

## 15 TIPS para comer fuera sin ganar peso

Disfruta del verano  
sin que sufra la báscula

**CLAVES PARA QUE  
LOS RETOQUES  
ESTÉTICOS SEAN  
DISCRETOS**

**10 LOOKS  
CÓMODOS,  
FRESQUITOS Y  
FAVORECEDORES**

**¿ABUELA  
CANGURO?  
APRENDE A  
PONER LÍMITES**

## 5 DESTINOS LOW COST

para unas vacaciones  
especiales en pareja,  
con amigas o con  
toda la familia

## HELADOS LIGEROS

Caprichos bajos  
en calorías

Aguacate en  
freidora de aire  
La receta de

*Paufeel*

**PASOS A SEGUIR  
SI TE CANCELAN  
UN VUELO**

**Patricia  
Vico**

“En este momento de mi  
vida, el éxito tiene mucho  
que ver, sobre todo, con  
la salud de mis  
seres queridos”

# UNA PRÁCTICA Y EFICAZ LECTURA

## *mia* trucos



POR SOLO

**4,99€**

## CONSEJOS DE LIMPIEZA PARA UNA CASA SANA



LAS SOLUCIONES MÁS ÚTILES PARA  
MANTENER LIMPIO TU HOGAR

COCINA, BAÑOS, CRISTALES, PORCELANAS,  
OBJETOS METÁLICOS, MUEBLES, TELAS...

También puedes conseguir tu revista **mia** 'Trucos' en  
<https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia>





## EL ARTE DE DISFRUTAR

Con el verano llegan las comidas fuera, las terrazas, los viajes y esos planes que empiezan con "tomamos algo" y acaban en cena improvisada. Disfrutar de todo eso no tiene por qué echar por tierra el esfuerzo de la semana si se aprende a elegir con un poco de cabeza y sin convertir cada salida en una renuncia. En el dossier principal reunimos consejos para comer fuera sin que la báscula lo note, desde mirar la carta antes de llegar hasta controlar las salsas o las bebidas. Además, buscamos vacaciones bonitas sin disparar el presupuesto con destinos low cost y proponemos looks cómodos, frescos y favorecedores para vestir mejor cuando sube el termómetro. Y sí, también hay belleza, recetas y una sección de nutrición para probar sabores y divertirse.

**INMA COCA**  
COORDINADORA EDITORIAL

En portada:  
Patricia Vico  
Fotografía:  
Carlos Villarejo



# ESTA SEMANA

DEL 17 AL 23 DE JUNIO DE 2026

## EN PORTADA

- 8 MODA**  
Los estilismos con los que triunfar cada día del verano.
- 12 EN PORTADA**  
Patricia Vico.
- 31 DOSSIER**  
Consejos sencillos y reales para no ganar peso cada vez que comes fuera.
- 36 BELLEZA**  
Retoques estéticos discretos y naturales con los que verte de maravilla.

## ACTUALIDAD

- 16 CONSUMO**  
¿Qué hacer si te cancelan un vuelo?

## SALUD

- 28 PSICOLOGÍA**  
Cómo lograr una relación sana en el cuidado de los nietos.

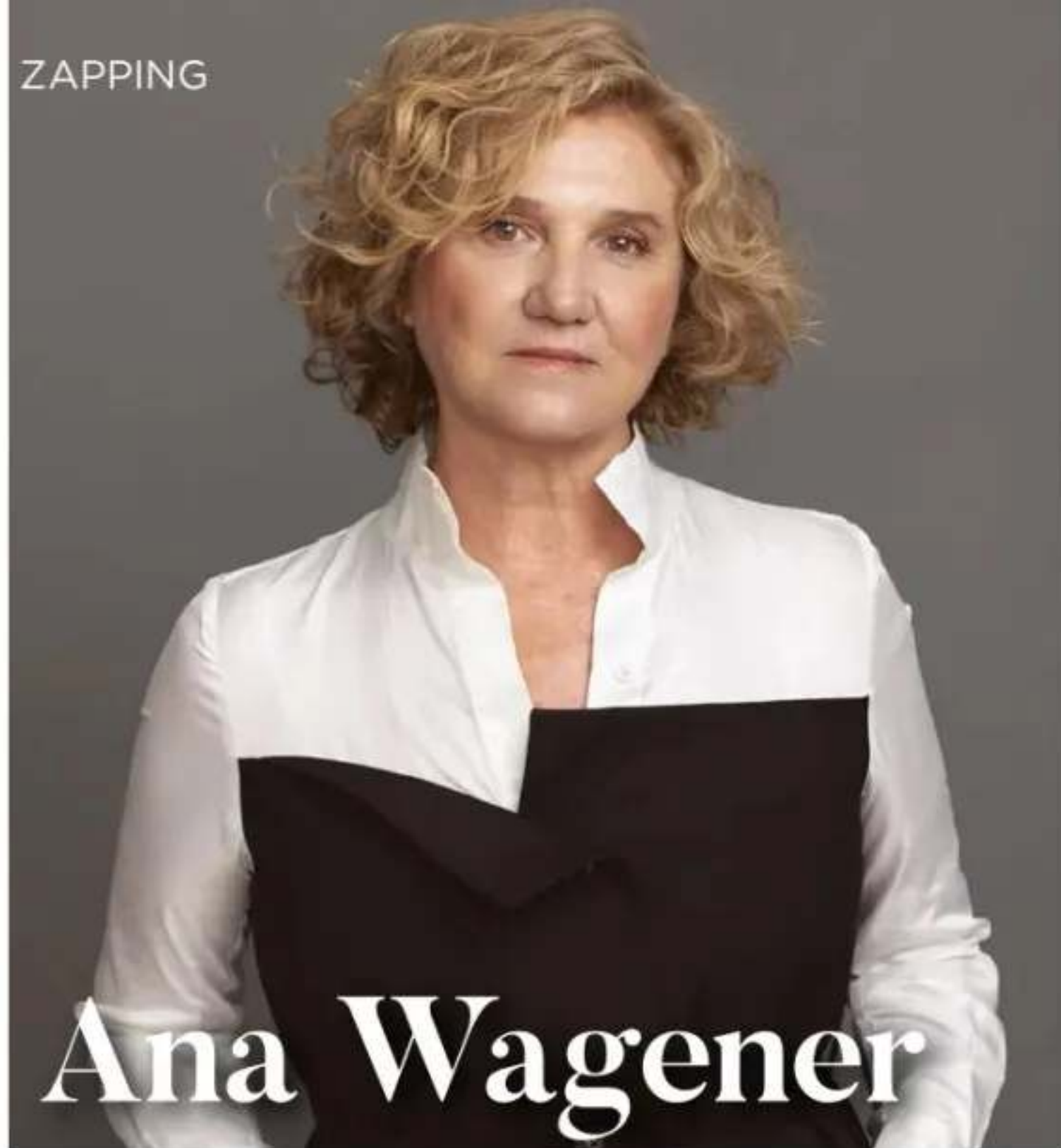
## HOGAR

- 38 DECO**  
Claves para elegir la encimera perfecta para tu cocina.
- 40 COCINA**  
Helados caseros para disfrutar sin remordimientos.
- 48 PAUFEEL**  
Aguacate en freidora de aire.

## OCIO

- 52 EN LIBRERÍAS**  
Hablamos con María Leániz sobre orden y bienestar.
- 52 VIAJE**  
Destinos económicos para disfrutar a lo grande.
- 54 AGENDA**
- 62 ICONO**  
Meryl Streep





# Ana Wagener

## VUELVE A LAS SALAS ESPAÑOLAS CON MORIR NO SIEMPRE SALE BIEN

**La nueva película de Claudia Pinto** retrata a varios personajes dispuestos a torcer las normas con tal de acercarse a una felicidad que siempre parece costar demasiado.

**E**l nuevo largometraje sitúa a la actriz en un territorio donde el humor ácido convive con la tensión familiar, los intereses cruzados y una mirada social muy reconocible. En esa mezcla de enredo, necesidad y pequeñas miserias cotidianas, su presencia aporta peso dramático y una naturalidad que siempre parece venir de lejos. Pocas intérpretes del cine reciente han construido una carrera tan sólida desde la contención, el oficio y esa capacidad para convertir cualquier papel secundario en una figura con vida propia. Este estreno permite mirar atrás y entender por qué su nombre ocupa un lugar tan sólido en nuestro cine.

### UNA VIDA ENTRE CANARIAS Y SEVILLA

Ana Wagener nació en Las Palmas de Gran Canaria el 25 de agosto de 1962, hija de padres gaditanos, y pasó allí su infancia antes de trasladarse con su familia a Sevilla. En esa ciudad encontró una formación decisiva en la Escuela Superior de Arte Dramático y dio sus primeros pasos sobre el escenario. A los 18 años, Alfonso Zurro la incorporó a una figuración en la ópera Carmen y más tarde a la compañía La Jácara. Aquel inicio teatral marcó una manera de estar en escena muy reconocible, hecha de oficio, escucha y una verdad poco impostada.

**TAMBIÉN HA TRABAJADO DURANTE AÑOS EN DOBLAJE, UNA FACETA MENOS VISIBLE QUE AYUDA A ENTENDER SU PRECISIÓN VOCAL**

### DEL TEATRO AL GOYA

Poco a poco, su popularidad creció lejos de los escenarios gracias a series como *Querido maestro*, *Compañeros*, *El comisario* o *La Señora*. Después llegó una carrera cinematográfica cada vez más sólida, con títulos como *El Bola*, *7 vírgenes*, *AzulOscuroCasiNegro*, *El patio de mi cárcel*, *Biutiful*, *La voz dormida* y *El reino*. Por *La voz dormida*, dirigida por Benito Zambrano, ganó el Goya a mejor actriz de reparto, uno de los reconocimientos que consolidaron su nombre entre las intérpretes esenciales del cine español.

En los últimos años ha sumado nuevos registros. En *Intimidad* llegó a otro público desde Netflix, mientras que *Te estoy amando locamente* la situó en el centro emocional de un relato sobre maternidad, miedo y transformación en la Andalucía de 1977. Ahora, *Morir no siempre sale bien* la lleva a una ficción incómoda y coral, junto a Tamara Casellas, Juan Carlos Vellido y Pau Durà. La trama parte del despido del marido y el hermano de Rosario, que deciden secuestrar el cadáver de su jefe para pedir un rescate. Inés, la viuda adinerada, y sus hijos tienen otros planes.



**La actriz** en una de las secuencias de la película *'Morir no siempre sale bien'*.

## LA IA MEJORA LA PRODUCTIVIDAD DE LAS PYMES

La inteligencia artificial empieza a consolidarse como una herramienta útil para las pymes españolas del sector servicios. Según el informe La inteligencia artificial se convierte en el nuevo motor económico de las pymes, elaborado por The Adecco Group Institute en el marco de la Cátedra CEU The Adecco Group, el 88,6% de los directivos considera que la IA mejora la competitividad de su empresa. El 86,7% también detecta cambios positivos en la productividad laboral, sobre todo por la optimización de tiempos, la automatización de tareas repetitivas y la mejora en la toma de decisiones. Además, un 33,7% señala que esta tecnología está impulsando nuevos perfiles profesionales vinculados a su gestión y uso.



## AHORRAR PARA COMPRAR UNA VIVIENDA YA EXIGE MÁS DE UNA DÉCADA

Acceder a una vivienda en España se ha convertido en una carrera de fondo. De acuerdo con un análisis de pisos.com, un hogar medio necesita ahorrar durante 11 años el 20% de su salario bruto para reunir la entrada de una vivienda tipo de 90 metros cuadrados. El estudio toma como referencia un inmueble valorado en 219.751 euros y calcula que el comprador debe disponer de unos 65.925 euros para cubrir la aportación inicial y los gastos asociados. A esta barrera se suma la falta de oferta. Fotocasa apunta que el 81% de los ciudadanos percibe escasez de vivienda en alquiler y el 71% también la detecta en la compraventa.

## EL PESCADO SE ALEJA DE LA COCINA DIARIA



España mantiene una fuerte tradición marinera, pero el pescado pierde presencia en los hogares. La crisis del sector refleja un cambio de hábitos llamativo, porque el producto sigue triunfando en momentos de ocio, restaurantes, celebraciones o formatos preparados como sushi, pokes, ceviches y conservas. Sin embargo, cada vez se compra menos en pescaderías y muchas personas reconocen más barreras a la hora de cocinarlo en casa. La Federación de Asociaciones de Empresarios Detallistas de Pescados alerta de que el consumo de productos de la pesca y la acuicultura ha caído casi un 35% en la última década. En noviembre de 2025, cada español consumió 1,48 kilos de pescado, frente a más de dos kilos en 2015.

## CANARIAS CONQUISTA LAS BÚSQUEDAS PARA VIAJAR EN VERANO

Canarias vuelve a situarse entre los grandes destinos del verano para viajeros nacionales e internacionales. Según datos de Kayak recogidos por El Día, Santa Cruz de Tenerife, Las Palmas de Gran Canaria, Arrecife y Puerto del Rosario figuran entre los destinos españoles más buscados para la temporada estival. La capital tinerfeña lidera el ranking doméstico entre los viajeros españoles y también aparece entre los cinco destinos de mayor tendencia para el público internacional, con un aumento del 20% en las búsquedas de vuelos respecto al verano pasado. Las Palmas, Arrecife y Puerto del Rosario también destacan en los listados, confirmando el atractivo de las islas para quienes buscan playa, buen clima y escapadas dentro de España.



## EL 75% DE LOS JÓVENES NO UTILIZA FOTOPROTECTOR A DIARIO

A pesar de que más del 80% ha sufrido quemaduras solares en actividades al aire libre, solo el 25% de los jóvenes españoles usa fotoprotector a diario. El problema no es solo la pereza, el olvido o el precio: según el Estudio Cien sobre los hábitos de fotoprotección de los jóvenes entre 18 y 30 años, realizado por Ipsos para Cien, la marca de higiene y cuidado personal de Lidl, el 37,7% de los encuestados da credibilidad a personajes públicos que cargan contra los cosméticos solares. Un dato preocupante, porque estos bulos pueden hacer que se minimice el daño de la radiación UV, que no solo provoca quemaduras, sino que se acumula en la piel con los años y está detrás de temas tan serios como el cáncer de piel.



**UNA SECCIÓN PARA NOSOTRAS** con lo que nos importa, nos ayuda y nos motiva.

# Doctora Bárbara Fernández del Bas

UNA MUJER PIONERA EN LONGEVIDAD Y GINECOLOGÍA ESTÉTICA

La doctora Bárbara Fernández del Bas pertenece a una generación de médicas que está cambiando la forma de hablar del bienestar femenino. Su trabajo no parte solo del síntoma, sino de una idea más amplia del cuerpo, atravesado por hormonas, deseo, maternidad, cambios físicos y cansancio. En un momento en el que la longevidad, la perimenopausia y la intimidad empiezan a salir del margen, su figura resulta especialmente relevante porque une ciencia, innovación y una mirada feminista sobre la consulta.

## DE LA GINECOLOGÍA ONCOLÓGICA A LA SALUD INTEGRAL FEMENINA

Nacida en Madrid en 1984, Fernández del Bas se licenció en Medicina por la Universidad Complutense de Madrid y se especializó en Ginecología y Obstetricia. Su carrera empezó en un terreno de máxima exigencia, con formación clínica y quirúrgica en el ámbito general y oncológico, además de experiencia en el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz. Ese recorrido le dio una base médica sólida, pero también le permitió detectar una carencia frecuente. Muchas pacientes llegaban con molestias íntimas, alteraciones hormonales, dolor en las relaciones, sequedad, cambios en el deseo o síntomas asociados al climaterio que no siempre encontraban una respuesta



suficiente en la consulta tradicional. A partir de ahí amplió su formación hacia la ginecología integrativa, funcional, estética y regenerativa, la medicina antienviejimiento, la sexología y la longevidad. Ella misma resume su enfoque con una idea muy clara, somos más que mamas, útero y ovarios. Esa frase funciona casi como declaración de principios. Su trabajo defiende que la atención médica no puede reducirse a reproducción, revisiones o enfermedad, sino que debe incluir bienestar sexual, calidad de vida, prevención, autoestima corporal y acompañamiento en todos los ciclos.

## WOMANHOOD CLINIC, UNA CONSULTA PENSADA PARA TODAS LAS EDADES DE LA MUJER

Actualmente es cofundadora y directora médica de Womanhood Clinic en Madrid, un centro orientado al cuidado integral de las pacientes, con especial atención al equilibrio hormonal, la perimenopausia y la menopausia. La clínica nace con una vocación clara,

mirar el cuerpo femenino de forma coordinada y personalizada, integrando distintas especialidades cuando los síntomas no pueden explicarse desde un único órgano. En su equipo conviven áreas como nutrición, medicina interna, microbiota, oncología, cardiología o neurología, lo que refuerza esa idea de atención transversal.

Su perfil también tiene una dimensión docente y divulgativa. Es profesora en programas de posgrado, participa en congresos nacionales e internacionales y colabora como formadora médica, algo clave en un campo donde todavía queda mucho por normalizar. Porque hablar de suelo pélvico, sequedad vaginal, libido, liquen escleroso, dolor íntimo o menopausia no debería ser incómodo ni excepcional. Desde un prisma feminista, su relevancia está precisamente ahí, en desmontar la vieja idea de que muchas molestias son inevitables o menores. Su consulta propone otra lectura, más ambiciosa y más justa. La salud íntima también es salud. Y atenderla bien es una forma de autonomía.

Ha cursado formación en países como Irlanda, Canadá, Francia y España, una trayectoria internacional que ha ampliado su mirada clínica.



## La salud reproductiva entra en la conversación femenina

La salud reproductiva gana peso dentro de la salud integral de la mujer, en un momento marcado por el retraso de la maternidad y una mayor conciencia sobre prevención. Especialistas de IVI, grupo médico especializado en reproducción asistida, advierten de que muchas mujeres siguen llegando tarde a la consulta de fertilidad por desconocimiento sobre la evolución de la capacidad reproductiva o por normalizar síntomas de patologías como la endometriosis o el síndrome de ovario poliquístico. IVI recuerda que la fertilidad ya no se aborda solo desde el deseo de embarazo, sino también desde el bienestar, la planificación vital y la salud emocional, con más información y seguimiento médico.

## La menopausia se aborda con una mirada más personalizada

La terapia hormonal vuelve al centro del debate sobre la menopausia tras años de dudas y advertencias. Los especialistas Mark Hyman y Cynthia Geyer defienden un enfoque más integral y personalizado para esta etapa. Los expertos apuntan que la terapia hormonal puede ser eficaz frente a sofocos, sudores nocturnos, alteraciones del sueño, pérdida de densidad ósea o sequedad vaginal en mujeres sin factores de riesgo elevados. También insisten en la importancia de valorar cada caso, revisar el tratamiento anualmente y contemplar alternativas como alimentación, ejercicio y control del estrés.



## Solo 16 países del mundo están presididos por una jefa de Estado y 21 países tienen jefas de Gobierno

Fuente: ONU Mujeres



## Miles de migrantes trabajan sin contrato en hogares canarios

Canarias se sitúa entre las comunidades con mayor presencia de mujeres migrantes en situación de irregularidad laboral dentro del empleo doméstico. El Observatorio de Derechos Sociales de Canarias estima que entre 718 y 4.506 mujeres trabajan actualmente en hogares del archipiélago sin contrato ni alta en la Seguridad Social. El informe vincula esta realidad con una invisibilidad estructural marcada por cuatro factores: ser mujer, trabajar en cuidados, ser migrante y carecer de documentación. ODESOCAN también recuerda que casi la mitad de las trabajadoras del hogar encuestadas ha sufrido alguna forma de violencia laboral. El nuevo proceso de regularización abre una oportunidad, aunque el observatorio reclama inspección laboral, medidas fiscales y reconocimiento económico del trabajo de cuidados.

# 10 LOOKS DE VERANO

## CÓMODOS, BONITOS Y FAVORECEDORES

**Vestirse cuando sube el termómetro puede ser fácil, apetecible y chic** si sabemos con qué prendas del armario nos toca jugar.



Con treinta grados en la calle, decidir qué ponernos puede convertirse en una pequeña negociación entre frescura, estilo y seguridad. Por eso hemos reunido 10 combinaciones completas pensadas para resolver la semana con prendas que todas tenemos cerca, accesorios especiales y siluetas que acompañan el cuerpo. La idea es que arreglarse resulte sencillo incluso cuando el calor aprieta. Sin embargo, cada propuesta suma un matiz distinto, de modo que podemos pasar de la oficina al paseo, la terraza o una comida improvisada.

