

27 DE MAYO DE 2026
NÚM. 4.503 • 2,90 €
CANARIAS 3 €



TITA THYSSEN
Sus hijos, su gran apoyo en estos momentos



LA FAMILIA PRAT,
de comunión



EXCLUSIVA

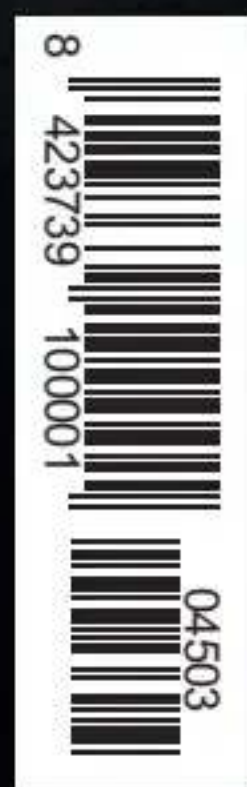
ROSA LÓPEZ Rompe por sorpresa con su novio

Tras seis años juntos y con planes de boda, la cantante e Iñaki han decidido poner fin a su relación de mutuo acuerdo



EXCLUSIVA

KIKO RIVERA
El nuevo dueño de Cantora prepara acciones legales



Alm. 7,90€ - Belg. 5,90€ - Fr. 9,00€ - España 6,50€ - H. 5,00€ - Lux. 5,90€ - Portugal 2,90€ - Suiza 9,80€ S.

Escanéame

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



#YoLeoSemana

WWW.SEMANA.ES

TODA LA ACTUALIDAD DEL CORAZÓN ESTÉS DONDE ESTÉS



Tik Tok
@semana_revista



Facebook
facebook.com/semana.es



Twitter
@semana_revista



Instagram
@semana_revista



PÁGINA 70
MIRTHA LEGRAND,
 LA MÍTICA PRESENTADORA
 QUE SIGUE ACTIVA
 A SUS 99 AÑOS.



PÁGINA 90
CARLOS Y CAMILLA
 CON LAS MEJORES
 JOYAS
 DE LA CORONA.

y además no
 te pierdas...



estilo y vida SEMANA
MODA
 Princesas europeas:
 El estilo de las
 joyas de la
 generación Z.
SALUD
 Tips para mantener
 una buena salud
 capilar.
TRUCOS
 Los trucos de
 decoración
 Como blanquear la
 silicona de las juntas
 en baños y cocinas.
Y ADÉMÁS
 Te interesa, ocio,
 pasatiempos,
 horóscopos...

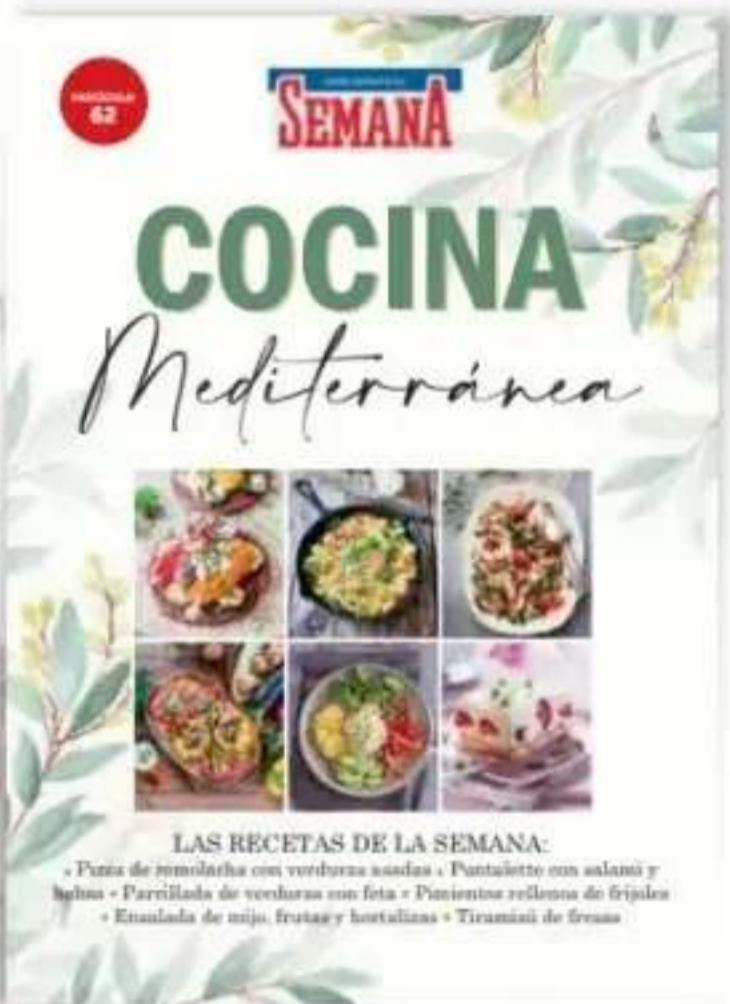
El boom del 'skin minimalism'
 Rutinas cortas para días más largos

- 4 Rosa López** rompe con su novio, Iñaki.
- 8 Kiko Rivera:** su asalto a Cantora le puede salir caro.
- 12 Isabel Pantoja** sucumbe al cariño de América.
- 14 La familia Prat** se va de Comunión.
- 18 La Reina Letizia** alerta sobre las redes sociales.
- 20 Tita Thyssen** continúa arropada por su hijo.
- 30 La princesa Kate** triunfa en Italia al estilo Diana de Gales.
- 32 Al Bano estalla contra Romina:** "¡Basta ya!".
- 34 Natalia Sánchez y Marc Clotet,** anfitriones solidarios.
- 36 Alba Brunet:** "Ha sido un privilegio poder llevarme a mi bebé al rodaje".

- 40 Mario Casas:** descubrimos su último proyecto solidario.
- 42 Pepín Liria y su guerra secreta:** problemas con sus hijas y con sus hermanas.
- 44 Imanol Arias y Pastora Vega:** orgullosos abuelos primerizos.
- 66 Carlos García López:** "Desde que Sonsoles Ónega llegó a mi vida, la ha hecho mejor".
- 80 Bárbara Rey:** regreso accidentado a la tele.
- 88 Natalie Portman,** presume de embarazo en Saint-Tropez.
- 92 Ortega Cano:** el dramático accidente que le cambió la vida.
- 98 Así hemos cambiado:** Fabiola Martínez.



PÁGINA 82
LA ESTRELLA 'FASHION'
DE CANNES.



SEMANA
COCINA
Mediterránea

LAS RECETAS DE LA SEMANA:
 • Puzos de remolacha con verduras asadas • Pastelito con salami y helado • Parrillada de verduras con feta • Pimientos rellenos de frijoles • Ensalada de nijo, frutas y tostadas • Tiramisú de queso

Fascículo 62
 *no disponible en el formato POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL



EXCLUSIVA

Rosa López rompe con su novio Iñaki

Tal y como ha podido saber SEMANA, la pareja decidió hace ya dos meses emprender caminos separados y la cantante está destrozada

HAY veces que el amor no es suficiente y que esa persona que tú creías que permanecería a tu lado toda tu vida, un día ya no está. Toda ruptura es dolorosa y hoy Rosa López (45) trata de recomponer su corazón tras poner punto final a sus más de seis años de relación con Iñaki García.

SEMANA ha podido confirmar en exclusiva esta noticia, que nos entristece por el cariño que le tenemos a Rosa, a quien hemos visto crecer como artista y persona desde que llegó a nuestras vidas en la primera edición de *Operación triunfo*, allá por 2001.

Discretos

La cantante granadina y el expolicia asturiano formaban hasta hace apenas dos meses una de las parejas más felices y enamoradas del panorama artístico español. O eso parecía al menos.

Su separación la han querido llevar con la misma discreción que han llevado su amor, pensando en el cariño y el respeto que si- ▶▶▶

La pareja se conoció en el verano de 2019, en un concierto de Marta Sánchez. Los dos reconocían que había sido un flechazo.





Fuentes cercanas nos confirman que no hay terceras personas y que el motivo de la ruptura es el desgaste de la relación

Para Rosa esto ha sido un golpe muy duro, que afronta ahora volcándose en su familia, en el trabajo y en el cariño de los fans



Aunque Iñaki siempre ha preferido estar en un discreto segundo plano, las pocas veces que han posado juntos eran la viva imagen de la felicidad.

TESTIGOS DE EXCEPCIÓN

La cámara de SEMANA ha sido testigo durante estos años de la bonita relación de la pareja. Iñaki le aportaba a la artista la estabilidad sentimental que tanto buscaba y, aunque nunca puso una fecha, Rosa no ha ocultado nunca que le haría ilusión casarse con quien ella creía que era el amor de su vida.



Juntos formaban un tándem perfecto, porque desde 2021 Iñaki era también el representante de Rosa.

►►► guen sintiendo el uno por el otro.

SEMANA ha seguido su historia de amor desde el principio y fuimos los primeros en saber, ya en la pandemia, que Rosa volvía a estar enamorada. La artista atravesaba entonces uno de los momentos más serenos y felices de su vida y así lo compartía con nuestros lectores. Y es que explicaba que

conocer a Iñaki, de manera fortuita, en agosto de 2019 y en un concierto de Marta Sánchez, había sido un regalo inesperado.

El equilibrio

Durante estos seis años y a lo largo de las diferentes entrevistas que nos concedió, la cantante dejaba claro que en Iñaki había encontrado el equilibrio y la estabilidad

que tanto tiempo llevaba buscando.

"Estoy tranquila, feliz y viviendo un momento muy bonito" llegó a asegurarnos Rosa, que presumía de lo importante que era su novio para ella.

Juntos han formado durante este tiempo un tándem perfecto, personal y profesional, porque en 2021 el agente de policía local dejaba

su trabajo en la Unidad Canina de Leganés, Madrid, para centrarse en ejercer de representante de su chica, siempre a su lado, pero en segundo plano.

De Iñaki, Rosa ha llegado a decir: "Si no hubiera sido por él, lo habría dejado todo" y lo definía orgullosa como "bueno, puro y honesto".

Juntos han compartido un proyecto de vida e incluso



llegaron a hablar en serio de boda. Rosa reconocía que le hacía ilusión casarse, pero nunca llegaron a poner fecha, aunque ya estaban organizando algunas cosas.

Ahora esta historia ha llegado a su fin y Rosa está devastada. Según ha podido conocer SEMANA, no hay terceras personas ni ningún detonante concreto que haya provocado esta situación. El motivo es algo tan simple, y al mismo tiempo tan complejo, como el desgaste de la relación, tras años compartiendo vida y horas y horas de trabajo.

Días difíciles

Una separación dolorosa que ambos afrontan con tristeza mientras piden comprensión para evitar rumores. Ahora a la artista le toca sacar fuerzas de donde no las tiene y sobreponerse, para centrarse en su carrera, en su gira y en sus fans, quienes nunca la han abandonado.

De Iñaki, Rosa ha dicho: "Si no hubiera sido por él, lo habría dejado todo" y lo definía como "bueno, puro y honesto"

Y a ellos y a sus seres queridos va dirigido el mensaje que ha lanzado estos días. "A veces la vida te recuerda lo afortunada que eres por las personas que te rodean. Y yo no puedo sentirme más agradecida. Por cada abrazo sincero, cada palabra bonita, cada persona que suma, que impulsa y que cree en mí incluso en los días más difíciles", dice.

.....
Iván Reboso

POLEMICA

Almudena Mateos,
la guardesa de la
finca, tachó a Lola,
la pareja de Kiko,
de "barriobajera".

EXCLUSIVA

El 'asalto' a Cantora que podría salir caro a Kiko Rivera

El empresario libanés que compró en febrero la deuda de la finca ha consultado a unos abogados españoles para ver si corresponde tomar medidas legales después de que el hijo de Isabel Pantoja entrara por la fuerza en la propiedad el 17 de abril



EL reciente testimonio de Almudena Mateos, la guardesa de Cantora, sacando a la luz el fuerte encontronazo que tuvo con Kiko Rivera y su novia, Lola, cuando estos entraron en la finca el pasado 17 de abril, forzando el candado de la puerta principal, ha puesto en tela de juicio la legalidad de este hecho.

La guardesa de la finca asegura que rompieron el candado de la entrada y que arrancaron tres garajes con la grúa

Y es que, aunque hasta hace poco la finca de Medina Sidonia pertenecía a Isabel Pantoja y a su hijo, Kiko, lo cierto es que el pasado mes de febrero un empresario libanés compró la deuda hipotecaria de la finca por 1,2 millones de euros.

Habla la guardesa

"Me voy para Medina a comprar unos candados para asegurar la puerta y cuando regreso, encuentro que han roto el candado de la cancela de la entrada y se me descompone el cuerpo... Entro con el coche a toda velocidad, y me encuentro una grúa bloqueando la entrada. Yo no sabía quién había arriba, y le digo a mi hija que empiece a grabar. Primero veo a cinco hombres que no conozco de nada en el patio y luego aparecen Kiko y Lola (...) La gente empieza a gritar, a insultar... Ella (Lola) nos graba a mí y a mi hija, y está todo el tiempo buscando una discusión. Kiko se pone agresivo cuando le digo que ninguna

persona que esté en su juicio entra en su casa forzando y partiendo cerraduras (...) Él me dice que su madre tiene las llaves en Canarias. Le coge el teléfono su tío Agustín y me dicen que yo no soy nadie para llamar a la Guardia Civil (...) Arrancan tres garajes con la grúa. Entraron como ladrones", contó Almudena en su entrevista en el programa *¡De Viernes!*, asegurando que en esos garajes había varios coches y calesas de caballos, entre otras cosas.

La respuesta de Kiko

Un testimonio el de Almudena que enfadó profundamente a Kiko y al cual dio rápida respuesta, afirmando que él lo único que hizo fue entrar en su propiedad para hacer una mudanza.

"Anoche... volvieron a darle voz a un ser que hace unos meses, dentro de mi casa, sí, en mi puta casa, mientras yo estaba haciendo una mudanza, decidió grabarme y faltar el respeto tanto a mí como a mi mujer. Cuando digo mi casa, lo digo con todas las letras", aseguraba el hijo de Isabel Pantoja para luego hacer una férrea defensa de su pareja a la que la guardesa tachó de "barriobajera".

El empresario libanés

Según informan a SEMANA fuentes de toda solvencia, el empresario de origen libanés que se ha quedado con Cantora tiene la intención de demandar a Kiko tras entrar por la fuerza en Cantora (recordemos que rompió un candado).

Por este motivo, ha consultado con unos abogados españoles para conocer si está en condiciones de emprender acciones legales contra esta acción puesto que este asalto se re- ▶▶▶



▶▶▶ alizó cuando él ya había comprado la deuda.

Según indican a SEMANA, ha habido una persona que le ha hecho llegar las imágenes que la guardesa grabó durante el incidente y le ha recomendado a que tome acciones legales.

"Entrar por la fuerza y realizar daños en la casa puede tener consecuencias, aunque jurídicamente Kiko siga siendo el propietario"

A raíz de esta información, SEMANA ha consultado con un abogado especializado que nos apunta a que el quid de la cuestión es "cuándo ocurrieron los daños y a quién pertenecía entonces jurídicamente la vivienda. Si aún no había habido adjudicación todavía no se podía considerar que Cantora fuera propiedad del empresario".

No obstante, el abogado nos señala que "el hecho de entrar por la fuerza y, como se ha dicho, realizar daños

en la propiedad, sí puede tener consecuencias. Aunque jurídicamente Kiko siga siendo propietario no le da derecho a destruir, deteriorar o vaciar el inmueble, sobre todo si pesa sobre él un procedimiento encaminado a la adjudicación".

Además, desde el punto de vista procesal, "el acreedor o futuro adjudicatario podría pedir medidas al juzgado: dejar constancia de los daños, solicitar inspección, reclamar indemnización y acelerar la posesión de la propiedad".

Por otra parte, el letrado nos explica que "si ya hubiera decreto de adjudicación, aunque aún no se haya producido el lanzamiento, la situación es más delicada: el antiguo propietario ya no debe comportarse como dueño de la vivienda y cualquier deterioro puede tratarse como daño a un bien ajeno, algo que es delito y está castigado hasta con pena de prisión".

Según cuentan a esta revista, a raíz de todo lo ocurrido, el empresario libanés quiere tomar posesión de Cantora cuanto antes y estas acciones legales podrían ayudar a acelerar esa posesión. ■

Según cuentan a esta revista, el empresario libanés quiere tomar posesión de Cantora cuanto antes y las acciones legales podrían acelerarlo todo.



CANTORA, ¿SU CASA?

Kiko Rivera afirma que entró a Cantora para hacer una mudanza, asegurando que la finca sigue siendo su casa. "Cuando digo mi casa, lo digo con todas las letras", afirma.

Nosotras mejoramos con la edad:

fórmulas pensadas para nosotras que reafirman la piel, dan volumen al cabello, el color y llenan de fuerza los labios.

L'Oréal Paris celebra la belleza madura con fórmulas que cuidan la piel, fortalecen el pelo y ayudan a sentirse más guapa cada día.

L'Oréal Paris celebra a las mujeres maduras con rutinas pensadas para acompañar su piel y su pelo en cada etapa. Fórmulas con péptidos de colágeno, niacinamida, ácido hialurónico y activos nutritivos que ayudan a reafirmar, hidratar, iluminar, cubrir canas y devolver cuerpo al cabello. Cuidado facial, coloración, volumen y maquillaje se unen para potenciar una belleza cómoda, real y favorecedora: esa que no busca cambiar la edad, sino vivirla con más bienestar, seguridad y ganas de verse guapa.

*3x2 en tus productos favoritos de L'Oréal Paris en promoción en tu perfumería más cercana.



Crema Age Perfect Colágeno Expert

Crema reafirmante con SPF30, péptidos de colágeno y niacinamida, ideal para pieles maduras: mejora firmeza, manchas, tono y luminosidad diaria.



Sérum Rejuvenecedor Le Duo

Combina péptidos potenciadores de colágeno, vitaminas y antioxidantes para revertir 10 signos de la edad: mejora firmeza, hidratación y luminosidad, refuerza la barrera y unifica el tono.



Elvive Collagen Lifter

Ritual con péptidos de colágeno ideal para pelo maduro: fortalece la fibra, mejora densidad, aporta volumen desde la raíz, movimiento y ligereza.



Excellence Creme Color Triple Cuidado

Combina Pro-Keratina, ceramida e Ionene G para proteger el cabello durante la coloración y lograr cobertura total de canas. Enriquecida con ácido hialurónico, hidrata intensamente y sella la fibra.

Su rutina en tres pasos deja el cabello más suave, brillante, nutrido y con un color duradero y uniforme.



Color Riche es la barra icónica de L'Oréal Paris

Color Riche de L'Oréal Paris viste los labios con un rojo satinado, cremoso y favorecedor. Su fórmula con aceites preciosos y vitamina E hidrata, suaviza y protege, evitando la sequedad.

Un labial cómodo, elegante y luminoso para sentirse guapa sin complicarse, sea cual sea el tono de piel.

Isabel Pantoja sucumbe al cariño de América

Puerto Rico y Miami se rindieron ante la tonadillera, que fue homenajeadada y reconocida

SOLO hace falta ver la emoción que transmiten estas imágenes para darse cuenta de lo importante que está siendo para Isabel Pantoja (69) esta gira americana, donde sus últimas paradas han sido Miami (15 de mayo) y Puerto Rico (17 de mayo). Una emoción que fue especialmente tangible en este segundo país, donde además de ofrecer un concierto único, fue objeto de un homenaje nada menos que por parte de la Cámara de Representantes. "Es para nosotros un honor poder brindar un justo reconocimiento a la cantante Isabel Pantoja, quien durante cinco décadas en la música, ha deleitado al pueblo puertorriqueño con su singular voz y estilo musical", dijo el presidente de la Cámara, Carlos Méndez.

Un reconocimiento que provocó en la tonadillera, sonrisas y lágrimas mientras



La tonadillera no pudo contener las lágrimas al sentir tan de cerca el cariño del pueblo puertorriqueño



se tocaba el corazón en señal de cariño.

Con el pueblo cubano

Pero si el paso por Puerto Rico fue todo un derroche de sentimientos, su estancia en Miami también ha sido señalada por los medios de comunicación internacionales. Todos destacan como la sevillana se metió al público en el bolsillo al pronunciarse sobre la situación del pueblo cubano, prometiendo que algún día cantará "en una Cuba libre", lo que desató una enorme ovación.

Un cariño que se vio reflejado en las diversas dis-

La artista recibió con mucha emoción la medalla entregada por la Cámara de Representantes de Puerto Rico

tinciones recibidas, entre ellas, un reconocimiento especial por sus 50 años de trayectoria artística y su contribución a la cultura de manos del congresista de La Florida Carlos Giménez, y una camiseta con su nombre del equipo de baloncesto de la NBA de Miami. ■



EN MIAMI

Además de recibir un premio por sus 50 años de carrera, el equipo de la NBA de Miami le regaló una camiseta.



La familia Prat se va de comunión

La abuela, Marianne Sandberg, y los orgullosos tíos Joaquín y Alejandra no faltaron a este acontecimiento que tuvo como protagonista al mayor de los hijos de Andrea Prat



Joaquin, junto a su hermana, Alejandra, saludando con cariño a su madre.



Andrea Prat y Jacobo Millán posando con sus hijos.



Andrea y Alejandra mantienen una estupenda relación.

COMPARTIR su tiempo libre juntos es el plan favorito de la familia Prat, sin embargo, los compromisos y obligaciones laborales a veces les impiden disfrutar de su compañía tanto como les gustaría.

Por eso, un acontecimiento familiar como el que tuvo lugar hace unos días, la primera comunión del hijo mayor de Andrea Prat y su marido, Jacobo Millán, fue recibido con gran alegría por el famoso clan. ▶▶▶

▶▶▶ A la cita, que tuvo lugar en una pequeña iglesia de la localidad madrileña de Las Rozas, acudió la madre de Andrea, Marianne Sandberg, que ejerció de feliz y orgullosa abuela. En las puertas del templo, Marianne se encontró con sus hijos Joaquín y Alejandra, a quienes saludó cariñosamente.

La querida y popular familia puso una vez más de manifiesto la excelente relación que mantienen

La periodista acudió junto a su marido, Juan Manuel Alcaraz, y sus tres hijos. Por su parte, el presentador del programa *El tiempo justo* (Telecinco) lo hizo solo con su hijo, ya que su pareja, Alexia Pla, que se encuentra esperando su primer hijo en común, no pudo asistir a la ceremonia.

Un emotivo evento que puso una vez más de manifiesto la excelente relación que mantienen los hijos del añorado Joaquín Prat (padre), a quien en días tan especiales como este tuvieron muy presente. ■

Joaquín acudió acompañado por su hijo, con el que demostró tener una gran complicidad.



Alejandra Prat asistió con su marido y padre de sus tres hijos, Juan Manuel Alcaraz.

Joaquín está muy ilusionado con el próximo nacimiento de su primer hijo en común con su pareja, Alexia Pla, que no le pudo acompañar a la emotiva ceremonia

Antioxidantes y verano: El gesto clave para proteger tu cabello desde dentro



CALIDAD
MADE IN
SPAIN

Con la llegada del buen tiempo, aumentan las horas de sol, las escapadas al mar, el cloro de las piscinas y la exposición a agentes externos que impactan directamente en la salud del cabello. Aunque solemos asociar el verano con una mayor preocupación por la protección de la piel, los expertos recuerdan que el cabello y el cuero cabelludo también sufren un importante estrés oxidativo durante esta época del año.

En el cabello, este daño oxidativo puede traducirse en mayor caída, pérdida de brillo, deshidratación, cambios en la textura —más áspera—, tendencia a la rotura e incluso alteraciones del color.

El llamado fotoenvejecimiento es, de hecho, una de las principales causas del envejecimiento prematuro tanto de la piel como del cabello, ya que la exposición

solar acelera el daño celular provocado por los radicales libres.

En este contexto, los **antioxidantes han ganado un papel protagonista**, consolidándose como un imprescindible gracias a su potente acción frente al estrés oxidativo y el envejecimiento celular.

En esta línea, Olistic Next, desarrollada específicamente para las necesidades del cabello a partir de los 45 años, destaca como **la fórmula más completa al combinar más de 12 antioxidantes** que ayudan a proteger la fibra capilar y a favorecer la longevidad del cabello desde dentro.

Y, precisamente, en momentos de mayor exposición, como el verano, el aporte de antioxidantes puede ser clave para mantener un cabello más fuerte y saludable a la vuelta de septiembre.

José Tabas, estilista
y peluquero de
celebrities



que lo integran en su rutina?

Me parece un enfoque muy coherente con una visión global del cuidado capilar. El cabello no solo se trata desde fuera; lo que ocurre a nivel interno tiene un impacto directo en su calidad.

En mi experiencia, las clientas que incorporan suplementación como Olistic suelen notar una mejora progresiva en la densidad, la resistencia y el aspecto general del cabello. No es un cambio inmediato, pero sí visible a medio plazo, especialmente cuando se combina con un buen diagnóstico y un cuidado externo adecuado.

Empezar a proteger el cabello desde ahora, ¿realmente influye en cómo estará dentro de unos meses?

Absolutamente. El cuidado capilar siempre es acumulativo. Empezar a proteger el cabello antes de los meses más agresivos marca una gran diferencia. Cuando el cabello llega al verano hidratado, equilibrado y fortalecido, resiste mucho mejor las agresiones externas y el deterioro es mucho menor. No se trata solo de reparar después, sino de anticiparse.

