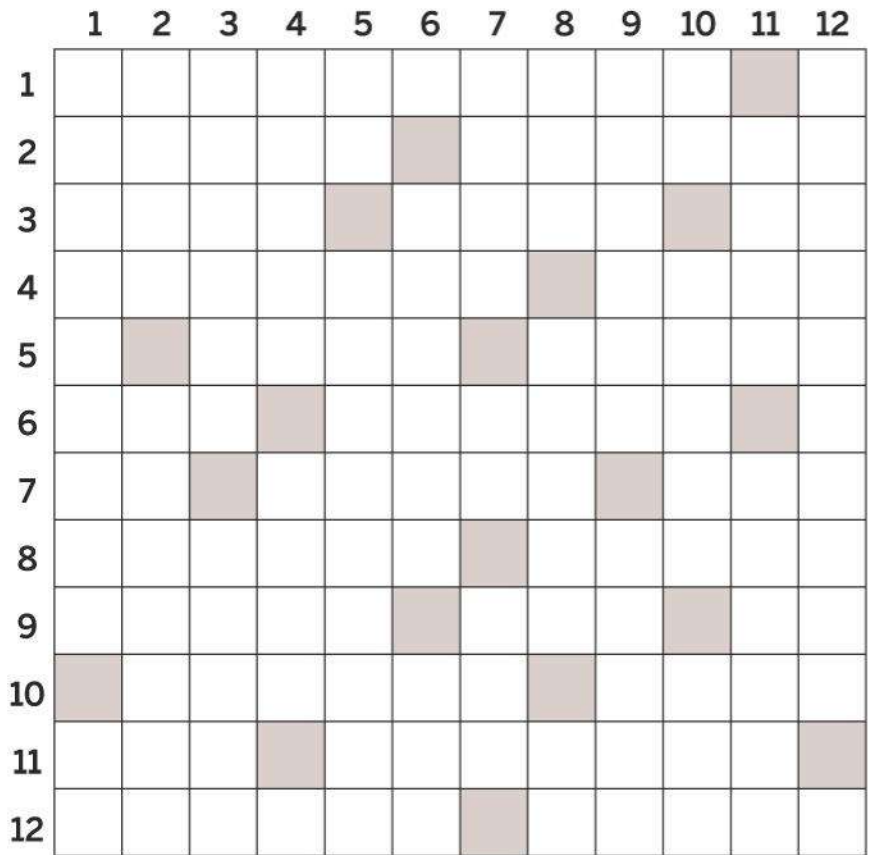
## CRUCIGRAMA

### Horizontales

1. Aminorar la intensidad de un sonido. Un millar de romanos. 2. Recién hecho o fabricado. Sosegada composición poética. 3. Monja que sirve a la comunidad. Quitar el movimiento. La cabeza del elefante. 4. Teñida de color azul. Ambos son los propietarios. 5. Siempre en guardia. Raído, sin pelo alguno. Inacentuado. 6. Antiguo bóvido salvaje. Pagar el recibo mensual. Empieza la noche. 7. Camino del norte. La transparente de un huevo. Altar. 8. Refugiar al perseguido. Emperador pirómano. 9. Capicúa que localiza objetos. Grado superior marcial. Principios de ética. 10. Obtengo el comprobante de pago. Cartapacio para los libros escolares. 11. Escuchaba tres vocales. Severo en cuanto a la moral. 12. Dicho del vino más añejo y generoso. Será una cueva de osos o será...

### Verticales

1. Cubrir de agua un terreno. Dos de dos. 2. Prominencia en la parte anterior del cuello. Sarta de cuentas para ordenar el rezo. 3. Sitio libre de todo peligro. Que no existe sino en el pensamiento. 4. Curva cerrada en forma de elipse. Sombrero de copa alta. Europa. 5. Medio rojo. Señalar el salario a alguien. 6. De día. Disponer a modo de guisa. Pequeño tumor de pus. 7. Se encuentra con esa. Entran en órbita. No los hay sin tres. 8. Hueso de la cadera. La fruta tropical de Ana. No le cojo bien el tono. 9. Equivocación con mucha fe. Espalda, en vez de barriga. 10. Prefijo que mueve hacia atrás. Residir habitualmente en un lugar. Casi entrando en el área. 11. Tubo fluorescente que ilumina. Maldito Jerry, ¿verdad Tom? 12. Frase que ofende oídos de buen gusto. La primera.

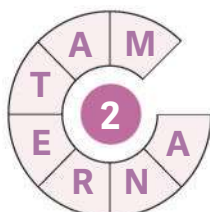


## PALABRAS ENROSCADAS

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



MARCIANO



## SOLUCIONES

**Horizontales:**

1. Ensordecer. M. 2. Nuevo. Serena. 3. Lega. 4. Azulada. Amos. 5. G. Roso. Átomo. 6. Uro. 7. No. Clara. 8. Asilar. Nerón. 9. Ara. 10. Recibo. Radar. Dan. Et. 11. Oia. Austero. 12. Vade. Solera. Osera.