### CAMISA DE RAYAS VERTICALES + PANTALÓN FLARE

La línea vertical de la camisa alarga el torso, mientras el bajo flare compensa la cadera y estiliza la pierna. Funciona con sandalias de cuña o alpargatas porque eleva unos centímetros. En realidad, es una mezcla clásica con aire renovado.



**Pitillos**  
(69,95 €)

**Pull&Bear** (12,99 €)



**Gaimo** (89 €)

**Mango Outlet**  
(25,99 €)



**Salsa Jeans**  
(79,95 €)



## TOTAL LOOK WHITE ESTILO BOHO

El blanco de pies a cabeza refresca la imagen y aporta luz al rostro. Si añadimos texturas de algodón, crochet o lino, el resultado gana profundidad. Eso sí, conviene jugar con accesorios tostados para que el conjunto no parezca plano.



Vidal & Vidal (48 €)

Carmela (59,95 €)



The Code (55,95 €)



Kalk (49,99 €)



Sfera (19,99 €)

Sfera (39,99 €)



@AMYBETHVDL

## CAMISA BLANCA + BERMUDA DE TRAJE

La camisa blanca es un básico eterno y la bermuda de sastre actualiza el conjunto. Al llevarla ligeramente remeteda, la zona central queda definida. Sin lugar a dudas, es una alternativa perfecta al pantalón largo cuando necesitamos ir arregladas a pesar del calor.



@LISONSEB



C&A (15,99 €)



Toni Pons (39,95 €)

La Redoute (39,99 €)



Kiabi (16,99 €)



H&M (24,99 €)

## CAMISETA BLANCA + PANTALÓN DE RAYAS VERTICALES

Una camiseta básica suaviza el estampado del pantalón y deja que las líneas hagan el trabajo visual de vernos más "altas". El talle medio alto ayuda a estilizar la figura, mientras los complementos sencillos mantienen el aire urbano. Cómodo, pero bien pensado.



Hune (39,95 €)



Misako (29,99 €)



Hawkers (54,99 €)



C&A (17,99 €)

H&M (24,99 €)



@THEFASHIONHOUSEMOM

**TOTAL BLACK CON DETALLES BLANCOS**



@LILYISABELLACLARK

El negro también funciona en días cálidos si aparece en tejidos ligeros y cortes despejados. Los detalles blancos iluminan el resultado y rompen la continuidad cromática. Por eso, este dúo siempre parece elegante, incluso con sandalias planas y un bolso sencillo.



**Mango**  
(19,99 €)



**H&M**  
(29,99 €)



**Lefties**  
(17,99 €)



**Lince**  
(44,99 €)



**Kiabi** (15 €)

**VESTIDO MIDI CON ESCOTE V**

El escote en V afina la parte superior y el largo midi crea una caída elegante. Si el tejido tiene movimiento, acompaña cada paso con naturalidad. Añadir sandalias de piel y joyas pequeñas basta para cerrar una propuesta redonda.



**Parfois**  
(19,95 €)



**Zara**  
(49,95 €)



@LEANNEWHITE



**Singularu**  
(35,99 €)



**Primark**  
(14 €)



**Exé Shoes**  
(59,95 €)

**TRAJE DE LINO CON CHALECO**

En clave sastre relajada, el chaleco marca el torso de manera sutil y el pantalón fluido permite moverse con facilidad. En tonos arena, piedra o crudo, el lino respira y queda sofisticado. Al mismo tiempo, la fórmula tiene ese punto relajado que tanto favorece.

**Massimo Dutti**  
(55,95 €)



**Zara**  
(29,95 €)



**Zara**  
(27,95 €)



@MALGOSJA\_BARABACH



**Carmela**  
(79,95 €)



**Charles & Keith**  
(135 €)



## VESTIDO DE FLORES AJUSTADO A LA CINTURA

El estampado floral aporta energía estival y el corte ceñido dibuja mejor la silueta. Cuando la falda cae ligera, el cuerpo respira y el resultado se vuelve femenino. Mejor con bolso pequeño para conservar una proporción limpia.



## VESTIDO TÚNICA ESTAMPADO BOHEMIO

La túnica es aliada en jornadas intensas porque cae lejos del cuerpo y suma libertad de movimiento. El print bohemio tiene mucha personalidad, aunque conviene elegir accesorios sobrios. Así logramos equilibrio entre fantasía y efectividad.



## VESTIDO NEGRO CON BORDADOS

Como punto y final, el vestido negro con bordados combina sobriedad y detalle artesanal. El fondo oscuro estiliza, mientras los motivos decorativos añaden interés al conjunto. Aun así, la clave está en mantener calzado y bolso en la misma gama para alargar la figura.



**Quiero unas Bobo's**  
(99 €)



**Promod**  
(59,95 €)



# PATRICIA VICO

“LOS PADRES TENEMOS QUE ESTAR PRESENTES EN LA ADOLESCENCIA DE NUESTROS HIJOS”

**La actriz** es protagonista de ‘Salvador’, la nueva apuesta española de Netflix, donde **se adentra en un thriller** oscuro y socialmente incómodo **que pone el foco en la radicalización juvenil, la violencia y los límites de una familia rota.**



“Estamos dejando a los jóvenes de herencia un mundo complicado, convulso y polarizado”.

Con una trayectoria sólida en la ficción española, formando parte de los mayores éxitos televisivos de las últimas décadas, la actriz reflexiona en esta entrevista sobre el valor del trabajo, la importancia de la perseverancia y la necesidad de mantener los pies en la tierra en una industria cada vez más “efímera”. Hablamos con ella sobre *Salvador*, la serie que protagoniza junto a Luis Tosar en Netflix, y la maternidad en tiempos complejos.

**Enhorabuena por la serie ¿estás orgullosa con el resultado? mira que las actrices soléis ser muy exigentes**

Yo soy una insatisfecha por naturaleza, muy exigente. Pero estoy muy contenta con el resultado de *Salvador* y con la acogida que ha tenido, porque es una serie que no es fácil. La mayoría de la gente la ha visto del tirón y muchos acompañados de sus hijos. Y es que a veces no puedes mirar para otro lado, hay que mirar de frente las cosas que pasan en la vida. Mi personaje, Martín, aporta coherencia y sentido común dentro de toda esta vorágine.

**Tú que eres madre de un adolescente ¿cuál es tu mayor miedo sobre los peligros a los que se puede enfrentar?**

Cuando uno es adolescente está en uno de los momentos más vulnerables de la vida, porque todavía no sabe bien lo que quiere. Los padres tene-



**La actriz** interpreta a la inspectora de policía Sofia Martín, en la serie 'Salvador' que emite Netflix.

Fotografía: Carlos Villarejo

mos que estar presentes en esta etapa. Les estamos dejando de herencia un mundo complicado, en un momento cruel como sociedad, y muy convulso y polarizado y hay que estar ahí. Escucharlos, atenderles y estar con ellos lo máximo porque al final ellos también toman sus decisiones.

### **Puedes presumir de haber trabajado en series de éxito**

La verdad es que mis últimos trabajos han sido en las series más vistas, pero hoy en día el éxito es muy efímero. Consumimos tantas cosas que es difícil que algo permanezca en la memoria. *Salvador*, en cambio, es una serie que sí va a perdurar en la memoria del espectador.

### **¿Qué es para ti el éxito?**

Para mí, el éxito es levantarme cada día. Durante mucho tiempo busqué la validación fuera, tanto a nivel profesional como personal, y cuando no te valoran como tú esperas, sientes que tu mundo se descompone. Una de las cosas que te da la edad es la autovalidación, y eso es lo que más me interesa ahora. No es fácil, porque nosotros mismos somos nuestros peores enemigos, pero es importante permitirte quererte, perdonarte y sanar para poder seguir

avanzando.

En este momento de mi vida, el éxito tiene mucho que ver, sobre todo, con la salud de mis seres queridos. Además, perdí a mi madre y han sido años bastante duros para mí. Todo eso me ha hecho reflexionar mucho sobre lo verdaderamente importante. Al final, para mí la felicidad es que mi gente esté bien y poder dedicarme a lo que amo.

### **¿Tienes redes sociales?**

#### **¿Las usas mucho?**

Sólo tengo Instagram. No suelo usar mucho las redes sociales. A veces, cuando hay un estreno, o estoy de promoción las uso algo más. Pero puedo pasarme dos meses sin subir nada. Las utilizo con total libertad; no quiero sentirme supeditada a exponer aspectos de mi vida personal, porque eso me parece una falta de libertad absoluta.

### **¿Qué consejo darías a una joven que quiera dedicarse al mundo de la interpretación?**

**“Durante mucho tiempo busqué la validación fuera, tanto a nivel profesional como personal; y cuando no te valoran como tú esperas sientes que el mundo se descompone”**

Yo siempre digo que hacen falta perseverancia y trabajo y, sobre todo, saber convivir con los “no”. A mí me han dicho muchísimos “no”, pero después llega un “sí”. Hay que insistir y no rendirse, porque muchas veces pensamos que nos rechazan por algo personal, y no sabemos qué están buscando realmente o por qué han elegido a otra persona. Y eso no siempre tiene que ver con hacerlo bien o mal. Yo creo profundamente en la perseverancia.

### **Interpretaste a Maca, en *Hospital Central*, un personaje que influyó en toda una generación.**

Maca es el gran regalo que me ha dado mi profesión hasta ahora. Ese personaje me enseñó la capacidad de comprometerme y me regaló algunas de las cosas más bonitas que me han pasado en mi carrera. Ayudó a muchas chicas a poder decirles a sus familias que eran lesbianas, y conseguimos normalizar una historia de amor entre dos mujeres, contándola con verdad y naturalidad. Todavía hoy me sigue escribiendo mucha gente para compartir conmigo historias bonitas y también historias duras, porque aún hay personas que tienen problemas para hablar de su sexualidad. No puedo estar más agradecida. Fue un regalo.

### **Si Maca hubiese sido amiga tuya, después de tanto tiempo sin verla, ¿a habrías echado de menos? Y ¿qué le dirías?**

A mí Maca me cae muy bien. Me gustaría tener la fortaleza que tenía ella; era un personaje con mucho “power”, tanto a nivel profesional como personal. Creía mucho en lo que hacía, y eso me gustaba mucho. Pero, al mismo tiempo, tenía esa

“No soy una persona a la que le guste prodigarse constantemente”.

Fotografía: Carlos Villarejo



parte de ternura entre tanta rigidez.

**Te implicaste con alguna asociación**

Sí, claro, me he implicado y me implicó mucho. He tenido contacto con muchísima gente a lo largo de todos estos años, imagínate. Esta relación no sabía lo que iba a durar en el guion, y en aquella época ni siquiera teníamos whatsapp. A veces pienso qué habría pasado si en ese momento hubieran existido las redes sociales, porque probablemente habría tenido una repercusión impresionante.

**Personalmente se te conoce poco**

Lo hago aposta. No soy una persona a la que le guste prodigarse constantemente; lo hago cuando tengo que estrenar o hacer promoción de alguna película nueva o serie de televisión. Me gusta guardar mi vida en

el misterio. Creo que es importante, como actor, no exponerte demasiado, aunque eso depende de cada uno y todo es respetable.

**Tienes prácticamente el mismo look que hace años**

He cambiado varias veces de look a lo largo de este tiempo, pero para mí es un pipopo que me digas eso.

**¿Eres urbanita o prefieres el campo?**

Soy urbanita. Me gusta el centro de Madrid y me gusta mucho caminar por la ciudad. Me gusta tenerlo todo muy a mano.

**¿Qué proyectos tienes ahora mismo entre manos?**

He colaborado recientemente en dos largometrajes, y ahora en verano voy a rodar otra película, pero tampoco puedo contar mucho más, ni dar más detalles, de momento.

“Creo que es importante, como actor, no exponerse demasiado, aunque depende de cada uno y todo es respetable”

4

DATOS SOBRE...  
**PATRICIA**

● **Amante de los animales.** Aunque se declara urbanita le gusta escaparse al campo o al mar. En esta foto aparece posando junto a su mascota en la localidad guipuzcoana de Hondarribia.



● **Pareja de Daniel Calparsoro.** La actriz lleva más de 25 años junto al director de la serie que ella protagoniza en Netflix. Tienen un hijo de 19 años en común.

● **Tiene una casa en el campo.** Aunque reconoce que es urbanita y le encanta recorrer y patear la ciudad, tiene una casa en el campo a donde se escapa algún fin de semana.



● **Discreta y baja exposición mediática.** Confiesa que prefiere pasar desapercibida y llevar una vida tranquila. Aunque no puede renunciar a los photocalles, acude a los justos.

# SUSCRÍBETE A **mía**

LOS MEJORES  
CONTENIDOS DE RECETAS,  
ALIMENTACIÓN, BIENESTAR,  
BELLEZA Y OCIO

1,99 € N° 2.071

## mía

2 REVISTAS  
MÍA + MÍA DIETAS  
**1,99€**  
CANARIAS 208 €

### 15 TIPS para comer fuera sin ganar peso

Disfruta del verano sin que sufra la báscula

### CLAVES PARA QUE LOS RETOQUES ESTÉTICOS SEAN DISCRETOS

### 10 LOOKS CÓMODOS, FRESQUITOS Y FAVORECEDORES

### ¿ABUELA CANGURO? APRENDE A PONER LÍMITES

### 5 DESTINOS LOW COST

para unas vacaciones especiales, en pareja, con amigas o con toda la familia

### HELADOS LIGEROS

Caprichos bajos en calorías

Aguacate en freidora de aire  
La receta de *Paufeel*

### PASOS A SEGUIR SI TE CANCELAN UN VUELO

**Patricia Vico**

"En este momento de mi vida, el éxito tiene mucho que ver, sobre todo, con la salud de mis seres queridos"

N° 2.071

## mía

### 15 TIPS para comer fuera sin ganar peso

Disfruta del verano sin que sufra la báscula

### CLAVES PARA QUE LOS RETOQUES ESTÉTICOS SEAN DISCRETOS

### 10 LOOKS CÓMODOS, FRESQUITOS Y FAVORECEDORES

### ¿ABUELA CANGURO? APRENDE A PONER LÍMITES

### 5 DESTINOS LOW COST

para unas vacaciones especiales, en pareja, con amigas o con toda la familia

### HELADOS LIGEROS

Caprichos bajos en calorías

Aguacate en freidora de aire  
La receta de *Paufeel*

### PASOS A SEGUIR SI TE CANCELAN UN VUELO

**Patricia Vico**

"En este momento de mi vida, el éxito tiene mucho que ver, sobre todo, con la salud de mis seres queridos"



Escanea y suscríbete

SUSCRÍBETE FACILMENTE

Por Internet: <https://suscripciones.zinetmedia.es/mia/mia-suscripciones/>

Por teléfono: 91 060 44 82

Consulte las bases legales en nuestra página web <https://suscripciones.zinetmedia.es/clausula-de-privacidad>

# VUELO CANCELADO

## QUÉ HACER PARA PROTEGER TUS DERECHOS

Las incidencias relacionadas con el suministro de combustible y los ajustes anunciados por algunas aerolíneas han vuelto a poner el foco en las cancelaciones de vuelos. **Saber cómo actuar puede evitar gastos innecesarios y ayudarte a reclamar lo que te corresponde.**



La amenaza de cancelaciones vuelve a sobrevolar los aeropuertos en plena temporada de viajes. Los problemas de suministro de combustible registrados en distintos puntos de Europa han obligado a activar planes de contingencia y han llevado a algunas compañías aéreas a ajustar sus operaciones. Aunque la mayoría de los vuelos siguen fun-

cionando con normalidad, las advertencias sobre posibles incidencias y los recortes anunciados en determinadas rutas han generado inquietud entre miles de viajeros.

La situación ha reavivado una preocupación habitual cada verano: qué

ocurre cuando una compañía cancela un vuelo. Ya sea por problemas de combustible, incidencias técnicas, huelgas, fenómenos meteorológicos o decisiones operativas de la aerolínea, muchos pasajeros desconocen cuáles son sus derechos y qué pasos

**LOS MESES DE VERANO CONCENTRAN EL MAYOR VOLUMEN DE PASAJEROS Y TAMBIÉN BUENA PARTE DE LAS INCIDENCIAS AÉREAS DEL AÑO**

## LA NORMATIVA EUROPEA PROTEGE A LOS PASAJEROS ANTE MUCHAS CANCELACIONES Y RETRASOS IMPORTANTES

deben seguir para evitar gastos innecesarios o reclamar una compensación cuando corresponde.

En un contexto en el que las cancelaciones vuelven a ocupar titulares, conviene recordar que la normativa europea protege a los viajeros y obliga a las compañías a ofrecer soluciones cuando un vuelo no puede realizarse en las condiciones previstas.

### INFÓRMATE DE INMEDIATO

Si recibes una notificación de cancelación o descubres la incidencia en el aeropuerto, lo primero es contactar con la compañía aérea. La aerolínea debe informar sobre las alternativas disponibles y facilitar asistencia a los pasajeros afectados.

También es recomendable solicitar una confirmación escrita de la cancelación y conservar cualquier comunicación relacionada con el vuelo.

### ELIGE LA OPCIÓN QUE MÁS TE CONVENGA

Ante una cancelación, el pasajero puede optar entre recuperar el importe del billete o aceptar un transporte alternativo hasta el destino final.

La decisión dependerá de cada situación. Si el viaje ya no tiene sentido o las nuevas condiciones no resultan adecuadas, el reembolso puede ser la mejor opción. En otros casos, puede interesar aceptar un nuevo vuelo para llegar al destino lo antes posible.

### GUARDA TODAS LAS PRUEBAS

Billetes, correos electrónicos, mensajes de texto, tarjetas de embarque y facturas de gastos adicionales pue-

**CONTAR CON INFORMACIÓN CLARA PERMITE TOMAR DECISIONES MÁS RÁPIDAS CUANDO SURGEN PROBLEMAS INESPERADOS**

den resultar fundamentales durante una reclamación.

Si la incidencia obliga a asumir costes de alojamiento, transporte o manutención, es importante conservar los justificantes correspondientes.

### ¿TIENES DERECHO A COMPENSACIÓN?

No todas las cancelaciones generan indemnización. La normativa europea contempla excepciones cuando concurren circunstancias extraordinarias ajenas al control de la compañía.

Sin embargo, cuando la cancela-

ción es atribuible a la aerolínea y se cumplen determinados requisitos, el pasajero puede reclamar una compensación económica adicional.

### CÓMO PRESENTAR UNA RECLAMACIÓN

El primer paso es dirigirse directamente a la compañía aérea. Si la respuesta no resulta satisfactoria, es posible acudir a organismos de consumo o a las autoridades competentes en materia de transporte aéreo. Actuar con rapidez y conservar la documentación facilita considerablemente cualquier proceso de reclamación.



## ERRORES QUE PUEDEN COMPLICAR UNA RECLAMACIÓN

- Aceptar cambios sin leer las condiciones. Algunas alternativas ofrecidas por la aerolínea pueden implicar modificaciones importantes en horarios o escalas.
- Eliminar correos electrónicos o mensajes recibidos. Muchas veces contienen información clave sobre la incidencia y la gestión realizada por la compañía.
- Contratar por separado cada tramo del viaje. Cuando los vuelos no forman parte de una misma reserva, la protección del pasajero suele ser menor.
- No revisar las coberturas del seguro antes de viajar. Algunas pólizas exigen comunicar la incidencia dentro de un plazo determinado.
- Compartir documentación incompleta. Al reclamar, conviene adjuntar todos los justificantes desde el primer momento para evitar retrasos.
- Esperar demasiado para iniciar los trámites. Aunque los plazos suelen ser amplios, reunir pruebas y presentar la reclamación cuanto antes facilita el proceso.

# Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

## ¿POR QUÉ TODO EL MUNDO HABLA DE **SIBO**?



intestinal, cambios en la microbiota, estrés crónico, trastornos del sueño o incluso situaciones emocionales mantenidas en el tiempo. **El intestino y el cerebro están profundamente conectados, y muchas veces el cuerpo expresa a través de síntomas digestivos lo que lleva tiempo descompensándose internamente.**

### ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

Uno de los mayores problemas actuales es que muchas personas reciben tratamiento únicamente porque un test de aliento ha dado positivo, sin estudiar realmente qué ha provocado esa alteración. Y también ocurre lo contrario: **pacientes con síntomas claros que no reciben atención adecuada porque el resultado del test es negativo.** La medicina digestiva no puede basarse solo en una prueba.