Olistic Next incorpora antioxidantes para proteger el cabello desde dentro. ¿Qué opinas de este enfoque? ¿Notas diferencia en tus clientes



La Reina Letizia alerta sobre las redes sociales

Se dirigió a las adolescentes durante la entrega de los premios literarios de la Fundación SM

LA Reina Letizia nos ha dejado una semana con momentos estelares. En especial durante la entrega de los Premios SM de Literatura Infantil y Juvenil El Barco de Vapor y Gran Angular, en la que demostró que es una comunicadora nata.

Al subir al escenario de la Real Casa de Correos de Madrid, la Reina leyó un fragmento de la obra ganadora de Alba Quintas, *La cuarta vida de Blanca Cuervo*.

Libro en mano

Y ahí, con una dicción y una interpretación perfectas, hizo un alegato a favor de la lectura y de paso alertó por el uso de las redes sociales que pueden conllevar peligro: "Me gusta pensar que muchas chicas se lo van a pensar mejor antes de adentrarse en algunas redes", dijo.

La Reina Letizia también citó al estudio de animación japonés Ghibli, recién galardonado con el Premio Princesa de Asturias: "Ni rastro de IA ni de redes sociales, qué maravilla", reflexionó.

Fotos: Robert Smith.



Con falda de Boss para los premios El Barco de Vapor y Gran Angular.



La Reina Letizia (53), con un vestido de Moisés Nieto, en el Encuentro Iberoamericano sobre Enfermedades Raras.

A TODO EL BLOQUE

LA LEY DE VIVIENDA
DICE QUE HAY QUE
CONSTRUIR MÁS
VIVIENDA PÚBLICA
Y PROTEGIDA.

✓ **UNA LEY
PARA VIVIR.**

Atentamente,
Ministerio de Vivienda y Agenda Urbana



A finales de abril Tita fue ingresada de urgencia en la clínica Teknon de Barcelona. Recibió el alta el 1 de mayo y desde entonces permanece en su casa de la Costa Brava.

Tita Thyssen continúa arropada por su hijo Borja

Pese a que ella quita hierro al asunto, la familia no se separa de su lado, lo que demuestra que la situación continúa siendo delicada



Vimos a Borja en el aeropuerto de Barcelona, camino de Sant Feliu, para reunirse con su madre

En esta ocasión lo acompañaban su mujer, Blanca Cuesta, y una de sus hijas, Kala

YA lo habíamos adelantado: a partir de ahora los viajes de Borja Thyssen (45) a Sant Feliú para ver a su madre iban a ser muy frecuentes... Al menos hasta que la baronesa se recupere. Y así está ocurriendo.

Porque aunque es cierto que la propia Tita Thyssen (83) ha querido tranquilizar a todos, afirmando que su estado no es grave y que sigue recuperándose de la neumonía, la familia sigue preocupada.

Visitas constantes

La verdad es que por mucho que se intente quitar hierro al asunto, las visitas de sus hijos a su residencia de 'Mas Mañanas' en la Costa Brava son muy significativas. No tanto las de Carmen y Sabina, que viajan todos los fines de semana para estar junto a su madre, como las de Borja, ahora casi siempre con su mujer Blanca.

Algo que hemos vuelto a ver ahora, aunque en esta



Con prisa por llegar a 'Mas Mañanas', la casa de su madre, y sin ninguna gana de hablar.

ocasión al matrimonio le acompañaba una de sus hijas, Kala, de 11 años. Los tres cogieron un vuelo en Madrid rumbo a Barcelona y al llegar al aeropuerto del Prat se apresuraron a trasladarse a Sant Feliu.

Borja se mostró en todo momento muy serio y sin

ninguna gana de hablar, confirmando de esa manera que la situación no está ni de lejos controlada y que Tita sigue necesitando cuidados y supervisión médica.

Frente común

Pero también volvió a quedar demostrado que cuando la

situación lo requiere, los Thyssen son una piña, dispuestos a dejar a un lado las rencillas del pasado para formar un frente común con Tita, que guarda reposo absoluto en su casa, donde recibe también las visitas regulares de un médico que vigila su evolución. ■

NUEVO
COLECCIONABLE

www.semana.es

SEMANA

TE REGALA*

Un nuevo coleccionable de cocina
con recetas para cada estación,
buenas para ti y para tu bolsillo

FASCÍCULO
1

www.semana.es
SEMANA

Cocina DE TEMPORADA

· Cazuela de mariscos y vieiras · Ensalada verde con garbanzos · Salmón al vapor con aguacate
· Tofu marinado con verduras · Carpa al horno con hortalizas · Dulce de calabaza con naranja

PRIMAVERA

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

1 Fascículo de 8 páginas cada semana

GRATIS CON TU REVISTA



Tofu marinado y verduras

Preparación
4 raciones / 35 minutos

Lavar las verduras y escurrirlas en agua hirviendo con sal. Hervir el brócoli, los espárragos y las judías verdes durante unos 8 minutos, los guisantes durante unos 4 minutos y los tirabeques durante 2-3 minutos. Escumar, escurrir con agua fría y volver a escurrir bien.

Para la marinada: picar y picar finamente el jengibre y el ajo. Lavar el chile, cortarlo por la mitad a lo largo, retirar las semillas y las membranas blancas y cortarlo en dados finos. Mezclarlo con el aceite, el ajo, el jengibre, la salsa de soja y la salsa de ostras y sazonar con sal y pimienta.

Cortar el tofu en rodajas de 1 cm de grosor, untar con la marinada y colocar en la parrilla caliente. Asar durante unos 2 minutos por cada lado, cortarlo en cubos pequeños y mezclar con las verduras y el resto de la marinada. Disponer en cuencos y espolvorear con semillas de sésamo antes de servir.

- #### Ingredientes
- Para las verduras
- 150 g de brócoli
 - 150 g de espárragos verdes
 - 150 g de judías verdes
 - 150 g de guisantes
 - 150 g de tirabeques
 - sal
- Para la marinada
- 2 cm de jengibre fresco
 - 1 diente de ajo
 - 1 diente de ajo
 - 4 cucharadas de aceite de sésamo
 - 2 cucharadas de salsa de soja
 - 1 cucharadita de salsa de ostras
 - sal y pimienta

EL TOFU, MUY COMÚN EN LA COCINA ORIENTAL, YA ES TAMBIÉN POPULAR EN ESPAÑA. ES UNA COMIDA DE ORIGEN CHINO.



Carpa al horno con hortalizas

Preparación
4 raciones / 30 minutos

Precalentar el horno a 200 °C. Preparar una bandeja para asar. Lavar la carpa por dentro y por fuera, secarla con papel absorbente y hacerle la cavidad con sal y pimienta. Realizar tres cortes diagonales a cada lado del pescado.

Lavar el calabacín, lavar las zanahorias y cortarlas en rodajas. Sellar la carpa en una sartén grande con aceite de oliva caliente por ambos lados y colocar en una bandeja para hornear. Refregar las verduras en la sartén durante 2-3 minutos y distribuir las alrededor del pescado. Sazonar con sal y pimienta y poner las ramitas de romero por encima.

Colocar en el horno precalentado durante 20-25 minutos, hasta que el pescado esté bien cocido, pero aún ligeramente transparente alrededor de la espina dorsal.

Lavar el limón con agua caliente y cortarlo en 5 tajadas finas. Introdurir las gajos en las ranuras de la carpa y disponerla en una bandeja para servir junto con las verduras y el romero.

- #### Ingredientes
- 1 carpa mediana (de 1 a 1,5 kg)
 - 2 calabacines
 - 2 zanahorias
 - 3 cucharadas de aceite de oliva
 - 4 ramitas de romero
 - 1 limón
 - sal

Cazuela de mariscos y vieiras

Preparación
4 raciones / 30 minutos

Limpiar muy bien las almejas. Escurrir las vieiras y los mejillones. Picar y picar finamente la cebolla y el ajo. Lavar el cilantro, cortarlo por la mitad a lo largo, retirar las semillas y la parte blanca y picarlo finamente. Cocinar el aceite en una olla y sofreír la cebolla, el ajo y el cilantro. Degradar con el vino blanco, beber a ritmo bajo, añadir el alcohol y reducir a la mitad.

Escaldar las gambas, sumergirlas en agua caliente, picarlas, escurrirlas bien, limpiar y quitarles las corchetas. Cortar la patata en cubos.

Calentar la cazuela con agua caliente, aceite, sal y pimienta. Añadir el ajo, el jengibre, el ajo, el cilantro y la patata. Añadir el resto de los ingredientes y cocinar a fuego bajo. Taparla, dejar cocinar a fuego bajo. Sazonar al gusto antes de servir.

Las almejas se cocinan en agua caliente, aceite, sal y pimienta. Añadir el ajo, el jengibre, el ajo, el cilantro y la patata. Añadir el resto de los ingredientes y cocinar a fuego bajo. Taparla, dejar cocinar a fuego bajo. Sazonar al gusto antes de servir.

SABÍAS QUE...



Se sabe que... Las almejas se cocinan en agua caliente, aceite, sal y pimienta. Añadir el ajo, el jengibre, el ajo, el cilantro y la patata. Añadir el resto de los ingredientes y cocinar a fuego bajo. Taparla, dejar cocinar a fuego bajo. Sazonar al gusto antes de servir.



TEN EN CUENTA
ES IMPORTANTE DESECHAR LAS ALMEJAS Y MEJILLONES QUE NO SE ABRIAN AL COCERLOS, PORQUE NO ESTARÁN EN BUEN ESTADO.

6 Recetas en cada fascículo explicadas paso a paso, con trucos y consejos

MIÉRCOLES 3 DE JUNIO PRIMER FASCÍCULO

Emilio Gutiérrez Caba reaparece: "No tengo nada que ocultar"

● Coincidiendo con sus 60 años de carrera, Emilio Gutiérrez Caba (83) recibió un homenaje en la 36ª edición de los premios El Ojo Crítico, que entrega Radio Nacional de España (RNE). El veterano actor se encuentra muy recuperado de la caída que sufrió en febrero mientras representaba la obra Galdós enamorado, "Estoy muy bien", dijo, el protagonista de *La caza* y *La Comunidad*, entre otras muchas películas. Y sobre el litigio judicial que mantiene con Mónica Medina, la que fuera su pareja durante 10 años, a la que le ha puesto una demanda de desahucio comentó que "está en manos de los abogados y confié en la Justicia porque no tengo nada que ocultar". Por su parte, Mónica acudió al programa de *Y ahora Sonsoles* donde dijo que esperaba que se llegase a un "acuerdo de buena fe".



Isa Pantoja, de paseo con el pequeño Cairo

● La hija de Isabel Pantoja salió a dar un paseo por los alrededores de su domicilio con su hijo pequeño, Cairo, que nació el año pasado. Isa Pantoja (30) y su marido, Asraf Beno (30), residen en la localidad gaditana de El

Puerto de Santa María, pero han puesto a la venta su casa y están a la espera de poder cambiarse lo antes posible a una nueva junto a sus pequeños, Alberto (12) y el pequeño Cairo, que cumplirá un año en junio.

Antonio Tejado a su tía María del Monte: "La policía es un asco"

● Han salido a la luz, publicadas por *El diario de Sevilla*, conversaciones telefónicas entre Antonio Tejado y su tía, María del Monte, intervenidas por la Guardia Civil cuando él ya figuraba bajo sospecha como presunto "autor intelectual" del asalto a la casa de la tonadillera e Inmaculada Casal, aunque aún no se había producido su detención. En las grabaciones, registradas el 30 de noviembre de 2023, tres meses después de que sucedieran los hechos, Tejado intenta hacer ver a su tía que debía asumir la pérdida de las joyas sustraídas. También le animaba a dejar atrás el duro episodio vivido tras el asalto. "La realidad es la realidad, yo si quieres que te mienta, te miento, pero prefiero que afrontes la realidad y que pase el tema y estés tranquila y caerán de otra manera, pero para que te agarres a la verdad", le dice el sobrino a la cantante en una conversación de casi una hora de duración. En los audios, María del Monte recuerda el temor que sintió durante aquella madrugada de agosto de 2023, mientras que su

sobrino trata de quitarle hierro a la investigación policial. "Escúchame, tú no sabes que yo creí que me daba un infarto, que mi corazón se me salía por la boca", se le escucha decir a la cantante. "Se le tenían que haber derretido las manos a los cabrones", añadía. Después, María admite la confianza que había depositado en los cuerpos y fuerzas de seguridad del Estado. "Yo le tenía mucha fe a la Policía", dice. Sin embargo, Tejado trata de desviar la conversación. "A la Policía fe, madre mía. Fe hay que tenerle a la Virgen del Rocío, 'miarma'. La Policía es un asco, le escupen en los casos. Si es un asco esto. Tienen miedo, los policías ejercen su trabajo con miedo. No tienen autoridad, no se la da el Gobierno", y añadía: "¿Tú tienes algún abogado tuyo bueno o alguien que sepa? No va a coger una polla la policía. ¿Qué van a hacer? Si la saliva y el ADN te los cogen si has violado una tía y la has cortado a trozos, ¡Y lo tiene que autorizar un juez! Imagínate, para partir una caja fuerte".



Marta Ortega y Roberto Torretta, en la hípica

● Como suele ocurrir cada año, el Longines Global Champions Tour, que se disputa en el Real Club de Campo Villa de Madrid, congregó a destacados nombres y uno de los que no fallan, es el de Marta Ortega (42).

La presidenta de Inditex acudió al hipódromo madrileño con su marido, Roberto Torretta (42) y sus tres hijos. Además, no se perdió la carrera en la que participaba su exmarido, Sergio Álvarez, y padre de su hijo mayor, Amancio.

Alberto Isla, ex de Isa Pantoja, vuelve a casarse

● El malagueño, expareja de Isa Pantoja y padre de su hijo mayor, se ha casado de nuevo. En 2018, Alberto e Isa se casaron por un rito exótico, cuando él estaba en *Supervivientes*, pero no lo convalidaron legalmente y al poco tiempo se separaron. Alberto Isla, además, en 2014 estuvo brevemente casado con Techi Cabrera (ex de Kiko Rivera).



Maluma espera su segundo hijo

● El cantante colombiano ha anunciado, muy feliz, que espera su segundo hijo, un niño que nacerá en septiembre. Maluma (32) y su pareja, Susana Gómez (33), ya son padres de una niña, Paris, que acaba de cumplir dos años.



Shakira gana a Hacienda

● La cantante colombiana está viviendo uno de los mejores años de su vida. Al éxito de su gira mundial *Las mujeres ya no lloran* y su presencia en el mundial de Fútbol de 2026, se suma que finalmente ha ganado la batalla judicial que tenía contra la Agencia Tributaria española, que además tendrá que devolverle 60 millones de euros que tenía retenidos. "Nunca hubo fraude, y la propia Administración nunca pudo demostrar lo contrario, sencillamente, porque no era cierto. Aun así, durante casi una década, se me ha tratado como culpable, se ha filtrado, distorsionado y amplificado cada paso del proceso, y se ha utilizado mi nombre y mi figura pública para enviar un mensaje amenazante al resto de contribuyentes", ha dicho Shakira (49).





David Summers, de Hombres G, presume de familia

● Con motivo del estreno del documental *Los mejores años de nuestra vida* (Movistar+), donde se hace un repaso a la trayectoria de Hombres G, el cantante de la banda, David Summers (62), presumió de familia. Junto a él posaron su actual mujer, Christine Cambeiro, con quien se casó en 2024 tras siete años juntos, y sus mellizos Julia, que es veterinaria, y Daniel, que también canta, y son fruto de su anterior matrimonio con Marta Madruga.



Antonio Banderas: "No estoy arruinado"

● El actor ha salido al paso de los rumores que decían que estaba arruinado a causa de sus inversiones en su proyecto teatral del Soho Caixa Bank de Málaga. "En este proyecto solo me planteo un objetivo: hacer las cosas como creo que se deben hacer y tratar de buscar la

excelencia en nuestras producciones, más allá del déficit económico que estos acarreen, y que, gracias a Dios, puedo asumir sin ningún problema. Ese es el pacto con mi pasión por el teatro, por mi ciudad y conmigo mismo", ha dicho Antonio Banderas (65).

CUMPLEN AÑOS



45 IKER CASILLAS
20-5-1981



40 YON GONZÁLEZ
20-5-1986



46 MIREN IBARGUREN
23-5-1980



67 ADRIANA OZORES
21-5-1959



El Rey Juan Carlos, en Sanxenxo: con su hija Elena, Vic y el novio de su nieta

● Nueva visita del Rey emérito a la localidad gallega de Sanxenxo para disfrutar de las regatas, aunque esta vez no se subió al Bribón. Allí volvió a estar bien acompañado por su hija la Infanta Elena, a la que se sumaron su nieta Victoria de Marichalar y el novio de esta, Jorge Navalpotro, ya muy integrado en la familia. Al final, todos pudieron celebrar que su barco se proclamara campeón de la tercera serie del Trofeo Xacobeo. Y además esos días, el 14 de mayo, coincidía con el 64º aniversario de bodas del Rey Juan Carlos y la Reina Sofía, sin que haya trascendido contacto alguno.

Mette-Marit de Noruega, peor de salud: de nuevo con respirador

● El Día Nacional de Noruega no ha sido fácil para la princesa Mette-Marit (52). De hecho, ha aparecido en todos los actos con un respirador de oxígeno, sentada y tosiendo a menudo. Eso sí, ha contado con el apoyo de su esposo, el príncipe Haakon, y de su hijo, el príncipe Sverre. Faltaba la princesa Ingrid, que celebró la jornada en Sídney, donde estudia. Su hijo Marius sigue en prisión, a la espera de su sentencia.



Margarita de Dinamarca, operada

● La reina emérita de Dinamarca (86) sufrió una angina de pecho, por la que fue operada de urgencia en el Rigshospitalet de Copenhague para someterse a una angioplastia con balón en una arteria coronaria. Tras el susto y los primeros momentos de tensión, al cierre de esta edición la madre del rey Federico evolucionaba bien y su estado no revestía gravedad.



La reina Sonia, ingresada de urgencia

● Otra reina que ha dado un susto de salud es Sonia de Noruega (88). Justo un día después de asistir al Día Nacional con su familia (en la foto), tuvo que ser ingresada en el hospital a causa de una fibrilación cardíaca. Eso obligó a cancelar su agenda oficial del pasado lunes, según anunció la Casa Real.

SOLIDARIA

La princesa Kate triunfa en Italia al estilo Diana de Gales

La princesa de Gales ha realizado su primer viaje al extranjero en cuatro años, una vez recuperada del cáncer

**ELEGANCIA CON
FALDA PLISADA
DE JENNI KAYNE
Y CHAQUETA DE
BLAZÉ MILANO**





Una preciosa estampa rodeada de niños durante su visita a la Escuela Salvador Allende, que favorece el contacto con la naturaleza.

PRIMER viaje de Kate Middleton (44) fuera de Reino Unido en cuatro años. Eso ya es una noticia excelente, pues significa que la princesa se encuentra lo bastante recuperada del cáncer como para afrontar una agenda internacional y los riesgos que eso conlleva.

Su primer destino post enfermedad ha sido Italia, y además para promocionar la Fundación Real para la Primera Infancia, creada por los príncipes de Gales para ayudar a la infancia. La causa era importante, desde luego, pero este viaje era algo mucho más para ella.

Enfocada en los niños

Kate aterrizó en la localidad de Reggio Emilia, al norte del país, y fue recibida como una estrella y recordándonos mucho a Diana de Gales, su suegra, adorada por su compasión y cercanía.

Durante los dos días del viaje, la princesa Kate derrochó dulzura y encanto con los niños. Ser madre de tres pequeños ha sido su mejor entrenamiento. ■



La esposa del príncipe Guillermo de Inglaterra viajó en solitario y deslumbró con su primer look: un traje de chaqueta azul de Edeline Lee



Kate lleva un bolsito de Asprey London y un collar de Mónica Vinader.

Al Bano estalla contra Romina: "¡Basta ya! No me mates, no me lo merezco"

El cantante se rompe al enfrentarse a las palabras de su ex, que lo ha acusado de no estar junto a su familia tras la desaparición de su hija mayor, Ylenia, y de abandonarlos cuando más lo necesitaban

HAY heridas que tardan en cicatrizar y otras que no se curan nunca, que permanecen abiertas por muchos años que pasen.

La desaparición de Ylenia Carrisi, la hija de Al Bano y Romina Power, en Nueva Orleans, en diciembre de 1993 marcó el principio del fin de una pareja artística y sentimental y abrió una profunda brecha entre ellos.

Romina sigue diciendo a día de hoy que cree que su hija sigue viva (aunque oficialmente fue declarada muerta en 2013), pero Al Bano está convencido de lo contrario.

De nuevo enfrentados

Con los años, la pareja se separó, se enfrentó en los tribunales, consiguieron acercar posturas y ser más o menos amigos, volvieron a cantar juntos... Pero la publicación de las memorias de Romina, en noviembre del año pasado, los enfrentó de nuevo porque él no quedaba en muy buen lugar.



Durante décadas fueron los eternos enamorados, pareja artística y sentimental. Nada queda de eso.

Ahora, unas nuevas declaraciones de la actriz, en las que echa en cara al que fue su marido que no la apoyara tras la tragedia, que se volcara en el trabajo en vez de en la búsqueda de su primogénita y que desatendiera a la familia, han hecho estallar a Al Bano. Vuelve a acusar a su ex de egoísta y se reafirma

en que Ylenia está viva.

"He tenido sueños y he hablado con personas con poderes sobrenaturales, incluso con un sacerdote. Todos me dicen que Ylenia sigue aquí, en algún lugar", explica Romina, quien desde hace algunos años se ha volcado en el budismo, donde ha encontrado algo de paz.



"Sé que he sido un gran apoyo y un gran pilar. Y también un buen padre con todos mis hijos. No es justo que digas algo así de mí. Ni es verdad", se lamenta refiriéndose a Romina

Y son precisamente estas últimas palabras, las de que Ylenia está en algún lugar físico, las que han destrozado a Al Bano. A él nunca le ha gustado demasiado recordar lo ocurrido, llegando incluso a comportarse en alguna ocasión de manera bastante desacertada y alterada, pero esta vez ha sido distinto.

Un grito casi animal

Algo que pudimos comprobar cuando apareció en un programa de la televisión italiana donde vimos a un hombre completamente roto.

Mientras Al Bano escuchaba lo que su exmujer había dicho y miraba un video de su hija Ylenia y de tiempos pasados y felices, era incapaz de articular palabra durante unos segundos.

"Ylenia está en el corazón de Romina y en el mío. Solo ahí está viva", decía.

Y después, intentando sacar fuerzas de donde no había, miraba fijamente a la cámara, lanzándole un mensaje directo a su exmujer: "¡Basta ya! No me mates, no me lo merezco. Yo sé que he sido un gran apoyo y un gran pilar. Y también he sido un buen padre con todos mis hijos, con todos. No es justo que digas algo así de mí. Ni es justo ni es verdad", se defendía, antes de terminar lanzando un grito casi animal que le salía de las entrañas mientras golpeaba la mesa.

Más calmado

Luego, algo más calmado tras pedir un poco de agua, negaba con rotundidad que desatendiese a los suyos y se volcase en su carrera.

"No me fui a hacer conciertos ignorando la verdad. Yo acepté la verdad. Ha sido

duro y lo seguirá siendo siempre, pero no me hago ilusiones. Ella mantiene su idea y yo la respeto, pero yo mantengo la mía, sin combatir la suya", afirmaba, intentando recomponerse.

Desbordado, Al Bano aprovechaba para defenderse de más acusaciones del pasado. "Romina me puso cuatro demandas y llegó a decir en un programa, en España, que yo le pegaba. ¿Cómo se puede hacer algo así?, ¿qué pasa realmente por la mente de una persona?"

"Yo acepté la verdad. Ha sido duro y lo seguirá siendo siempre, pero no me hago ilusiones", dice sobre su hija

Y continuaba, entre triste y enfadado: "Nunca la he golpeado, ni lo he pensado y hasta nuestros hijos viajaron a España para defenderme. ¿Quieres castigarme? Yo sé lo que di, y tú, Romina, deberías saberlo también, porque lo recibiste".

Y al igual que Romina ha encontrado consuelo en el budismo, Al Bano también se ha refugiado en la fe.

"A pesar del final de la relación, encontré fuerzas. Sentí la fe y también al demonio, lo he visto, pero no ha ganado. Elegí el camino de Dios", ha reconocido el popular cantante italiano.

Para acabar abriéndose en canal con unas palabras que resumen todo por lo que ha pasado: "He elegido la realidad, aunque sea dura de aceptar. Hablar con ciertas personas, como dice ella, está bien, pero no tiene nada que ver con la realidad". ■

GRAN EVENTO

People in Red



El doctor Bonaventura Clotet (73) con Serrat (82) y su mujer, Candela Tiffón (68).



Natalia Sánchez y Marc Clotet, anfitriones solidarios

Barcelona fue el escenario de la gala People in Red de la Fundación del doctor Bonaventura Clotet

La pareja de actores formada por Marc Clotet (46) y Natalia Sánchez (36)



Las actrices Silvia Abril (55) y Toni Acosta (54).



La actriz Maribel Verdú (55) posando con la top Martina Klein (49) y su pareja, el extenista Alex Corretja (52).



La modelo Verónica Blume (48).



Juan Aguirre (57) y Eva Amaral (53), componentes del dúo Amaral.



La modelo Judith Mascó (56).