**Verticales:**

1. Enlagunar. Os. 2. Nuez. Rosano. 3. Seguro. Ideal. 4. Ovalo. Clac. E. 5. Ro. Asalarar. 6. D. Adobar. Búa. 7. Esta. Or. Dos. 8. Cea. Anana. To. 9. Errata. Envés. 10. Re. Morar. Are. 11. Neón. Roedor. 12. Malsonante. A.

# Horóscopo



Jon Kortajarena (41)

## TAURO

20 abril-20 mayo

Durante esta semana, **esfuérzate por recuperar una visión más realista de tu entorno**, no te pases de optimista o perderás la percepción objetiva de las cosas. Aunque tus perspectivas económicas sean muy positivas, no cedas al impulso de hacer grandes adquisiciones a lo largo de los días que se avecinan. A nivel sentimental, te conviene pasar página cuanto antes; alguien más está esperando por ti.

## ARIES

21 marzo-19 abril

Mantén la calma aunque en tu entorno salten chispas. Intenta serenar los ánimos y mejorar tu relación con quienes te rodean. Si intuyes que alguien no comulga con tus ideas, haz caso de tu voz interior y toma precauciones. En el amor, **si eres un corazón libre, vivirás un romance espectacular**.

## GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Controla tus reacciones, **tu espíritu protestón puede salir a flote en el momento menos oportuno**. De ti depende que esta semana las situaciones te sigan siendo favorables. En el amor, tu pareja no duda sobre tus sentimientos, pero teme no estar a la altura. Baja un poco el listón.

## CÁNCER

21 junio-22 julio

El influjo de la Luna Nueva actuará en tu signo como un revulsivo para que luches por alcanzar lo que te has propuesto. Sé tenaz y perseverante. **Podrás prosperar en el terreno laboral y también en el económico**. Tendrás asimismo potenciado tu carisma y lograrás enamorar a alguien por quien suspirabas.

## LEO

23 julio-22 agosto

Deja el orgullo de lado y **lograrás sacar adelante el proyecto que te ilusiona**. No contemples las cosas desde una única perspectiva, sé flexible. Si tus problemas profesionales interfieren en tu relación sentimental, las discusiones podrían surgir a menudo. No te desahogues con tu pareja.

## VIRGO

23 agosto-22 sept

Pon los cinco sentidos en lo que tienes entre manos. Alguien piensa promocionarte, pero no se arriesgará si hay el mínimo contratiempo. **Podría surgirte la posibilidad de viajar**, ahora o en algún puente próximo. Si es con tu pareja, acepta, será una experiencia muy positiva que reavivará la pasión.

## LIBRA

23 sept-22 octubre

Baja de tu pedestal y, con la ayuda de ciertas personas de tu entorno, **lograrás alcanzar el objetivo que te has propuesto**. Sé amable y cordial con quienes te rodean. No les exijas tanta perfección como pretendes. También el aspecto sentimental se verá beneficiado con estos cambios.

## ESCORPIO

23 octubre-21 nov

Te esperan buenas noticias laborales y económicas. Canalizarás tus ideas y **fructificarán en proyectos que te proporcionarán beneficios**. Abre bien los ojos y no dejes escapar ninguna oportunidad. En el amor, si tu pareja no te llena, sé valiente y díselo, una retirada a tiempo es una victoria.

## SAGITARIO

22 nov-20 diciembre

Ante un dilema sentimental, aléjate de las personas que lo ocasionan; solo manteniéndote a distancia de ambas tomarás una buena decisión. **En el ámbito familiar vivirás las mejores horas de la semana**. Alguien de este entorno te dará una noticia que esperabas ansiosamente desde hace tiempo.

## CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

**Tendrás que tomar medidas de emergencia para evitar un desastre profesional**. Si alguien te ha puesto palos en las ruedas, que no te tiemble el pulso a la hora de pedir responsabilidades. Si tu relación sentimental no funciona como desearías, es más por falta de comunicación que por otras cuestiones.

## ACUARIO

21 enero-19 febrero

El influjo lunar actuará de modo pasivo en tu signo y te parecerá que todo se detiene. Es una percepción, sigue luchando porque en realidad las cosas avanzan y tu economía mejora. **Te espera una sorpresa en el futuro inmediato**, quizá en el terreno sentimental. Se trata de alguien que no sospechas.

## PISCIS

20 febrero-20 marzo

Cierto proyecto que se encontraba parado tomará impulso y **tu economía subirá puntos**. En el amor te espera una semana fascinante, alcanzarás una compenetración con tu pareja que hasta ahora no habías conseguido. También entrará en tu vida alguien que te devolverá la motivación y el deseo de seguir progresando.

## PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



55

SOFIA COPPOLA



76

ADOLFO DOMÍNGUEZ



55

MÁXIMA DE HOLANDA



46

CHRISTIAN GÁLVEZ



80

CHER

**Margarita San Román**  
Resuelve todas tus dudas de amor  
**912 174 872**  
ATIENDO PERSONALMENTE  
*No siempre es fácil avanzar en la vida, pero con esfuerzo y actitud es posible.*  
**806 408 911**  
Servicio prestado por OVIP SL, Velázquez 101, 28001 Madrid. Precio máx. mín. Red fija 1,21€ mín. Red mov. 1,57€ mín. Imp. incl. + 18 años.

Tarot y Videncia **MERISA**  
Llárame y juntos encontraremos soluciones  
Atiendo Personalmente  
**96 128 18 45**  
Resolver los problemas está a tu alcance  
**806 535 226**  
[www.tarotyvidenciamerinsa.com](http://www.tarotyvidenciamerinsa.com)  
Servicio prestado por T.Merisa Apdo. 164-46002 Valencia. Precio máx. mín. Red fija 1,21 € mín. Red mov. 1,21€ mín. Red mov. 1,57€ mín. Imp. incl. + 18 años.  
Bittia Media 985 175 777

# Feliz cumpleaños

Con 8 años cantaba en recitales con su padre



Ganó Sanremo con 18 años



Con su portentosa voz y el tema 'La Solitudine' ('La Soledad') arrasó en Sanremo en 1993. Tenía solo 18 años. Desde entonces no se ha bajado de los escenarios.



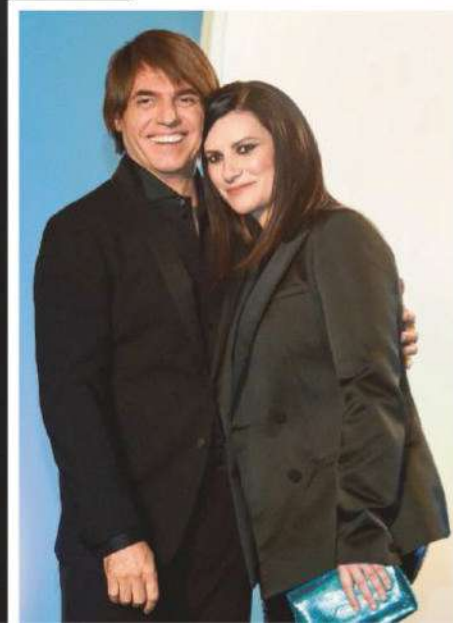
**LAURA PAUSINI**

## CUMPLE 52 AÑOS VOLCADA EN SU GIRA MUNDIAL

La artista, madre de una niña de 13 años, enamora al mundo con su tour 'Io canto', que ya arrasó en su paso por España

Tenía solo 18 años cuando encandiló al público de Sanremo con 'La Solitudine', cuya versión en español se convirtió en un hit eterno en nuestro país. Desde entonces Laura Pausini no se ha bajado de los escenarios y tras clausurar su gira de 30 aniversario ya está inmersa en otra, 'Io canto'. La incombustible artista nació el 16 de mayo de 1974 en Faenza, en Italia. Con ocho años, acompañaba a su padre en sus recitales de piano bar. Gracias a la música conoció en 2005 al amor de su vida, Paolo Carta, que era uno de sus guitarristas. Se casaron en 2023. **■**

Con Paolo Carta, con quien se casó en 2023 tras dos décadas de relación, pudo cumplir su sueño de ser madre. Él era uno de sus guitarristas y enseguida se dieron cuenta de lo mucho que se gustaban.



NUEVO

# EXTRA EL MUEBLE

## COCINAS Y BAÑOS

YA A LA  
VENTA



REFORMA COCINAS Y BAÑOS CON  
MÁS DE 100 PROYECTOS CON PLANOS

RBA

Tu aliado  
más *íntimo*  
para el mejor  
momento  
de tu vida



### Ritual Diario de Salud Íntima de Pompeia Life®

La madurez femenina trae consigo serenidad, experiencia y una nueva forma de disfrutar la vida. También llegan cambios naturales como la **sequedad íntima** o la **pérdida de elasticidad**. El **Ritual Diario de Salud Íntima de Pompeia Life®** te acompaña en esta etapa con la excelencia que mereces: un cuidado de lujo para tu bienestar íntimo y sexual, gracias a la combinación de **Fiore di Pompeia®** y **Olevm íntimo di Pompeia®**.

**Pompeia Life, más de 30 años al frente de la  
Cultura de la Salud Íntima Femenina**



Muy efectivo contra la **sequedad**, especialmente en todas las etapas de la **menopausia**



Coadyuvante en el tratamiento de afecciones como **hongos, cistitis, picor, irritación**, etc.



Acción combinada de **13 activos botánicos** de grado terapéutico por la Farmacopea Internacional



**Recomendado por ginecólogos** en toda España desde hace más de 20 años