### ¿CUÁL ES EL PRINCIPAL PROBLEMA ACTUAL?

La historia clínica, el contexto y la biografía de cada paciente son fundamentales para comprender el origen del problema y conseguir una recuperación real. **Porque tratar únicamente el SIBO, sin abordar la causa de fondo, suele conducir a recaídas frecuentes y mucha frustración.**



**MALENA GARCÍA ARREDONDO**  
Gastroenteróloga  
experta en  
microbiota

En los últimos años el SIBO se ha convertido en uno de los diagnósticos digestivos más populares, especialmente entre personas con hinchazón, gases o malestar intestinal. Sin embargo, no todo es tan simple como parece. El SIBO, que significa sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado en sus siglas en

inglés, existe y está reconocido científicamente, pero **hoy sabemos que no es una enfermedad aislada, sino la consecuencia de un desequilibrio previo.**

### ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?

Detrás de este problema puede haber alteraciones en la motilidad

## ¿DE VERDAD **PRESCINDIR DE UN CAFÉ AL DÍA PUEDE AYUDARME A AHORRAR?**

Cuando se habla de ahorrar, muchas personas piensan automáticamente en grandes sacrificios o en tener que renunciar a planes importantes. Sin embargo, la realidad es que, en muchas ocasiones, el verdadero problema no está en los grandes gastos, sino en todos esos pequeños desembolsos diarios que hacemos casi sin darnos cuenta. Son los conocidos “gastos hormiga”. Un café para llevar, una suscripción que apenas utilizamos, pedidos impulsivos, pequeños caprichos diarios o incluso el tabaco. Individualmente parecen cantidades insignificantes, pero cuando se suman durante meses o años pueden representar una cifra mucho mayor de la que imaginamos. La clave no está en dejar de disfrutar, sino en ser conscientes de cómo gastamos nuestro dinero. Muchas personas no saben exactamente cuánto destinan cada mes a pequeños gastos cotidianos hasta que se paran a revisarlo. Y ahí suele llegar la sorpresa.

**Desde Mapfre insistimos cada vez más en la importancia de la educación financiera y de fomentar hábitos saludables, también en la gestión del dinero.** Ahorrar no siempre implica ganar más, sino aprender a organizar mejor lo que ya tenemos y priorizar aquello que realmente nos aporta valor.

Además, hay un aspecto importante que muchas veces se nos olvida: el ahorro funciona mejor cuando tiene un objetivo concreto. **No es lo mismo “guardar dinero” que ahorrar pensando en un viaje, unos estudios, un colchón para imprevistos o simplemente en ganar tranquilidad de cara al futuro. Por eso,**



**una recomendación muy útil es convertir el dinero que dejamos de gastar en ahorro automático desde el primer momento.** Si eliminamos un gasto innecesario de 30 o 40 euros al mes y lo destinamos directamente a una cuenta o producto de ahorro, poco a poco empezamos a construir un hábito sostenible y casi imperceptible en el día a día.

Nos podemos sorprender al descubrir que, por ejemplo, si estamos empezando a trabajar y tenemos por delante unos 35 años mínimo de carrera profesional, destinar 40€ al mes a un producto de ahorro con rentabilidad del 5% anual, hará que casi sin darnos cuenta, en el futuro tengamos unos 45.000€ que sin duda nos vendrán muy bien en el momento de jubilarnos.

Empezar a ahorrar periódicamente, además, genera un efecto

“adictivo” sobre los ahorradores porque rápidamente empiezan a ver los beneficios que genera, lo que los hace encontrar cada vez más motivos para seguir aportando a su ahorro: una paga extra, la devolución de la renta, un regalo, etc.

**En Mapfre apostamos por acompañar a las personas y convertirnos en sus referentes en planificación financiera.** Y así ayudarles a comprender que el ahorro no consiste únicamente en privarse de cosas, sino en tomar decisiones más conscientes y alineadas con lo que cada uno quiere para su futuro.



**VIRGINIA CALDERÓN**  
Subdirectora de Desarrollo de Negocio de Vida Individual de Mapfre España.

## ¿CÓMO INFLUYE EL **USO CONSTANTE DEL MÓVIL Y LAS REDES SOCIALES** EN NUESTRO SISTEMA NERVIOSO?



El uso constante del móvil mantiene al sistema nervioso en un estado de activación continua. **El cerebro interpreta cada notificación, cada estímulo y cada cambio de contenido como algo potencialmente relevante, y eso impide que entre en reposo real.**

Desde la neuropsicología, sabemos que el cerebro está diseñado para alternar entre activación y recuperación. El problema es que el móvil elimina ese ciclo. No hay pausas. **Incluso cuando aparentemente descansamos, seguimos estimulando el sistema.**

Además, las redes sociales combinan dos factores muy potentes: recom-

pensa inmediata y comparación constante. **Esto genera picos de dopamina seguidos de pequeñas caídas que el cerebro intenta compensar volviendo a buscar estímulo.** Es un bucle.

El resultado es un sistema nervioso que se acostumbra a estar activado y pierde la referencia de lo que es la calma.



**BEGOÑA DEL CAMPO**

Psicóloga y especialista en neuropsicología

## ¿QUÉ **RELACIÓN** EXISTE ENTRE **LAS ENCÍAS Y LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN?**

**Cada vez más investigaciones confirman que la salud de las encías y la del corazón están estrechamente conectadas.** Las bacterias que provocan las enfermedades periodontales pueden pasar al torrente sanguíneo y favorecer la formación de placas en las arterias, aumentando el

riesgo de infarto o ictus. A la inversa, las personas con patologías cardíacas suelen presentar una menor capacidad para combatir infecciones, lo que agrava la inflamación gingival.

**La prevención es sencilla, pero requiere constancia.** Una adecuada higiene bucal, que incluya

el uso del hilo dental y las revisiones periódicas por parte de un profesional ayudan a mantener las encías sanas. **Además, seguir una alimentación equilibrada, evitar el tabaco y controlar la presión arterial y el estrés son hábitos que protegen tanto la boca como el corazón.**

La inflamación de las encías o el sangrado, aunque sea leve u ocasional, son señales de alerta que deberíamos atender. Cuidarlas no es solo una cuestión estética: también es una forma de proteger la salud cardiovascular y mejorar la calidad de vida a largo plazo.



**FERNANDO BLANCO-MORENO ALVAREZ-BUYLLA**  
Odontólogo

# ¡SORTEO! CONSIGUE UN PACK DE PRODUCTOS DS LABS

DS Laboratories, marca dermatológica líder especializada en el cuidado del cabello y la piel con respaldo científico, ofrece productos de calidad clínica, formulados y recomendados por los mejores dermatólogos de todo el mundo.

Los mismos que pueden ser tuyos solo por participar en el **nuevo sorteo de Mía**.

Para participar solo tienes que buscar el post del sorteo en el perfil de la revista Mía en Instagram (**@mia\_revista**) y seguir las instrucciones. El sorteo estará activo **desde el día 17 de junio** y, una semana después, se anunciarán los ganadores.

Participa y gana uno de los cinco packs que se sortean.

## Premio

**5 Pack DS LABS Anticaída, Volumen y Reparación.**

Cada pack incluye:

- 1 Champú Revita Volumizing + Repair
- 1 Acondicionador Revita Volumizing + Repair
- 1 Loción Anticaída Spectral Women's



## ¿QUÉ OCURRE SI UN PADRE **NO MENCIONA** **A UN HIJO EN SU** **TESTAMENTO?**

A veces un testador decide dejar fuera de su testamento a un hijo o descendiente de forma consciente. **Las razones pueden ser muy diversas, desde conflictos familiares hasta una clara intención de excluirlo. Esta figura se conoce como preterición.**

Lo llamativo es que no hace falta justificar nada. A diferencia de la desheredación, no hay que dar explicaciones ni alegar motivos: basta con no mencionar al hijo. Es una forma silenciosa, pero efectiva, de excluir. Eso sí, la ley pone un límite claro. El hijo omitido no será heredero ni participará en el reparto libre, pero **mantiene su derecho a la legítima, es decir, a una parte mínima de la herencia que no se le puede quitar.**

En la práctica, los tribunales suelen entender que si el testador conocía al hijo, la omisión fue intencionada. Por eso el testamento se mantiene casi intacto: solo se corrige lo necesario para asegurar ese mínimo.

Al final, todo responde a un equilibrio sencillo: **respetar la voluntad de quien reparte su herencia sin dejar desprotegidos a los descendientes.**



**JOSÉ DAMIÁN  
ÁVILA**  
Abogado



## TE DAMOS RESPUESTAS

**¿Tienes alguna duda? ¿Un problema que solucionar?**

Escribenos. Buscaremos el mejor experto para darte una solución eficaz y a tu medida.

**¡Estamos contigo!**

[miaexpertos@zinetmedia.es](mailto:miaexpertos@zinetmedia.es)



PREGÚNTALE AL  
**DR. MARTÍNEZ**

Puedes mandarnos tus  
consultas o dudas a  
[redaccion@miarevista.es](mailto:redaccion@miarevista.es)

# DIGESTIONES PESADAS EN VERANO

## MÁS ALLÁ DE COMER MUCHO

**Las comidas al aire libre, las cenas más tarde y los cambios de horario pueden pasar factura al estómago.** En verano, la pesadez digestiva no siempre aparece por exceso de comida: muchas veces el problema está en cómo, cuándo y en qué condiciones se come.

La digestión necesita tiempo, riego sanguíneo y coordinación. Cuando comemos con prisas, mezclamos más alimentos de lo habitual, bebemos alcohol o nos acostamos poco después de cenar, el estómago trabaja con más dificultad. El resultado puede ser sensación de plenitud, acidez, náuseas leves, eructos o una pesadez que dura horas.

En verano es frecuente que los horarios se desordenen. Se desayuna más tarde, se picotea entre horas, se come fuera de casa y la cena se retrasa. El estómago, que funciona mejor con cierta regularidad, recibe señales cambiantes y puede responder con digestiones más lentas. No siempre hay una enfermedad detrás: a menudo hay una rutina digestiva alterada.

### EL ESTÓMAGO TAMBIÉN TIENE RITMO

La dispepsia, o indigestión, describe un conjunto de molestias en la parte alta del abdomen. Puede incluir ardor, dolor, sensación de llenarse enseguida o pesadez después de comer. En muchas personas aparece de forma funcional, sin lesión importante, pero con un estómago más sensible a la distensión, la acidez o determinados alimentos.

Las comidas grasas son uno de los desencadenantes más habituales porque retrasan el vaciado gástrico. También pueden influir las bebidas con gas, el café, el alcohol, el chocolate, los fritos o las salsas, aunque no todas las personas reaccionan igual. Lo que a una le sienta mal, otra puede tolerarlo sin problemas. Por eso no conviene prohibir alimentos de forma general, sino observar patrones.

El alivio suele llegar con medidas sencillas: comer más despacio, moderar las raciones, evitar acostarse justo después de cenar y reducir los irritantes si se ha observado relación clara. Caminar unos minutos tras la comida ayuda a estimular la motilidad digestiva sin exigir un esfuerzo intenso.



### CONSULTA 1

## CENAR TARDE

**“En verano ceno más tarde y me acuesto con mucha pesadez.”**

— Elena S., 55 años, Alicante

Es muy habitual. Cuando cenamos tarde, el estómago sigue trabajando en el momento de acostarnos. Al tumbarnos, la digestión se vuelve más incómoda y puede aparecer reflujo o sensación de presión. Intenta dejar al menos dos horas entre la cena y la cama. Si no es posible, elige raciones más pequeñas y platos fáciles de digerir. A veces no hay que cambiarlo todo, solo ajustar cantidad y horario.



### CONSULTA 2

## BEBIDAS FRÍAS

**“¿Las bebidas muy frías cortan la digestión?”**

— Carmen T., 60 años, Aranda de Duero

La expresión “cortar la digestión” se usa mucho, pero no siempre es exacta. Beber algo frío puede provocar molestia en algunas personas, sobre todo si se toma muy rápido o durante una comida abundante, pero no bloquea la digestión por sí solo. Lo que suele sentar peor es combinar calor, comida copiosa, alcohol, bebidas con gas y tumbarse después. El contexto importa más que la temperatura aislada de la bebida.

### CONSULTA 3

## ANTIÁCIDOS FRECUENTES

**“Cuando tengo acidez tomo un antiácido y se me pasa. ¿Puedo hacerlo a menudo?”**

— Pilar R., 52 años, Bilbao

De forma puntual puede aliviar, pero no conviene usarlo como solución diaria sin saber por qué aparece la acidez. Si necesitas antiácidos con frecuencia, el estómago está dando una señal que merece revisión. Revisa cenas, café, alcohol, fritos y horario de sueño. Si la acidez persiste más de dos semanas o aparece con dolor, dificultad para tragar o pérdida de peso, consulta.



**EL ESTÓMAGO NO SOLO PROTESTA POR LA CANTIDAD. TAMBIÉN  
NOTA LOS HORARIOS, LA PRISA Y LOS EXCESOS PEQUEÑOS QUE  
SE REPITEN DÍA TRAS DÍA**

# LOS PRODUCTOS MENSTRUALES

## TAMBIÉN INFLUYEN EN TU MICROBIOTA

Compresas, tampones o copas menstruales están en contacto directo con la vagina, **una zona especialmente sensible, con gran capacidad de absorción y un equilibrio propio.** Por eso, elegirlos bien no solo es cuestión de comodidad, también puede ayudar a prevenir irritaciones, picores e infecciones.

**E**s común pensar en el intestino cuando se habla de microbiota. Sin embargo, la vagina también tiene su propio ecosistema de microorganismos y de su equilibrio depende, en buena medida, el confort íntimo y la protección frente a infecciones.

“La microbiota son todos aquellos gérmenes, principalmente bacterias, que habitan con nosotros”, explica la Dra. Raquel Tulleuda, ginecóloga y embajadora de la marca Cottonlock. En la vagina, esos microorganismos contribuyen a mantener un pH ácido y a controlar la proliferación de otros gérmenes que pueden causar problemas. Cuando ese equilibrio se rompe, se habla de disbiosis y sus consecuencias se pueden traducir en picor, escozor o cambios en el flujo. Precisamente estas son algunas de las situaciones más repetidas en consulta, tal y como confirma la experta.

### CONTACTO DIRECTO

La microbiota vaginal puede alterarse por muchas causas: cambios hormonales, infecciones o higiene íntima inadecuada. Pero también conviene prestar atención a los productos menstruales, porque tampones, compresas, salvaslips o copas están en contacto directo con la zona vaginal o vulvar durante horas.

La Dra. Tulleuda recuerda que “el producto que elegimos no solo tiene una trascendencia durante el periodo menstrual”, ya que, si produce algún cambio en el ecosistema vaginal, puede generar molestias más allá de esos días. Además, la vagina es una zona muy permeable. “No es un tubo liso, sino que tiene muchos repliegues. Por lo tanto, es una superficie mucho más amplia de lo que podemos pensar”, señala la ginecóloga. Y añade que tiene “muchísima capacidad de absorber cualquier producto que pongamos en la vagina”, de hecho, nos recuerda, se pueden incluso administrar antibióticos vía vaginal.

### LO QUE QUEDA

Según una encuesta realizada por la Sociedad Española de Gineco-

logía y Obstetricia, el 30% de los profesionales de ginecología afirma haber encontrado restos de fibras en la vagina de usuarias de tampones durante exploraciones habituales. Para Tulleuda, si queda en la vagina algo que no debería permanecer ahí, el organismo puede reaccionar y “el sistema inmune se pone en marcha”.

### CÓMO ELEGIR MEJOR

La recomendación pasa por escoger productos sin perfumes ni colorantes, con materiales bien tolerados y adaptados al flujo de cada momento. En el caso de los tampones, los especialistas empiezan a valorar opciones recubiertas con un velo de seguridad, una capa pensada para reducir el desprendimiento de fibras.

**El 30%** de los ginecólogos afirma haber encontrado restos de fibras en la vagina de usuarias de tampones durante exploraciones habituales.



# LA MENOPAUSIA TAMBIÉN SE NOTA EN TU PIEL



Trofolastín Aceite Reafirmante Toque Seco ayuda a cuidar la firmeza de la piel con una textura ligera y de rápida absorción.

La caída de estrógenos no solo influye en los sofocos, el sueño o los cambios corporales, también puede provocar que la piel se vuelva más seca, fina y menos firme. **Entender qué ocurre en esta etapa ayuda a cuidarla mejor, con una rutina constante y activos que acompañen ese cambio.**

**A**unque solemos asociar la menopausia a sofocos, alteraciones del sueño o cambios en el peso, la piel también acusa el descenso de estrógenos. Esta hormona interviene en el mantenimiento del colágeno y la elastina, dos proteínas esenciales para conservar la estructura, la elasticidad y la densidad cutánea. Cuando su producción disminuye, la dermis pierde soporte y aparece flacidez y sequedad. No ocurre de un día para otro. Es un proceso progresivo que se percibe más en zonas como la cara interna de los brazos, el abdomen, los muslos o el escote, sobre todo si se suman otros factores como la exposición solar acumulada, el tabaco, el estrés, el descanso insuficiente o una alimentación pobre en proteínas y antioxidantes.

## NO SOLO EL ROSTRO

Durante años hemos puesto el foco en la rutina facial, pero la piel del cuerpo también necesita cuidados específicos. Hidratar a diario ayuda a reforzar la barrera cutánea y los productos reafirmantes pueden ser un apoyo si incluyen activos que mejoren elasticidad, hidratación y firmeza. La constancia es clave, por eso conviene elegir texturas ligeras, agradables y de rápida absorción, en definitiva, productos que apetezca aplicar. Y, como la cosmética funciona mejor acompañada de buenos hábitos, también suman la protección solar, el ejercicio de fuerza, el descanso y una alimentación rica en proteínas, frutas, verduras y grasas saludables.



## UN APOYO DIARIO

Trofolastín Aceite Reafirmante Toque Seco ayuda a mejorar el aspecto de la piel cuando pierde firmeza. Su fórmula combina Centella asiática, aceite de bayas rosadas, lupino blanco y café arábica, activos que favorecen la elasticidad y la hidratación. Además, su textura ligera y de rápida absorción facilita usarlo a diario sin sensación grasa.

# SABOR SORPRESA

Dice el refrán que “Uvas con queso saben a beso”. Y, aunque la realidad no siempre sea tan poética, sí puede ser igual de sorprendente cuando hablamos de comida. **Porque hay mezclas de sabores capaces de recordarnos a otros alimentos muy distintos** y de poner a prueba hasta qué punto **el gusto depende no solo de la lengua, sino también del olfato, la memoria y la percepción.**

**D**escribir el sabor de un beso no es fácil, aunque seguramente tenga algo de uva, con su punto dulce, fresco e intenso. Lo que sí se puede decir es que, si mezclamos esta fruta con cacahuetes, el resultado recuerda al chocolate, otro sabor tan placentero como un beso. Y no es la única combinación capaz de despistarnos. Hay mezclas inesperadas, incluso un poco locas, que al juntarse en la boca evocan alimentos completamente distintos. Detrás de ese pequeño desconcierto no hay magia, sino una explicación mucho más interesante de lo que parece.

## LA RAZÓN

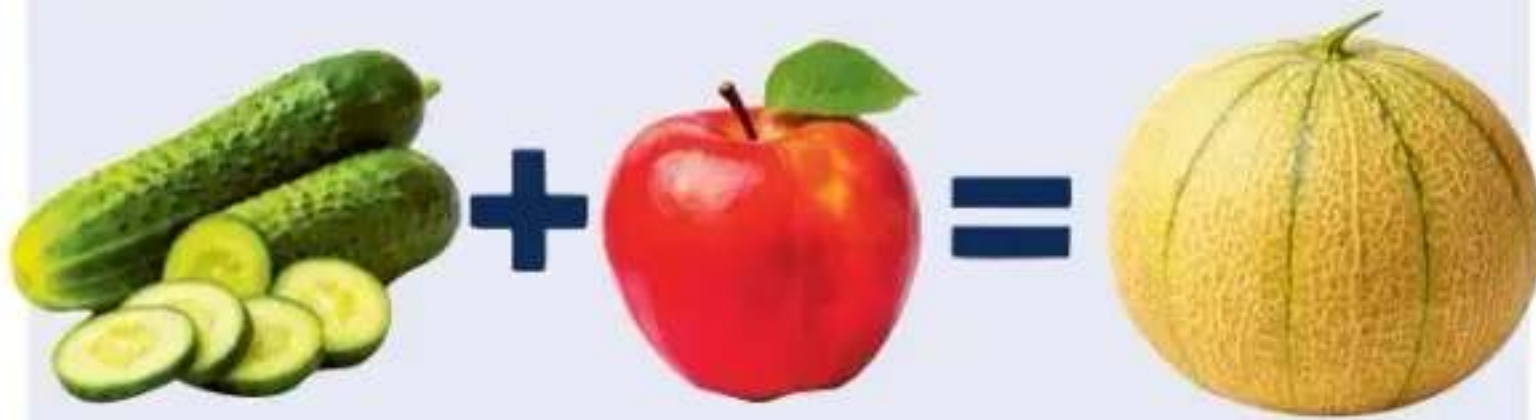
La respuesta a por qué dos sabores juntos recuerdan a un tercero está en la química, pero también en la forma en que percibimos lo que comemos. El sabor no es solo una cuestión de papilas gustativas, sino una reacción compleja del cerebro ante determinadas moléculas. Por eso pueden darse sorpresas como estas y también algo muy habitual: que un alimento nos parezca delicioso a nosotras y no le diga nada a otra persona.