POR 16º año consecutivo, el prestigioso doctor Bonaventura Clotet reunió en Barcelona a destacadas personalidades en la gala solidaria *People in Red*, a beneficio de la lucha contra el sida, que este año recaudaba fondos destinados a impulsar los proyectos de investigación de la Fundació Lluita.

El actor Marc Clotet, hijo del médico, y su mujer, la actriz Natalia Sánchez, ejercieron

de perfectos anfitriones de una fiesta en la que el color rojo era el preferido para lucir vestuario.

Al evento, celebrado en Museu Nacional d'Art de Catalunya (MNAC), acudieron personalidades del mundo de la cultura, la ciencia, el espectáculo, la moda y las redes sociales y contó con actuaciones musicales, como las del dúo Amaral. La gala fue presentada por Toni Acosta y Silvia Abril. ■

Alba Brunet

('Sueños de libertad'):

"Ha sido un privilegio poder llevarme a mi bebé al rodaje"

La actriz, que da vida a Fina en la serie de las sobremesas de Antena 3, nos cuenta cómo ha sido su reincorporación tras su baja de maternidad

Su marcha de la serie *Sueños de libertad* (Antena 3), allá por el mes de agosto, dejó desolados a los numerosos fans de la historia de amor de su personaje, Fina, con el de Marta de la Reina, al que da vida la actriz Marta Belmonte, romance que ha cobrado tal entidad que hasta tiene nombre propio: las *Mafin*. Pero el motivo lo merecía, ya que Alba Brunet (32) dio a luz un precioso bebé, del que ha podido seguir disfrutando tras su incorporación.

Y es que, la actriz ha tenido una privilegiada conciliación que le ha permitido dar el pecho a su hijo en sus primeros meses durante los descansos del rodaje. Aún así, trabajar en una serie diaria supone un encaje de bolillos, como pudimos comprobar en esta entrevista, durante la que la actriz nos habló de la maternidad y de su vuelta al trabajo.



VUELVEN 'LAS MAFIN'
Los fans de la serie están encantados con el regreso de Fina, interpretada por Alba, y el retorno de su trama con Marta de la Reina, a quien da vida Marta Belmonte.

¿Sabías que ibas a volver a la serie o ha sido sorpresa?

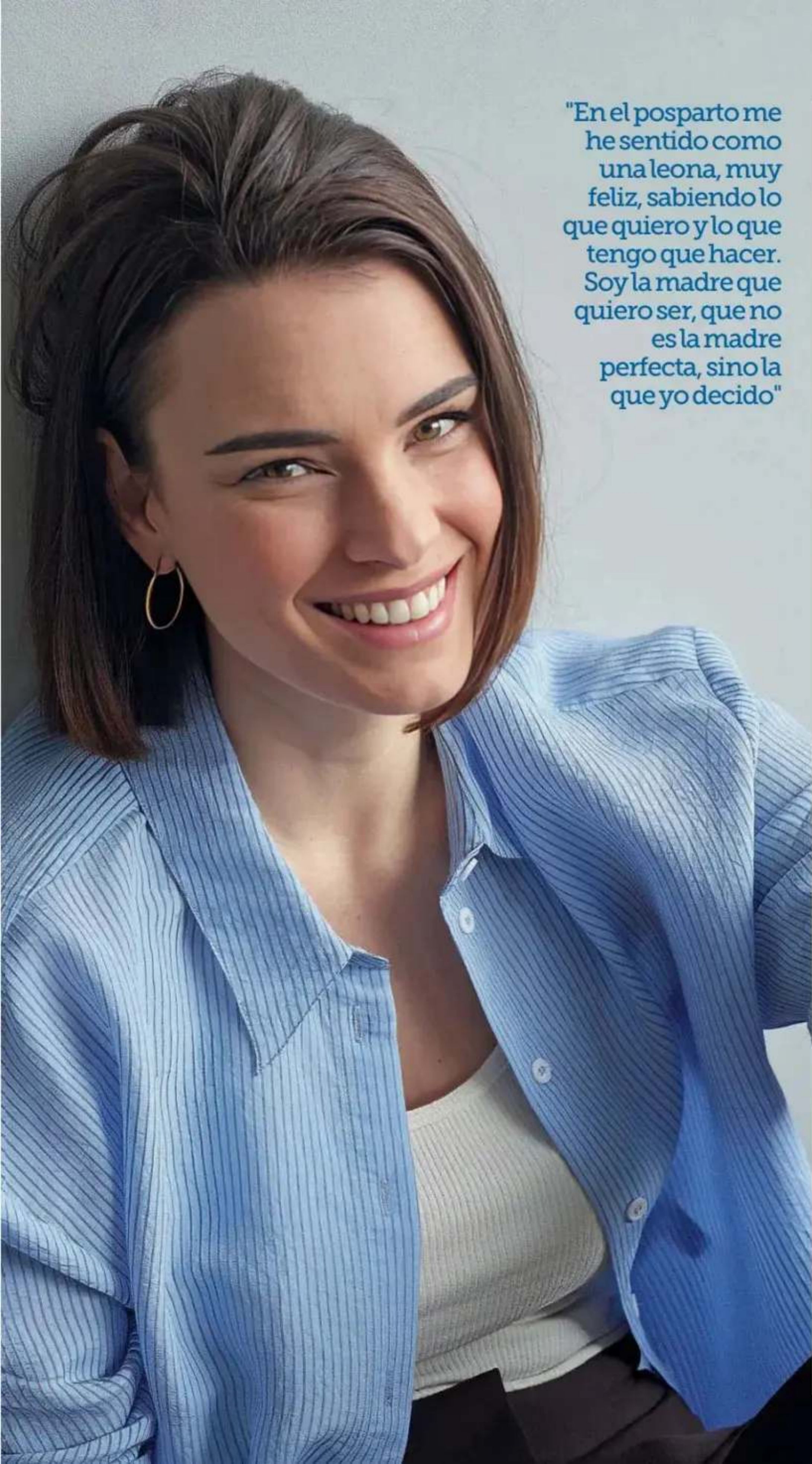
Sí, teníamos que ver cómo me sentía una vez que tenía a mi niño y cómo me adaptaba, pero mi ilusión era incorporarme posteriormente al trabajo y lo bien que he podido conciliar ha sido in-

creíble. Al principio me dio un poco de yuyu por la logística y la adaptación tanto mía como del niño, pero ha ido superbién.

¿Cómo te has organizado?

Observando qué necesidades tiene mi hijo en cada

Sueños de libertad, producida por Atresmedia y Diagonal TV (Banijay Iberia), es la serie más vista de la televisión.



"En el posparto me he sentido como una leona, muy feliz, sabiendo lo que quiero y lo que tengo que hacer. Soy la madre que quiero ser, que no es la madre perfecta, sino la que yo decido"

momento y adaptándonos, porque van cambiando. Me incorporé en enero y los primeros meses venía cada día conmigo al plató. Se quedaba con Pep, su padre, en los camerinos, porque así podía aprovechar cualquier momento para amamantarlo.

Qué maravilla...

Para mí ha sido una suerte y un privilegio poder trabajar así. Ojalá pudieran tener esto todas las madres. En mi caso, además, ha sido una adaptación muy progresiva y no ha implicado un drama ni para el niño ni para mí, porque yo también estaba muy apegada a él.

¿Y ya no lo llevas al rodaje?

No, porque ya come sólidos y toma el biberón bien. Es que ahora nos pasa al contrario: si el niño viene al plató y me deja de ver es un pequeño drama y nos funciona más venir yo sola. Luego, cuando voy a casa, recupero el tiempo con él con mucha presencia y cariño.

¿Has cambiado la jornada?

Trabajo menos días, pero es más intenso.

¿Te ha costado volver a los madrugones?

He cambiado mis horarios. Como por las noches no duermo del tirón desde hace tiempo, intento compensar yéndome a dormir antes. Esto implica más organización de la casa, del niño y del estudio. Hay días que muero de sueño y me cuesta aguantar despierta incluso grabando, pero procuro organizarme para llegar lo menos cansada posible al rodaje y disfrutarlo.

¿Y los fines de semana toca descanso? ▶▶▶

▶▶▶ Mi pareja y yo somos unos culos inquietos y si los tenemos libres, los ocupamos con ocio, familia o amigos.

¿En este tiempo de baja has tenido contacto con tus compañeros?

Sí. Todo el equipo ha estado muy pendiente de cuándo nacía mi hijo y cómo iba todo. Marta Belmonte constantemente me mandaba informaciones que encontraba sobre la maternidad y la crianza. (risas). Son mi segunda familia.

¿Cómo te recibieron?

Increíble. Recuerdo la ilusión que veía en la mirada de todos el primer día, según me iba cruzando con ellos por los pasillos. Los abrazos que me dieron fueron el mejor regalo. Me sentí superquerida: volvía a casa.

¿Y Marta, tu compañera de fatigas?

Creo que lo hemos cogido con más fuerza y ganas aún. Ha sido un parón en el que tanto a mi personaje como a mí nos han pasado muchas cosas y volvemos a encontrar ha sido increíble desde este nuevo lugar tan bonito.

Los fans han echado de menos a las *Mafin*... ¿Cómo vives este fenómeno?

Como si fuera irreal, como si le estuviera pasando a otra persona. Me cuesta entender que todo este amor que procesan es al personaje de Fina, al que interpreto.

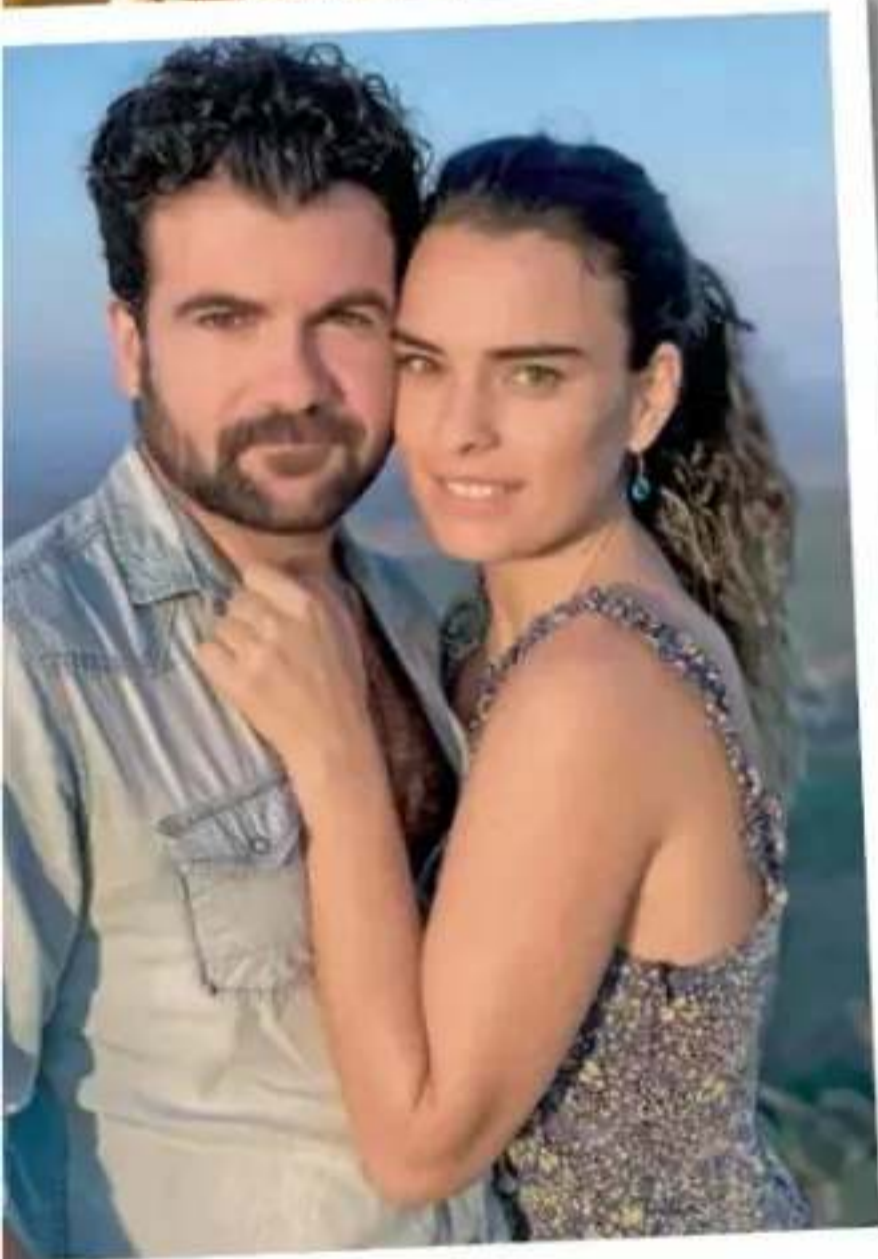
¿Las *Mafin* nos van a dar muchas sorpresas?

Van a dar mucho color de rosa y mucho color de negro. Muchos disgustos y muchas alegrías. Vuelve la montaña rusa y ese amor tan ▶▶▶

"Ser madre es lo más bonito que he hecho en mi vida y estoy completamente enamorada de mi hijo y de la familia que me rodea", confiesa Alba.

EL REGRESO DE FINA TRAERÁ MUCHAS SORPRESAS





SU MEDIA NARANJA

La actriz comparte su vida con el también actor catalán Pep Ambròs (39), padre de su pequeño.

maravilloso y complicado a la vez.

Estáis haciendo una bonita labor de normalización con esta historia de amor entre mujeres enmarcada en una época en la que estaba prohibido. ¿Te sientes orgullosa?

Muchísimo. Al final, contamos historias no solo por entretenimiento, sino porque queremos comunicar algo al mundo y sé que esta historia ha ayudado a muchas personas a normalizar lo que sienten y se han sentido menos juzgadas y menos solas. Solo por estos testimonios nuestro trabajo ya merece la pena. Me siento muy orgullosa de poner cara y dar este altavoz para mandar este mensaje que también pasa por entender la historia de amor de Marta y Fina como una historia de amor más.

¿Crees que te ha cambiado mucho la vida la maternidad?

Totalmente. Es una revolución, en mi caso completamente positiva, sobre todo el posparto, más que el parto.

Todo el tema de la búsqueda de embarazo y embarazo, para mí, fue peor. Tenía muchísimos miedos... En cambio, en el posparto, me he sentido como una leona, muy feliz, sabiendo lo que quiero y lo que tengo que hacer. Soy la madre que quiero ser, que no es la madre perfecta, sino la que yo decido. También te cambian las prioridades: relativizas mucho más y ves dónde está lo importante. Y, por supuesto, cambia la logística. Pero es lo más bonito que he hecho en mi vida y estoy completamente enamorada de

mi hijo y de la familia que me rodea.

Tu pareja, Pep Ambròs, también es actor. ¿Es más complicado conciliar en una profesión como la vuestra?

Creo que hay momentos en los que es mucho más fácil y en otros, mucho más difícil. Lo más complicado es la inestabilidad y no tener horarios. Es toda una aventura... Lo único que es primordial es no estar sola maternando, porque ahí sí que sería imposible. Necesitas una red que te sostenga. Nosotros hemos tenido mucha suerte, porque Pep ha podido estar con el niño y cuando no podamos, ya buscaremos la manera para seguir trabajando y que el pequeño esté cubierto, en buenas manos y con la presencia también de sus padres, que para mí es algo básico y a lo que no quiero renunciar.

"Si mi padre pudiera verme, que seguro que sí, estaría muy orgulloso de lo que he conseguido"

No contáis con ayuda familiar, ¿verdad?

Ahora mismo, estamos entre tres ciudades: Madrid, donde estamos solos, Mallorca, donde está mi familia, y Barcelona, donde está la familia de Pep, y nos movemos de un lado para otro según el plan de rodaje, el trabajo y las circunstancias. En algún momento, si en Madrid hemos necesitado ayuda, ha venido mi suegra o mi madre.

¿Siempre quisiste ser actriz?

Al principio quería ser escritora y luego empecé a descubrir que, a partir del cine y la ficción, se podían vivir y contar historias imposibles de experimentar y comencé a meterme en escuelas de teatro y a ver que me gustaba lo suficiente como para dedicarme a ello. Cuando empecé a estudiar Arte Dramático, decidí que era lo que quería hacer.

¿Cómo se lo tomaron en tu casa?

Mi padre, al principio, tenía ciertos reparos. Prefería que estudiara una carrera y luego esto si quería. El papel de mi madre fue imprescindible para convencerle de que este era mi plan A y que tenían que confiar en mí. Si mi padre pudiera verme hoy, que seguro que sí, estaría muy orgulloso de lo que he conseguido. Muchas veces me lo imagino abrazándome y dándome la enhorabuena por todo lo que está pasando...

¿Estás muy apegada a tu tierra, Mallorca?

Sí y no. Sí, porque Mallorca siempre será mi casa, y no, porque llevo muchos años viviendo fuera, moviéndome allá donde esté mi trabajo. Pero Mallorca siempre ha sido mi lugar de referencia y no pasan más de tres meses sin que vaya. Además, tengo a mi familia allí, que es lo más importante de mi vida.

También eres profesora de teatro, ¿verdad?

Sí, he hecho mucho coaching actoral. La docencia me encanta, si no hubiera sido actriz, probablemente, hubiera sido docente.

.....
Matilde Molinero.

Fotos: Jordi Toirán/
Manuel Fiestas.

EXCLUSIVA

Descubrimos el último proyecto solidario de Mario Casas

Se trata de una iniciativa deportiva que busca fomentar el bienestar y los hábitos saludables

SUS papeles de chico malo en el cine y su aspecto han contribuido a forjar esa imagen de tipo duro que acompaña siempre a Mario Casas (39). Sin embargo, detrás de ese cliché se esconde un hombre muchísimo más profundo.

Vive centrado en su faceta como actor y ahora también como director (ya está preparando su segunda película *A puño descubierto*), pero además está inmerso en un nuevo proyecto solidario que actualmente le mantiene muy ilusionado. Se trata de IAM, una iniciativa deportiva que ha lanzado junto a María José Gómez, conocida en redes como Emjey, y que busca fomentar la salud y el bienestar y ayudar a todos aquellos que deseen abandonar los malos hábitos.

"A mí lo que me pasó es que renuncié a unos hábitos para llevar un estilo de vida más saludable y no tenía con

quién hacerlo. Yo quería moverme, quería cambiar, hacerlo en grupo y pasármelo bien", nos cuenta la propia María José en conversación con SEMANA.

Una más de la familia

"Estamos haciendo una comunidad que va a poder estar en eventos como la próxima carrera solidaria que estamos organizando y en la que estará toda la familia Casas y gran parte de la recaudación irá destinada a una protectora de animales. La familia siempre colabora con esta protectora y es donde Mario ha adoptado a sus perritos", nos añade.

La familiaridad con la que María José habla de "los Casas" no es casual. Ella misma es casi una más del clan. Está presente en el día a día, en las celebraciones y viajes familiares... Vamos, solo le falta el apellido. "Sí, somos como familia", nos dice, aunque prefiere no entrar en





El proyecto es en colaboración con su amiga María José Gómez, conocida en redes como Emjey, a quien los Casas consideran casi parte de la familia.

detalles acerca de esa unión tan íntima con los Casas. Pero no le importa cuando dicen que es su representante, su publicista o cualquier papel que le adjudiquen, que han sido varios.

Carrera solidaria

Desde luego, el impulso del apellido Casas es clave en el proyecto. Pero conviene apuntar que la implicación de Mario va más allá de su imagen. "Está presente en sitios muy importantes, como todo lo relacionado con la promoción y el hacerlo llegar a la gente", explica su amiga. Y, por supuesto, estará en la citada carrera solidaria aunque eso implique un operativo especial para controlar la curiosidad y la efusividad de las fans: "Sí, eso tendrá que estar controlado, pero por eso hacemos un movi-

miento puntual y no un centro deportivo. Queremos darle altavoz al estilo de vida saludable, a que renunciar a unos malos hábitos y cambiarlos por unos buenos es bueno, está bien y hay que fomentarlo. Esa es la idea".

¿Y también estará Melyssa Pinto, la novia de Mario?, nos preguntamos. Pues lo cierto es que Melyssa ya ha participado en otras iniciativas del movimiento IAM y ha forjado una gran amistad con María José y con toda la familia Casas que está volcada en todo esto. Se ha integrado a la perfección en el entorno de su chico y comparte esta nueva etapa del actor en la que quiere centrarse en un estilo de vida tranquilo y saludable, a menudo tan alejado del frenético mundo en el que viven los actores como Mario. ■



UNA AMISTAD QUE DURA AÑOS



EXCLUSIVA

Pepín Liria y su guerra familiar secreta: problemas con sus hijas y con sus hermanas

La relación del torero con su nueva novia, Drágana, 30 años menor que él, ha destapado una guerra familiar

HACE unas semanas, Pepín Liria (56) volvió a a la actualidad tras

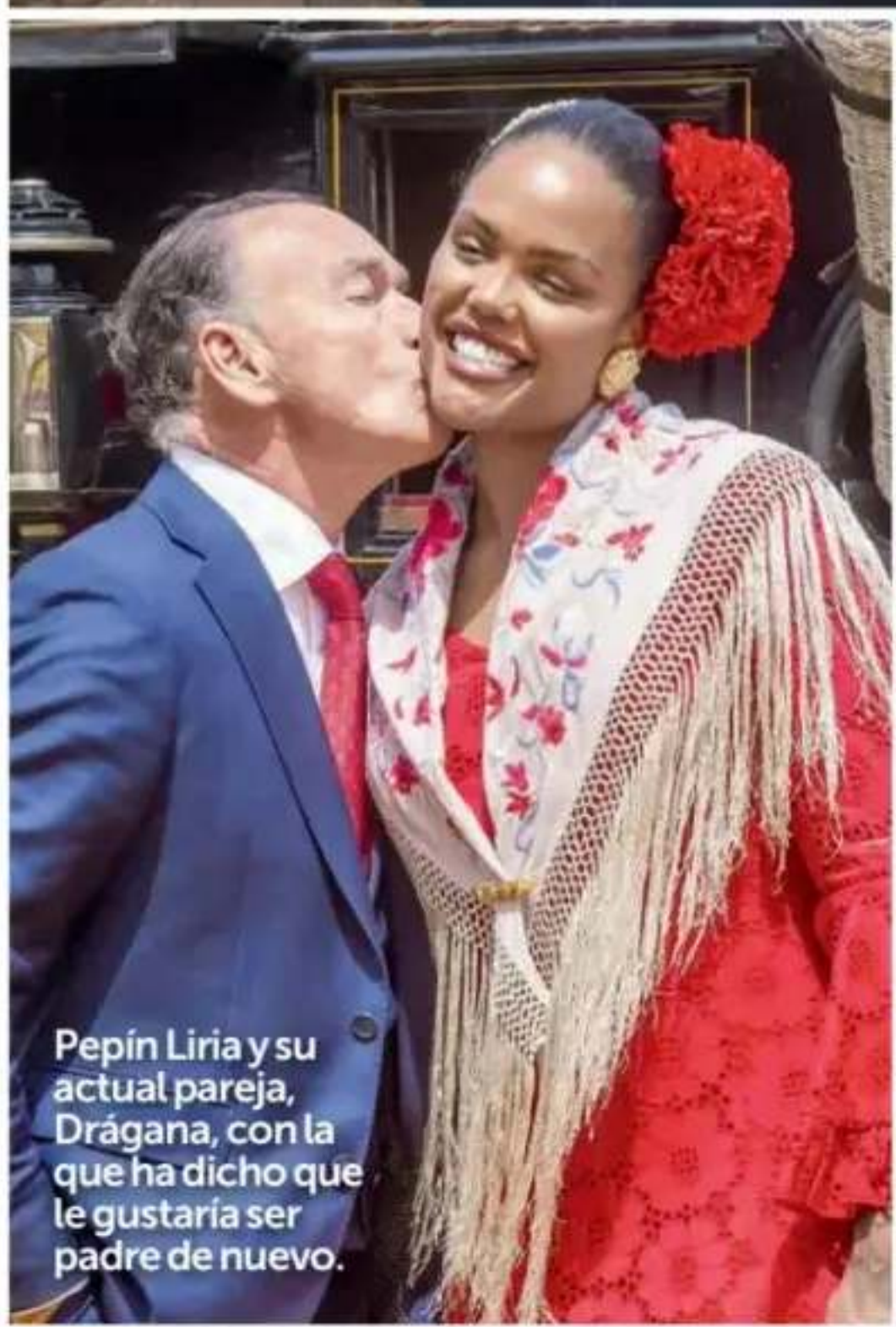
presentar en sociedad a Drágana (26), su nueva novia, con la que se lleva 30 años. Las declaraciones del torero en las que dice que le gustaría ser padre de nuevo no han pasado indiferentes para su familia, con la que mantiene un enfrentamiento desde hace años.

En la actualidad, Pepín Liria no tiene relación ni con sus dos hijas ni con tres de sus cuatro hermanos. Así nos lo cuenta, en exclusiva, alguien muy cercano al torero.

Alejado de sus dos hijas

Su felicidad amorosa contrasta con la realidad que vive el torero con su familia. Pepín Liria es padre de dos hijas. María, la mayor, es fruto de su matrimonio con la murciana María José Pardo. Tras doce años de relación y seis de casados, la pareja se rompió.

Pepín Liria y su actual pareja, Drágana, con la que ha dicho que le gustaría ser padre de nuevo.



Luego el torero inició una relación con Gloria Rivas, con la que tuvo otra hija, Jara. Este romance duró seis años. Según relata a SEMANA una fuente próxima a la familia: "Me sorprende que diga que quiere ampliar la familia cuando no tiene relación con sus hijas. Me parece una barbaridad. Su hija María se casa en unos días y él no está invitado ni va a ser el padrino. Con Jara tiene una relación nula. A la madre llegó a pedirle hasta las pruebas de ADN. Es mentira que sus hijas hayan sido su prioridad. Que le pregunten dónde viven, dónde trabajan...".

Enfrentamiento

Según confirma esta fuente, Pepín Liria además tiene un enfrentamiento con algunos de sus hermanos. "Están distanciados por la herencia de sus padres. Que cuente dónde estaba su padre durante los últimos años de su vida en vez de estar en la casa de su hijo. De sus cuatro hermanos, solo tiene relación con una hermana. Ahora parece que él va económicamente mejor, pero durante un tiempo su última novia le ha estado ayudando. Él se ha comprado una finca que tiene el mismo nombre de su hija pequeña. Está viviendo entre el campo en Sevilla y su casa en Murcia".

Ante estas informaciones, SEMANA se ha puesto en contacto con uno de los hermanos de Pepín Liria, que ha roto su silencio por primera vez. "Cuando falleció mi madre teníamos que haber heredado los cinco hermanos. No fue así. Además, he estado sin poder ver a mi padre durante cuatro años. Al morir él, nadie me daba la



El diestro, con Gloria Rivas, su segunda pareja.

LAS MADRES DE SUS HIJAS

La vida sentimental de Pepín Liria ha sido muy intensa. Se casó en 1995 con María José Pardo, con la que tuvo a su hija María. Se separaron a los seis años de matrimonio. Posteriormente, el torero mantuvo una relación con Gloria Rivas y volvió a ser padre, esta vez de otra niña llamada Jara.



Pepín y su primera esposa, María José Pardo, en el bautizo de su hija mayor, María.

documentación. Tras ver el testamento, me di cuenta que mi padre lo había cambiado favoreciendo a mi hermano Pepín y a mi hermana pequeña. Los dos se han quedado con todo. Resulta que no queda nada de lo de mi madre y me he tenido que meter en abogados. Habría alrededor de 160.000 euros a repartir entre todos los hermanos. No me dejaron ni despedirme de mi padre y tuve un enfrentamiento con mi hermano en el tanatorio. Estaba presente Amanda, la última ex de mi hermano. No sé de dónde ha sacado el patrimonio que tiene. Sé que tiene problemas para vender la casa que tiene en Murcia, por la que pide tres millones de euros".

Este familiar también nos habla de cómo es realmente la relación de Pepín con sus hijas. María, la mayor se casa en Murcia el próximo 13 de junio. "Su padre no está invitado y el padrino va a ser su

"Mis hijas son lo más grande que tengo en mi vida. Yo sé lo que las amo y lo que he hecho por ellas. Estudios, pensiones...", dice

abuelo materno. Ella demandó a su padre por impago de la pensión y le ha ganado en el juzgado", afirma.

Por si esto fuera poco, ¿cómo se ha tomado la familia de Pepín que el torero diga que le gustaría ser padre de nuevo?: "Se le ha ido la olla, pero cada uno ya es mayorcito. Que diga que quiere volver a ser padre me parece patético. Ha perdido la cabeza", asegura su hermano.

La respuesta de Pepín

Por supuesto, SEMANA ha querido conocer también la versión de Pepín Liria respecto a todos estos asuntos. El diestro nos atiende desde su

fincas de Sevilla, donde está montando una ganadería. "Tengo muy claro lo que he hecho. Mis hijas son lo más grande que tengo en esta vida. Lo que esté pasando es algo que resolveré entre nosotros hoy, mañana o pasado. Yo sé lo que las amo y lo que he hecho por ellas. Es lo que siento y lo que todo el mundo ha vivido a mi lado. Todos saben la vida, los estudios y las pensiones que les he dado con las más de veinte cornadas que tengo", asegura.

Respecto a la herencia familiar, Pepín responde: "La herencia se está resolviendo. Hay un testamento que hizo mi padre y mis hermanos no están de acuerdo. Yo sé cómo me comporté y cómo traté a mi padre hasta el último día. Los demás no tendrán su conciencia muy clara cuando solo les importa el tema económico y no han venido ni a ver a su padre", sentencia.

Kike Calleja

Imanol Arias y Pastora Vega: orgullosos abuelos primerizos

Están encantados con la llegada de su nieto Markel, el primer hijo de Jon Arias y su pareja, Alba Ribas

AUN se están haciendo a la idea, pero Imanol Arias (70) y Pastora Vega (65) han descubierto un nuevo amor: su primer nieto.

Y es que la expareja, junta durante 25 años y que se separó en 2009, se ha estrenado en lo de ser abuelos, tras el nacimiento de Markel el pasado 11 de mayo.

El bebé es el primer hijo de su primogénito, Jon, y de la actriz Alba Ribas, y tanto a Imanol como a Pastora se les cae la baba con el niño.

Enamorados

"¡Estoy recién estrenada y estoy emocionada! Veo todos los vídeos y las fotos, estoy absolutamente enamorada. Es otra nueva forma de amor que entra en mi vida y que me tiene entusiasmada. Son muchas emociones nuevas todavía", confiesa Pastora a SEMANA.

Imanol, más lacónico, se ha limitado a decir que todos están muy contentos. ■



"Es otra nueva forma de amor que entra en mi vida y que me tiene entusiasmada", nos ha dicho Pastora.



Imanol, que está también muy feliz, y Pastora, estuvieron juntos 25 años y tienen dos hijos: Jon y Daniel

estilo y vida

www.semana.es
SEMANA

MODA

Princesas europeas:
El estilo de las
royals de la
generación Z

SALUD

Tips para mantener
una buena salud
capilar

TRUCOS

LOS CONSEJOS DE LA ORDENATRIZ

Cómo blanquear la
silicona de las juntas
en baños y cocinas

Y ADEMÁS

Te interesa, ocio,
pasatiempos,
horóscopo...

BELLEZA

El boom del 'skin minimalism'

Rutinas cortas para días más largos

Princesas europeas

El estilo de las 'royals' de la generación Z

Cinco jóvenes herederas al trono que actualizan la tradición y los protocolos con un estilo propio, muy pegado a la moda y las tendencias.

Elizabeth de Bélgica



LA HIJA MAYOR DE LOS REYES DE LOS BELGAS HA HEREDADO LA CLÁSICA ELEGANCIA DE SU MADRE, MATILDE DE BÉLGICA

Aunque solemos verla con tonos neutros, en eventos especiales apuesta por el color.



La sofisticación discreta de la joven 'royal'

Elizabeth de Bélgica (24) se ha mantenido siempre muy discreta y alejada de los focos. Su estilo combina la sobriedad de la tradición con una frescura que refleja su edad y su papel como heredera. En sus apariciones públicas, la hija de los reyes Felipe y Matilde alterna blusas de líneas limpias, faldas estructuradas y vestidos de tejidos nobles que realzan su porte sin perder naturalidad. En los actos oficiales opta por siluetas clásicas y zapatos cómodos, siempre dentro de una estética cuidada.

Leonor de Borbón



LOS
TRAJES DE
CHAQUETA Y
LOS VESTIDOS
ESTAMPADOS
SON BÁSICOS EN EL
ARMARIO DE LA
PRINCESA

Sobriedad moderna y una elegancia en evolución

La Princesa de Asturias (20) ha consolidado un estilo propio que combina discreción y madurez con una naturalidad que la hace cercana. En sus apariciones públicas, alterna vestidos de líneas limpias y estampados suaves con trajes estructurados en tonos neutros o empolvados. Los tejidos son siempre cuidados y las siluetas, sencillas pero impecables. En los últimos años ha incorporado piezas más adultas, como blazers, pantalones de corte recto y zapatos de tacón moderado, sin perder su esencia juvenil.

En su faceta
más
informal
recurre a
vaqueros y
prendas
sencillas.

Isabella de Dinamarca



ISABELLA
ES UNA
ENAMORADA DEL
COLOR Y SUELE
OPTAR EN SUS
ACTOS PÚBLICOS
POR LOOKS
DE UN MISMO
TONO



Color, elegancia y mucha personalidad
Isabella de Dinamarca (19) se ha convertido en una de las jóvenes 'royals' con más presencia en la escena europea. Su estilo destaca por la elegancia y la sencillez, pero también por el uso del color, que se ha convertido en su sello. En sus apariciones públicas alterna trajes de tonos vibrantes con vestidos largos de líneas clásicas y tejidos fluidos. Apuesta por piezas que realzan su figura sin perder naturalidad y combina con acierto los accesorios.

Los
estilismos
de Isabella
siempre
tienen un
punto de
frescura.

Ingrid de Noruega



INGRID
LLEVA CON
ORGULLO EL
TRAJE
TRADICIONAL
NORUEGO EN
ALGUNOS DE SUS
ACTOS
OFICIALES

Elegancia nórdica y estilo natural

Ingrid Alexandra de Noruega (22) tiene un estilo que refleja la estética escandinava: líneas limpias, tejidos vaporosos y una paleta de colores suaves que transmite calma. Ingrid encarna una elegancia sin artificios, moderna y fiel a su origen, que la convierte en una de las figuras más interesantes de la nueva generación real.



En sus eventos formales, elige diseños etéreos con mucho movimiento.

Amalia de Holanda



EN
LOS ACTOS
OFICIALES,
AMALIA APUESTA
POR TEJIDOS
NOBLES Y SILUETAS
CON UN TOQUE
CLÁSICO

La nueva voz del estilo real neerlandés

Amalia de Holanda (22) combina en sus apariciones públicas vestidos estructurados y trajes de líneas limpias con colores profundos como el verde, el burdeos o el azul marino. También recurre a looks más relajados que muestran su faceta más natural y sencilla. Amalia representa una elegancia moderna y equilibrada que la sitúa como una de las herederas con más personalidad de su generación.

En sus looks,
los accesorios
son muy
importantes y
coordinan
perfectamente
con el
conjunto.

COCINA

Mediterránea



LAS RECETAS DE LA SEMANA:

- Pizza de remolacha con verduras asadas
- Puntallete con salami y habas
- Parrillada de verduras con feta
- Pimientos rellenos de frijoles
- Ensalada de mijo, frutas y hortalizas
- Tiramisú de fresas

Pizza de remolacha con verduras asadas

Ingredientes

- Para la pizza:
 - 500 g de remolacha
 - 65 g de semillas de girasol
 - 65 g de semillas de sésamo
 - 1 cucharadita de levadura para hornear
 - sal
 - pimienta negra molida
 - 1 huevo
 - 1 cucharada de aceite de oliva
- Para la cobertura:
 - 4 pimientos pequeños y puntiagudos amarillos y rojos
 - 1 cebolla roja
 - 1 calabacín
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - 125 g de queso feta
 - 1 puñado de perejil

Preparación

Precalentar el horno a 180°C calor superior e inferior.

Para la base: lavar los tubérculos de remolacha, envolverlos en papel de aluminio y cocinar en el horno durante unos 50 minutos. Retirar, dejar enfriar, pelar y picar. Calentar el horno a 185°C.

Colocar las remolachas en una licuadora junto con las semillas de girasol y de sésamo. Mezclar todo finamente, agregar la levadura en polvo, sal y pimienta y finalmente agregar el huevo y el aceite.

Forrar una bandeja para hornear con papel de horno. Con una cuchara, colocar 4 montones en la bandeja para hornear con suficiente espacio entre ellos y extenderlos hasta obtener un grosor de aprox. 7 milímetros. Alisar los bordes. Hornear en el horno durante 20-25 minutos y luego retirarlo.

4 raciones / 70 minutos

Para la cobertura: lavar, cortar por la mitad y limpiar los pimientos. Pelar la cebolla morada, cortarla en cuartos y dividirla en hojas. Lavar los calabacines y cortarlos en rodajas de aprox. 3 mm de espesor. Mezclar las verduras en un bol con el aceite de oliva y sazonar con sal y pimienta.

Encender el grill del horno, poner las verduras en una fuente ignífuga y asar en el horno durante unos 8 minutos. Retirar y repartir por las 4 pizzas. Desmenuzar el queso feta encima.

Lavar el perejil, quitarle las hojas, cortarlas en tiras finas, espolvorear por encima y servir las pizzas espolvoreadas también con pimienta fresca.

Sabías que...

El pimiento es una hortaliza originaria de América que Cristóbal Colón trajo a España en su

segundo viaje, en 1493. De aquí se extendió su cultivo por todo el mundo, empezando por Europa, y luego a las Filipinas y desde allí a la India, China, Corea y Japón, donde rápidamente fueron incorporados a las cocinas locales. También se adaptó enseguida a la cocina mediterránea y hoy es uno de sus ingredientes principales.

No solo son deliciosos y versátiles en

la cocina sino que tienen muchísimas propiedades: Son antioxidantes, ayudan a fortalecer huesos y dientes y tienen un alto contenido en fibra. También tienen un gran contenido en agua lo que favorece la hidratación de la piel.

Para mantener intactos sus beneficios, es mejor comerlos asados o crudos. Los verdes son mejores para freír y servir como guarnición mientras que los rojos y amarillos suelen quedar mejor al horno.





Consejo

A LA HORA DE ESCOGER UNOS PIMIENTOS
SELECCIONA AQUELLOS QUE SEAN CARNOSOS,
DUROS, FIRMES Y DE COLOR BRILLANTE

Puntalette con salami y pimientos

Preparación

4 raciones / 40 minutos

Cocer la pasta en abundante agua hirviendo con sal hasta que esté al dente y escurrir muy bien. Cortar el salami en tiras. Lavar y limpiar los pimientos y cortarlos en aros. Pelar los dientes de ajo y picarlos finamente. Lavar los calabacines, cortarlos en cuartos a lo largo y cortarlos en rodajas, y cortar también las aceitunas en rodajas. Dejar que las habas se descongelen.

Calentar el aceite de oliva en una sartén y sofreír el ajo, los pimientos, el salami, el calabacín, las aceitunas y los frijoles mientras se revuelve durante unos 10 minutos. Sazonar con sal y pimienta. Lavar la albahaca, reservar unas hojas para decorar, picar el resto y mezclar con la pasta. Espolvorear parmesano por encima y gratinar brevemente bajo el grill. Adornar con las hojas de albahaca restantes y servir.



Ingredientes

- 250 g de puntalette
- sal
- 100 g de salami a la pimienta en rodajas
- 300 g de pimientos tiernos
- 2 dientes de ajo
- 1-2 calabacines
- 100 g de aceitunas verdes deshuesadas
- 200 g de habas congeladas
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- pimienta molida
- 1 puñado de albahaca
- 50 g de queso parmesano rallado

EL PUNTALETTE ES UNA PASTA ITALIANA DIMINUTA DE SÉMOLA DE TRIGO DURO CON FORMA DE GRANO DE ARROZ

Parrillada de verduras con feta

Preparación

4 raciones / 70 minutos

Lavar y limpiar las berenjenas y los calabacines. Cortar la berenjena en rodajas transversales. Cortar los calabacines por la mitad y cortarlos en rodajas transversales. Salar generosamente las rodajas de verduras y dejarlas reposar durante unos 15 minutos. Lavar los pimientos y secarlos.

Engrasar ligeramente una parrilla ya calentada, colocar los pimientos encima y cocinarlos, volteándolos, durante 10-12 minutos hasta que la piel tenga manchas negras. Retirar de la parrilla y dejar sudar en una bolsa para congelador durante unos 10 minutos. Luego pelar, cortar por la mitad y descorazonar.

Enjuagar las hierbas y picar en trozos grandes. Pelar los ajos y picarlos finamente. Untar ligeramente las rodajas de berenjena y calabacín con aceite de oliva. Asar las verduras durante unos 10-12 minutos mientras las volteas, finalmente mezclar las hierbas y el ajo y dejarlas cocinar brevemente.

Mientras tanto, batir el jugo de limón con el resto del aceite, sal y pimienta. Extender las verduras asadas en una fuente, rociar con el aderezo, desmenuzar el queso feta por encima y esparcir las aceitunas encima.

Ingredientes

- 2 berenjenas
- 2 calabacines
- sal
- 4 pimientos rojos pequeños
- aceite vegetal para parrilla
- 0,5 puñado de orégano
- 0,5 puñado de perejil
- 1 diente de ajo
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- pimienta negra molida
- 120 g de queso feta
- 60 g de aceitunas kalamata

ESTE PARRILLADA SE PUEDE PREPARAR TAMBIÉN AL HORNO E INCLUSO A LA PLANCHA



Pimientos rellenos de frijoles

Preparación

4 raciones / 65 minutos

Lavar y limpiar todas las verduras. Cortar los pimientos por la mitad y quitarles el corazón. Cortar los calabacines y la berenjena en cubos grandes. Cortar el puerro transversalmente en tiras y la cebolla y el ajo en cubos. Limpiar los champiñones y cortarlos en cuartos.

Calentar el aceite en una sartén grande y sofreír las verduras picadas, excepto los frijoles, durante 6-7 min. mientras se revuelve.

Agregar los frijoles ya escurridos y espolvorear 1 cucharadita de hierbas secas por encima. Retirar las verduras a un lado.

Cortar los tomates secos en dados y mezclarlos con la ricota, el vino blanco y el puré de tomates. Sazonar con sal, pimienta y hojuelas de chile.

Precalentar el horno a 180 °C calor superior e inferior. Colocar las mitades de pimiento en una fuente para horno y rellenar con las verduras. Extender la mezcla de ricotta sobre el relleno y en el fondo del molde y espolvorear todo con el resto de las hierbas secas. Hornear 25-30 min.

Lavar las hierbas y picarlas, cortar las cebolletas. Verter el yogur en un tazón pequeño y espolvorear con 1 cuch. de hierbas picadas. Servir los pimientos rellenos espolvoreados con el resto de las hierbas picadas y el yogur por separado.

Ingredientes

- 2 pimientos amarillos
- 2 pimientos rojos
- 2 calabacines
- 1 berenjena
- 1 tallo de puerro
- 1 cebolla grande, roja
- 3 dientes de ajo
- 250 g de champiñones
- 150 g de frijoles negros de lata
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharaditas de hierbas provenzales secas
- 50 g de tomates secos
- 200 g de ricota
- 100 ml de tomates colados
- sal
- pimienta negra molida
- 150 mililitros de vino blanco
- 0,5 cucharaditas de hojuelas de chile
- 1 tallo de perejil
- 2 tallos de eneldo
- 0,5 manojo de cebollino
- 150 gramos de yogur natural

Ensalada de mijo, frutas y hortalizas

Preparación

4 raciones / 30 minutos

Pelar la chalota y picarla finamente. Verter el mijo en una taza y luego medir el doble de caldo en una segunda taza. Calentar la mantequilla vegetal en una olla, sudar los dados de chalota hasta que estén transparentes, añadir el mijo y sofreír brevemente sin dejar de remover. Desglasar con el caldo, llevar a ebullición, tapar y cocinar a fuego lento durante 5 minutos. Retirar la olla del fuego y dejar cocer a fuego lento durante unos 30 minutos, sin quitar previamente la tapa.

Mientras tanto, mezclar una vinagreta con el vinagre, la mostaza y ambos aceites. Sazonar con sal y pimienta. Pelar generosamente las naranjas con un cuchillo y cortarlas en rodajas. Lavar y limpiar los pimientos y cortarlos en tiras. Cortar los aguacates por la mitad, quitarles las semillas, quitarles la pulpa y cortarlos en rodajas. Clasificar los canónigos, lavarlos y secarlos bien.

Revolver el mijo y sazonar. Disponer en el centro del bol y disponer los canónigos, las almendras, los pimientos, el aguacate y las naranjas alrededor del mijo. Espolvorear con semillas de sésamo negro y servir con la vinagreta.



Ingredientes

- 1 chalota
- 100 gramos de mijo
- 250 ml de caldo de verduras
- 1 cucharada de mantequilla
- 3 cucharadas de vinagre de jerez
- 1 cucharadita de mostaza
- 30 mililitros de aceite de oliva
- 30 ml de aceite de colza
- sal
- pimienta negra molida
- 3 naranjas
- 2 pimientos rojos
- 2 aguacates
- 100 g de canónigos
- 100 g de almendras enteras
- sésamo negro para espolvorear

SI SE UTILIZA MANTEQUILLA VEGETAL SE CONVIERTE EN UN PLATO VEGANO MUY COMPLETO

Tiramisú con fresas

Preparación

4 raciones / 4 horas

Lavar 150 g de fresas y reducir las a puré con jugo de limón y de Grand Marnier. Incluir las galletas en la mezcla y repartirlas en un plato. Lavar y secar el resto de las fresas y cortarlas en cuatro.

Montar la crema en chantilly. Meter la gelatina en agua fría. Mezclar el mascarpone con el azúcar. Disolver en una cazuela pequeña la gelatina y el mascarpone. Incorporar el chantilly. Repartir una capa fina sobre las galletas. Añadir las fresas y seguir con los restos de la crema de mascarpone.

Meter en el frigorífico al menos 4 horas antes de la degustación.



Ingredientes

- 200 g de bizcochos de soletilla
- 200 ml de nata líquida
- 400 g de mascarpone
- 80 g de sucre
- 6 trozos de gelatina
- 500 g de fresas
- 2 cl de jugo de limón
- 2 cl de Gran Marnier

ESTE ES UN POSTRE ORIGINARIO DE FRANCIA, DIFERENTE AL CLÁSICO TIRAMISÚ ITALIANO

Fin del PIN en las tarjetas

Las tarjetas bancarias cambiarán el código de cuatro números por un sensor biométrico de la huella digital

La relación entre la banca y sus usuarios está sufriendo una profunda renovación y parte de ese cambio afectará, muy pronto, a las tarjetas bancarias. Hasta ahora, lo normal es introducir un PIN de cuatro dígitos cuando usamos la tarjeta en un cajero o la pasamos por un datáfono. Pues bien, las grandes bancas europeas, sobre todo en sus sucursales de Francia e Italia, ya han empezado a emitir otro tipo de tarjetas: las que tienen un sistema biométrico de huella dactilar buscando mayor comodidad y seguridad.

Este sistema biométrico consiste en autorizar el pago poniendo tu huella digital sobre un pequeño

sensor que lleva la tarjeta y en el que ya está registrada esa huella. Esto evitará problemas como que te olvides del PIN, por ejemplo, o que si te la roban puedan usarla fraudulentamente. La huella no quedará registrada en los comercios, sino directamente en la tarjeta y, por supuesto, si se presiona el sensor con otra huella diferente, la operación se rechaza.

Este tipo de tarjetas todavía están en fase de prueba. Algunas grandes entidades europeas se las han ofrecido a algunos de sus clientes para que las usen de forma voluntaria, en un programa piloto, pero la idea de la banca europea es que a finales de 2026 estén ya muy extendidas en todos los países de la UE y que, poco a poco, sustituyan a las tarjetas tradicionales.

ALGUNOS BANCOS DE FRANCIA E ITALIA YA LO ESTÁN PROBANDO



Las ideas más nuevas

TONO RADIANTE Y LUMINOSO Íride, de Arturo Alba

● Íride, de Arturo Alba, es un tratamiento hidratante, perfeccionador y protector que unifica el tono y mejora el aspecto de la piel con un acabado natural y radiante. Pvr: 47 € www.arturoalba.com



FRESCOS Y DESENFADADOS Flor Innata, de Bodegas Valdecuevas



● Frescos, versátiles y desenfadados, la colección Flor Innata de Bodegas Valdecuevas está compuesta por Verdejo, Rosado y Frizzante, tres referencias que conectan con una forma contemporánea de vivir el vino: más cercana y sin protocolos, pensados para integrarse con naturalidad en el día a día. www.florinnata.es

RAYA Suero hidrotensor

● El serum dermatológico Raya contiene péptidos, factores de crecimiento, silicio y ácido hialurónico que mejoran la firmeza y la hidratación profunda de la piel. Pvr: 69 € www.cmcosmetica dermatologica.com



CUIDA TU PIEL Optimun Health

● Optimun Health, el nutricosmético integral de Hifas da Terra, mejora de forma significativa la energía, el bienestar y la calidad de la piel tras un uso continuado. www.hifasdaterra.com

Endivias

El toque amargo que conquista

Esta hortaliza es realmente la raíz de la achicoria que se mantiene blanca si se cubre con tierra. Además de comerla cruda, tiene otros usos en la cocina. Te damos algunas recetas



Endivias gratinadas

INGREDIENTES

- 4 endivias
- 4 lonchas de jamón cocido
- 1 calabacín pequeño
- 60 g de mantequilla (50 g para la bechamel y 10 g para la cocción)
- 50 g de harina de trigo
- 500 ml de leche
- queso emmental • sal
- nuez moscada • pimienta

PREPARACIÓN

Retirar las hojas externas de las endivias y cortar la parte

dura del tronco. Colocarlas en una olla en contacto con el fondo. Añadir un par de dedos de agua, mantequilla, sal y pimienta. Tapar y cocer suave durante 15-20 minutos. Escurrir en un colador y presionar suavemente.

Preparar la bechamel fundiendo la mantequilla a fuego suave y añadir la harina poco a poco sin dejar de remover. Una vez tostada,

4 RACIONES 60 MIN

incorporar la leche en tandas y remover hasta que haya espesado. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.

En una fuente alta, colocar sobre cada endivia una loncha de jamón cocido y el calabacín troceado. Verter la bechamel por encima y terminar con queso emmental rallado. Hornear durante 20 minutos a 180 °C. Servir.