Además, conviene recordar que en el sabor no mandan solo las papilas gustativas. El olfato tiene un papel decisivo y, de hecho, determina buena parte de lo que percibimos al comer. Así que no todo depende del trozo que nos metemos en la boca, sino también de cómo el cerebro reúne aromas, matices y recuerdos para construir una sensación final.



# MEZCLAS CURIOSAS PARA PROBAR Y DEJARSE SORPRENDER

PEPINO + MANZANA = MELÓN.



NUECES + PAN = NATA



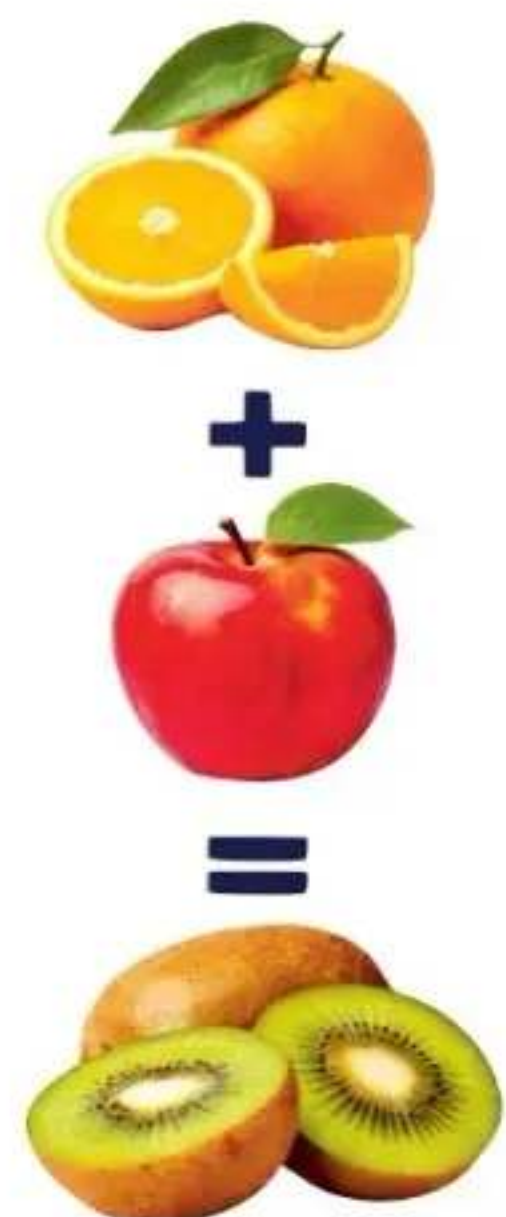
TOMATE + AZÚCAR = FRESA



UVAS + CACAHUETE = CHOCOLATE



NARANJA + MANZANA = KIWI



PEPINO + AZÚCAR = SANDÍA



# ABUELOS Y NIETOS

## UN VÍNCULO SALUDABLE

**Esta relación fortalece los lazos familiares, y mejora la salud de los mayores.** Diversos estudios relacionan esta implicación, sin convertirse en una obligación, con un mejor funcionamiento cognitivo, mayor bienestar emocional y una vida más activa.

**D**urante años, la imagen de los abuelos recogiendo a sus nietos del colegio, preparando meriendas o acompañándolos al parque se ha asociado únicamente al apoyo familiar y al cariño intergeneracional. Sin embargo, cada vez más investigaciones apuntan a que esta relación va mucho más allá de lo emocional: cuidar de los nietos también puede tener efectos positivos en la salud física y mental de las personas mayores.

Un estudio publicado por la American Psychological Association concluye que los abuelos que participan activamente en el cuidado de sus nietos suelen mantener un mejor funcionamiento cognitivo que aquellos que no lo hacen. La investigación, realizada entre 2017 y 2022 con cerca de 3.000 personas mayores, observó además que, en el caso de las abuelas, esta implicación estaba relacionada con un deterioro cognitivo más lento con el paso de los años.

### ACTIVACIÓN DE LA MENTE

Los especialistas explican que el cuidado de los nietos implica una combinación de estímulos que favorecen la actividad cerebral. Organizar rutinas, conversar, jugar, recordar horarios o resolver pequeños problemas cotidianos obliga al cerebro a mantenerse en funcionamiento constante.

Además, el contacto diario con niños introduce novedad, dinamismo y aprendizaje continuo en la vida de



Los especialistas explican que la relación de abuelos y nietos supone un estímulo para el cerebro de los mayores.

los mayores. Desde adaptarse a nuevas tecnologías hasta seguir el ritmo de las actividades escolares y de ocio, muchos abuelos encuentran en esta relación un motivo para permanecer activos y conectados con el presente.

### **BENEFICIOS EMOCIONALES**

Pero los efectos positivos no se limitan a la memoria o la agilidad mental. Numerosos expertos destacan también el impacto emocional que tiene este vínculo. Sentirse útil, querido y necesario puede mejorar la autoestima y reducir sensaciones de soledad o aislamiento, especialmente en edades avanzadas.

La relación con los nietos aporta compañía, afecto y propósito. Para muchas personas mayores, participar en la vida familiar supone una fuente diaria de motivación y bienestar emocional.

El beneficio, además, es compartido. Los niños que crecen cerca de sus abuelos suelen desarrollar vínculos afectivos sólidos y una mayor conexión con la historia familiar. Los abuelos transmiten experiencias, valores y formas de entender la vida que enriquecen el desarrollo emocional de los más pequeños. En una sociedad marcada por el ritmo acelerado y la falta de tiempo,

**Sentirse útil** y querido puede mejorar la autoestima, según los expertos.



esta relación intergeneracional se convierte en un espacio de aprendizaje y apoyo mutuo.

Los expertos recuerdan, no obstante, que el cuidado debe darse de forma equilibrada. Cuando la responsabilidad recae de manera excesiva sobre los abuelos, pueden aparecer estrés, agotamiento físico o sobrecarga emocional.

La clave está en que el cuidado sea una experiencia positiva y voluntaria, compatible con el descanso, la vida social y las necesidades personales de las personas mayores.

Porque, al final, más allá de la ayuda familiar, la relación entre abuelos y nietos demuestra ser uno de esos vínculos capaces de mejorar la vida en ambos sentidos.

## **PONER LÍMITES SIN SENTIR CULPA**

Los expertos coinciden en que el cuidado resulta positivo cuando se vive desde el afecto y no desde la obligación o el agotamiento.

### **EL CUIDADO ES VOLUNTARIO**

Una de las claves principales es que los abuelos participen en el cuidado de los nietos porque así lo desean y dentro de sus posibilidades. Cuando existe libertad para decidir y poner límites, la experiencia suele ser más satisfactoria y enriquecedora.

### **TIEMPO PARA EL DESCANSO**

Aunque muchos abuelos disfrutan compartiendo tiempo con sus nietos, también necesitan mantener espacios propios para descansar, socializar o dedicar tiempo a sus activida-

des personales. El equilibrio evita la sobrecarga física y emocional.

### **RESPONSABILIDAD COMPARTIDA**

Una relación saludable se construye cuando el cuidado no recae exclusivamente sobre los abuelos. La colaboración entre padres y otros familiares ayuda a que el apoyo sea sostenible y no genere estrés continuo.

### **RESPETAR LOS LÍMITES**

Cada familia tiene su propia dinámica, pero es importante que los abuelos puedan expresar cómo se sienten y hasta dónde pueden implicarse. Escuchar sus necesidades y respetar sus tiempos favorece relaciones más sanas y duraderas.



# La próxima semana con la revista **mia**

llévate las novelas románticas  
más cautivadoras.



revista + libro  
por solo  
**3'99€**  
Canarias: 4,09 €

La semana que viene a la venta en: Alicante, Albacete, Almería, Barcelona, Castellón, Cuenca, Formentera, Girona, Granada, Huesca, Ibiza, La Coruña, Logroño, Lleida, Lugo, Menorca, Murcia, Navarra, Palma de Mallorca, Tarragona, Teruel, Valencia y Zaragoza.

La semana que viene a la venta en: Álava, Andorra, Asturias, Ávila, Badajoz, Burgos, Cáceres, Cádiz, Ceuta, Ciudad Real, Córdoba, Fuerteventura, Gomera, Guadalajara, Guipúzcoa, Hierro, Huelva, Jaén, La Palma, Lanzarote, León, Las Palmas, Madrid, Málaga, Melilla, Ourense, Palencia, Pontevedra, Salamanca, Santander, Segovia, Sevilla, Soria, Tenerife, Toledo, Valladolid, Vizcaya, y Zamora.

¡Enamórate de las historias que **mia** tiene para ti!

# CONSEJOS PARA COMER FUERA

## SIN QUE LA BÁSCULA LO NOTE

Comer fuera no tiene por qué convertirse en un salto al vacío para la dieta ni en una lista de renunciaciones. **La clave está en saber elegir, compensar sin obsesionarse y no llegar a la mesa con tanta hambre que cualquier decisión se vuelva más difícil.** Con pequeños gestos antes de pedir, al escoger el plato y al controlar las raciones, es posible disfrutar de un restaurante, una terraza de verano o una cena con amigos sin acabar con sensación de pesadez ni notar después los excesos en la báscula.



### 1. MIRA LA CARTA ANTES DE LLEGAR

Si el restaurante tiene menú online, echarle un vistazo antes ayuda a decidir con más calma. No se trata de llevarlo todo cerrado, sino de llegar con una idea de qué opciones encajan mejor. Cuando nos sentamos con hambre, prisa o muchas sugerencias alrededor, es más fácil pedir por impulso, elegir lo primero que suena apetecible o dejarse llevar por lo que pide el resto de la mesa. Mirar antes la carta permite detectar platos más equilibrados, pensar si merece la pena reservarse para el postre o decidir qué capricho apetece de verdad.



### 2. NO LLEGUES CON HAMBRE EXTREMA

Saltarse comidas para "compensar" suele salir al revés. Si te sientas a la mesa con demasiada hambre, apetecen más el pan, los fritos, los entrantes y cualquier plato contundente. Además, se come más rápido y cuesta más reconocer la saciedad. Si la comida se retrasa o sabes que vas a cenar tarde, mejor tomar antes algo ligero, como una fruta, un yogur natural, una tostada pequeña o un puñado moderado de frutos secos. Llegar con apetito está bien; llegar con ansiedad por comer, no tanto.



### 3. EMPIEZA POR ALGO FRESCO

Una ensalada sencilla, un gazpacho, unas verduras a la plancha o un salteado ligero ayudan a llenar el plato con fibra y volumen sin disparar las calorías desde el primer bocado. Además, suavizan el arranque de la comida y evitan que todo empiece con pan, fritos o salsas.

### 4. ELIGE UNA PROTEÍNA COMO BASE

Pescado, pollo, huevos, legumbres, marisco o carnes magras sacian más que un plato basado solo en harinas o salsas. La proteína ayuda a que la comida resulte más completa y a que no vuelvas a tener hambre al poco rato. Por eso, antes de decidir, conviene mirar cuál va a ser el "centro" del plato. No es lo mismo pedir una pasta cremosa sin más que una ensalada con huevo o atún, unas legumbres con verduras, un pescado al horno o un pollo con guarnición ligera. Si esa base está bien elegida, el resto se equilibra mucho mejor.



## 5. CUIDADO CON LAS SALSAS "INVISIBLES"

Muchas veces el exceso no está en el alimento principal, sino en lo que lo acompaña. Una carne, un pescado, una ensalada o incluso unas verduras pueden cambiar mucho si van cubiertos de salsa cremosa, aliños abundantes, mayonesa, queso fundido o aceite en exceso. La solución no tiene por qué ser renunciar siempre: basta con pedir la salsa aparte, elegir aliños sencillos o usar solo una pequeña cantidad. Así se mantiene el sabor, pero se evita que un plato aparentemente ligero se convierta en una opción mucho más calórica.



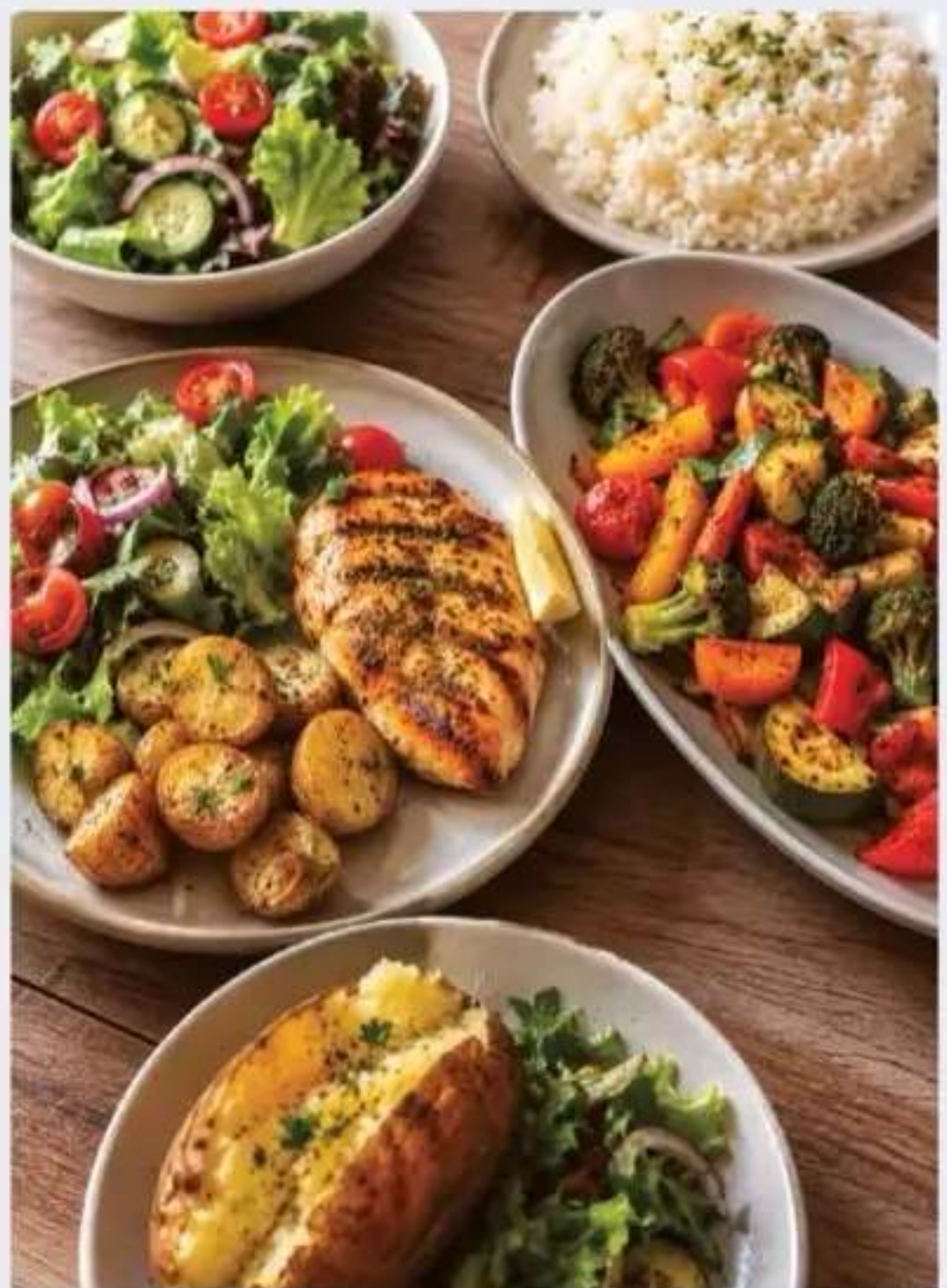
## 7. SI COMPARTES, SÍRVETE EN TU PLATO

Las raciones para compartir parecen más ligeras, pero a veces hacen que se pierda la cuenta de lo que se ha comido. Entre una conversación, un trozo más de pan y "solo una cucharada" del plato del centro, es fácil terminar comiendo más que si cada una hubiera pedido su ración. Una buena estrategia es servirse una parte en el plato y comer desde ahí, en lugar de picar sin parar. Así se disfruta igual, pero con una referencia visual mucho más clara.



## 6. LOS FRITOS, MEJOR COMPARTIDOS

Croquetas, calamares, bravas o tempuras pueden disfrutarse, pero no conviene que sean el centro de la comida. Si apetecen, mejor compartirlos y elegir después un plato principal más sencillo. No es lo mismo probar dos croquetas que convertir los fritos en primer plato, guarnición y picoteo.



## 8. PIDE GUARNICIONES MÁS SENCILLAS

Cambiar las patatas fritas por ensalada, verduras, patata asada o arroz blanco puede aligerar mucho el plato sin tocar la parte principal. Es un gesto pequeño, pero se nota especialmente cuando se come fuera a menudo.

### 9. MEJOR A LA PLANCHA, AL HORNO O SALTEADO

No hace falta pedir siempre lo más "de dieta", pero las preparaciones sencillas suelen ser mejores aliadas. Un pescado al horno, un pollo a la plancha, unas verduras salteadas, una tortilla francesa o una brocheta de marisco permiten disfrutar del alimento sin añadir rebozados, frituras o salsas pesadas. También ayudan a distinguir mejor qué estamos comiendo: cuando todo va empanado, gratinado o cubierto de crema, el plato suele ser más contundente de lo que parece.



### 10. AGUA DESDE EL PRINCIPIO

Tener agua en la mesa ayuda a comer con más calma y a no abusar de refrescos, cerveza o copas por pura inercia. A veces no es hambre, sino sed o ganas de seguir picando. Beber agua entre bocado y bocado también ayuda a alargar la comida y a escuchar mejor la sensación de saciedad.



### 11. CUIDADO CON LO QUE BEBES

Los refrescos azucarados, los combinados y algunos cócteles pueden sumar muchas calorías sin saciar. Además, cuando se bebe alcohol, es más fácil bajar la guardia con el pan, los aperitivos o el postre. Esto no significa que haya que renunciar siempre a una copa de vino, una cerveza o un cóctel, sino elegirlo de forma consciente. Si vas a tomar alcohol, alternarlo con agua y no alargarlo durante toda la comida puede marcar la diferencia.

### 12. COME DESPACIO

En un restaurante es fácil seguir comiendo porque hay conversación, sobremesa y platos todavía en la mesa. Parar unos minutos ayuda a notar si realmente apetece más o si el cuerpo ya ha tenido suficiente.



### 13. COMPENSA EN EL MISMO PLATO

No hace falta castigarse al día siguiente ni saltarse la cena. Es más útil equilibrar en el momento. Si el primero es potente, elige un segundo más ligero; si quieres postre, quizá no hace falta añadir también pan, vino y entrante grasoso; si vas a pedir una hamburguesa, puedes acompañarla con ensalada en lugar de patatas. La idea no es comer perfecto, sino evitar que todos los elementos del menú sean pesados a la vez.

Esa compensación sencilla permite disfrutar sin convertir una comida normal en un exceso completo.



### 14. NO CONFUNDAS "CASERO" CON LIGERO

Que un plato sea casero no significa que tenga pocas calorías. Puede ser de mejor calidad y estar más rico, pero también llevar aceite, mantequilla, nata, queso, azúcar o salsas abundantes. Una tarta casera, unas croquetas hechas en casa o un guiso tradicional pueden ser estupendos, pero no dejan de ser platos contundentes. Lo casero habla de elaboración, no necesariamente de ligereza.