ALIADO EN LA COCINA

Versátiles

Tienen un ligero sabor amargo, pero refrescante y algo crujiente cuando se toman crudas. Son ideales para ensaladas y combinan especialmente bien con queso, nueces, anchoas... pero cocinadas también tienen infinitas posibilidades.

Beneficios

A la tradicional endivia blanca con las puntas verdes, se le ha añadido más recientemente una variedad con las puntas rojas o granates. Ambas comparten las mismas propiedades: son ricas en fibra, ayudan a la salud intestinal, aportan vitamina C, son depurativas y ricas en minerales como potasio, fósforo y calcio. Son muy buenas para las embarazadas por su aporte de ácido fólico.

Buñuelos de roquefort y endivias

6 RACIONES 15 MIN

INGREDIENTES

- 150 g de harina
- 2 huevos
- 1 cucharada de aceite
- 20 cl de agua o cerveza rubia
- 4 endivias
- 50 g de roquefort
- aceite para freír
- 1 rama de estragón
- sal y pimienta

PREPARACIÓN

Separar las claras de huevo de las yemas. Mezclar la harina, una pizca de sal y la pimienta en una licuadora. Añadir las yemas de huevo, trozos de roquefort, cerveza o agua y mezclar hasta obtener una pasta suave. Añadir el aceite. Dejar reposar. Mientras tanto, cortar, lavar y secar las endivias. Arrancar las hojas una a una. Lavar y disipar el estragón. Batir las claras de huevo a punto de

nieve e incorporarlas en la masa. Calentar el aceite de fritura.

Pasar las hojas de endivia por la masa. Sumergir suavemente en pequeñas cantidades en el aceite caliente y freír hasta que estén dorados. Escurrir sobre papel de cocina y repetir la operación hasta que esté todo cocinado. Espolvorear con estragón. Servir inmediatamente.



Lenguado con endivias

4 RACIONES 50 MIN

INGREDIENTES

- 2 lenguados grandes en filetes
- 3 endivias
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 limón
- 1 tarrina de queso
- 250 g de margarina
- 1 pizca de azúcar
- sal
- pimienta blanca molida

PREPARACIÓN

Poner a hervir un cazo con un vaso de agua y verter en él las espigas, la cebolla pelada y troceada y el puerro limpio. Cocerlo todo 20 min. a fuego medio y sin tapar. Colarlo y reservar.

Limpiar las endivias y cortarlas en tiritas, rociar con el zumo de limón y rehogarlas unos

minutos en una sartén con la margarina. Sazonar con un poco de sal y azúcar.

Verter el caldo de pescado reservado y cocerlo todo 10 minutos. Añadir la salsa de queso, colocar encima los filetes de pescado salpimentados y cocerlos 10 minutos más. Servir caliente.



ES MEJOR CONSUMIR LAS ENDIVIAS CRUDAS PORQUE MANTIENEN INTACTAS SUS PROPIEDADES PERO COCINADAS DAN UN TOQUE ESPECIAL A LOS PLATOS

Cómo mantener el cabello sano

Prepara tu melena para el verano

Una alimentación equilibrada, una higiene correcta y un mantenimiento adecuado son básicos para lucir un pelo hidratado, nutrido, radiante y fuerte

Toma nota de estos consejos que puedes incorporar a tu rutina diaria y destierra los malos hábitos

EL verano es una época ideal para nuestro bienestar físico y mental, pero en la que suele haber un gran damnificado: el cabello. El sol, el mar y el cloro de las piscinas suelen pasar factura a nuestro pelo, que acaba esta estación debilitado y sin brillo. Para evitarlo, lo mejor es que el cabello llegue en las mejores condiciones, incorporando en tu rutina diaria hábitos saludables en cuanto a cuidados y alimentación y eliminando aquellos que perjudican tu salud capilar. Toma nota de estos consejos para dar una larga vida a tu pelo.

1 Cómo lavarlo

No laves tu cabello a diario, ya que esto puede acabar con su grasa natural, lo que hará que se seque y se quiebre. Lávalo con las yemas de los dedos en movimientos suaves en zig zag. Después, exprime las puntas y quita el exceso de agua con una toalla presionando suavemente. No lo dejes secar envuelto en la toalla.

2 Ojo con la plancha y el secador

No abuses del secador ni de la plancha. Si usas esta última con frecuencia, no la pases hasta que el cabe-

llo esté seco y aplica antes un protector térmico.

3 Di adiós a los malos hábitos

Nunca te acuestes con el cabello mojado, ya que el cuero cabelludo se debilita. **Tampoco debes desenredarte el pelo en seco**, porque se romperá y perderás volumen. Por otra parte, **ten mucho cuidado con los clean look**, que mantienen el cabello con una tensión constante que puede provocar alopecia por tracción y rotura de la fibra. Y ahora que se acerca el verano, **usa gorra o sombrero para evitar la exposición directa al sol.** Si lo haces, aplícate sprays protectores y posteriormente, usa una mascarilla regeneradora.

3 Cepillado y corte adecuado

El cepillado es básico. **No es conveniente hacerlo cuando el pelo está muy mojado**, ya que está más quebradizo. Pero si necesitas hacerlo, porque está muy enredado, hazlo con mucho cuidado y con un cepillo de cerdas separa-

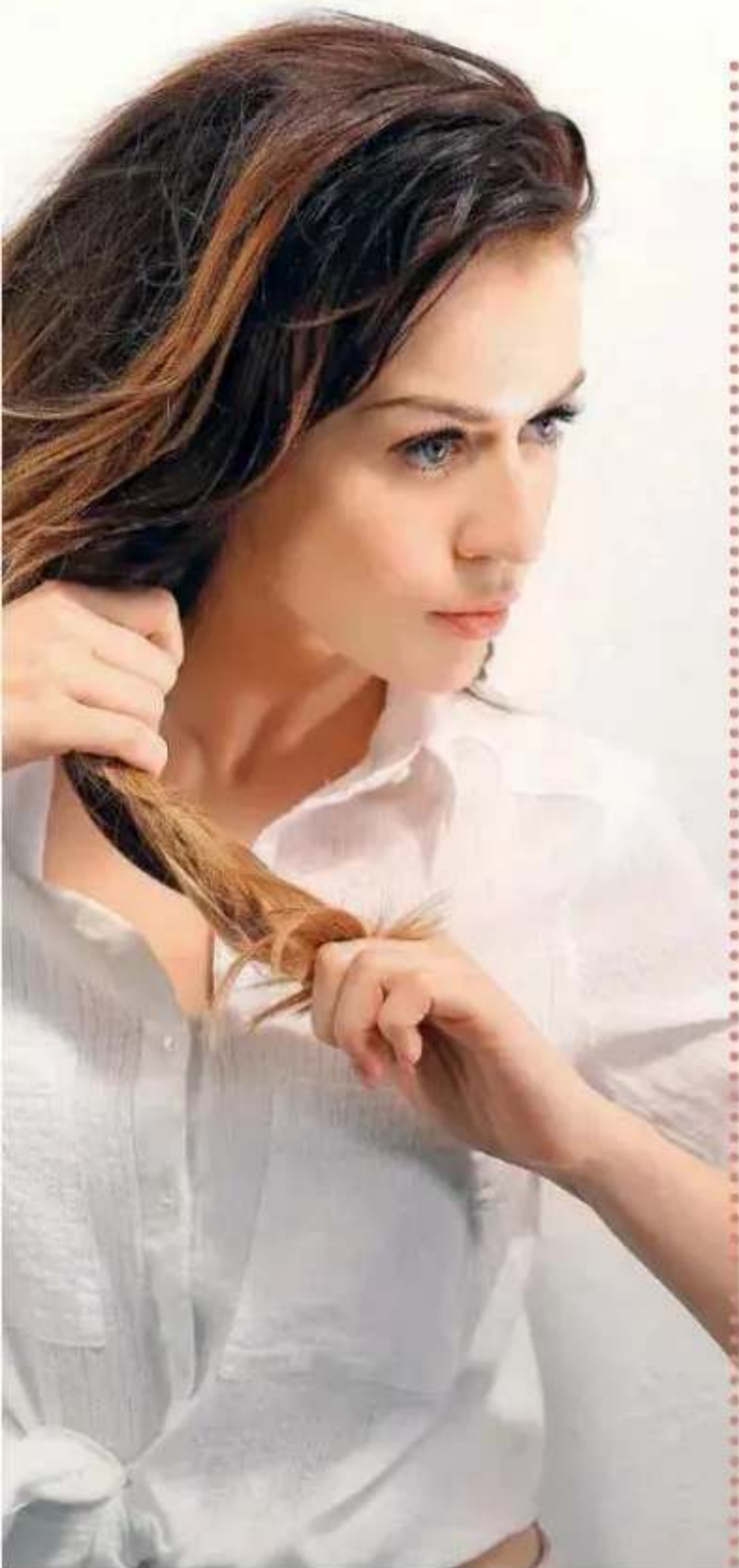
das o un peine de púas anchas para evitar tirones. **Lo ideal es cepillarlo dos veces al día**, mañana y noche, para mantenerlo desenredado y estimular la circulación. Empieza desenredando primero las puntas, luego los medios y por último, la raíz. No debes hacer fuerza, basta con unas pasadas suaves para desenredar y activar el riego. Recuerda que hay que lavar el cepillo una vez a la semana con agua y jabón para eliminar los cabellos, la suciedad y las bacterias. Además, **debes cortar el pelo regularmente.** El ca-

Y además...

- **El romero** es muy efectivo para fortalecer el cabello, prevenir su caída y evitar la aparición de canas.
- **La caléndula** nutre y fortalece los folículos pilosos y ayuda a revertir los daños producidos por la contaminación.
- **La henna:** este tinte natural aporta brillo y

fuerza a tu pelo, a la vez que ayuda a regular la grasa y reducir la caspa.

- **La queratina** acelera el crecimiento del cabello y refuerza su protección.
- **La quinina** mejora la circulación sanguínea del cuero cabelludo, haciéndolo más resistente.



► Suplemento dietético La Bioesthétique. Pvr: 50 €.



► Pack anticaída Go Organic de Frida Dorsch. Pvr: 58,50 €.

► Línea Chronologiste anti envejecimiento de Kérastase. Pvr: 166,80 €.



► Gama Collagen Lifter Elvive de L'Oréal Paris. Pvr: 17,34 €, en Crel.

bello largo tiene que ser saneado cada dos o tres meses. El corto, entre cuatro y siete semanas.

4 La dieta es fundamental

Es importante **mantener una alimentación equilibrada** rica en hierro, que puedes encontrar en verduras y carnes rojas, y en zinc, presente en carnes y pescados. Incorpora a tu dieta alimentos ricos en vitaminas del grupo A y del B, como la biotina, que estimula el crecimiento del cabello. Por su parte, la vitamina E, presente en

los cereales, previene la caída. **Evita los alimentos ricos en sal y grasas** que pueden debilitar tu pelo.

5 Autoexploración y masaje

Revisa regularmente el estado de tu cuero cabelludo para detectar alteraciones. Presta especial atención si notas dolor, bultitos, costras, sequedad, excesiva suavidad... De ser así, acude a tu dermatólogo para que te examine. Puedes aprovechar a hacer esta revisión mientras te realizas un automasaje, lo cual **favorece que la sangre transporte**

mejor los nutrientes hasta los folículos.

6 Practica ejercicio y no fumes

Hacer ejercicio físico **oxigena el bulbo capilar y mejora la microcirculación**. Por otra parte, ten en cuenta que el consumo de tabaco y alcohol **contribuyen al envejecimiento prematuro del pelo** afectando a su circulación. En cuanto al estrés, afecta mucho a la salud capilar. De hecho, es un factor desencadenante de la alopecia areata (pérdida de cabello en zonas localizadas).

Alimentos que fortalecen tu pelo

Frutos secos

Son ideales para combatir la pérdida del cabello y la aparición de las canas. Destacan las nueces con su vitamina E y las almendras y el maní, ricos en selenio y vitamina B.

Hoja verde

Las espinacas, fuente de hierro, betacaroteno y vitamina C, mantienen sanos los folículos. Las acelgas y el brócoli estimulan sustancias sebosas que hidratan el cabello.

Pescado

El salmón, la sardina o el atún, ricos en Omega-3, estimulan el crecimiento y la salud del pelo.

Cítricos

Son ricos en vitamina C, clave para la producción de colágeno y para mantener el cabello sano.

Legumbres

Nos aportan zinc, hierro, biotina y proteínas esenciales para evitar que el cabello se quiebre.

Zanahoria

Su betacaroteno ayuda a la producción de aceites que evitan la sequedad.

Huevo

Fuente de vitamina B12, proteínas y minerales que transportan el oxígeno a los folículos alargando la vida del pelo.

Granada

Rica en vitamina C, combate el estrés oxidativo.

LIMPIAR,
HIDRATAR
Y PROTEGER:
LA RUTINA
DE TRES PASOS QUE
ESTÁ CAMBIANDO
LAS REGLAS



Beauty tips

- ✓ Evita la sobreexposición a exfoliantes y activos potentes para mantener la piel equilibrada y calmada.
- ✓ Un limpiador suave, una hidratante y un protector solar bien elegido, son suficientes para una rutina equilibrada.
- ✓ Cambia a texturas ligeras para evitar brillos y mejorar la sensación de frescor durante el día.
- ✓ Ajusta los pasos según la exposición solar, horas de descanso o estrés, para que la piel reciba solo lo que necesita en cada momento.

El boom del 'skin minimalism'

Rutinas más cortas para días más largos

En primavera la piel pide ligereza, coherencia y descanso, es decir, menos capas, sin renunciar a la eficacia. Por eso la tendencia del 'skin minimalism' apuesta por rutinas más simples.

Tamara Izquierdo

LA primavera trae días más largos, más luz y menos ganas de invertir media hora frente al espejo. El 'skin minimalism' responde justo a eso, aboga por rutinas más cortas, productos bien pensados y una piel sana sin necesidad de capas infinitas. La tendencia apuesta por fórmulas ligeras, gestos esenciales y máxima eficacia,

priorizando la barrera cutánea y la coherencia por encima del exceso. Menos es más en el cuidado de la piel en primavera.

1 Menos es más

La sobrecarga cosmética es cosa del pasado. Reducir pasos y dejar respirar la piel ayuda a mantener su equilibrio natural y evita irritaciones. Tres productos bien elegidos pueden

hacer más que una rutina de diez.

2 Fórmulas híbridas

El nuevo lujo es la funcionalidad. Sérums con color, hidratantes con SPF o bases con activos tratan-tes simplifican el ritual sin renunciar a resultados visibles. Menos frascos en el neceser y el baño pero más coherencia en el cuidado de la piel.

3 Texturas ligeras

El cambio de estación, con la subida de las temperaturas, pide fórmulas que se fundan rápido y no saturan la piel ni dejen sensación grasa. Geles, esencias, lociones y emulsiones sustituyen a las cremas más densas propias del invierno para mantener el confort y la frescura durante todo el día en la primavera.



► Oil Control UV Serum FPS50+, de Eucerin. 20,95€



► UV Filters SPF45 Serum, de The Ordinary. 19,90€

Menos es más



► Collagen Skin Drink, esencia facial reafirmante, de Nacomi. 9,86€

► EXO Boost Double Serum, de Weleda. 39,95€



► Cica Cleansing Foam, de USU Cosmetics. 18,30€



4 Ingredientes activos

Niacinamida, ceramidas y ácido hialurónico son activos más que suficientes para mantener hidratación, luminosidad y una barrera fuerte. La clave está en la constancia.

5 Protección solar

Es el paso fundamental e innegociable en el cuidado de la piel. En rutinas minimalistas, el protector solar se convierte en el gesto más importante porque previene daño, envejecimiento y mantiene la piel uniforme.

6 Rutina de tres pasos

Limpia, hidrata, protege. Es la estructura base del 'skin minimalism'. Todo lo

demás, como exfoliantes, mascarillas, tónicos, se usa solo cuando la piel lo pide.

7 Naturalidad ante todo

La tendencia celebra la textura, las pecas y la naturalidad. Se trata de cuidar la piel para que se vea sana, no de ocultarla. El efecto filtro ya está pasado de moda y ahora se persigue una piel lo más natural posible.

8 Sostenibilidad y consciencia

Menos envases, menos residuos y más respeto por el entorno. El 'skin minimalism' también es una forma de consumo responsable ya que al elegir menos, la consecuencia es que elegimos mejor.

CONSULTORIO DE

Carmen Navarro



MENOS PASOS PARA UNA PIEL MÁS SANA

En los últimos años hemos visto cómo muchas rutinas de cuidado facial se han ido complicando hasta el exceso. Capas y capas de productos, activos que se solapan y, en muchos casos, pieles que terminan más sensibilizadas que mejoradas. Por eso, no me sorprende que el skin minimalism haya llegado para quedarse.

Ahora bien, simplificar no es hacer siempre lo mismo ni usar siempre los mismos productos. Cada edad y cada momento vital reclaman cuidados diferentes. No necesita lo mismo una piel joven que una piel más madura, ni una piel estresada que una piel equilibrada. En algunos casos, una rutina básica puede necesitar un refuerzo específico, como un buen contorno de ojos o un sérum concreto que trabaje una necesidad puntual. La clave está en adaptar, no en acumular.

Una buena rutina minimalista debe centrarse en tres pilares: limpieza, tratamiento y protección. Una limpieza adecuada, adaptada al tipo de piel, es la base de todo. Después, un producto de tratamiento que realmente responda a una necesidad concreta —hidratación, firmeza, luminosidad—. Y, por supuesto, protección solar durante el día, imprescindible todo el año.

Lo importante no es la cantidad de cosméticos, sino su calidad y su adecuación. Aquí es donde entra algo que considero clave: el diagnóstico profesional. No todas las pieles necesitan lo mismo, y dejarse llevar por tendencias o recomendaciones genéricas puede ser un error. Además, esta forma de cuidar la piel conecta con algo que defiende: la coherencia. Escuchar la piel y no sobreestimularla. Cuando simplificamos correctamente, la piel responde mejor, se equilibra y recupera su función natural.

SÍGUELA EN SU BLOG:



www.semana.es

LOS CONSEJOS DE
La Ordenatriz

BEGOÑA PÉREZ

Nos da soluciones para los problemas domésticos habituales



SILICONA EN BUEN ESTADO

Puede que tu baño y tu cocina estén impecables, con muebles nuevos, perfectamente limpios y ordenados. Pero ¿te has dado cuenta de esa línea amarillenta que aparece con el tiempo en las juntas? Se trata de la silicona, que, con el tiempo, va adquiriendo ese color que da aspecto de sucio. Pues bien, te voy a contar cómo recuperar el blanco impecable para que tu baño y cocina parezcan recién hechos. Toma nota, porque este truco no puede ser más sencillo.

- Solo necesitas crema de agua oxigenada (la puedes encontrar en las peluquerías), un pincel y papel film.
- Repasa todas las zonas de silicona amarilleada con el pincel y la crema de agua oxigenada y después, cubre con papel film.
- Deja pasar 48 horas, retira el papel y ¡listo!
- Si la silicona tiene moho, especialmente la de la ducha, coloca trapos viejos empapados en lejía y ponlos en contacto directo con la silicona durante toda una noche. Limpia bien a la mañana siguiente y verás que se quedan como nuevos.



La crema de agua oxigenada, que puedes encontrar en peluquerías, te ayudará a eliminar el color amarillento de la silicona. Debes extenderla con un pincel y después cubrir con papel film durante 48 horas.

Consejo extra



Este truco te vale para blanquear casi todos los plásticos, como persianas, aires acondicionados, electrodomésticos, etc.

Remedios contra el dolor de pies

● **Sumerge los pies en agua tibia** con un poco de sal y bicarbonato durante 15 minutos. Después, tras secarlos muy bien, extiende por los mismos una mezcla formada por una cucharada de aceite de caléndula y otra de aceite esencial de lavanda. Masajea la zona durante unos 5 minutos y deja reposar otros 10. Notarás una gran relajación.

● **Otra efectiva loción de masaje** es el aceite de hipérico. Este preparado, que puedes hacer tú mismo, mezclando aceite de oliva y flores de hipérico, es de lo más efectivo. También ayuda a combatir el dolor muscular y articular.

● **La arcilla verde combinada con romero** conforma una estupenda mascarilla que puedes aplicar sobre tus pies, dejar reposar durante 20 minutos y retirar con agua tibia. Actúa como un potente antiinflamatorio y calmante.

● **El aceite de arnica** también ayuda a reducir la hinchazón y mejorar la circulación de la zona.



Pasatiempos de primavera

AUTOBLANCO

Al resolverlo, deja 21 cuadros en blanco	LLEVAS A CABO UNA DATACIÓN CIGARROS PUROS SONES CANARIOS	DISPONGAS LAS ERAS EMITIRÉ GEMIDOS SOBREN-TENDIDA	SODIO EXHALES ESPESOR PRIMERA CONSONANTE	DE LA VACA, VACUNA VIEJO CONTINENTE UN SUFJO AUMENTATIVO	NOMBRE DEL ACTOR DE LA FOTO CALDO CON VERDURAS	HARÁN AL HORNO COGERÁN CON LAS MANOS GRASA ANIMAL	SÍMBOLO DE "TONELADA" CUADROS FILMARÁ PATRIA DE ABRAHAM	UNIDAD SIERRA ALICANTINA ES OBEDIENTE	LÍNEA PARA NAVEGAR EN INTERNET GARBOSA RELATIVOS AL HUESO
ENTREGUEN PRESUNTUOSA									
NATURALES DE ARABIA NEODIMIO									
UNA INFUSIÓN OLFATEEMOS									
AFIRMA CON CERTEZA CINCUENTA									
AZUFRE HARÁ MIMOS					↓				
PROVECHO									
CAMPO DE HENO UNA ORG. DE TV									
SIENTA AMOR HACER TASACIONES									
HAGÁIS UN BIS SÍMBOLO QUÍMICO DEL NOBELIO									
UNA TERMINACIÓN DE INFINITIVO REALIZARÁS UNA UNIÓN									
COLOQ., EXPLOTADOR LA MÁS ABIERTA DE LAS VOCALES									
ABREVIATURA DE "OESTE" TOCADO LIGERAMENTE									
UNA SEÑAL DE TRÁFICO RAÍZ COMESTIBLE									
HACES AL HORNO CABEZA DE GANADO									
INSTITUTO DE CRÉDITO OFICIAL ATREVIDO									
JARABE EINSTENIO									
SÍMBOLO DEL ÁSTATO CUCHITRIL									
TIENE CONOCIMIENTO DE ALGO RECES, HAGAS ORACIÓN									

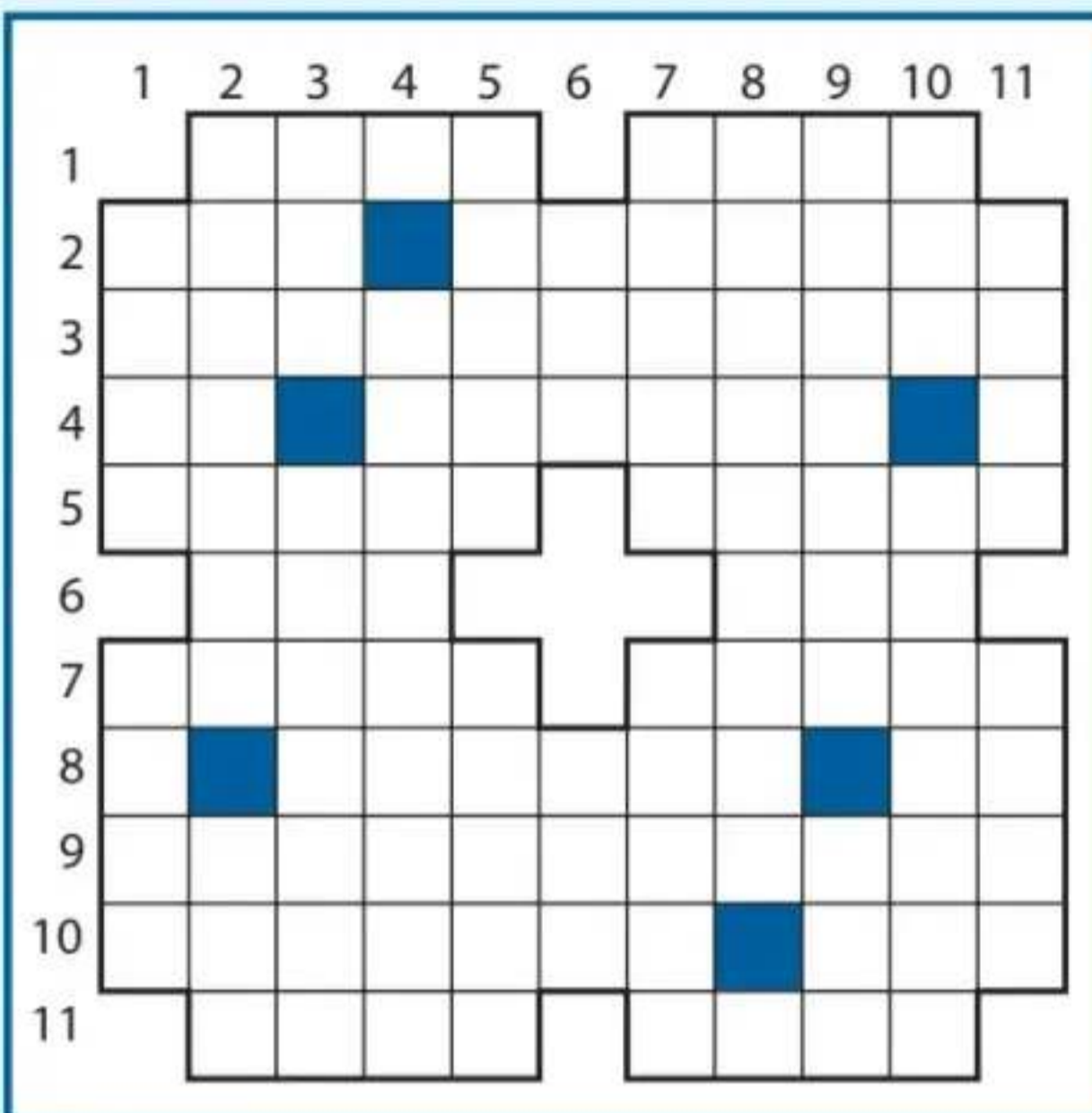


CRUCIGRAMA

Nº 2.896

HORIZONTALES

- 1:** Vestido de la India. Pasta de hígado.
- 2:** Hoyo para canicas. Hice la guerra.
- 3:** Echabais una bronca.
- 4:** Duodécima letra del alfabeto griego. Territorios gobernados por un rey.
- 5:** Prefijo que significa "sonido". Montes europeos.
- 6:** Grupo Especial de Operaciones. ... France, compañía aérea.
- 7:** Nombre de mujer. Conciben, inventan.
- 8:** Ladrona muy mañosa. Pref., repetición.
- 9:** Especialistas en economía.
- 10:** Conocida, sabida. ... cómica, fuerza cómica.
- 11:** Herida, lesionada. Negación, pl.



VERTICALES

- 1:** Sucesión de cosas que van variando gradualmente. Diez veces diez.
- 2:** Avasalla, domina. Planta crucífera hortense.
- 3:** Aare, río suizo. Venza a otro u otros.
- 4:** Nacidos en Orihuela.
- 5:** De color de fuego. Atasca, obstruye.
- 6:** Unidad de hospital. Una compañía discográfica.
- 7:** Pedestal de estatua. Se dirigirían hacia algún lugar.
- 8:** Con árboles, fem., pl.
- 9:** Resbalón, tropezón. Televisión española.
- 10:** Espacio Europeo de Investigación. Formarais eras.
- 11:** Un demostrativo. Lago de Escocia.

SUDOKUS

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

Fácil

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

Difícil

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



FOTO 1 BOLÍGRAFO	GESTO HABITUAL ALELADA	SÍMBOLO DEL ACTINIO	IMITE SIN ACENTO PROSÓDICO	VOZ DE LA GALLINA ICONOS DIGITALES	MASURIO ME DIRIGIRÉ	FOTO 2	DISTRAÍDA
		FOTO 4 VOCAL REPETIDA				CINCUENTA Y UNO CABEZA DE GANADO	
SIN HUMEDAD IGUAL, SE- MEJANTE			TUMORA- CIÓN CONCEDE UNA BECA			UNIDAD DE RADIACIÓN RELEÁIS	
		LIMOSNA ARTÍCULO, FEM., PL.			LEVANTA DIMINUTA		
BARIO	UNA CON- TRACCIÓN EN ESTE LUGAR		PONGA EJES ABISMO			DOBLE CURVA PONGA UN DRENAJE	APETITO
	REPUGNAN- CIA HARÉ ORACIÓN			DE LA IN- DIA, FEM. FRUTOS DE LA VID		LUGAR GEO- MÉTRICO INGENIOSA	
UNÍA CON HI- LO Y AGUJA UNIDAD DE PRESIÓN				UTILIZARÍA UN SINDICATO			AGREGUE
		EN ROMA- NOS, 1605 TIPO DE EXAMEN			HACEN NEGAS PÓNEY		
ENTREGARÉ	PONE ATADURAS FOTO 3		CASTRAN PRODUCCIÓN ALGO			PARTE DEL DEDO ECHE LLAMAS	
		PLAZA DE TOROS LA DE AQUI			CIUDAD DE ALICANTE ÁRBOL ULMACEO		ESCUCHA- SES
EN MÉXICO, CAMARERO INMEDIATA- MENTE				NOBELIO VERSIÓN ORIGINAL		COSTADO CULTIVO LA TIERRA	
	LAO-.... FILÓSOFO TORNEO ABIERTO			POBLACIÓN ... NEWMAN, ACTOR			SUSPIRO, QUEJIDO PROFESAR AMOR
RÍO ITALIANO IMITABA		CUBRO CANCIÓN CANARIA			GLÁNDULA MAMARIA MONJA		AUTILLO, AVE RAPAZ
				MANOSEE- MOS TITANIO			
A ELLOS O ELLAS CABELLOS BLANCOS			AUTOMÓVIL			VUELVA A ATAR	
			FOTO 5				GORRO MILITAR

DAMERO

Nº 2.949

1 E	2 F	3 N		5 I	6 Q	7 J	8 N	9 O		11 N		13 Q	14 R	
¿														
16 P	17 S	18 M	19 O	20 D	21 C	22 D	23 Q		25 F	26 Q	27 S	28 O	29 L	30 M
31 J	32 O	33 G	34 K	35 R	36 Q		38 J	39 K	40 S		42 I	43 J	44 I	45 S
46 F	47 S	48 H		50 S	51 L		53 D	54 G	55 A	56 R	57 H	58 A	59 H	60 K
	62 P	63 T	64 G	65 T	66 J	67 T	68 B	69 I	70 I		72 E	73 A	74 L	75 I
	77 B	78 R		80 O	81 H	82 E	83 R	84 D	85 T		87 G	88 A	89 B	90 T
91 R		93 S	94 M	95 F	96 G	97 L	98 T	99 M	100 E	101 P		103 R	104 E	105 D
	107 Q	108 K	109 J	110 K	111 K		113 Q	114 L	115 B	116 B	117 H		119 G	120 N
	122 C	123 M		125 A	126 E	127 N	128 P	129 P	130 O	131 F		133 T	134 M	135 H
136 P	137 N	138 C	139 C		141 A	142 D	143 C	144 B	145 L	146 F	147 C			
			?								...			

Fragmento de un poema de autor ecuatoriano. Clave: Leyendo verticalmente la primera letra de cada solución aparecerán el nombre y el apellido del autor y el título del poema.

A.
125 55 141 73 58 88
 Coloq., jaleo.

B.
68 89 116 77 144 115
 Instiga.

C.
21 122 147 138 139 143
 Que come mucho.

D.
22 20 142 53 105 84
 Conducto para la orina.

E.
126 82 1 104 100 72
 Patines para esquiar.

F.
95 2 46 25 131 146
 Pelead, combatid.

G.
54 119 33 87 96 64
 Que muestra resistencia a hacer algo.

H.
81 135 57 48 117 59
 Perteneciente a Ícaro.

I.
75 5 70 44 69 42
 Ciudad lusa.

J.
43 7 66 38 31 109
 Establecer una fecha.

K.
60 111 110 108 34 39
 Volvió a mirar una cosa.

L.
145 74 114 97 29 51
 Sin utilidad.

M.
94 18 134 30 123 99
 Ser obstáculo para algo.

N.
127 3 8 137 120 11
 Barrio antiguo de una ciudad árabe.

O.
130 80 28 9 32 19
 Empuja, impulsa.

P.
16 136 129 128 62 101
 Abrigó con ropa.

Q.
13 26 107 36 113 6 23
 Se ..., se acalore.

R.
35 78 56 91 103 14 83
 Haga una invocación.

S.
17 45 40 47 93 50 27
 Pasases la vista por un texto escrito.

T.
85 65 90 67 133 63 98
 Vendedora de ostras.



7 DIFERENCIAS



SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS DE LA SEMANA ANTERIOR

DAMERO Nº 2.948

Le iba a decir que soy laberinto conocido que vale menos que salida por conocer, que empiezo a pensar que dentro del control no hay espacio suficiente...

Clave: Teresa Mateo. El disparo.

AUTODEFINIDO

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

7 DIFERENCIAS



SUDOKUS

FÁCIL

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

DIFÍCIL

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

AUTOBLANCO

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

CRUCIGRAMA Nº 2.895

HORIZONTALES.

- Haba. Ojal.
- Hojaldradas.
- Omaníes. EMI.
- Oe. Desocupó.
- Dopen. Nadan.
- Por. Lar.
- Radar. Ponía.
- Atásemos. LL.
- PIB. Mistela.
- Acapararías.
- Onís. Roas.

VERTICALES.

- Hood. Rapa.
- Homeopático.
- Ajá. Podaban.
- Banderas. Pi.
- Alien. Remas.
- Des. MIR.
- Orson. Posar.
- Ja. Calostro.
- Adeudan. EIA.
- Lamparillas.
- Sión. Alas.

CINE ESTRENOS 22 DE MAYO

LIBROS


El Mandaloriano y Baby Yoda pasan de ser serie a convertirse en película.

The Mandalorian and Grogu

Nac: EE.UU.

Aventuras.

Dir: Jon Favreau.

Int: Pedro Pascal, Sigourney Weaver, Jonny Coyne, Steve Blum.

● El Imperio ha caído y los señores de la guerra imperiales siguen dispersos por toda la galaxia. Mientras, la incipiente Nueva República, liderada por la comandante Ward (Sigourney Weaver), trabaja para proteger todo por lo que luchó la Rebelión, y recluta al legendario cazarrecompensas mandaloriano Din Djarin (Pedro Pascal) y a su joven aprendiz Grogu para una misión: capturar criminales de guerra imperiales.



Enviado especial

Alfaguara. 23,90 €

● Una selección de crónicas y reportajes escritos por Pérez Reverte en los años 70 y 80 cuando era corresponsal de guerra, a los que se añaden los artículos publicados en las últimas décadas sobre conflictos pasados y presentes.



Asesinato en la 3ª planta

Nac: Francia. **Dir:** Rémi Bezançon.

Int: Gilles Lellouche, Laetitia Casta.

François (Gilles Lellouche) escribe apasionantes historias de crímenes, pero fuera de sus novelas, su vida es muy aburrida. Algo que su mujer, Colette (Laetitia Casta), le echa en cara. Hasta que un crimen pone sus vidas patas arriba.



Beast (La Bestia)

Nac: EE.UU. **Dir:** Tyler Atkins.

Int: Russell Crowe, Daniel MacPherson.

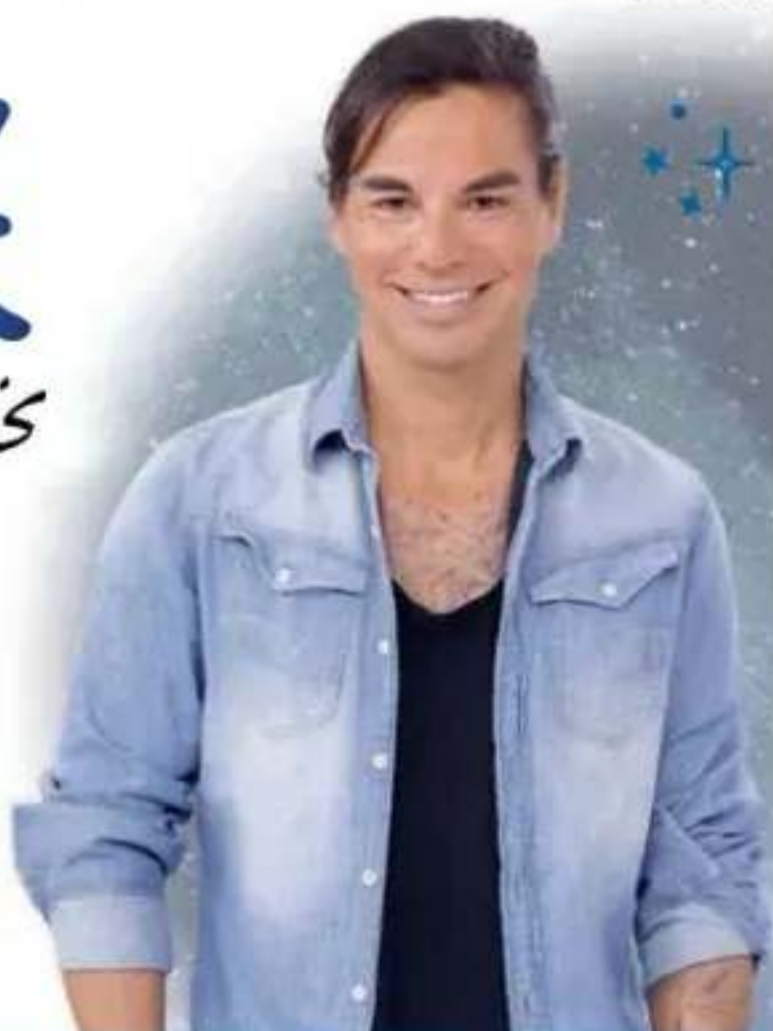
Patton James (Daniel MacPherson), campeón de artes marciales mixtas retirado, regresa a la lucha para vengar la muerte de su hermano y saldar sus deudas. Para ello cuenta con la ayuda de Sam (Russell Crowe), su antiguo entrenador.



Pisces



Julio José Iglesias
25 de febrero de 1973
(53 años)



El mejor signo de la semana

GÉMINIS

21/5 - 20/6

SALUD: Mejora o recuperación. Llegada de buenas noticias.

DINERO: Estudiarás dónde se está yendo tu dinero y encontrarás el modo de reducir los gastos.

AMOR: Deberás realizar algunos sacrificios por los más cercanos para su felicidad.

Una amatista te proporcionará bienestar.

CÁNCER

21/6 - 20/7

SALUD: Atención y cuidado de los más cercanos. Preocupación por alguien próximo.

DINERO: Busca asesoramiento antes de tomar una decisión, sin tener prisa por dar una respuesta.

AMOR: Días de aclarar malentendidos y facilitar las buenas relaciones.

Coloca flores blancas para la buena energía.

LEO

21/7 - 21/8

SALUD: Fortalece tus defensas. Sensación de pereza, o falta de energía.

DINERO: Golpes de suerte que mejorarán tu situación y aumentarán tu ilusión y confianza.

AMOR: Redescubrirás el placer de la vida íntima y nuevas formas de acercarte a tu pareja.

Quema velas blancas que atraigan tranquilidad.

VIRGO

22/8 - 22/9

SALUD: Atención de los niños. Momento de embarazo, fertilidad o nacimiento.

DINERO: Proyecta la consecución de tus objetivos a medio plazo dado que no llegarán tan rápido.

AMOR: Evita los compromisos. Ve con quien y donde te sientas bien.

Quemar velas amarillas atraerá la prosperidad.

TAURO

21/4 - 20/5

SALUD: Tendencia al lumbago o alguna lesión bastante incapacitante.

DINERO: Acepta los imprevistos y aprende a sentir comodidad en la improvisación.

AMOR: Momento de pensar en ti y tus necesidades. Solo estando bien podrás ayudar a los demás.

Quema incienso de almizcle contra la negatividad.

ESCORPIO

23/10 - 22/11

SALUD: Una visita al fisio, masajista o podólogo mejorará mucho tu situación actual.

DINERO: Cuidado con las compras por impulso. Posible cambio laboral.

AMOR: Evita dar demasiada importancia a las opiniones de los demás y sé prudente con lo que dices de otros.

Lleva una pirita que mantenga tus caminos abiertos.

SAGITARIO

23/11 - 20/12

SALUD: Tendencia a la sobrecarga mental, la tensión ocular o los dolores de cabeza.

DINERO: Pon límites razonables para evitar que se aprovechen de ti.

AMOR: Pon tu mejor sonrisa y sé paciente en esos encuentros indeseados de los que deberás participar.

Incorpora en tu rutina la energía del color naranja.

CAPRICORNIO

21/12 - 19/1

SALUD: Protégete frente a los efectos del sol y cuida la piel.

DINERO: Los imprevistos, o dejar las cosas al azar, podrían generarte agobio. Procura planificar-te mejor.

AMOR: Serás muy inspirador para otros. Atraerás todas las miradas.

Una herradura favorecerá tu buena suerte.

ACUARIO

20/1 - 18/2

SALUD: Tratamiento de las molestias en la boca y temas de mandíbula, lengua o paladar.

DINERO: Cambios en la casa ya sea por reparaciones, decoración, orden o limpieza.

AMOR: Tómame más tiempo hasta aclarar tus sentimientos sin ceder a presiones.

Guíate por tus corazonadas. No te vas a equivocar.

PISCIS

19/2 - 20/3

SALUD: Encontrarás en los probióticos y suplementos naturales el extra perfecto.

DINERO: Momento de recompensas. Disfruta de los caprichos que te mereces tras tus esfuerzos.

AMOR: Consolidación de una relación. Nuevos compromisos.

Quema ramitas de romero para alejar todo lo negativo.

Rafaela Vilchez
Vidente Natural

931 220 339
SOLO 0,80 CTS X MIN

Auténtica experta en temas de amor



tu consejera amiga

De tú a tú

Consultas claras y precisas

806 424 343

Coste máximo: red fija: 1,21 red móvil: 1,07 €/min iva incluido. Mayores 18 años. Servicio ofrecido por Regalos de Voz irany Eric S.L. P. Careros-6, 43870. Amposta



Tarot y Videncia **MERISA**

Lláname y juntos encontraremos soluciones
Atiendo Personalmente

96 128 18 45

Resolver los problemas está a tu alcance

806 535 226

www.tarotyvidenciamerinsa.com

Servicio prestado por T.Merisa Apdo: 364-46002 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


Carlos García López:

"Desde que Sonsoles Ónega llegó a mi vida, la ha hecho mejor"

El reportero de 'Y ahora Sonsoles' nos abre las puertas de su hogar y se sincera con SEMANA

CUANDO llegues avísame, que así bajo a Julito que se pone nervioso cuando tocan el timbre", nos dicen desde el otro lado del teléfono. Al llegar, cumplimos con las instrucciones y en cuestión de minutos aparece Carlos García López (36) en compañía de su perrito. "Es un canalla", nos dice entre risas mientras lo mira embelesado. Subimos hasta el hogar en el que ha crecido, ese refugio familiar del que habla con una mezcla de orgullo, cariño y emoción. Entre fotografías y recuerdos, el reportero de *Y ahora Sonsoles* abre las puertas de su

'Y AHORA SONSOLES'
El periodista reconoce que trabajar junto a Sonsoles ha marcado un antes y un después en su carrera. "Me inspira profundamente", nos asegura.



Carlos y Julito mantienen una relación muy especial: "Duerme conmigo y siento mucha gratitud por tenerlo".

intimidad para mostrarnos a un Carlos muy distinto al que vemos cada tarde en televisión: cercano, familiar, sensible y profundamente agradecido con el camino que le ha traído hasta aquí. Hablamos de sus inicios, de sus sueños, de su familia, de Sonsoles Ónega y también de esa forma tan suya de vivir el presente y dejar que la vida le siga sorprendiendo.

¿Dónde nos encontramos?

Me sale decir "mi casa", pero realmente es la casa de mis padres. Llevo viviendo aquí 36 años, así que es lo que siento: hogar. Oficialmente es la casa de mis padres, pero coloquialmente es la casa de Julito, mi perro. Él es el propietario y nos deja vivir en ella.

Se te cambia la cara cuando hablas de él.

"Mis padres son las dos personas con las que más me gusta estar. Mi plan perfecto es estar un domingo con ellos"

Desde que tengo uso de razón he pedido un perro por Navidad y nunca llegaba. Mis padres trabajaban mucho y entendían que no era el momento. Cuando mi madre se jubiló, por fin dijo que sí. Julito tiene siete años y todavía hay días que lo miro y me sorprende que esté, porque no lo di nunca por hecho. Es muy querido, duerme conmigo y siento mucha gratitud por tenerlo.

Al entrar en tu cuarto, lo primero que se me ha venido a la mente es música.

La música me marca absolutamente. Hay un grupo, Girls Aloud, que me atraviesa. Cuando tengo un mal día veo un vídeo de sus conciertos o recuerdo algún momento vivido con ellas, y me cambia el humor.

Música, pero también mucha familiaridad. Tu familia parece tu pulmón.

Mis padres son las dos personas con las que más me gusta estar. Aunque vivamos juntos, no siempre nos vemos mucho por el trabajo. Por eso, cuando llega el fin de semana y coincidimos en Madrid, intento comer o cenar con ellos. Mi plan perfecto de domingo es ir al cine con mi madre y luego cenar juntos.

¿Cómo se tomaron ellos que quisieras dedicarte a este mundo?

Mi madre, por alguna razón, pensaba que el periodismo era una apuesta segura. Tenía dos primos trabajando en revistas y veía que en la familia se había abierto esa puerta. La verdad es que me impulsaron mucho, sobre todo ella.

Empezaste haciendo prácticas en Vanity Fair.

Sí, y para mí ya era un sueño. Me senté en el Hotel Santo Mauro, cara a cara, con Bradley Cooper. Yo era becario y todavía estaba estudiando la carrera. Como también soy muy friki del cine, pensé que aquello no podía ir mucho más a mejor.

¿Cuáles fueron tus siguientes pasos?

Después llegué a una agencia gracias a una amiga. Ya había trabajado en webs y lo que más me gus- ▶▶▶



►►► taba era estar en la calle. Las agencias me parece una de las mejores escuelas. Es un trabajo duro y poco agradecido, pero te da muchísimo bagaje. Puedes empezar la mañana haciendo una guardia y acabar la tarde entrevistando a Antonio Banderas o Elsa Pataky. Te obliga a estar al día de todo y a reaccionar rápido.

¿Fue la agencia la puerta de entrada a la televisión?

Sí, siento que me facilitó entrar en televisión. Si no hubiera estado en agencia, no sé si habría podido hacerlo tan rápido. Además, en la calle encontré muchísimo compañerismo. Aunque haya competencia, se trabaja muy bien porque, si no, estás perdido.

¿Cómo llegó tu primera oportunidad televisiva?

Estando en la agencia me llamaron para una sustitución de verano. Yo llevaba un año allí y estaba muy contento, pero la tele era mi sueño. Tenía que decidir rápido. Entré a ver una película pensando que me iba a quedar en la agencia y salí pensando: "Si el momento es ahora, es ahora". No era lo más seguro, pero fue la decisión que me ha traído hasta aquí.

¿Ana Rosa fue lo primero?

Sí. En *El programa de Ana Rosa* hice varias sustituciones. Luego vino *Viva la vida* (Telecinco), donde confiaron rápido en mí y me mandaron a París para seguir a Sergio Ramos y Pilar Rubio. Después llegó *Ya son las ocho* (Telecinco), una de las grandes oportunidades de mi carrera.

Luego llega el cambio a Antena 3 con 'Y ahora Sonsoles'. ¿Cómo fue?

Tras el verano de 2022 yo



"Mis padres son las personas con las que más me gusta estar", nos cuenta emocionado.



La música ocupa un lugar muy importante en la vida de Carlos y también en los recuerdos que llenan su habitación.

estaba en *Ya es mediodía* como sustituto de verano. . Me fui al Puerto de Santa María con mis padres y allí me llamaron para decirme que estaban preparando algo en Antena 3. Sabía que la presentadora era Sonsoles y no necesitaba escuchar más. Estaba más que disponible y más que dispuesto. Recuerdo aquellos días con mucha felicidad y estímulo por lo que venía.

¿Cómo definirías a Sonsoles Ónega?

Desde que llegó a mi vida, la ha hecho mejor a todos los niveles. Con ella he tenido oportunidades que no había tenido antes. Llevo tres años y medio en este programa, mi trabajo más estable y largo en televisión. Sonsoles Ónega me inspira mucho. Cada vez que la veo me estimula trabajar con ella. Me ha cambiado la vida profesional y personal a mejor.

¿Recuerdas vuestro reencuentro en Atresmedia?

Sí, fue un día de muchas

emociones. Yo siempre había trabajado en Mediaset y desembarcar en Atresmedia era una aventura. Vi a Sonso en la calle, nos dimos un abrazo y nos contamos cómo había ido el verano. Tres años después, el vínculo es mucho más fuerte.

Te veo muy feliz en este formato.

Estoy muy bien. Trabajar en un programa presentado por Sonsoles me inspira profundamente. Cuando estoy en la calle, sé que ella está al otro lado del pinganillo. Me encanta que pueda hacerme una pregunta que ni yo me había planteado. Eso me da adrenalina y hace que el tema brille más.

"Me he llevado alguna que otra decepción con compañeros de la profesión, pero es una parte pequeña"

Sonsoles también acude a tus cumpleaños.

Sí, y ese detalle me encantó. Una de mis fotos favoritas es de ella con mi madre. Mi madre la admira muchísimo y sabe que Sonsoles me ha ayudado a mejorar mi vida profesional. Verlas juntas, brindando, hablando de cosas normales, fue muy bonito para mí.

¿Tienes metas o sueños profesionales por cumplir?

Me gusta vivir el día a día y disfrutar el presente, porque el que tengo es buenísimo. Quiero seguir trabajando en televisión, que me encanta. Me gustaría seguir entrevistando a cantantes y actores. También siempre he querido escribir un libro. Tengo dos historias que me gustaría



"La televisión era mi sueño", asegura sobre una vocación que tenía clara desde muy joven.

desarrollar, aunque el ritmo del día a día lo complica.

¿Se pueden hacer amigos en esta profesión?

Sí, pero con matices. Tengo muchos amigos en esta profesión, pero también he aprendido que no todo el que se acerca cuando todo va bien tiene por qué quedarse. Me he llevado alguna decepción, pero es una parte

pequeña. Tengo buenos amigos de cada programa.

¿Y te puedo preguntar cómo está tu corazón?

Soltero es mi estatus permanente. Creo que mi último novio fue hace diez u once años.