### 15. NO CAIGAS EN EL "YA QUE ESTOY..."

El problema no suele ser una comida especial, sino encadenar pan, fritos, salsa, vino, postre y copa solo porque estamos fuera. Ese "ya que estoy" es el que convierte una salida normal en una suma de extras. Elegir uno o dos caprichos y disfrutarlos de verdad suele funcionar mejor que pedir de todo un poco por inercia. Puedes tomar postre si te hace ilusión, pedir una copa si es una ocasión especial o compartir unas bravas si apetecen mucho, pero no hace falta que cada comida fuera se convierta en carta blanca para comer sin medida.



# RETOQUES ESTÉTICOS NATURALES

## CÓMO REJUVENECER SIN PERDER EXPRESIÓN

La medicina estética apuesta cada vez más por resultados discretos y personalizados. **La clave está en suavizar los signos de la edad sin transformar los rasgos ni perder naturalidad.**

Los retoques estéticos ya no buscan cambiar el rostro por completo. Frente a las tendencias de hace años, donde los resultados muy marcados eran habituales, ahora la medicina estética apuesta por técnicas más sutiles y equilibradas. El objetivo es conseguir un aspecto más descansado, fresco y luminoso sin que el cambio resulte evidente.

La naturalidad depende de muchos factores. No solo influye el tratamiento elegido, sino también la calidad de la piel, la armonía facial o la forma en la que se aplican los productos. Por eso, cada vez más especialistas recomiendan tratamientos progresivos que respeten las facciones y la expresión.

### MENOS ES MÁS

Uno de los errores más frecuentes es abusar de ciertos tratamientos buscando resultados rápidos o demasiado visibles. El exceso de volumen o la pérdida total de movilidad pueden endurecer las facciones y hacer que el rostro pierda naturalidad. En muchos casos, pequeñas correcciones bien realizadas consiguen un efecto mucho más favorecedor.

La tendencia actual apuesta por mejorar el rostro sin modificarlo. Suavizar líneas de expresión, hidratar en profundidad o recuperar luminosidad suele ofrecer resultados más elegantes que

intentar borrar completamente cualquier signo de envejecimiento.

### LA IMPORTANCIA DE LA PIEL

La calidad de la piel influye enormemente en el resultado final. Una piel cuidada, hidratada y luminosa necesita menos retoques para verse bonita. Por eso, muchos tratamientos combinan técnicas médicas con cosmética enfocada en mejorar la textura y estimular la producción de colágeno. Además, proteger la piel del sol y mantener una buena rutina diaria ayuda a prolongar los resultados y evita recurrir constantemente a tratamientos más intensivos.

### RESPECTAR LA EXPRESIÓN

La expresión facial forma parte de la personalidad de cada persona. Mantener cierta movilidad en el rostro es fundamental para evitar un aspecto artificial o rígido. La clave está en suavizar los signos del cansancio sin eliminar completamente los gestos naturales.

Cada rostro envejece de forma diferente, por lo que los tratamientos deben adaptarse siempre a las necesidades individuales. Los resultados más discretos suelen ser aquellos que apenas se perciben, pero consiguen que la persona se vea mejor sin perder su esencia.



La demanda de tratamientos preventivos ha aumentado especialmente entre personas que buscan mantener la frescura del rostro

## LOS TRATAMIENTOS QUE TRIUNFAN



### SKINBOOSTERS

Aportan hidratación profunda y mejoran la luminosidad de la piel sin modificar los rasgos. Son uno de los tratamientos más demandados para conseguir buena cara de forma discreta.

### BIOESTIMULADORES

Estimulan la producción natural de colágeno y ayudan a mejorar la firmeza progresivamente. El resultado aparece poco a poco, evitando cambios bruscos.



### LÁSER Y LUZ PULSADA

Ayudan a mejorar manchas, textura y luminosidad de la piel. Muchas veces, una piel más uniforme rejuvenece más que un exceso de volumen.

### TOXINA BOTULÍNICA SUAVE

Aplicada con moderación, suaviza líneas de expresión manteniendo la movilidad facial. La clave está en respetar los gestos naturales del rostro.



### TRATAMIENTOS REAFIRMANTES

Las técnicas que estimulan la firmeza del rostro y el cuello son cada vez más populares porque mejoran el aspecto de la piel sin transformar las facciones. Además, ayudan a redefinir el óvalo facial, combatir la flacidez y mejorar la calidad de los tejidos de forma gradual, consiguiendo un efecto más descansado y armonioso.

# LA ENCIMERA

## QUE MEJOR ENCAJA CON TU COCINA

**La cocina pide materiales capaces de acompañar rutinas diarias, sumar estilo y mantener su presencia intacta** entre desayunos, cenas y sobremesas.



Las superficies continuas favorecen una cocina más ordenada y fácil de vivir

**L**a superficie de trabajo marca buena parte de la experiencia cotidiana en la cocina, aunque a menudo se decide al final de la reforma. Su acabado influye en la luz, en la sensación de orden y en la forma en que vivimos este espacio cada día. Para acertar desde el inicio, contamos con la visión de Laura Alarcón, product manager de Grupo ALVIC, que nos ayuda a identificar los aspectos que conviene valorar antes de comprar una encimera.

**Si la cocina es abierta,** la encimera debe dialogar con el salón o el comedor





Los acabados sin brillo ayudan a crear una cocina más calmada y actual.



Antes de decidir, conviene observar cuánta luz natural recibe la cocina.



Una junta discreta mejora el resultado final y aporta una imagen más limpia.

#### QUE SEA RESISTENTE

La encimera es una de las superficies que más se usan en la cocina, por eso, elegir un material resistente al desgaste, la humedad y los impactos es clave para que se mantenga perfecta con el paso del tiempo.

#### QUE COMBINE DISEÑO Y FUNCIONALIDAD

Hoy la cocina es uno de los espacios protagonistas del hogar, por eso la encimera debe aportar estética sin renunciar a la comodidad. Materiales versátiles y equilibrados son la mejor opción para conseguir una cocina bonita y práctica al mismo tiempo.

#### QUE SEA FÁCIL DE MANTENER Y LIMPIAR

Una cocina bonita también tiene que ser práctica. Apostar por superficies

de mantenimiento sencillo ayuda a mantener el espacio impecable en el día a día y facilita mucho la rutina de mantenimiento.

#### QUE SE ADAPTE AL RITMO DE TU CASA

Cada hogar tiene necesidades diferentes. No es lo mismo una cocina de uso ocasional que una donde se cocina a diario, se trabaja o se comparte en familia. Por eso, conviene apostar por materiales preparados para el día a día que combinen ligereza, estabilidad y resistencia como las encimeras híbridas de nueva generación.

#### EVITA ELEGIR LA ENCIMERA SOLO POR ESTÉTICA

Aunque el diseño es importante, conviene no dejarse llevar únicamente por el acabado visual. Algunos materiales pueden ser muy atractivos, pero poco prácticos para el uso diario si no ofrecen suficiente solidez o requieren demasiado mantenimiento.

Por ejemplo, determinadas superficies de madera pueden deteriorarse más fácilmente con la humedad, el calor o el uso continuado si no cuentan con un buen tratamiento y mantenimiento. Por eso cada vez más cocinas apuestan por materiales técnicos capaces de combinar estética y durabilidad.

#### QUE EL GROSOR ENCAJE CON EL ESTILO DE TU COCINA

El grosor influye mucho más de lo que parece en el resultado final. Los acabados finos aportan ligereza y un aire minimalista, mientras que las encimeras con más presencia crean espacios más sofisticados y contemporáneos.

LOS TONOS PIEDRA FUNCIONAN BIEN PORQUE COMBINAN CON MUEBLES CLAROS, OSCUROS O DE MADERA

# HELADOS CASEROS

## CAPRICHOS FRESQUITOS PARA EL VERANO

Preparar helados en casa también puede ser una forma sencilla de disfrutar del verano sin excesos. **Estas recetas combinan ingredientes frescos, sabores suaves y opciones más ligeras para toda la familia.**



### MUY CREMOSO

El plátano congelado permite conseguir una textura suave sin necesidad de añadir nata

### HELADO DE PLÁTANO Y CACAO

15 MIN. + CONGELADO . DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 2 plátanos maduros • 1 cucharada de cacao puro • 125 g de yogur natural • 20g nueces picadas

- **Pela los plátanos**, córtalos en rodajas y congélos durante varias horas hasta que estén completamente firmes.
- **Coloca el plátano** congelado en una batidora potente y tritura hasta conseguir una textura cremosa.
- **Añade el cacao** puro y unas cucharadas de yogur natural para conseguir una mezcla todavía más suave.
- **Continúa triturando durante unos minutos** hasta integrar perfectamente todos los ingredientes.
- **Reparte el helado** en pequeños cuencos o vasos individuales.
- **Añade unas nueces** picadas por encima y sirve inmediatamente o deja unos minutos más en el congelador si prefieres una textura más firme.



### REFRESCANTES

La sandía contiene mucha agua y resulta perfecta para preparar recetas frescas durante el verano

## POLOS DE SANDÍA Y LIMA

10 MIN. + CONGELADO . DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 300 g de sandía • ½ lima  
• 6 hojas de menta • 6 moldes para polos

- **Retira las semillas** de la sandía y córtala en trozos medianos para facilitar después el triturado.
- **Coloca la fruta** en el vaso de la batidora y añade unas gotas de lima para potenciar el sabor.
- **Tritura hasta** conseguir una mezcla homogénea y ligera.
- **Pica unas hojas de menta** muy finas e incorpóralas removiendo suavemente.
- **Reparte la mezcla** en moldes para polos procurando no llenarlos completamente hasta arriba.
- **Introduce los palos** y congela durante varias horas hasta que los polos estén completamente firmes.

## HELADO DE AGUACATE, LIMA Y PISTACHO

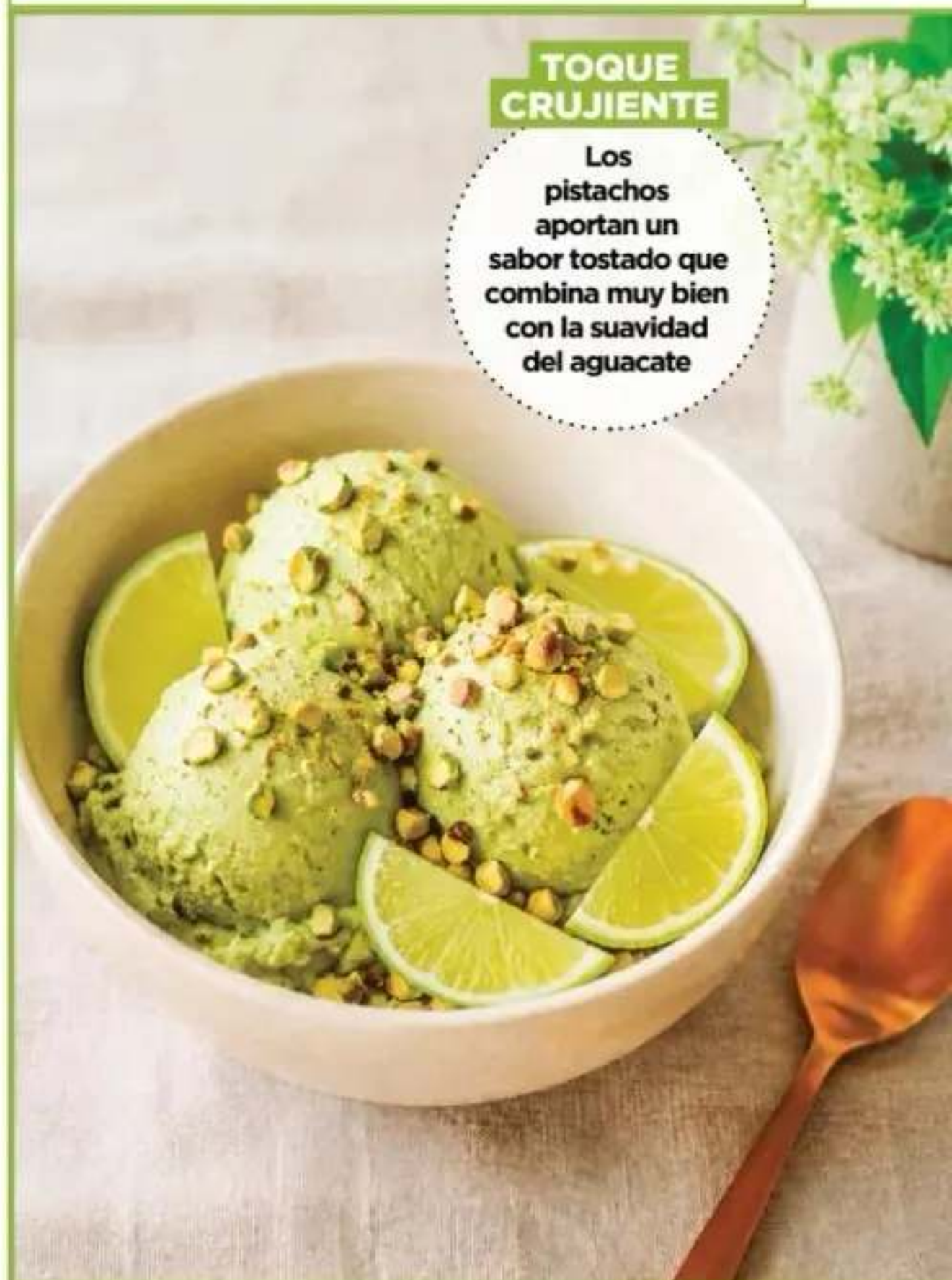
15 MIN. + CONGELADO. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 2 aguacates maduros  
• zumo de 2 limas • 2 cucharadas de miel • 100 ml de bebida de almendra • 30 g de pistachos picados

- **Pela los aguacates**, retira el hueso y corta la pulpa en trozos.
- **Coloca el aguacate** en el vaso de la batidora junto con el zumo de lima recién exprimido, la miel y la bebida de almendra.
- **Tritura durante varios** minutos hasta obtener una crema sin grumos.
- **Prueba la mezcla** y ajusta el punto de dulzor si lo consideras necesario añadiendo una pequeña cantidad adicional de miel.
- **Vierte la preparación** en un recipiente apto para congelador y alisa la superficie.
- **Congela durante unas 4 horas**, removiendo la mezcla un par de veces durante el proceso para favorecer una textura más cremosa.
- **Reparte el helado** en cuencos individuales y añade los pistachos picados justo antes de servir.

### TOQUE CRUJIENTE

Los pistachos aportan un sabor tostado que combina muy bien con la suavidad del aguacate

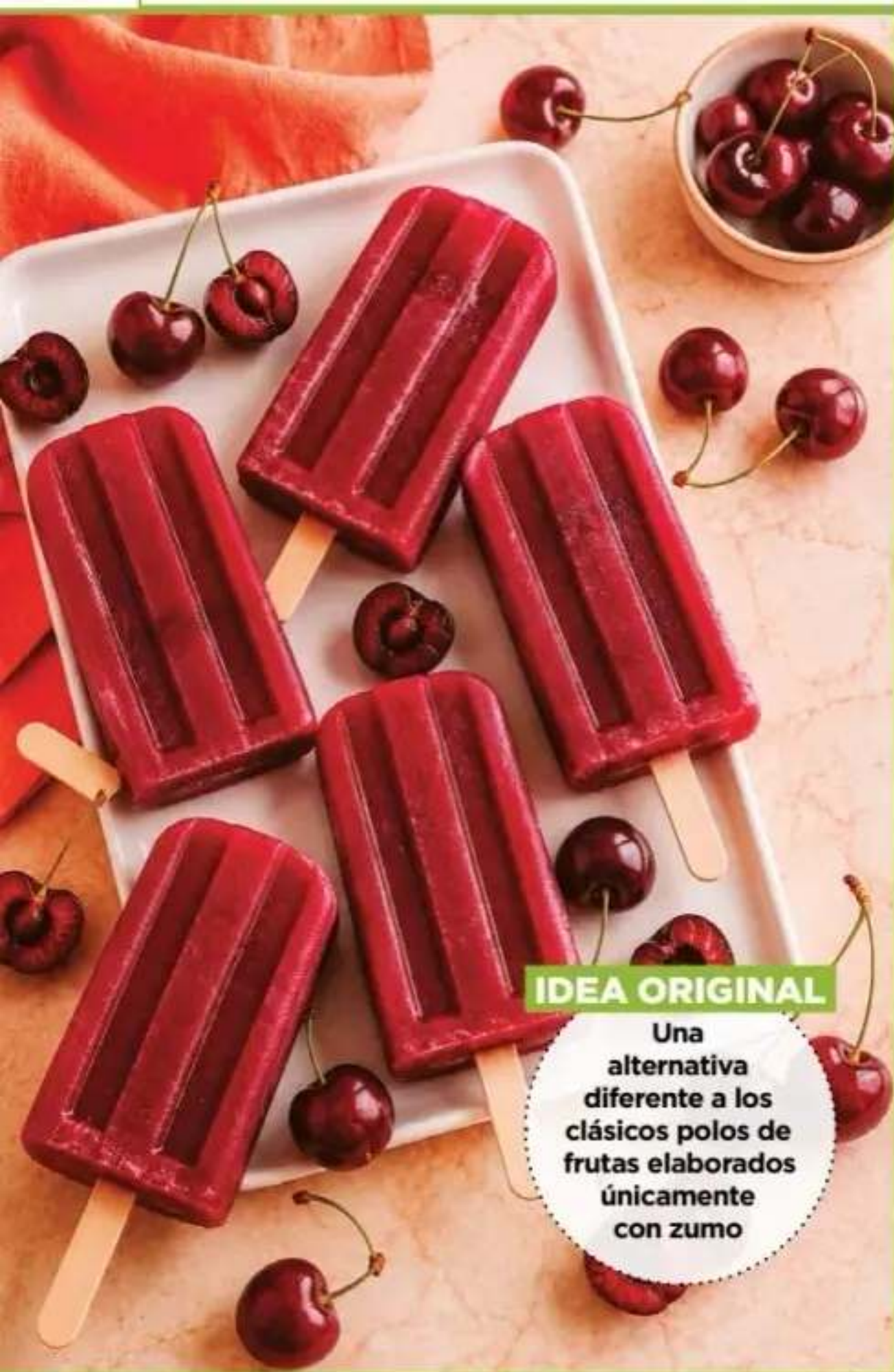


## POLOS DE CEREZA Y AGUA DE COCO

10 MIN. + CONGELADO . DIFICULTAD: FÁCIL

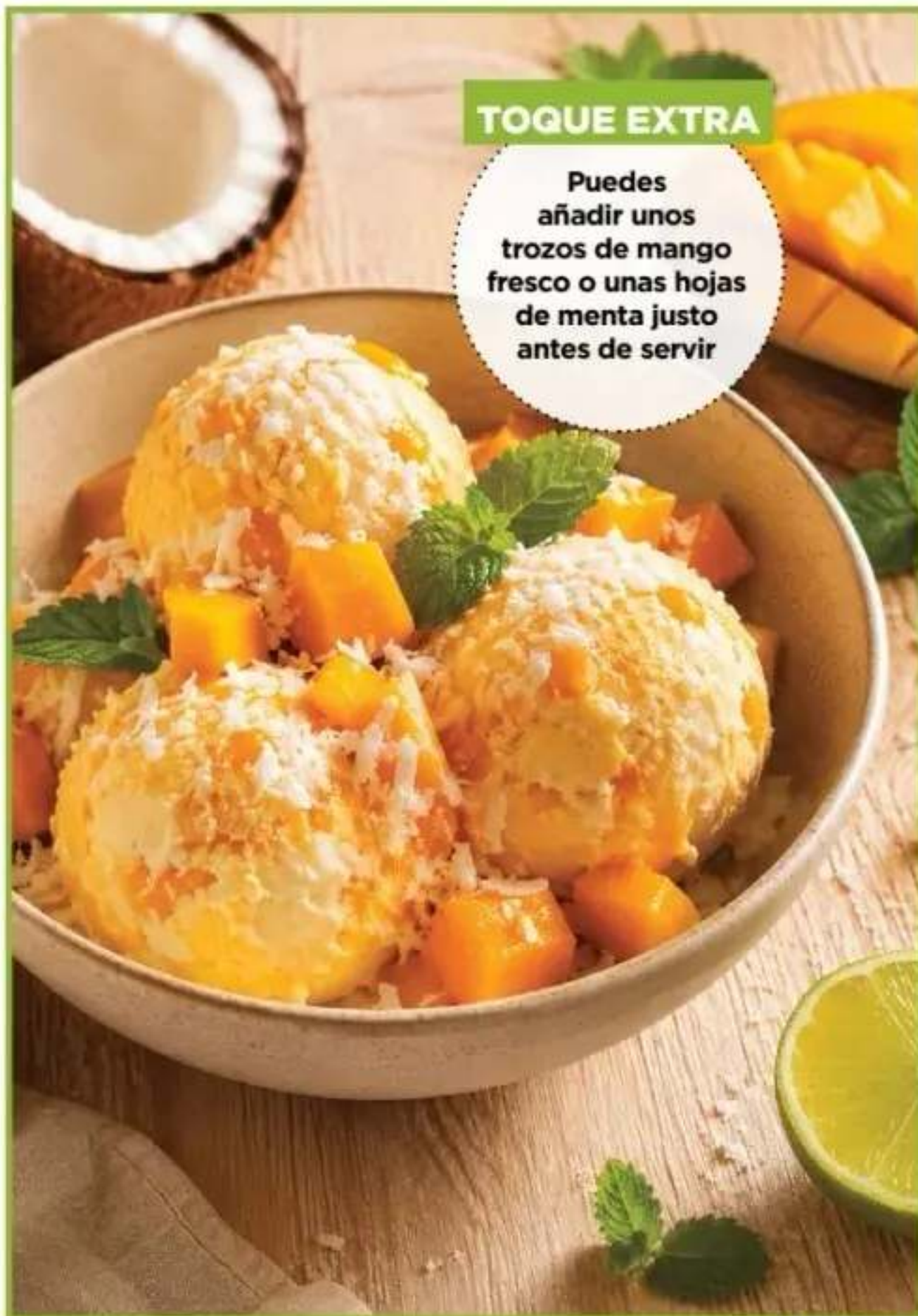
**INGREDIENTES:** 300 g de cerezas deshuesadas  
• 150 ml de agua de coco • 1 cucharada de zumo de limón

- **Lava bien las cerezas** y retira cuidadosamente los huesos para facilitar el triturado.
- **Coloca la fruta en el vaso** de la batidora junto con el agua de coco y el zumo de limón recién exprimido.
- **Tritura durante varios minutos** hasta conseguir una mezcla ligera y sin trozos grandes de fruta.
- **Prueba la preparación** y remueve suavemente para integrar todos los sabores de forma uniforme.
- **Reparte la mezcla** en moldes para polos procurando dejar un pequeño espacio libre en la parte superior.
- **Introduce los palitos** y congela durante al menos 5 horas.