Con lo familiar que eres, ¿te gustaría tener pareja?

Si surge, no me cierro.

¿Y ser padre?

Eso sí lo pienso muchas veces. Me impone mucho serlo, pero también me impone no llegar a serlo nunca y quedarme sin vivir esa parcela de la vida.

Iván Reboso

Fotos: Alberto Bernárdez

Peluquería: Miguel Alarcón.

Maquillaje: Axier by Alberto

Dugarte Institute

HISTORIA

Mirtha Legrand es una de las leyendas de la televisión argentina y del mundo

Ha batido varios récords Guinness: como la presentadora en activo más longeva del mundo y el programa que lleva más tiempo en emisión, casi 60 años



Mirtha es una de las pioneras en la televisión argentina.

Mirtha Legrand, la mítica presentadora que sigue activa a sus 99 años

La actriz y presentadora argentina acaba de ser condecorada con la Cruz de la Orden de Isabel la Católica, la más alta distinción de la Corona española

Si alguien se puede definir como leyenda, esa es ella. Mirtha Legrand, *La Chiquita* o *Chiquita*, actriz, presentadora y filántropa argentina que, a sus 99 años, todavía se mantiene en activo en la televisión. El mundo del espectáculo argentino no se entiende sin ella. Por eso y porque su nombre ha traspasado fronteras, el Rey Felipe acabó de concederle la Cruz de la Orden de Isabel la Católica, la más prestigiosa de la Corona española, que antes que ella logró la primera dama Eva Perón.

Gran reconocimiento

En la memoria queda su encuentro con nuestros monarcas durante su visita oficial a Argentina, en marzo de 2019. Fue la propia Reina Letizia quien pidió que invitaran a Mirtha a la cena de gala celebrada en el Centro Cultural Kirchner. Mirtha saludó a Doña Letizia y hasta le agarró el brazo, gesto que fue muy comentado y que da idea de su poderío. Solo *Chiquita* podía atreverse a tanto.

Ella es la mujer que comenzó como actriz en la época dorada del cine argentino y



Mirtha Legrand, en su encuentro con Doña Letizia durante la visita de los Reyes a Argentina en 2019.

que se consagró como diva de la comunicación al frente de los almuerzos más famosos de la televisión. Y ahí sigue. Nuestra querida María Teresa Campos solía citarla como una de sus inspiraciones. Siempre al pie del cañón.

Mirtha ha entrevistado o ha tenido en frente a todo aquel que es o ha sido importante en el showbusiness. Si no te

has parado frente a sus penetrantes ojos claros, su manicura perfecta y su cardado rubio, no eres nadie.

Muchos artistas españoles se han sentado a su mesa. Cómo olvidar aquella confesión de Rocío Jurado, en el año 2000, cuando la cantante tachó a su yerno de "maltratador" y que desembocaría en la querrela de los

1.000 millones de pesetas (6 millones de euros) interpuesta por Antonio David Flores.

Para entonces Mirtha Legrand ya era un mito y sus invitados se desahogaban con ella con toda naturalidad.

Solo mirando atrás se puede calibrar la relevancia de esta personalidad mediática. Nació el 23 de febrero de 1927 en Villa Cañas, ▶▶▶

▶▶▶ Santa Fe (Argentina) como Rosa María Juana Martínez. Su padre, José Martínez Fernández, fue un comerciante que llegó de niño a Argentina desde Almería. Su madre, Rosa Suárez García, tenía orígenes brasileños y españoles. Tenía una hermana gemela, Silvia, a la que llamaba *Goldy*, y un hermano, José Martínez Suárez, que luego sería director de cine.

Orígenes españoles

Aunque quedó huérfana de padre a los nueve años, su madre, maestra de profesión, siempre alentó sus sueños de artista. Mirtha estudió interpretación y debutó en el cine junto a su hermana, siendo ya protagonista con solo 14 años, en *Los martes, orquídeas*. Su elegante fotogenia de ojos claros y pómulos perfectos fue un éxito. Se rebautizó como Mirtha Legrand, un nombre de auténtica estrella.

Desde ese momento no paró de trabajar con los mejores directores. De hecho, en 1945 conoció y se enamoró del director francoargentino Daniel Tinayre, 18 años mayor que ella, con el que estaba haciendo la comedia *Cinco besos*. Al año siguiente

La comunicadora ha reconocido que su autoexigencia profesional a menudo le ha quitado tiempo a sus seres queridos

se casaron y tendrían dos hijos, Daniel y Marcela.

Mirtha Legrand se retiró del cine en 1965, pero a partir de ahí se abrió ante ella un camino en la televisión, que entonces fue una aventura, pero donde acabaría brillando con personalidad propia. Se pierde en el tiempo la canti-



Mirtha Legrand recibió la Legión Francesa en 2022, a cuya ceremonia en París la acompañaron su hija, sus dos nietos y varios bisnietos.



En 1946 se casó con el director de cine Daniel Tinayre, del que enviudó en 1994.



Con sus hijos, Daniel y Marcela.



Muy unida a su hermana gemela, Goldy.

dad de programas que ha hecho, aunque todo comenzó en 1968 con el programa *Almorzando con las estrellas*, producido por su esposo. Ella introdujo el formato de un almuerzo en directo en el plató, mientras se entrevistaba a figuras del espectáculo, el deporte y la política.

El espacio acabaría incorporando en su encabezado su propio nombre. Y hoy, 58 años después, continúa al frente del mismo, reconvertido en cena, como *La noche de Mirtha Legrand*. Ella misma como reclamo e imagen de marca. Y de ahí no se bajado.

Líder indiscutible durante décadas en la pequeña pantalla, *influencer* si se quiere e icono cultural para varias generaciones de argentinos. "Señores, ya soy una leyenda. Y la leyenda continúa", dijo Mirtha Legrand en febrero, cuando cumplió 99 años. Así es: sigue pisando fuerte.

De la tele no se ha ido y nadie cree que se vaya. Solo en las últimas semanas dio un pequeño susto y tuvo que ausentarse de sus *mesazas* televisivas al sufrir una bronquitis, pero ya ha regresado.

Como es lógico, Mirtha también ha debido afrontar dolorosas pérdidas. Su marido murió de cáncer en 1994. Y su hijo, con el que mantenía una relación difícil, falleció en 1999, a los 51 años, de un cáncer de páncreas. En 2020 dijo adiós a su adorada hermana.

Durante su exitosa trayectoria, Mirtha también ha sufrido graves pérdidas: su marido, su hijo mayor y su hermana gemela

Pero también disfruta de grandes alegrías y de saber que la saga continúa. Su hija Marcela es presentadora de televisión y le ha dado tres nietos: Nacho, Juana y Rocco. Juana Viale, que también es actriz, ha colaborado en su programa y a su vez la ha hecho bisabuela de Ámbar, Silvestre y Ali. En definitiva, una dinastía que gira alrededor de su matriarca.

Mirtha Legrand ha creado un estilo único y es el ejemplo milagroso de permanecer en un mundo tan competitivo. Un fenómeno de récord y un espíritu indómito, siempre perfecta con sus vestidos exquisitos, su manicura hecha, sus joyas de gran señora, su maquillaje y peinado impecables... Debemos apuntarnos uno de sus lemas: "Como te ven te tratan; si te ven mal, te maltratan y si te ven bien, ¡te contratan!". ¿Acaso será el secreto para durar eternamente?

.....
Olga Pérez



En 1968 Mirtha Legrand inventó el formato de programa con un almuerzo incorporado para charlar con sus invitados. En la foto, con Raffaella Carrà en una de sus populares *mesazas*.



Julio Iglesias fue la estrella del programa en sus visitas en 1992 y 2004.



Raphael acudió en 1992 y 2018.



Con Antonio Banderas y Melanie Griffith en 2007.



Chenoa estuvo en 2004.

Bulgaria sorprende y gana 'Eurovision'

● Bulgaria no estaba llamada a ser la gran protagonista de la noche, y quizá por eso su victoria nos ha sabido todavía más a sorpresa. En una final marcada por la ausencia de España y por una tensión que llevaba semanas acompañando al festival, Dara levantó el Micrófono de Cristal con *Bangaranga* y convirtió a su país en ganador de Eurovisión por primera vez en la historia. Lo hizo, además, con una cifra rotunda: 516 puntos, por delante de Israel y Rumanía. Y eso que tan sólo unas semanas antes, la ganadora había estado a punto de retirar también su candidatura.

Para España, sin embargo, fue una noche extraña. Por primera vez en seis décadas, nuestro país no participó en el festival. RTVE decidió retirarse hace meses, después de que los organizadores mantuvieran a Israel en el certamen.

Una decisión histórica que también secundaron otros países europeos. Aunque después de todo, la victoria búlgara ha dejado un buen sabor de boca en Europa. Es uno de esos finales felices. Regresaban al festival tras años sin ganar y sin partir como favoritos, pero terminaron imponiéndose con

una propuesta pegadiza y muy televisiva. Directamente es que no puedes dejar de bailarla. Por eso, la gran protagonista de la noche fue Dara, nombre artístico de Darina Yotova, una cantante de 27 años nacida en Varna y muy conocida dentro del mundo de la canción búlgara. No llegaba a Eurovisión como una desconocida: saltó a la fama en 2015 tras quedar tercera en *Factor X* y ha estado años luchando por hacerse un hueco en una industria tan complicada. Con *Bangaranga*, además, jugaba en casa.

Para España fue una noche extraña. Por primera vez en seis décadas, nuestro país no participó en el popular festival

La canción mezcla pop electrónico con inspiración en los kukeri, que son unas figuras del folclore búlgaro que tradicionalmente se dice que ahuyentan los malos espíritus y atraen la prosperidad. Quizá por eso su triunfo ha sido tan simbólico. A su regreso a Sofía, cientos de



ISRAEL NO CONSIGUIÓ EL TRIUNFO

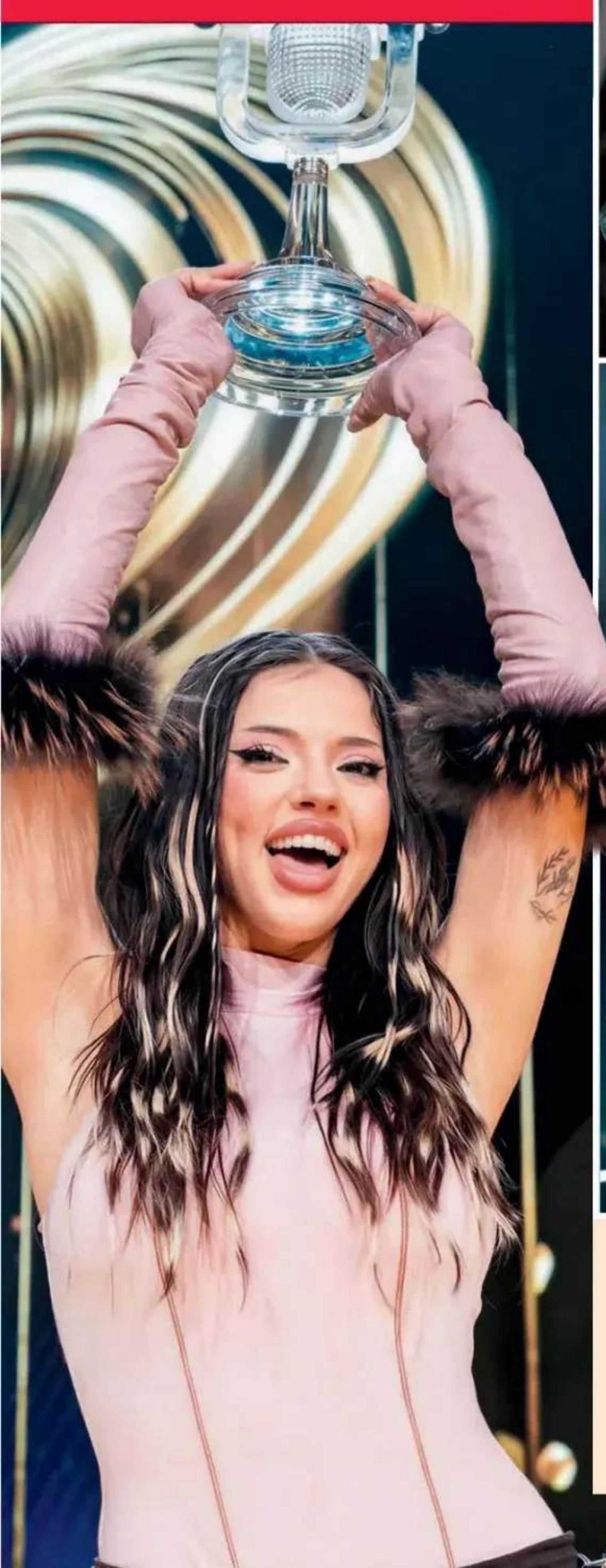
● Su Michelle se conformó con el segundo puesto.

LA GRAN SORPRESA

● Dara y su *Bangaranga* lograron el Micrófono de cristal, algo que no entraba en las apuestas.

personas la recibieron en el aeropuerto con banderas, convirtiendo su victoria en un orgullo nacional. Fue una gran sorpresa.

Así las cosas, la final logró mantener la emoción hasta el último tramo. Israel, que terminó segundo con 343 puntos, aunque casi todo el



Rumanía



Australia

EL RESTO DEL RANKING

● El ranking final fue muy distinto a lo que se rumoreaba en las apuestas. Rumanía se coló en la tercera posición con 296 puntos para su *Choke me*, Australia quedó cuarta con 287 puntos para su espectacular *Eclipse*, e Italia quinta con 281 que fueron otorgados a *Per sempre sí*.



Italia

mundo lo daba como ganador. Rumanía se coló tercera con 296, Australia quedó cuarta con 287 puntos e Italia quinta con 281. En la otra punta de la tabla, el golpe fue para Reino Unido, último con apenas 1 punto, y Austria, anfitriona de la edición, penúltima con 6. Ale-

mania, con 12 puntos, tampoco levantó cabeza.

Mientras tanto, en nuestra televisión pública se emitía un especial de *La casa de la música*, presentada por Jesús Vazquez, con algunos artistas como Raphael, Ana Belén, Abraham Mateo o Manuel Carrasco.

Las nuevas tardes de Telecinco, con Carlos Lozano, Santi Acosta y Beatriz Archidona

● Llega el verano y, con él, una auténtica revolución en la parrilla de Telecinco. Sus tardes van a dar un giro radical que tiene tres nombres propios: Carlos Lozano, Santi Acosta y Beatriz Archidona.

El ganador de *GH DÚO* se pondrá al frente de un nuevo programa de citas llamado *Amor o lo que surja*, que se emitirá de lunes a viernes tras los Informativos y que precederá a *El Tiempo Justo*, que continúa con Alfonso Egea y César Muñoz durante el periodo de descanso de Joaquín Prat por su futura paternidad.

Tras esto llegará *De lunes a viernes*, una tira diaria de *De viernes* con Santi Acosta y Bea Archidona que se centrará en la actualidad del corazón y que sustituirá a *El diario de Jorge* durante las vacaciones de Jorge Javier Vázquez.

Carlos Lozano vuelve a presentar, tras ocho años, este programa de citas en el que tendrán hueco todas las edades.



La fórmula de 'De viernes' se pasa al diario con 'De lunes a viernes'.

Bertín Osborne y su hija Eugenia presentarán 'Noche en Familia' en Antena 3

● El cantante regresa a Antena 3 como presentador, 25 años después de la despedida de *Lluvia de estrellas*, y lo hace para conducir *Noche en familia* junto a una de sus hijas, Eugenia Osborne.

Será la adaptación española de *Parents' Evening*, un programa que está resultando

una revelación en Reino Unido. En él, celebrities de todos los ámbitos, junto a sus madres o padres, tendrán que poner a prueba lo que saben los unos de los otros.

Ya han trascendido algunas de las parejas: Melody y su padre, Lorenzo; Pepe Navarro y su hijo, Marlo, y Arturo Valls y su padre.



Luján vuelve con 'El Camino de la verdad'

● Luján Argüelles regresa a Telecinco con un nuevo reality bajo el brazo: *El camino de la verdad*.

En él, cinco parejas de padres e hijos al borde de la ruptura definitiva se marchan a hacer el Camino de Santiago con el deseo de buscarse a sí mismos y tratar de salvar su relación.

Estarán acompañados en todo momento por la presentadora, que les guiará en un peregrinaje en el que se enfrentarán a diversas pruebas y desafíos con la ayuda de la coach y especialista Paz Calap.



Ana Rosa Quintana renueva su contrato de larga duración con Mediaset

● Tras más de dos décadas al frente del espacio con mayor cuota de pantalla de la cadena, Mediaset y Ana Rosa Quintana han alcanzado un acuerdo para renovar el contrato de larga duración que une a la presentadora en exclusividad con el grupo.

Así las cosas, se confirma que *El programa de Ana Rosa* se mantendrá en la parrilla, con su presentadora al frente y bajo la producción de Unicom Content unas cuantas temporadas más.

Era una renovación esperada, ya que la periodista, una referencia en las mañanas, es uno de los últimos rostros emblemáticos que se mantienen en Mediaset de la anterior etapa de Telecinco.

'Visto lo visto' se despide de Telecinco tras un mes



● Tras 11 emisiones, el formato de videos virales y conexiones en directo conducido por Verónica Dulanto y José Luis Vidal en el fin de semana de Telecinco baja la persiana para siempre.

Tras no haber alcanzado las expectativas que la

cadena puso en él, *Visto lo visto* se ha despedido de la parrilla.

Su sustituto será *El precio justo*, que amplía su presencia en la sobremesa tras haberse convertido en el éxito inesperado de esta temporada junto a *Allá tú*.

Ana Garcés: los motivos de su salida de 'La Promesa'

● La muerte de Jana fue uno de los acontecimientos que más recuerdan los seguidores de *La Promesa*. Supuso todo un shock.

Ahora, Ana Garcés, la actriz que la interpretó, ha desvelado en el podcast de Nacho Guerreros lo que la llevó a abandonar la serie diaria de TVE: "Quería ver mundo. Había estado dos años y medio ahí, ya me había hecho 'mayor'. Quería probar cosas nuevas, ilusionarme también por



otros proyectos. Me podría haber quedado eternamente, pero a veces hay que dar saltos al vacío y jugársela. Luego, afortunadamente, me fue bien. Pero cuando me fui no tenía absolutamente nada".

★ PELÍCULA

'La larga marcha' convierte cada paso en una prueba de amistad que se mantiene hasta el final

Plataforma: Prime video

Int: Cooper Hoffman, David Jonsson, Garrett Wareing, Tut Nyuot, Charlie Plummer, Judy Greer, Mark Hamill.



● Posiblemente una de las películas que más te removerán de las que hayas visto en este último año.

Basada en la novela de Stephen King, la historia parte de una idea sencilla y muy cruel: un grupo de adolescentes participa en una competición en la que deben caminar sin detenerse y quien baja el ritmo, lo paga con la muerte.

Lo mejor está en que la trama no se queda en la perversa mecánica del juego. Lo que importa no es solo avanzar, sino



Muestra las reacciones del ser humano cuando está al límite; para bien y para mal. Es toda una enseñanza.

ver cómo esos chicos empiezan a mirarse de otra manera cuando entienden que el camino se está estrechando para todos. Y como, a pesar de todo, algunos mantienen su amistad hasta el final. Sin traiciones. Es muy dura, pero también muy humana.



★ SERIE

Hace de la picardía y de los secretos familiares su bandera. Es fácil de ver y tiene una duración perfecta.

'Entre padre e hijo', la nueva serie mexicana que está arrasando en Netflix y que tiene el regusto a telenovela

Plataforma: Netflix

Int: Pamela Almanza, Erick Elías, Graco Sendel.

★ ¡NUESTRA SERIE FAVORITA!



● Si te encantan las telenovelas latinas, esta serie te va a atrapar. Literalmente. Porque está rodada en un formato corto, de 20 episodios de entre 5 y 10 minutos de duración. No tienes tiempo ni de pestañear.

La protagonista es Bárbara, una abogada que va de visita a la hacienda de su prometido, Álvaro, y termina envuelta en una relación peligrosa con Iker, el hijo de él, mientras toda la familia arrastra secretos que nadie parece dispuesto a confesar en voz alta.

Al final, no deja de reunir todos los ingredientes que han hecho triunfar a este tipo de producciones: tensión sexual y familiar, reuniones incómodas, saltos constantes al pasado... Tiene lo mejor de las telenovelas, pero adaptado al presente. Con una duración de episodios que hace que tu atención no se disperse en ningún momento. En unos años, todas serán así.

Erik Elías, archiconocido en Latinoamérica es siempre un valor seguro. Y en esta serie brilla, aunque los verdaderos protagonistas sean Pamela Almanza y Graco Sendel.

★ DOCUMENTAL

'Landa', el documental definitivo sobre Alfredo

Plataforma: Movistar Plus+

● Dirigido por Gracia Querejeta, este documental muestra un retrato del actor Alfredo Landa "en toda su complejidad", con testimonios cercanos, material inédito y un recorrido desde el fenómeno del landismo hasta sus grandes papeles dramáticos. Como está ocurriendo últimamente, no se queda solo en su faceta pública ni en sus éxitos, también muestra su parte más desconocida.

Enseña al profesional exigente, al padre, al compañero, al símbolo de una España que cambiaba deprisa y al intérprete que acabó ganándose el respeto de la crítica sin perder el cariño del público...



EXCLUSIVA

El accidentado regreso a la tele de Bárbara Rey: recibe 7 grapas en la cabeza

La vedette es la estrella de la cuarta temporada de la serie 'Atasco' y ha impresionado al equipo por su profesionalidad, ya que terminó el rodaje a pesar de que un aparatoso accidente la llevó al hospital

HAY regresos que se anuncian con alfombra roja y otros que llegan casi de puntillas, pero dejan huella. El de Bárbara Rey (76) pertenece a esta segunda categoría. Porque nadie esperaba que la actriz y vedette, uno de los rostros más icónicos de la crónica social, reapareciera en la ficción convertida en una anciana intrigante, maliciosa y completamente alejada de su imagen habitual. Y, sin embargo, eso es exactamente lo que ha hecho en la cuarta temporada de *Atasco*. A pesar de que un aparatoso accidente estuvo a punto de arruinar su regreso.

La popular serie coral de Prime Video, que se estrena el próximo 12 de junio, vuelve a las pantallas y lo hace con Bárbara Rey como protagonista indiscutible. No solo por su sonada popularidad, sino porque para el elenco



Bárbara interpreta a Bernarda, una octogenaria de 80 años muy maliciosa. "Yo todavía no tengo 80, pero bueno", ha bromeado la actriz.



—en el que figuran nombres como Pepe Viyuela, Marta Hazas, Antonio Resines, Asier Etxeandia o Sergio Peris-Mencheta— no ha pasado desapercibido su talento y su entrega. Máxime cuando, tras un accidente la actriz terminó en el hospital.

Una caída tonta

Pero ¿qué ocurrió realmente? La noche del 23 de enero, el equipo grababa en plena carretera, entre Pinto y Valdemoro, en Madrid, bajo un frío gélido que complicaba enormemente el trabajo técnico. Los focos se despegaban del techo del autobús por las bajas temperaturas y el inicio del rodaje t u v o que retrasarse dos horas.

Mientras el reparto esperaba en un barracón habilitado para ensayar texto, ocurrió el desastre. Bárbara Rey inclinó hacia atrás la silla en la que estaba sentada, perdió el equilibrio y se golpeó violentamente contra una estantería metálica. La actriz sufrió una brecha en la cabeza y comenzó a sangrar, provocando un gran susto entre los presentes. La trasladaron inmediatamente al hospital. Pero incluso camino de urgencias seguía insistiendo en lo mismo: "Yo lo quiero hacer, me lleváis al hospital, pero yo vuelvo". Y volvió.

Tras recibir siete grapas en la cabeza, Bárbara regresó al set decidida a continuar el rodaje. Dolorida, cansada y

aún afectada por el golpe, lo primero que preguntó fue si habían reducido su participación en la trama. El director la tranquilizó explicándole que únicamente se habían rodado los planos en los que ella no aparecía.

Ni una queja

Así, a las once de la noche Bárbara regresó frente a las cámaras. Interpretó sus escenas sin equivocarse, aceptando indicaciones y mostrando una disposición absoluta. "Si quieres que lo haga más así o más asá, tú dime", repetía al director. Ni una queja. Ni un mal gesto. Ni una exigencia. El trabajo terminó a las cuatro de la madrugada y Bárbara Rey permaneció allí hasta el final.

La actriz perdió el equilibrio en su silla y se golpeó la cabeza contra una estantería metálica. Se hizo una brecha y comenzó a sangrar

Al día siguiente, pese al dolor y al cansancio, envió un mensaje al equipo agradeciendo "el trato recibido" y destacando "lo bien que se había sentido con todos ellos". Aquella actitud convirtió a la actriz en una auténtica heroína para el equipo de *Atasco*. Lo que descubrieron durante este rodaje no fue solo a una figura popular acostumbrada a los focos y titulares, sino a una actriz con hambre de interpretación, disciplina y pasión por su oficio.

Así lo reconoce, de hecho, Rodrigo Sopeña, director, creador y guionista de la serie, quien, completamente seducido por la profesiona-



En 'Atasco', Bárbara comparte escenas con actores como Pepe Viyuela, Marta Hazas o Antonio Resines. Todos quedaron fascinados con la vocación de la vedette



Tras ser atendida en el hospital, la actriz volvió al set de rodaje y cumplió con sus escenas. Terminó a las cuatro de la madrugada.

lidad de la vedette, destaca su predisposición a interpretar a una anciana sin un ápice de glamour.