### IDEA ORIGINAL

Una alternativa diferente a los clásicos polos de frutas elaborados únicamente con zumo



### TOQUE EXTRA

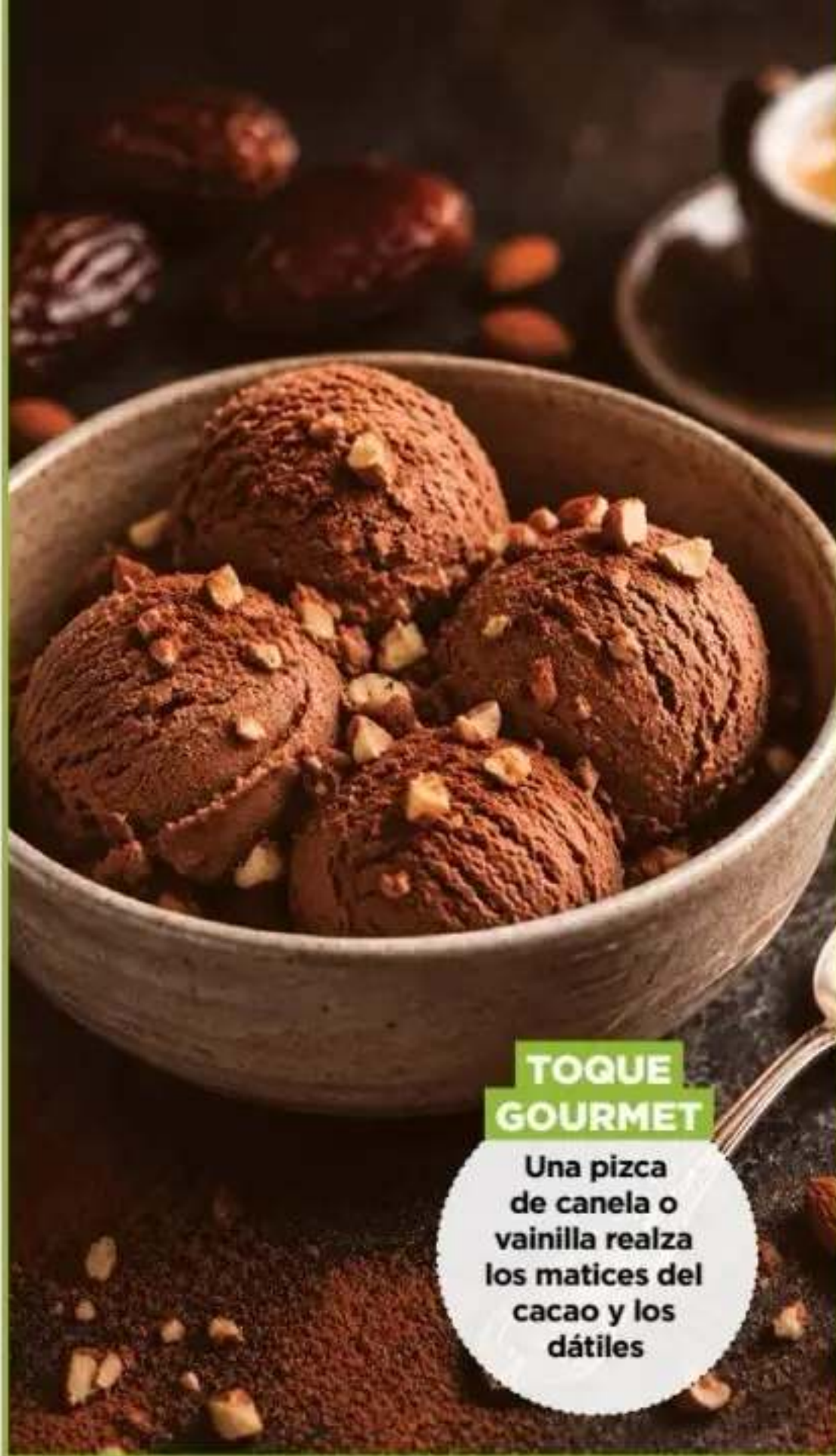
Puedes añadir unos trozos de mango fresco o unas hojas de menta justo antes de servir

## HELADO DE MANGO Y COCO

15 MIN. + CONGELADO . DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 1 mango maduro grande (aprox. 300 g de pulpa) • 125 g de yogur natural • 2 cucharadas de coco rallado • zumo de ½ lima

- **Pela el mango** y córtalo en trozos pequeños procurando retirar completamente la parte central más dura.
- **Introduce la fruta** en el congelador durante unas horas hasta que esté bien fría.
- **Tritura el mango** congelado junto con el yogur natural hasta obtener una mezcla homogénea, cremosa y fácil de servir.
- **Añade unas gotas de lima** y continúa mezclando suavemente para potenciar el sabor tropical del conjunto y aportar un toque más refrescante.
- **Reparte la preparación en pequeños recipientes** individuales procurando alisar bien la superficie con ayuda de una cuchara.
- **Espolvorea coco rallado** por encima y deja enfriar unos minutos más en el congelador.



**TOQUE GOURMET**

Una pizca de canela o vainilla realza los matices del cacao y los dátiles

## HELADO DE DÁTIL, CACAO Y ALMENDRA

15 MIN. + CONGELADO . DIFICULTAD: MEDIA

**INGREDIENTES:** 8 dátiles sin hueso • 2 cucharadas de cacao puro en polvo • 200 ml de bebida de almendra • 30 g de almendra picada

- **Coloca los dátiles** en un cuenco con agua caliente y déjalos reposar durante unos 10 minutos para que se ablanden y resulten más fáciles de triturar.
- **Escúrrelos bien y pásalos al vaso** de la batidora junto con el cacao puro y la bebida de almendra.
- **Tritura durante varios minutos** hasta conseguir una mezcla sin grumos.
- **Incorpora la mitad de la almendra picada** y remueve suavemente para repartirla por toda la preparación.
- **Vierte la mezcla** en un recipiente apto para congelador y alisa la superficie.
- **Congela durante unas 4 horas**, removiendo una o dos veces para conseguir una textura más uniforme.
- **Sirve en cuencos individuales** y añade el resto de la almendra picada justo antes de consumir.

## GRANIZADO DE MELÓN Y LIMÓN

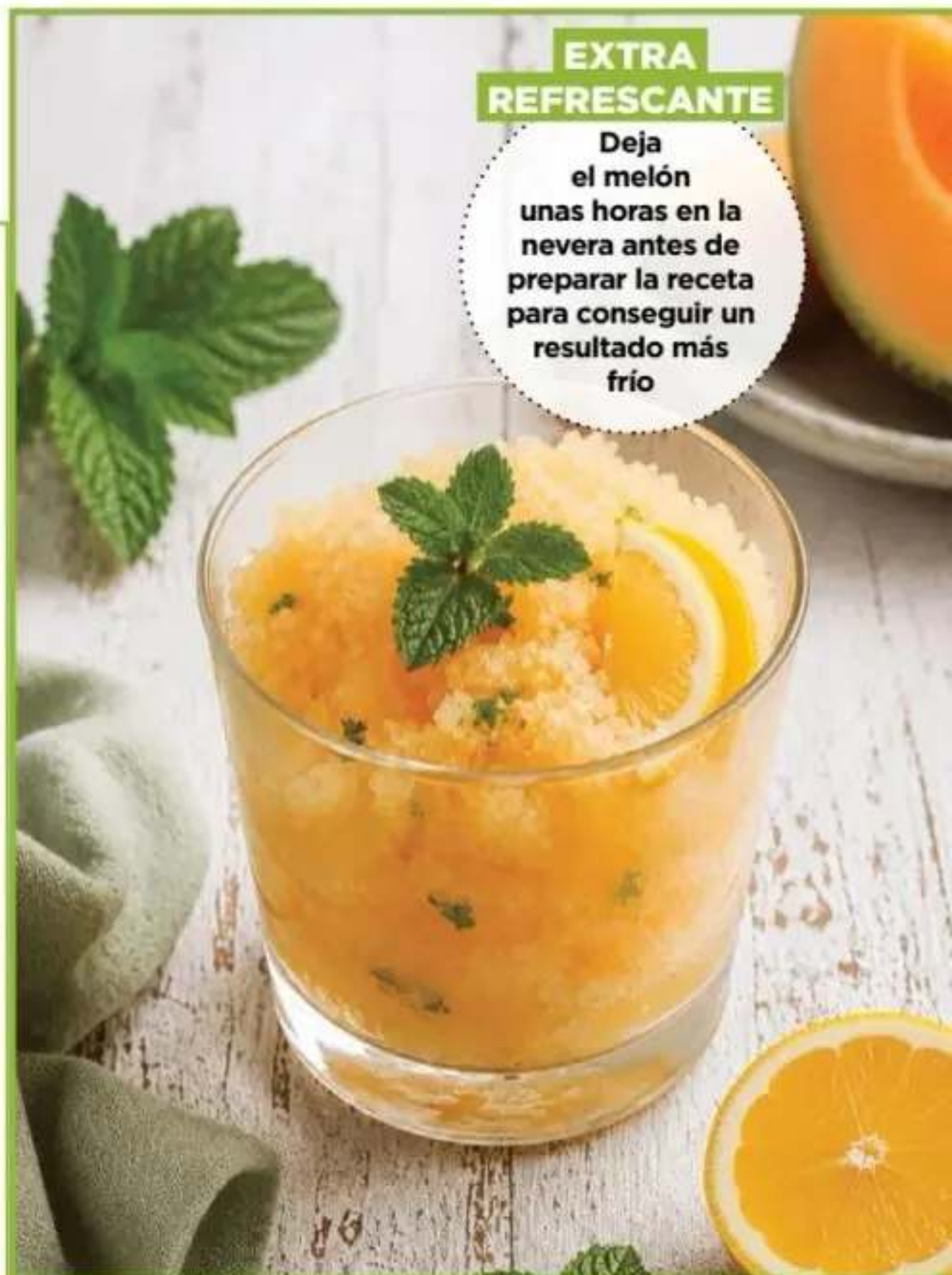
15 MIN. + CONGELADO . DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 500 g de melón maduro • zumo de 1 limón • 6 hojas de hierbabuena fresca

- **Retira la piel** y las semillas del melón y córtalo en trozos de tamaño similar para facilitar el triturado.
- **Coloca la fruta en el vaso** de la batidora junto con el zumo de limón recién exprimido y las hojas de hierbabuena.
- **Tritura durante varios minutos** hasta obtener una mezcla sin grumos.
- **Vierte la preparación** en una bandeja amplia o en un recipiente poco profundo apto para congelador.
- **Introduce en el congelador** durante unas 3 horas y remueve la superficie con un tenedor cada 45 minutos aproximadamente.
- **Repite la operación** varias veces para romper los cristales de hielo y conseguir la característica textura granulada del granizado.
- **Sirve muy frío** en vasos o copas y decora con unas hojas de hierbabuena.

**EXTRA REFRESCANTE**

Deja el melón unas horas en la nevera antes de preparar la receta para conseguir un resultado más frío





### CAPRICHIO LIGERO

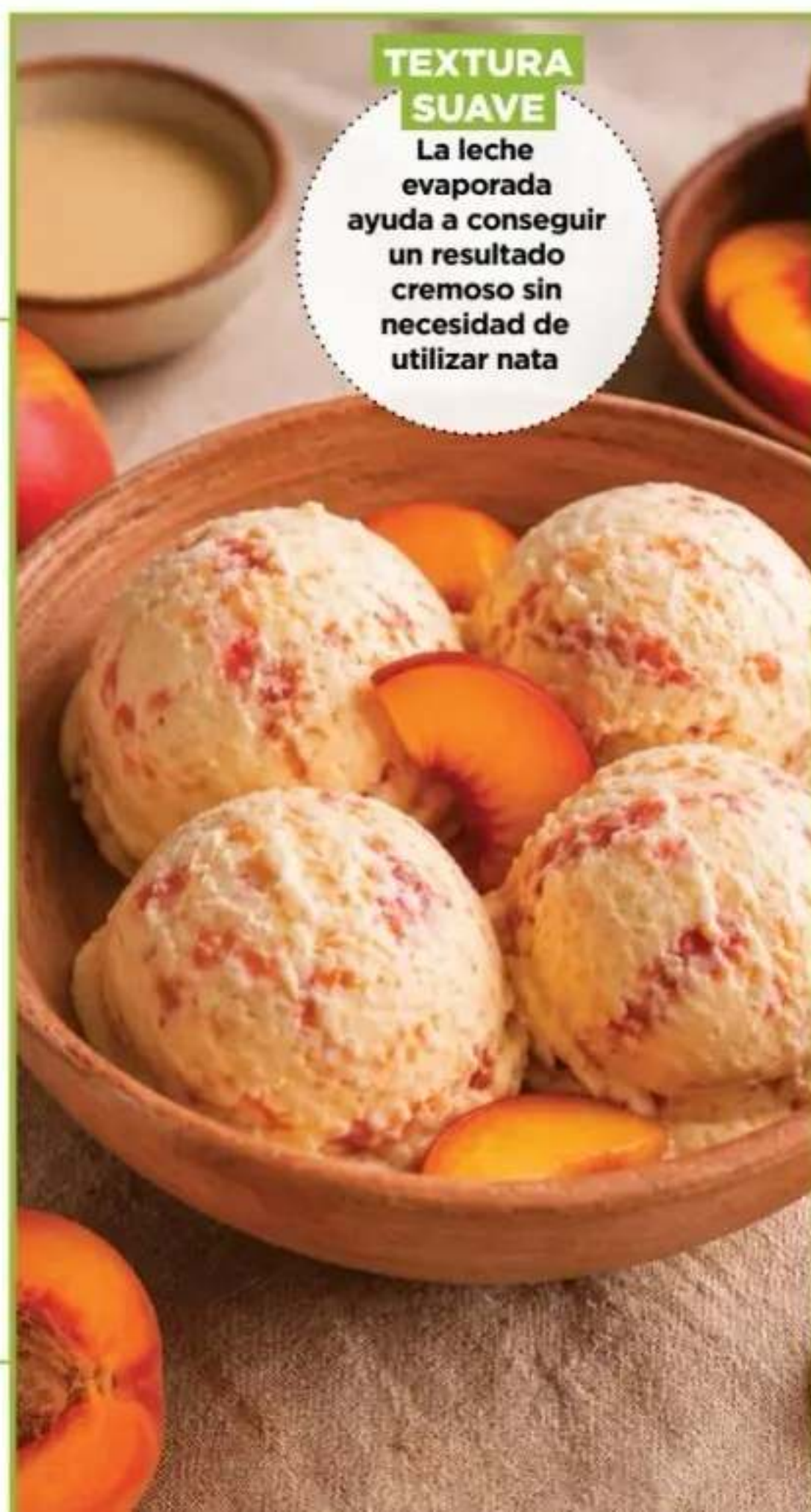
Una forma diferente de disfrutar del helado de manera más equilibrada

## MINI SÁNDWICHES HELADOS DE FRESA

25 MIN. + CONGELADO . DIFICULTAD: MEDIA

**INGREDIENTES:** 200 g de fresas • 150 g de yogur griego ligero • 12 galletas integrales redondas • 1 cucharada de miel

- **Lava bien las fresas** y córtalas en trozos pequeños reservando algunas para decorar al final.
- **Tritura la mayor parte** junto con el yogur griego ligero hasta conseguir una mezcla cremosa.
- **Añade una pequeña cantidad de miel** y remueve suavemente para integrar mejor el sabor.
- **Coloca una pequeña porción de la mezcla** sobre una galleta integral y cubre con otra formando pequeños sándwiches.
- **Continúa preparando el resto** procurando que todos tengan un tamaño parecido.
- **Congela durante varias horas** hasta conseguir una textura firme y refrescante.



### TEXTURA SUAVE

La leche evaporada ayuda a conseguir un resultado cremoso sin necesidad de utilizar nata

## HELADO DE NECTARINA Y LECHE EVAPORADA

15 MIN. + CONGELADO . DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 3 nectarinas maduras (aprox. 350 g) • 120 ml de leche evaporada ligera • 1 cucharadita de miel

- **Lava bien las nectarinas**, retira el hueso y córtalas en trozos de tamaño similar para facilitar el triturado posterior.
- **Introduce la fruta en el congelador** durante varias horas hasta que esté completamente fría.
- **Coloca las nectarinas congeladas** en el vaso de la batidora junto con la leche evaporada ligera.
- **Tritura durante varios minutos** hasta conseguir una textura suave y cremosa.
- **Añade la miel** y vuelve a mezclar para integrarla perfectamente en toda la preparación.
- **Reparte la mezcla** en un recipiente apto para congelador y deja enfriar una o dos horas más si prefieres una consistencia más firme.
- **Sirve en cuencos** individuales y decora con unos dados de nectarina fresca si lo deseas.

## POLOS DE ARÁNDANOS Y TÉ BLANCO

15 MIN. + CONGELADO . DIFICULTAD: FÁCIL

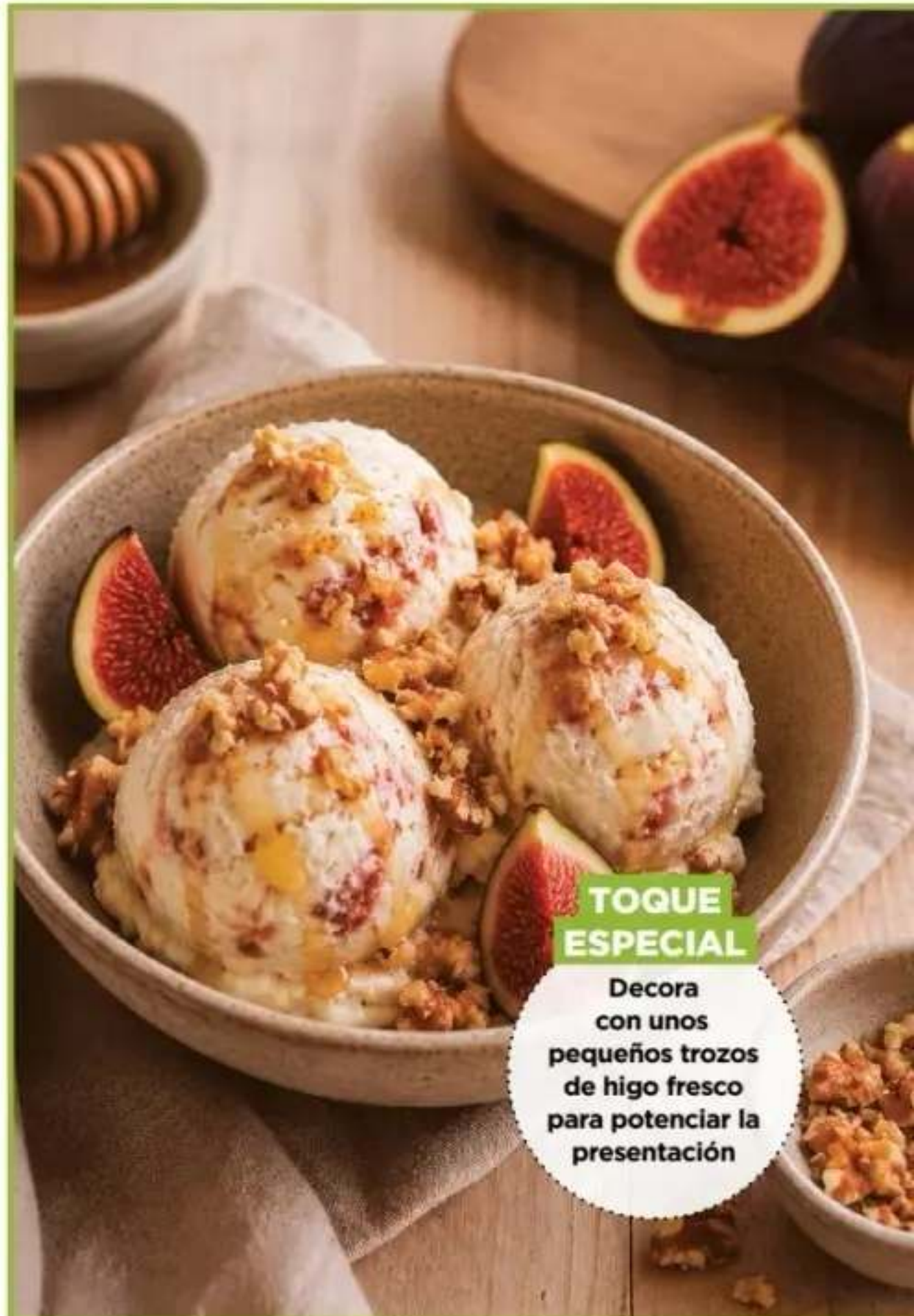
**INGREDIENTES:** 200 g de arándanos • 200 ml de té blanco frío • 1 cucharada de miel

- **Prepara el té blanco** con antelación y deja que se enfríe completamente.
- **Lava bien los arándanos** y reserva unos pocos enteros si quieres utilizarlos para decorar.
- **Tritura la fruta** hasta obtener un puré sin grumos.
- **Añade el té blanco frío y la miel**, removiendo suavemente hasta integrar todos los ingredientes.
- **Reparte la preparación** en moldes para polos procurando no llenarlos completamente hasta arriba.
- **Introduce los palitos** y congela durante al menos 5 horas.



### EFECTO SORPRESA

Una propuesta original que se aleja de los sabores más habituales del verano



### TOQUE ESPECIAL

Decora con unos pequeños trozos de higo fresco para potenciar la presentación

## HELADO DE HIGOS Y QUESO FRESCO BATIDO

15 MIN. + CONGELADO . DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 6 higos maduros • 250 g de queso fresco batido • 25 g de nueces picadas • 1 cucharadita de miel

- **Lava cuidadosamente los higos**, retira el extremo más duro y córtalos en trozos pequeños.
- **Coloca la fruta** en el vaso de la batidora junto con el queso fresco batido y la miel.
- **Tritura durante varios minutos** hasta obtener una mezcla cremosa y con un intenso sabor a fruta.
- **Vierte la preparación** en un recipiente apto para congelador y alisa la superficie.
- **Congela durante unas 4 horas** removiendo una o dos veces para favorecer una textura más uniforme.
- **Reparte el helado** en cuencos individuales y añade las nueces picadas justo antes de servir.

# ROLLITOS FRÍOS DE PEPINO Y LANGOSTINOS

Una propuesta sencilla y resultona para quienes buscan **cenas frescas sin complicarse demasiado en la cocina**



**40 MIN. DIFICULTAD: MEDIA.**

**INGREDIENTES:** 1 pepino grande • 150 g de langostinos cocidos • 1 yogur natural • ½ lima • cebollino • sal • pimienta negra • aceite de oliva

- 1** Lava bien el pepino y córtalo en láminas finas a lo largo con ayuda de una mandolina o un pelador ancho para conseguir tiras uniformes.
- 2** Coloca las láminas sobre papel de cocina para retirar parte del exceso de agua y facilitar después el montaje de los rollitos.
- 3** Pica los langostinos cocidos en trozos pequeños y mézclalos en un bol con yogur natural, cebollino picado y unas gotas de lima.
- 4** Añade una pizca de sal y pimienta negra removiendo suavemente hasta conseguir un relleno cremoso y bien integrado.
- 5** Coloca una pequeña cantidad de la mezcla sobre un extremo de cada lámina de pepino y enrolla con cuidado procurando que mantengan bien la forma.
- 6** Reparte los rollitos en una fuente amplia y añade unas gotas de aceite de oliva y un poco más de cebollino justo antes de servirlos bien fríos.

# EL MÉTODO BATCH COOKING PASO A PASO



POR SOLO  
**5,99€**

COCINAR MENOS PARA VIVIR MEJOR.  
COMER BIEN, FÁCIL Y RÁPIDO

También puedes conseguir tu libro '50 recetas de Paufeel' en  
<https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia>



Recetas con  
Paufeel

## AGUACATE EN FREIDORA DE AIRE

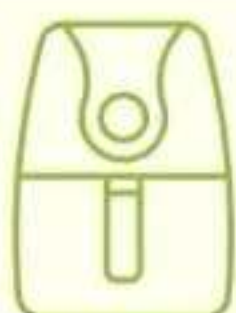
CON HUEVO, JAMÓN Y QUESO  
UNA FORMA DIFERENTE DE  
TOMAR AGUACATES



## INGREDIENTES PARA 1 PERSONA

- 1 aguacate
- 2 huevos
- Medio tomate
- Tacos de jamón
- Queso rallado al gusto

“Si no sabes qué cenar y quieres algo rico sin complicarte, guarda esta receta porque te va a salvar más de un día.”



### FREIDORA DE AIRE

7-8 MIN 180°



### AL HORNO

10 MIN 180°

ENCUENTRA EL VÍDEO COMPLETO EN:

 @PAUFEEL

## SABÍAS QUE...

- El aguacate destaca por su contenido en grasas saludables, sobre todo monoinsaturadas, que ayudan a que resulte saciante y encaje muy bien en desayunos, ensaladas o cenas ligeras.
- Aunque puede encontrarse todo el año, su mejor momento suele depender del origen: en España, especialmente en zonas como Málaga o Granada, la temporada fuerte va de otoño a primavera.
- Para saber si está en su punto, conviene presionarlo suavemente con los dedos: debe ceder un poco, pero no estar blando en exceso ni tener zonas hundidas.



## ELABORACIÓN:



- Corta un aguacate por la mitad. En los huecos añade un poco de tomate picado, la clara de cada huevo y tacos de jamón. Lleva a la freidora de aire unos **7 u 8 minutos a 180 grados**, hasta que esté prácticamente cuajada la clara.



- Saca de la freidora de aire y añade la yema del huevo con cuidado para que no se derrame.



- Cubre con queso rallado (puede ser mozzarella, parmesano o cheddar) y vuelve a meter a la freidora de aire (o al horno) unos **3 o 4 minutos más** para que el huevo se cuaje y el queso se gratine. La idea de separar yema y clara es para que no se cuaje demasiado, pero esto depende del gusto de cada uno.

# MARÍA LEÁNIZ

“EL ORDEN NO EMPIEZA GUARDANDO OBJETOS, EMPIEZA TOMANDO DECISIONES”

La autora de *Cómo llevar una vida organizada* defiende que una casa funcional no depende de la perfección, sino de **crear rutinas realistas, reducir la carga mental y aprender a soltar lo que ya no encaja en nuestra vida.**

“El orden no lo resuelve todo, pero aporta estabilidad y reduce ruido mental.”



Fotografía: @naturalfamilyfotografia

porque haga desaparecer los problemas, sino porque aporta estabilidad, reduce ruido mental, mejora la relación que tenemos con nosotros mismos y facilita mucho el funcionamiento cotidiano.

**Tu libro habla de ordenar espacios, mente y emociones. ¿Por cuál de los tres conviene empezar cuando una persona se siente desbordada?**

Yo diría que el orden mental nos da siempre un buen punto de partida porque muchas veces intentamos resolver el caos actuando más rápido, recogiendo cosas o comprando soluciones de almacenaje, cuando en realidad el problema es que no hemos pensado cómo queremos vivir y funcionar en esa etapa de nuestra vida. El orden no empieza guardando objetos, empieza tomando decisiones.

Pararse a pensar antes de hacer algo siempre ayuda a que el resultado sea mejor. Si estás agobiado porque tu casa está desordenada, lo primero es dedicar un momento a reflexionar cómo y por qué llega tu hogar a ese punto, que hay que mejorar, cuáles son tus prioridades en esa etapa de la vida. Si empezamos a recoger cosas sin un planteamiento previo, estaremos creando un orden que no se sostiene.

**¿Hasta qué punto una casa desordenada puede influir en nuestro ánimo, nuestra autoestima o incluso nuestras relaciones?**

La desorganización no es inocua. Genera desgaste, irritabilidad, culpa,

**O**rdenar la casa no va solo de colocar cosas en su sitio. Para María Leániz, organizadora profesional y autora de *Cómo llevar una vida organizada* (Pinolia), el orden también tiene que ver con la calma mental, la carga emocional y la forma en que vivimos cada día. Con ella hablamos de por qué una casa desbordada puede desvelar miedos, expectativas o decisiones pendientes.

**Dices que la organización no es solo tener la casa ordenada, sino dirigir la propia vida. ¿En**

**qué momento entendiste que el orden tenía tanto que ver con el bienestar emocional?**

Desde pequeña sentía que, cuando tenía ordenadas mis cosas, estaba más tranquila, en paz. Y no era una niña especialmente ordenada, pero sí recuerdo muy bien esa sensación. Me ha acompañado toda la vida.

Pero ha sido en estos diez años de experiencia como organizadora profesional cuando he podido comprobar, en cientos de casas y familias, hasta qué punto la organización y el orden contribuyen a transformar vidas. No porque el orden lo resuelva todo ni



“Simplificar no es vaciar una casa o una vida, es decidir qué es importante”

## Un peso repartido

**Muchas familias viven con la sensación de que una sola persona sostiene todo el orden doméstico. ¿Cómo se empieza a repartir responsabilidades sin convertir la casa en una batalla diaria?**

Lo primero es entender que el orden doméstico no debería depender de la memoria, la supervisión y el agotamiento constante de una sola persona. Cuando eso ocurre, esa persona acaba convirtiéndose en la gestora invisible de toda la casa: la que recuerda, anticipa, organiza, repite y corrige continuamente. Y eso genera mucho desgaste y resentimiento.

Pero repartir responsabilidades no consiste en dar órdenes todo el día ni en vigilar constantemente lo que hacen los demás. Consiste en crear sistemas claros y asumidos por todos. Que todos los convivientes tomen responsabilidad en que la casa sea un hogar.

También es importante aceptar que nadie hace las cosas exactamente igual que nosotros. Y convivir implica renunciar a una parte de perfeccionismo para ganar tranquilidad y corresponsabilidad. En muchas familias, pequeños acuerdos sostenidos en el tiempo funcionan mejor que grandes conversaciones llenas de reproches.



sensación de incapacidad, resentimiento silencioso y un juicio constante hacia uno mismo.

Vivir de forma permanente en una casa desordenada, abarrotada de cosas o en un entorno que sentimos fuera de control genera estrés y desgaste mental. De hecho, distintos estudios sobre estrés ambiental muestran que los entornos caóticos elevan los niveles de cortisol y aumentan la sensación de agobio e irritabilidad.

Y cuando una persona vive así durante mucho tiempo, no solo se resiente el ánimo, también empieza a cambiar la imagen que tiene de sí misma. Aparecen pensamientos como “no llego”, “cómo otros sí pueden y yo no”. La sensación constante de desbordamiento acaba generando inseguridad y afecta también a cómo nos relacionamos con los demás.

**Una de las ideas más potentes del libro es que no acumulamos solo objetos, sino miedos, culpas o recuerdos. ¿Qué suele haber detrás de una casa llena de “por si acaso”?**

Porque muchas veces no guardamos solo objetos. Guardamos tranquili-

dad frente al futuro, versiones de nosotros mismos, recuerdos, culpa por el dinero gastado o miedo a necesitar algo y no tenerlo. El “por si acaso” suele tener mucho más que ver con la inseguridad o con la dificultad para cerrar etapas que con el objeto en sí.

**En el libro señalas la compra impulsiva como uno de los grandes enemigos del orden.**

Muchas veces compramos buscando una emoción, no una necesidad real. En las casas en las que trabajo veo con frecuencia compras hechas desde la fantasía de quién queremos ser: la persona que hará manualidades, deporte cinco días por semana o cenas perfectas para diez personas. Y no pasa nada por tener aspiraciones, pero cuando acumulamos demasiados objetos vinculados a vidas que no vivimos, la casa acaba convirtiéndose en un almacén de expectativas pendientes.

Creo que comprar menos, pero de forma más consciente, no solo ayuda al orden. También nos ayuda a relacionarnos de una manera más tranquila y más honesta con nosotros mismos.

“Cuando acumulamos demasiados objetos vinculados a vidas que no vivimos, la casa acaba convirtiéndose en un almacén de expectativas pendientes.”



# DESTINOS LOW COST

## Zambujeira do Mar (Portugal)

Entre la sofisticación cada vez más cara de Comporta y un Algarve más demandado, la costa alentejana se presenta como ese lugar donde todavía se puede disfrutar de playas tranquilas entre pueblos llenos de encanto. Zambujeira do Mar es uno de ellos: un antiguo pueblo de pescadores asomado al Atlántico, con casas blancas, acantilados de postal y playas largas en las que sigue siendo fácil encontrar sitio.

Integrada en el Parque Natural del Sudoeste Alentejano y Costa Vicentina, su playa principal está rodeada de acantilados y senderos que te conducen a miradores desde los que disfrutar de maravillosas vistas.

Y para los que quieren investigar en profundidad la zona es importante apuntar estos nombres: Praia do Almogrove, Vila Nova de Milfontes y Praia do Malhão, uno de los arenales más bonitos de Portugal.



**El plan:** Sentarse en una terraza a probar pescado fresco o cualquier plato de la cocina alentejana a precios más que razonables.

## PARA UNAS VACACIONES INOLVIDABLES

Viajar, desconectar y romper con la rutina no siempre exige un gran presupuesto. **Basta con revisar bien el mapa, buscar zonas menos evidentes** y aprovechar destinos donde la naturaleza, la gastronomía y los planes al aire libre permiten disfrutar sin gastar de más. Y aquí van cinco buenos ejemplos que lo confirman.

**C**on el verano llegan las ganas de viajar, de cambiar de paisaje, bañarse en el mar, descubrir pueblos con encanto, comer bien o dormir cerca de la naturaleza. Sin embargo, también es la época en la que los precios suben y salir de casa parece más complicado que nunca. La buena noticia es que no todos los planes tienen que ir acompañados de grandes renun-

cias ni de un gran desembolso. La clave está en no ir siempre a los lugares más obvios, mirar zonas cercanas, pero menos demandadas y elegir planes que no dependan de pagar una entrada a cada paso. Si este año quieres unas vacaciones especiales sin disparar el presupuesto, estas propuestas demuestran que el *low cost* también puede ser bonito, cómodo y muy apetecible.



## Bolonia (Italia)

Italia no siempre tiene que ser Roma, Florencia o Venecia. Bolonia es una alternativa más asequible, en parte por la cantidad de vuelos *low cost* que la conectan con varias ciudades españolas y un ambiente universitario que se nota en sus calles, bares y trattorias sencillas. Además, se recorre muy bien a pie. Sus pórticos, declarados Patrimonio Mundial, permiten pasear entre plazas, cafés y edificios históricos sin gastar apenas. Piazza Maggiore, las Dos Torres y el mercado del Quadrilatero bastan para llenar una escapada con mucho encanto.



**Con sabor:** Comer pizza y pasta cada día recordando los años de estudiante, pero sabiendo que lo estás haciendo en el lugar donde esos dos platos forman parte de una tradición llena de historia y sabor.



## Carboneras (Almería)

En una costa mediterránea cada vez más demandada, Carboneras conserva un punto tranquilo y marinero lleno de personalidad. Tiene playas amplias, bares sencillos y un ambiente menos masificado que otros destinos de sol más conocidos, pero con algunos de los grandes paisajes de Almería muy cerca.

Desde aquí se puede llegar a los lugares más bellos del Cabo de Gata o hacer una escapada a Mojácar, uno de los pueblos blancos más especiales de la provincia.



**El plan:** Solo necesitas unas gafas de buceo para sorprenderte con la belleza de sus fondos marinos.



## Potes (Cantabria)

En pleno valle de Liébana y con los Picos de Europa muy cerca, Potes está considerado uno de los pueblos más bonitos de España y buena parte de su encanto se disfruta gratis: pasear por sus calles empedradas, acercarse al río y buscar un rincón para darse un chapuzón o salir hacia miradores y rutas sencillas por los alrededores, son algunos ejemplos. Además, en Cantabria la comida se mide de otra forma, con platos generosos, producto local y raciones más que generosas.



**Calendario:** Visitar el monasterio de Santo Toribio de Liébana, uno de los grandes lugares de peregrinación del norte, ya que aquí se custodia un trozo de madera que se dice perteneció a la cruz de Jesucristo.

## Orense

Es la única provincia gallega sin salida al mar, pero sus aguas termales, algunas de acceso libre, logran que te olvides rápido de ello. Además, la ciudad suma casco histórico, patrimonio y un ambiente que demuestra que la Galicia interior también tiene mucho tirón.



**El plan:** dedicar un día a la Ribeira Sacra, con sus miradores sobre los cañones del Sil, sus monasterios y alguna bodega donde disfrutar de una cata.



# LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

**Restaurantes, libros, series, películas, teatro, exposiciones, sugerencias para escaparte y muchos juegos.** Hemos seleccionado y creado grandes propuestas que seguro disfrutarás estos días.

## ‘GOURMET’

### Marquinetti

Una pizzería en Tomelloso (Ciudad Real) que se ha convertido en un **referente internacional, indiscutible, de la pizza gourmet.**



→ Detrás de este proyecto está el maestro pizzero Jesús Marquina, conocido en el mundo gastronómico como "Marquinetti", considerado uno de los grandes innovadores de la pizza moderna en Europa. El restaurante nace de una evolución familiar ligada a la hostelería local y ha acabado convirtiéndose en un espacio donde la pizza se entiende como alta cocina, con técnicas avanzadas de fermentación, creatividad en los ingredientes y una presentación cuidada. Marquinetti ha ganado gran popularidad gracias a su participación en competiciones internacionales de pizza, donde ha

obtenido numerosos premios. Este prestigio ha situado al restaurante como un destino gastronómico de referencia, incluso para visitantes que viajan expresamente a Tomelloso para probar sus creaciones.



### Lola 09

Ubicado en la zona de Malasaña (**Madrid**), es uno de esos locales que mezcla restaurante, coctelería y espacio de ocio en un mismo concepto. Su propuesta se ha consolidado como un lugar versátil donde puedes cenar, tomar copas o alargar la noche con buen ambiente. Es un sitio pensado tanto para grupos de amigos como para planes de pareja o incluso celebraciones. La música suele ser protagonista, con sesiones de DJ.