A pesar de lo alejado que quedaba el personaje de su imagen actual, ella se mostró encantada. Había dudas por si aceptaría, pero el sí de Bárbara fue rotundo. "Estoy harta de que me pongan de guapa, estoy deseando hacer cosas distintas y me encanta ponerme fea", aseguró durante la prueba de vestuario, dejando claro que estaba dispuesta a reírse de sí misma. Incluso bromeó con la edad

de Bernarda, que en el guión ronda los 80 años. "Yo todavía no tengo 80, pero bueno...", comentó entre risas.

En *Atasco* la actriz interpreta a una anciana muy respetada en su pueblo cuyos vecinos acaban de perder en el *Grand Prix*. Todos regresan abatidos en autobús cuando quedan atrapados en el monumental atasco que da título a la serie. La actuación de la ex de Ángel Cristo es simplemente bárbara.

Alberto Guzmán

Fotos: Javier de Agustín

Demi Moore, la estrella 'fashion' de Cannes

El festival de cine más importante del mundo ha coronado a la actriz como un icono de moda

DEMI Moore ha conseguido robar el foco en la 79ª edición del Festival de Cine de Cannes. Ninguna de las actrices que han acudido a presentar sus películas le ha hecho sombra en glamour, y eso que el certamen francés se lleva la palma en esto, nunca mejor dicho. Demi ha sido más estrella que nunca.

La actriz estadounidense era miembro del jurado oficial, por lo que ha tenido muchas apariciones. Y en todas y cada una de ellas nos ha regalado una lección única de moda.

Ya fuera en la alfombra roja de La Croisette, en eventos de día o fiestas paralelas, Demi Moore se ha lanzado como el icono *fashion* que es. No está nada mal a sus 63 años... ▶▶▶



Lentejuelas de Jacquemus.



Rojo pasión de Gucci.



De Tamara Ralph y con boa de plumas.



Etérea de Gucci y con su melena XL peinada con efecto mojado.



Demi, de 63 años, desplegó todo su glamour en el certamen francés, del que ha sido jurado oficial

Dramática y desgarrada en rosa, obra de Matières Fécales.



Lunares de colores de Jacquemus.



Diane Kruger (49), muy original con un look de Givenchy.



Cate Blanchett (57), perfecta de negro de Louis Vuitton y con flecos de Givenchy.

►►► "Peros" aparte referidos a su extrema delgadez, lo que es incontestable es que su equipaje es exquisito, donde su estilista, Brad Goreski, ha sabido combinar originales diseños con los diamantes de Chopard.

Récord de cine español

En Cannes se ve y se habla de cine, pero también es el mejor escaparate del mundo. Más incluso que el de los Oscar. Todas y todos se matan por estar aquí.

Este año el cine español ya ha triunfado colando, por primera vez en la ►►►



Salma Hayek (59), con su esposo, François-Henri Pinault, cual cisne de Gucci.



Javier Bardem (57) y Victoria Luengo (36) son padre e hija en *El ser querido*.



Giorgina Rodriguez (32), de Chanel.

Paz Vega (50), recién separada de Orson Salazar, destacó con un vestido de seda de Palomo Spain con una larga lazada negra.



De rubia y vestida de Gucci en el evento Kering Women in Motion. En su mano, su anillo de pedida.



Jane Fonda (88) recicló este vestido de Gucci.



Catherine Deneuve (82), del brazo de Vincent Cassel.



Joan Collins (92) nos dejó sin palabras vestida por Stéphane Rolland.

Grandes damas del cine: Jane Fonda, Catherine Deneuve y Joan Collins avivaron el estilo 'Old Hollywood'. La modelo y cantante Carla Bruni (58) arrasó con su look salvaje de Roberto Cavalli





Marion Cotillard (50), de Chanel.



Julianne Moore (65), de Bottega Veneta.



Bella Hadid (29), de Prada.

▶▶▶ historia, tres películas candidatas a la Palma de Oro: *El ser querido*, de Rodrigo Sorogoyen y con Javier Bardem; *Amarga Navidad*, de Pedro Almodóvar y *La bola negra*, de Los Javis.

Sin competir y resurgiendo de sus cenizas, también acudió Paz Vega. En crisis tras su separación de Orson Salazar, la actriz fue una de las más elegantes. Paz sabe el poder de Cannes para catapultarse y ha hecho de tripas corazón. Que nada ni nadie le amargue la fiesta. ■



JOHN TRAVOLTA

El actor (72) presentó *Ven a volar conmigo*, su debut como director, junto a su hija, Ella Bleu (26). Además recibió la Palma de Oro de Honor: "Es más que un Oscar", dijo, emocionado.





Para la actriz israelita, este será su tercer hijo.

Natalie Portman, presume de embarazo en Saint-Tropez

La actriz espera su tercer hijo, el primero con su actual pareja, el músico francés Tanguy Destable

HACE menos de un mes que Natalie Portman (44) anunciaba en una entrevista que estaba embarazada del que será su tercer hijo, el primero junto a su actual pareja, el productor y músico francés Tanguy Destable (45), conocido artísticamente bajo el nombre de Tepr. Y ahora, viéndola paseando tranquilamente por la playa, nos damos cuenta de que su embarazo ya está muy avanzado y se le nota mucho la barriguita.

La actriz israelita lleva tiempo residiendo en París, pero en esta ocasión, la vimos en las playas de la localidad de Saint-Tropez y aunque no hacía tiempo para el baño, estuvo dando agradables paseos por la orilla en compañía de algunos familiares.

El bebé que espera será el tercero para la actriz, ya que Natalie es madre de dos hijos, Aleph (15) y Amalia (9), nacidos de su matrimonio con

el exbailarín y coreógrafo francés Benjamin Millepied (48). La pareja se enamoró en 2010, durante el rodaje de la película *El cisne negro*, por la que Natalie ganó el Oscar, se casaron en 2012 (curiosamente en la localidad gerundense de Cadaqués) pero se divorciaron en marzo de 2024.

La pareja sólo lleva un año de relación sentimental, pero han decidido dar el importante paso de ser padres juntos

Un año después, la actriz comenzó su relación con Tepr, muy conocido en Francia, que también está separado y es padre de dos hijos. Juntos ya forman una familia numerosa que se verá aumentada con la llegada de un nuevo miembro.

Fotos: Agencias

A full-page photograph of Natalie Portman standing in a field of tall grass. She is wearing a dark navy blue blazer over a dark turtleneck sweater and light blue denim jeans. She is smiling and looking off to the side, wearing dark sunglasses. The background is a soft-focus field of green grass under bright, natural light.

Natalie se enamoró del coreógrafo francés Benjamin Millepied en 2010, durante el rodaje de la película 'El cisne negro', por la que ella ganó el Oscar. Se casaron en 2012 y se divorciaron en marzo de 2024

Natalie lleva un tiempo viviendo en París y suele frecuentar poco Hollywood, aunque es una de las actrices con más prestigio.

CEREMONIA

El rey Carlos III (77) y la reina Camilla (78), sentados en el Trono de Westminster, con sus capas de armiño y terciopelo.


Los reyes Carlos y Camilla de Inglaterra, con las mejores joyas de la Corona

Los monarcas presidieron la Solemne Apertura del Parlamento, una ceremonia con cinco siglos de historia

PIEZAS DE INCALCULABLE VALOR

El rey Carlos llevó la Corona Imperial del Estado, compuesta de 2.868 diamantes, entre ellos el famoso Cullinan, de 317 quilates. La de Camilla está realizada con 1.333 diamantes.





Los soberanos tuvieron que leer esta pancarta crítica desplegada por unos manifestantes a su paso en carruaje por las calles de Londres.

HISTORIA, tradición y solemnidad han vuelto a unirse en la Apertura del Parlamento en Westminster. Y como siempre, con los reyes presidiendo la ceremonia con más pompa y esplendor dentro de su calendario oficial.

Para ella el rey Carlos III (77) y su esposa, la reina Camilla (78), sacaron toda la artillería. Es decir, las mejores joyas de la Corona.

En Westminster

El soberano se puso la Corona Imperial del Estado, que se reserva para esta ocasión y que ya utilizó la reina Victoria para su coronación en 1838; y la consorte Camilla lucía la corona de Jorge VI, que tantas veces llevó su suegra, la reina Isabel II.

Este ceremonial se remonta al siglo XVI y mantiene su ritual intacto con el mo-

Durante su desfile en carroza, se toparon con una pancarta que decía: "¿Lo sabías?", referido al caso del expríncipe Andrés

narca británico en la Cámara de los Lores. Esta vez Carlos y Camilla volvieron a ocupar el trono de madera, cubiertos por capas de armiño.

Más allá de esto, la nota crítica tuvo lugar durante su recorrido por Londres a bordo de la carroza de la reina Alexandra. En un punto del camino, unos manifestantes desplegaron una pancarta en la que podía leerse: "¿Did you know? (Lo sabías)?" Se refería a si el rey Carlos conocía la implicación de su hermano Andrés, ahora expríncipe, en el caso del pederasta Jeffrey Epstein. ■



La corona de Camilla reproduce cuatro cruces y los símbolos de la rosa, el cardo, el narciso y un trébol. Su vestido era un diseño de Fiona Clare y el collar de serpiente perteneció a su abuela.

El dramático accidente de Ortega Cano que le cambió la vida

El torero invadió a gran velocidad con su Mercedes el carril contrario y chocó frontalmente con un vehículo cuyo conductor, Carlos Parra, falleció en el acto



EL BRUTAL CHOQUE DEJÓ A LOS VEHÍCULOS COMO UN AMASIJO DE HIERROS



La grúa llevándose de madrugada el Seat Altea que conducía Carlos Parra.



LA noche del 28 de mayo de 2011 fue un antes y un después en la vida de José Ortega Cano. Hacía casi cinco años que su mujer, Rocío Jurado, había fallecido a causa de un cáncer de páncreas, y él se encontraba sumido en una profunda depresión que le llevó a la bebida, unas circunstancias que contribuyeron al dramático episodio que lo marcaría para siempre.

Aquel sábado de hace quince años Ortega Cano había pasado parte de la tarde en la hospedería La Plata, en el pueblo de Castilblanco de los Arroyos (Sevilla). De allí se dirigió a su finca de Yerbabuena, donde vivía por aquel entonces con sus dos hijos, para dormir la siesta y ver un rato la televisión antes de coger nuevamen- ▶▶▶



EN ESTADO CRÍTICO

El torero quedó en estado crítico. Tras dos horas encerrado entre los hierros, los bomberos pudieron liberarlo y fue trasladado al Hospital Virgen Macarena de Sevilla, a donde su familia acudió inmediatamente.

La guardia civil inspeccionó el lugar del accidente para recoger todas las pruebas para la investigación.



▶▶▶ te el coche, alrededor de las 19,30 horas, para llevar a su hija Gloria Camila a casa de una amiga en Villaverde del Río. Desde allí, y antes de regresar a la finca, hizo una parada en un bar del pueblo de Burguillos.

Camino a la finca

Fue de vuelta a la finca cuando sucedió la tragedia. A las 22,30 horas José Ortega Cano conducía su Mercedes R-320 por la carretera A-8002, que une Sevilla con Castilblanco de los Arroyos en dirección a su finca Yerbabuena, cuando a la altura del kilómetro 28, con línea continua y una señal que advertía de la llegada de una curva peligrosa, perdió el control de su automóvil invadiendo el carril contrario durante sesenta metros y chocó contra un Seat Altea que transitaba por el lado correcto. El impacto fue brutal y muy violento.

El conductor del otro vehículo, Carlos Parra, de 48 años, que se dirigía a su tra-



El accidente tuvo lugar a la altura del kilómetro 28 en la carretera que une Sevilla con Castilblanco de los Arroyos, a la entrada de una curva peligrosa.

bajo en Sevilla como receptionista de hotel en el turno de noche, falleció en el acto. Su cuerpo quedó inerte sobre el volante.

Ortega Cano corrió mejor suerte, aunque su estado era crítico. Durante dos horas, el torero estuvo atrapado entre el amasijo de hierros en el que se convirtió su coche, hasta que los bomberos pu-

dieron sacarlo tras una ardua labor.

Inmediatamente fue trasladado al Hospital Virgen Macarena de Sevilla, donde fue estabilizado y tuvo que ser operado en dos ocasiones. La primera para frenar las hemorragias internas y la segunda para controlar de nuevo otra hemorragia, resolver un punto sangrante

de colon y fijar una fractura múltiple de fémur.

En el brutal choque se vio implicado un tercer vehículo que viajaba tras el Mercedes del torero, al recibir en su capó el impacto del motor del coche de Parra que salió despedido unos trescientos metros. Ese conductor resultó ileso. Fue el único testigo presencial del acci- ▶▶▶

El 12 de marzo de 2013 comenzó en Sevilla el juicio que sentó a Ortega Cano en el banquillo de los acusados por los delitos de homicidio imprudente y contra la seguridad vial.



SALIDA DEL HOSPITAL

Visiblemente desmejorado y en silla de ruedas, José Ortega Cano abandonó el hospital tras mes y medio ingresado. Sus primeras palabras fueron: "Ha sido el peor toro que he toreado en mi vida".



▶▶▶ dente, quien afirmó que el coche de Ortega Cano se adentró en el carril por el que circulaba el fallecido y colisionó con él.

En el lugar del siniestro quedaron diseminados restos de la carrocería de ambos vehículos, que los operarios tardaron cuatro horas en retirar de la carretera.

Primer atestado

Minutos después del accidente la Guardia Civil hizo el primer atestado. Según los agentes que realizaron la inspección, el vehículo de Ortega Cano invadió completamente el carril contrario sin realizar ninguna maniobra brusca durante sesenta metros, antes de colisionar con el Seat Altea que conducía Carlos Parra.

Antonio Silva fue el gruista que recibió el aviso del accidente a las 0.47 horas de un Mercedes y a las 0.55 horas de un Seat Altea para acudir al lugar de los vehículos siniestrados.

Fue condenado a dos años, seis meses y un día de prisión, que cumplió en la cárcel de Zaragoza

Él fue testigo la noche del accidente del trabajo de los bomberos para rescatar al torero: "Al coche de Carlos Parra le faltaba el motor, la caja de cambios y estaba todavía en la carretera. Cuando yo llegué al lugar ya estaban terminando los bomberos y Ortega Cano estaba siendo atendido por el 061: Le vi consciente y hablaban con él", dijo en declaraciones al programa *Equipo de Investigación* de La Sexta en 2012. Y añadió: "La carretera está muy bien asfaltada y da pie



El proceso de recuperación y rehabilitación del torero fue largo.

a darle un poquito más. Los dos coches quedaron totalmente de siniestro. El de Parra muy mal, porque el impacto al ser frontal contra un vehículo que pesa mucho más lo sufrió mucho".

Velocidad y alcohol

Desde el primer momento sobrevoló tanto el exceso de velocidad como el consumo de alcohol por parte del torero, como motivos del accidente. Sin embargo, Ortega Cano siempre negó que hubiera tomado alcohol el día del accidente, e incluso en su declaración en el juicio aseguró que solo se había mojado los labios con un copa de champán a media tarde. Las pruebas de alcoholemia demostraron lo contrario.

José Fernando, que estaba a punto de cumplir los 18 años, fue un gran apoyo para su padre.





El torero recurrió la sentencia buscando la nulidad de la prueba de alcoholemia, pero la Audiencia de Sevilla confirmó la condena.

Además, el servicio de emergencias 112 entregó al juez que investigaba el accidente la transcripción de tres llamadas que alertaron de que un vehículo de las características de las del torero circulaba de manera "temeraria" e invadiendo el carril contrario: "conducción irregular, continuos zigzags, invasión continua y reiterada del carril contrario, así como doble adelantamiento en línea continua a alta velocidad", decían las transcripciones de los avisos.

Un mes después del siniestro, se conoció la noticia de que en el momento de

su ingreso en el hospital el análisis de sangre del torero había dado 1,26 gramos de alcohol en sangre, una tasa tres veces mayor que la legalmente permitida de 0,50 gramos. Por otro lado, Carlos Parra, el conductor del segundo vehículo implicado que falleció en el choque en el acto, no había bebido.

Ortega Cano permaneció un mes en la UCI del hospital de Sevilla, donde recibió las constantes visitas de sus familiares, comenzando por la de Rocío Carrasco, con quien entonces mantenía una buena relación. A principios de julio fue trasladado

a planta y el día 11 de ese mismo mes recibió el alta: "Ha sido el peor toro que he toreado en mi vida", dijo el diestro a la salida del hospital, visiblemente desmejorado y en silla de ruedas.

La condena

Dos años después del suceso, la sentencia estableció que Ortega Cano conducía con el triple de alcohol permitido en la sangre y que iba a 125 kilómetros por hora en un tramo de 90. Fue condenado por homicidio imprudente y conducción temeraria a dos años, seis meses y un día de prisión por la muerte

de Carlos Parra. También debería pagar 120.000 euros a la esposa del fallecido y 19.000 más a cada uno de sus dos hijos. Además, el juez le retiró el permiso de conducir durante tres años y medio.

El 23 de abril de 2014 Ortega Cano entró en Centro Penitenciario de Zuera, en Zaragoza, para cumplir su condena. A la salida de su primer permiso pidió perdón a la familia de Carlos Parra: "Yo pido voluntariamente perdón a la familia, no ahora sino desde que pasó".

.....
Sonia Montero

ASÍ HEMOS CAMBIADO...

EN una entrega de premios celebrada recientemente destacó la presencia de Fabiola Martínez, tan sonriente como en ella es habitual pero con cambio de look. La exmujer de Bertín Osborne ha decidido dejarse las canas con un toque rubio pero sin rastro del pelo negro que ha lucido durante casi toda su vida. Las canas no le restan dulzura ni belleza a Fabiola, quien se hizo famosa al participar en Miss Venezuela, con 20 años, mientras estudiaba primer curso de Medicina. Después desarrolló una breve carrera como modelo, se casó, se separó y, en 2001, su camino se cruzó con el de Bertín cuando este la contrató para salir en uno de sus videoclips. La pareja se casó en 2007, el mismo año que nació su hijo Kike, que tiene una lesión cerebral. Después llegaría al mundo Carlos (17). En 2021 Fabiola y Bertín se separaron. Desde hace años, Fabiola está volcada en la Fundación Kike Osborne, que se dedica a dar apoyo a niños y familiares con problemas neurológicos.

Fabiola Martínez

53 años



20 años



38 años



45 años



50 años

Una sección del departamento de Documentación.

www.semana.es
SEMANA

DIRECTOR: Jorge Borrajo.

REDACTORA JEFE: Marta Bolonio.

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

MAQUETACIÓN Y TRATAMIENTO DE IMAGEN: Guadalupe Escalona (Jefa de Sección), Raquel Nistal y Raquel Muñoz.

DOCUMENTACIÓN: Francisco José de Pablo.

SEMANA.ES: Miguel Curtido (Director Digital), Laura Campos, Gloria López, Laura Ortiz, Vanessa Ciganda, Julia Alegre, Diana Torres, Estefanía Fernández, Santiago Merino, Laura Gay.

EDITA: SEMANA, S.L.

REDACCIÓN:
Avda. de Burgos, 16 D - 6ªA. 28036 Madrid.
Apartado de Correos 383
Teléfono: 91 547 23 00
E-mail: redaccion@semana.es

ADMINISTRACIÓN, DISTRIBUCIÓN Y SUSCRIPCIONES: Teléfono: 91 547 23 00

E-mail: administracion@semana.es

E-mail: distribucion@semana.es

E-mail: suscripciones@semana.es

IMPRESIÓN: Rotocobri S.A.
Rda. de Valdecarizo, 13. 28760 Tres Cantos. Madrid
Depósito legal: M. 911-1958. Printed in Spain.
Depósito legal Edición Pocket: M. 3914-2013

PUBLICIDAD:

RBA PUBLIVENTAS, S.A.
CEO: Enrique Blanc.
Director de negocio digital: Serafín González.
Madrid, Norte y Andalucía
Directora de oficina: Arantxa Sánchez.
Directora de publicidad: Belén González.
Directora de publicidad: Belén Pérez-Bédmar.
Subdirectora de publicidad: Silvia Montalbán.
Jefa de publicidad: Juncal Utrilla.
Coordinadora de publicidad: Yolanda Trigueros.
C/ Mendez Álvaro, 56 planta 5ª
28045. Madrid. Teléfono: 91 510 66 00

Barcelona y Levante
Directora de oficina: Ana Gea.
Directora de publicidad: Ángela Carpio.
Directora de publicidad: Olga Fernández

Directora de publicidad: Cristina Hombravella
Coordinadora de publicidad:
Ivana Stelmaszewski.
Av. Diagonal, 189. 08018 Barcelona.
Teléfono: 93 415 73 74.

SEMANA es miembro de la Asociación de Revistas de Información **CONTROL**

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

SEMANA TAMBIÉN EN:
ORBY **K+** **zinio**
www.orby.es www.kioskoymas.com www.zinio.com

YA PUEDES SEGUIR A TU REVISTA SEMANA EN **WHATSAPP**

¿Qué hacer para
apuntarse?



Tan fácil
como
escanear este
código QR

¡Bienvenidos al
canal de **Whatsapp**
de Semana!*

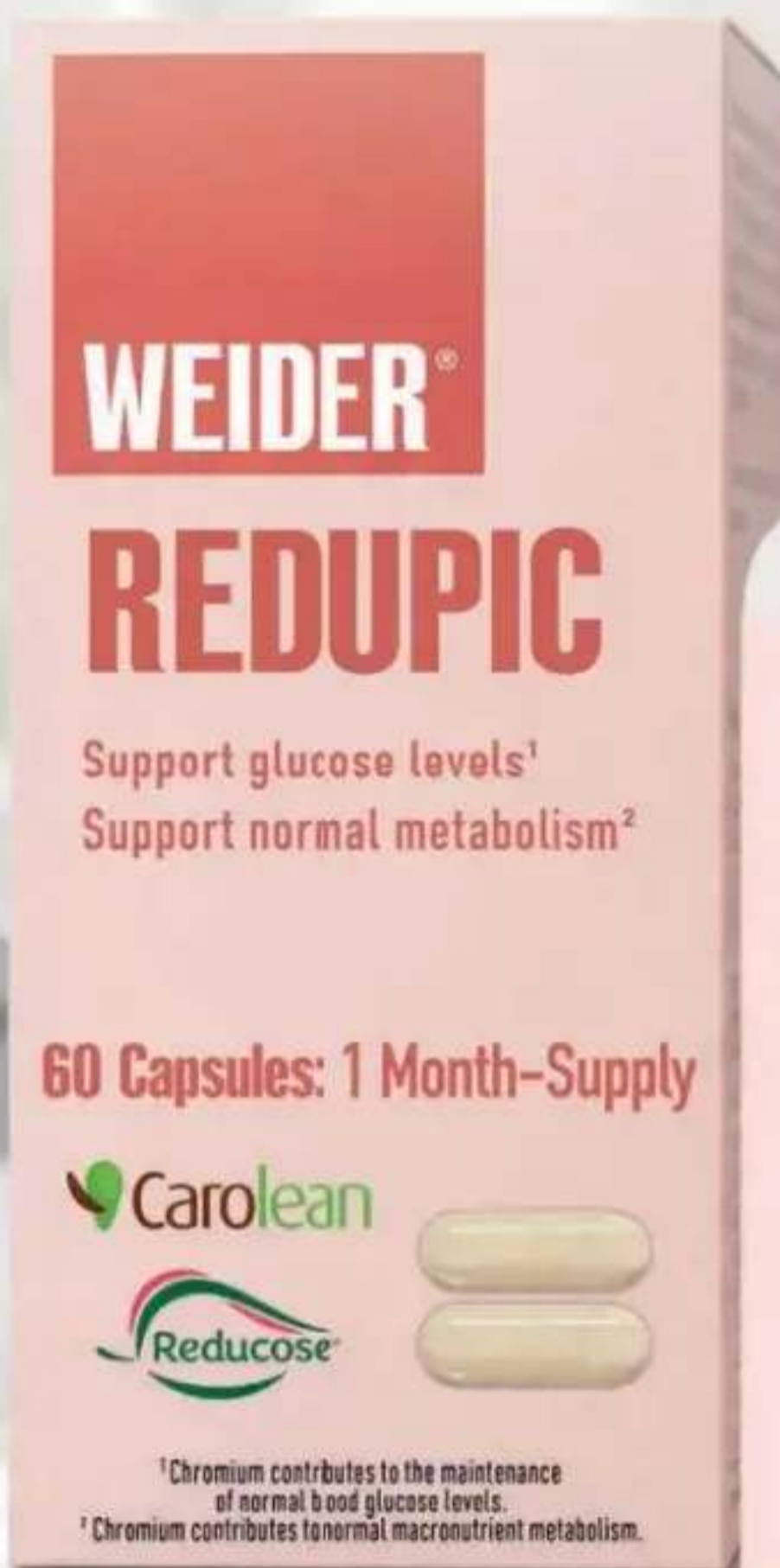


WEIDER®

SPORTS & SPECIALTY NUTRITION SINCE 1936

Efecto saciante

Ayuda a controlar el apetito y regular los niveles de glucosa



Tomar dos cápsulas antes de la comida.

Cómprala en:

El Corte Inglés

PRIMOR

DRUNI

amazon



Algarrobo (Ceratonia siliqua) ayuda a aumentar la sensación de saciedad. El cromo contribuye a mantener niveles normales de glucosa en sangre. Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada, equilibrada y un modo de vida sano.