### Zorro Viejo

En el centro de **Huelva**, entre calles donde conviven tradición y nueva cocina urbana, aparece este restaurante que ha sabido hacerse un hueco en la escena gastronómica local con una propuesta desenfadada. No es un local de alta cocina ni pretende serlo. Su identidad se construye sobre una idea clara: comida sabrosa, ambiente moderno y platos para compartir en un entorno cómodo y animado.

# LIBROS

¡Entra y hazte con él!



## Palabra de bruja

KATE BELEW

Crea tu grimorio para invocar y cultivar la magia creativa que hay dentro de ti.

→ Las brujas de la palabra son hechiceras del lenguaje. Narradoras, poetas, escritoras y guardianas del ritual que saben que escribir es siempre un acto de invocación: de espíritus, de ancestros, de sueños colectivos y de las versiones más auténticas e inesperadas de una misma. Este libro es un compañero para quienes desean cultivar una escritura mágica. A lo largo de estas páginas, aprenderás a conjurar la imaginación, atravesar el silencio del bloqueo creativo,

tejer una comunidad de apoyo y lanzar hechizos que derramen magia sobre el papel. Porque, igual que la luna y las estaciones, la creatividad también se mueve en ciclos, y reconocerlos es parte del encantamiento. Con sensibilidad y sabiduría, este libro rinde homenaje al poder ancestral de las palabras para nombrar, invocar y transformar la vida. Un libro para abrazar la imaginación, escribir con libertad.

**Editorial Pinolia. Edición impresa: 23,95€.**

## PALABRA de BRUJA

Crea tu grimorio para invocar y cultivar la magia creativa que hay dentro de ti



KATE BELEW

Hestia



### El sueño de Úrsula

MARÍA NEGRONI

Úrsula es hija de un rey, que huye para evitar un matrimonio impuesto y emprende una travesía, junto a once mujeres vírgenes, desde Cornwall hacia Roma donde cada una de ellas representa conflictos internos (miedo, deseo, ambivalencia, amor, rechazo). **Editorial Random House. Edición impresa: 18,90€.**



### El regreso de Moriarty

JACK ANDERSON

Moriarty se ve obligado a investigar un asesinato y a reconstruir las pistas que rodean el robo de una antigua espada de valor incalculable, cuyo hallazgo podría destruirle. No es Watson ni una copia, sino un estudiante de medicina muy perspicaz. **Editorial Espasa. Edición impresa: 21,90€.**

# MÚSICA

### Alejandro Sanz

El artista regresa a los escenarios con su nueva gira de conciertos. El próximo **17 de junio** actuará en Estadi Son Moix de Mallorca. Este supone un esperado regreso después de varios años sin visitar la isla. Pero esta no es una cita aislada, sino parte de un tour, donde Alejandro Sanz visitará otras ciudades (el 27 de junio en Cataluña, el 8 de julio en Las Palmas de Gran Canaria...), combinando sus temas clásicos con su etapa artística más reciente.



### Kany García

La cantautora puertorriqueña actuará en nuestro país, revolucionando al público con sus irreverentes canciones. **El 17 de junio estará en Sevilla, el 18 en Barcelona, el 26 en Las Palmas, el 27 en Tenerife...**



### Pablo López

El artista malagueño actuará en el Real Jardín Botánico Alfonso XIII de la Universidad Complutense, de Madrid, el 19 de junio, donde interpretará los temas de su disco 'El niño del espacio'.

# EN PANTALLA

## SERIES



### Te encontraré

Esta serie está protagonizada por la actriz Britt Lower. Un padre es encarcelado por el supuesto asesinato de su hijo, pero todo cambia cuando aparecen pruebas que indican que el niño podría seguir vivo. Obligado a escapar, inicia una búsqueda desesperada para descubrir la verdad, enfrentándose a una red de secretos, dudas y conspiraciones que ponen en cuestión todo lo que creía saber. **Estreno el 18 de junio en Netflix.**



### La otra hermana Bennet

Adaptación de la novela superventas de Janice Hadlow, ambientada en el universo de Orgullo y prejuicio, de Jane Austen. La historia se desarrolla en la Inglaterra de la Regencia y sigue a Mary, la "patito feo" de las hermanas Bennet, que comienza a cuestionar el papel que la sociedad le impone y emprende un viaje de crecimiento personal en busca de su propio lugar en el mundo. **Estreno el 16 de junio en Movistar+.**



## CINE

## Viva

La **película dirigida por Aina Clotet**, que se presentó en el Festival de Cannes, llega a las salas de nuestro país para contar la historia de Nora, una mujer que supera un cáncer de mama. **Estreno 19 de junio.**

→ Este largometraje supone el debut de Aina Clotet como directora y productora, además de actriz protagonista. En este largo ha querido contar la historia de Nora, una mujer de cuarenta años que acaba de superar una enfermedad y que, tras esa experiencia, siente una urgencia radical por vivir intensamente. Acostumbrada a exigirse al máximo, en todos los ámbitos de su vida, Nora se encuentra dividida entre el orden y la

seguridad de su relación de toda la vida con Tom y la aparición inesperada de Max, un joven que despierta en ella una nueva pulsión de deseo y libertad. Con humor, intensidad emocional y una mirada profundamente humana, esta película aborda temas tan de actualidad como la dependencia afectiva, la pasión, el miedo a la muerte y la necesidad de romper con las estructuras tradicionales que condicionan nuestras vidas.

## MÁS CINE



### La vida es Verdi

En 2026 se celebra el centenario de los Cines Verdi, el cine en activo más antiguo de Barcelona. A través del humor y de la mirada curiosa de dos niñas, el relato repasa la historia de la sala y de las personas que han contribuido a darle vida a lo largo del tiempo. El documental construye así un retrato cercano y emotivo de un cine que ha dejado huella en el barrio de Gràcia. **Estreno 19 de junio.**

### El placer es mío

Fanny y Tom llevan 20 años casados. Pero, un día sale a la luz un secreto revelador: ella nunca ha tenido un orgasmo. Él, ingeniero, tratará de inventar algo que revolucione el placer femenino. La pareja se embarcará en una aventura que transformará su relación para siempre. **Estreno 19 de junio.**



# NOCHE DE SAN JUAN



CIUDAD REAL

## En un viñedo a la luz de las velas

Cuando el verano empieza a despertar, hay un rincón de La Mancha donde ya huele a noches eternas, a vino compartido y a magia bajo las estrellas: Socuéllamos. Cada 20 de junio, coincidiendo con el solsticio de verano, el pueblo se transforma en un escenario de luz y misterio con **"Socuéllamos en vela", una celebración que invita a perderse entre calles iluminadas por miles de velas, música en directo y rituales ancestrales.** A solo unas horas de Madrid y Valencia, este rincón manchego es la escapada perfecta para una noche de brindis y dejarse envolver por la belleza del lugar.

ALICANTE

### Las hogueras

Alicante celebra la noche de San Juan, como ya es tradición, con monumentos gigantes de cartón y madera que arden en una espectacular "cremà", además de mascletás, desfiles y ambiente festivo durante varios días alrededor de las playas, mezclando el fuego y el agua, dos elementos que purifican.



GRANADA

En **Lanjarón**, el verano no llega: estalla. Cada noche de San Juan, este pueblo de la Alpujarra granadina convierte sus calles en una gigantesca batalla de agua, como símbolo de renovación, alegría y libertad. Una noche inolvidable y tan refrescante como mágica entre las montañas de Sierra Nevada, música y la buena energía de Andalucía.



PORTUGAL



### Noite black & white

Cuando pensamos en una escapada al Algarve hay imprescindibles que entran casi solos en la maleta: bañador, sandalias, gafas de sol, crema solar... Pero si el viaje coincide con el final del mes de junio, conviene dejar sitio para algo más: un look en blanco y negro. Y es que ese es el código de vestimenta con el que cada año miles de personas se reúnen en **Carvoeiro** para celebrar una de las noches más esperadas del año. **El próximo 20 de junio, la Noite Black & White volverá a transformar esta villa marinera en una gran fiesta al aire libre.** Aprovecha el viaje para ver el faro de Alanzina, el miradouro de Senhora da Encarnação y Alto da Praia do Carvoeiro.

# JUEGOS

**Nada como unos pasatiempos variados** para disfrutar de un rato entretenida a la vez que ejercitas tu cerebro.

## SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras que se hallan escondidas en este pasatiempo.

### PERSONAJES DE FICCIÓN

- KHALEESI
- BATMAN
- JOKER
- HOMER SIMPSON
- HARRY POTTER
- LOBEZNO
- DARTH VADER
- YODA
- SHREK
- WOODY
- THOR
- GANDALF
- HEIDI
- GOLLUM
- GARFIELD
- ET
- FRODO
- OBELIX
- POPEYE

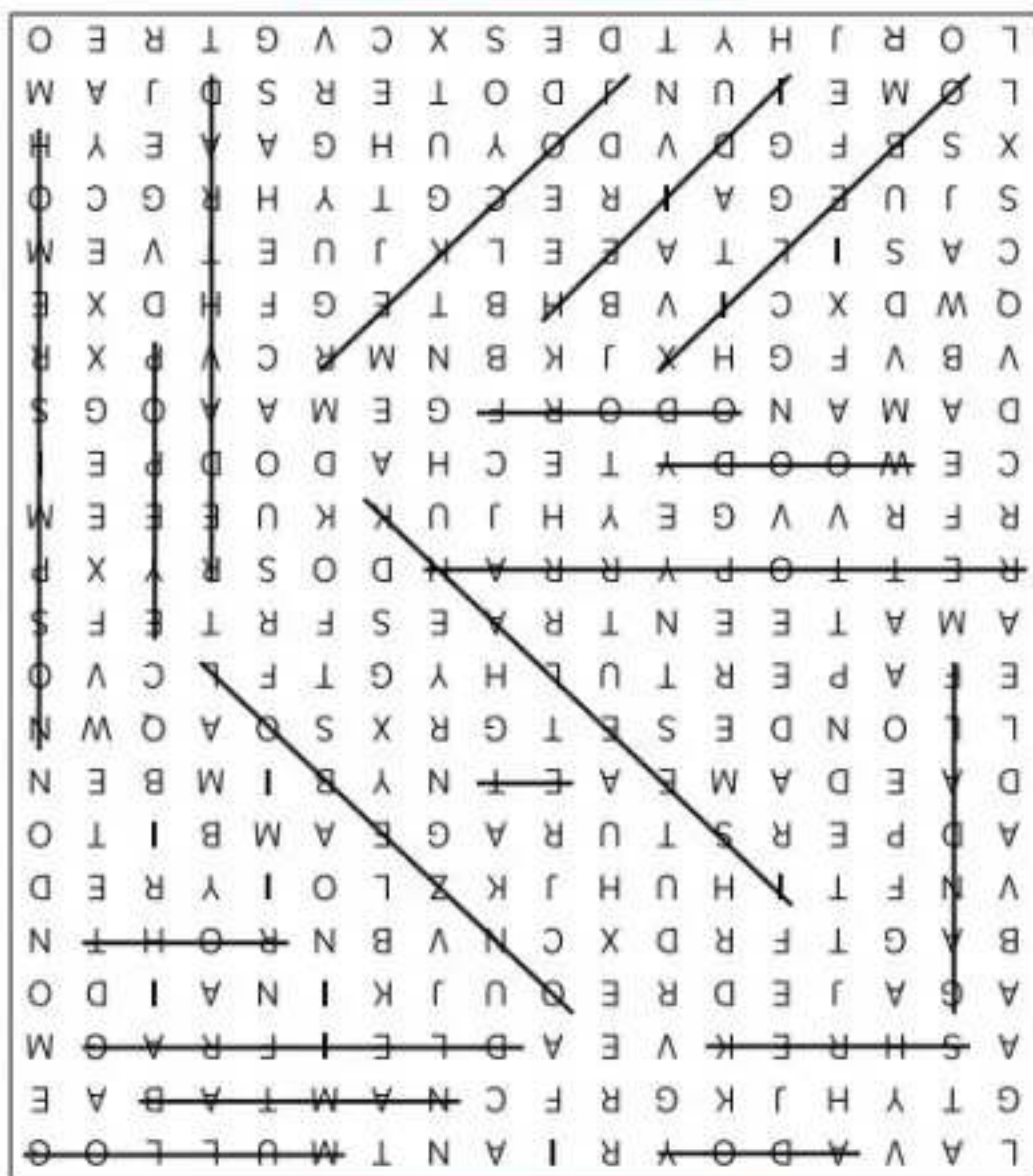
L	A	V	A	D	O	Y	R	I	A	N	T	M	U	L	L	O	G
G	T	Y	H	J	K	G	R	F	C	N	A	M	T	A	B	A	E
A	S	H	R	E	K	V	E	A	D	L	E	I	F	R	A	G	M
A	G	A	J	E	D	R	E	O	U	J	K	I	N	A	I	D	O
B	A	G	T	F	R	D	X	C	N	V	B	N	R	O	H	T	N
V	N	F	T	I	H	U	H	J	K	Z	L	O	I	Y	R	E	D
A	D	P	E	R	S	T	U	R	A	G	E	A	M	B	I	T	O
D	A	E	D	A	M	E	A	E	T	N	Y	B	I	M	B	E	N
L	L	O	N	D	E	S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

## SUDOKU

Completa el tablero rellenando las celdas vacías con los números del 1 al 9, de modo que no se repita ninguna cifra en cada fila, ni en cada columna, ni en cada cuadrado.

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

## SOLUCIONES



## SOPA DE LETRAS

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

## SUDOKU

# ¡YA A LA VENTA!

## LOS SECRETOS DEL TAROT

Cómo interpretar los arcanos a través de su simbología y de las mejores tiradas



## menta

El arte de vivir con calma

GRATIS  
Tu diario de  
bienestar



EL ARTE DE CAMINAR PARA SER UNO MISMO  
CORAZONADAS LA SABIDURÍA OCULTA  
LOS SONIDOS QUE CURAN. BUSCA TU MÚSICA INTERIOR  
ES TIEMPO DE ESPERA, PORQUE LO BUENO NO LLEGA CORRIENDO  
RABIA, IRA, RENCOR... CUANDO EL ENEMIGO LO LLEVAS DENTRO  
LA FILOSOFÍA WABI-SABI O LA BELLEZA DE LA IMPERFECCIÓN  
¿ES LA TERNURA UNA FORMA DE RESISTENCIA?  
TINTE, MEMORIA Y ALMA. VOLVER A LEER EN PAPEL



### EDITORA

Marta Ariño

miaeditora@zinetmedia.es

### COORDINACIÓN EDITORIAL

Inma Coca

### COORDINACIÓN DIGITAL

Paula Manso

### BRAND MANAGER

Marta Espresate

mespresate@zinetmedia.es

### EVENTOS & RELACIONES PÚBLICAS

Claudia Olmeda

### DIRECCIÓN COMERCIAL

Alfonso Juliá

ajulia@zinetmedia.es

### SUSCRIPCIONES:

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 910 604 482

<https://suscripciones.zinetmedia.es>

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

DEPÓSITO LEGAL: M-12514-2013. ISSN: 2171-8709.

Copyright 2017.

Zinet Media Global, S.L. Prohibida su reproducción total o parcial sin

la autorización expresa de Zinet Media Global, S.L.

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

PRINTED IN SPAIN

Esta revista es miembro de la Asociación de Revistas de la Información.





DEL 17 AL 23 DE JUNIO

## La semana de **CÁNCER**

Esta semana el foco se acerca a ti y no para exigirte más, sino para recordarte que también puedes ocupar espacio sin justificarlo todo. Con el inicio de tu temporada, recuperas presencia, intuición y una sensibilidad que, bien usada, es una brújula estupenda. En el amor, deja que los demás se acerquen sin ponerles un examen previo. En salud, vuelve a lo que te nutre de verdad: descanso, buena comida, calma y personas que no te vacían. En trabajo, tu olfato estará fino, pero ganarás mucho si lo acompañas con datos, orden y una petición clara. Esta vez, lo emocional no te debilita: te orienta.

### Aries

(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

**Amor:** Te conviene medir el tono antes de soltar una verdad. La sinceridad también gana cuando va bien envuelta.

**Salud:** El cuerpo te pide constancia, no heroicidades. Mejor veinte minutos bien hechos que una paliza imposible.

**Trabajo:** Una gestión pendiente puede avanzar si vas al grano y no adornas demasiado la petición.

### Tauro

(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

**Amor:** Te apetece seguridad, pero no rutina de sofá pegado. Propón algo sencillo y cambia el aire.

**Salud:** Cuida digestiones y horarios, que esta semana el cuerpo agradecerá más orden que caprichos.

**Trabajo:** Revisa un gasto pequeño que se repite sin hacer ruido. Ahí puede estar la fuga tonta del mes.

### Géminis

(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

**Amor:** Tu encanto está fino, pero no conviertas cada conversación en un examen de agudeza.

**Salud:** Necesitas vaciar la cabeza antes de dormir. Un paseo corto puede hacer más que otra pantalla.

**Trabajo:** Una llamada o mensaje bien planteado abre una puerta que parecía cerrada por simple pereza.

### Cáncer

(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

**Amor:** Empieza a notarse tu temporada y vienes con brillo propio. Déjate querer sin pedir permiso.

**Salud:** Te favorece volver a lo básico: comida sencilla, casa amable y un rato solo para ti.

**Trabajo:** Confía más en tu intuición, pero acompáñala con un dato concreto para que nadie te lo discuta.

### Leo

(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

**Amor:** Un plan con un punto de Mamma Mia! te devuelve alegría: música, risas y cero solemnidad.

**Salud:** No esperes a estar agotada para parar. Haz una pausa bonita, de las que no parecen castigo.

**Trabajo:** Si quieres reconocimiento, enseña resultados sin exagerar. Esta vez los hechos pueden lucir solos.

### Virgo

(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

**Amor:** No analices cada gesto como si fuera una auditoría. A veces un detalle torpe también cuenta.

**Salud:** Tu bienestar mejora si simplificas la agenda. Quitar una obligación puede ser el mejor tratamiento.

**Trabajo:** Hay una tarea que pide revisión fina. Dedícale un rato extra y te evitarás un problema después.

### Libra

(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

**Amor:** Si dudas entre quedar bien o ser clara, elige lo segundo con tu mejor sonrisa. Funciona.

**Salud:** Rodéate de belleza práctica: una mesa ordenada, flores o una camisa que te siente de maravilla.

**Trabajo:** No aceptes un plan confuso por no incomodar. Preguntar bien al principio ahorra disgustos al final.

### Escorpio

(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

**Amor:** Te conviene bajar el misterio un punto. Quien te quiere no debería adivinar el capítulo entero.

**Salud:** Algo te pide soltar rabia acumulada. Escribe, camina o limpia un cajón con energía de thriller.

**Trabajo:** Esta semana observa quién cumple y quién solo promete. Esa información vale más que un discurso.

### Sagitario

(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

**Amor:** Te sale el plan improvisado, pero avisa antes de cambiarlo todo. La aventura también necesita cómplices.

**Salud:** Tu cuerpo agradece exterior y luz, aunque sea en versión barrio. Salir un rato te coloca.

**Trabajo:** Una idea grande necesita primer paso pequeño. No la vendas todavía como saga de éxito.

### Capricornio

(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

**Amor:** Te cuesta pedir mimo, pero esta semana no hace falta disfrazarlo de asunto logístico.

**Salud:** Vigila el cansancio silencioso, ese que no protesta pero te vuelve más seca de lo normal.

**Trabajo:** Buen momento para ordenar papeles, pagos o vencimientos. Lo aburrido hoy te dará paz mañana.

### Acuario

(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

**Amor:** Te apetece una conversación distinta, no el repaso de siempre. Cambia la pregunta.

**Salud:** Tu mente necesita estímulo ligero: una exposición, una ruta nueva o una receta que nunca haces.

**Trabajo:** Defiende tu rareza útil. Esa forma tuya de mirar el problema puede ser justo la solución.

### Piscis

(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

**Amor:** No confundas ternura con salvar a nadie. Acompañar sí; cargar con todo, esta semana no.

**Salud:** El agua te sienta especialmente bien: nadar, ducharte sin prisa o beber más de lo habitual.

**Trabajo:** Revisa un malentendido antes de imaginar tragedias. Una aclaración sencilla puede cambiar el panorama.

# DESCUBRE TU SUERTE Y TU FORTUNA

1,99 € Nº 157  
CANARIAS EN EURO (IVA INCLUIDO TRANSPORTE)

## **mia** Horóscopo

**PREDICCIONES**  
día a día para  
mayo y junio

**AMULETOS**  
Aprovecha su  
poder para  
alejar la  
mala  
suerte

**ASTROLOGÍA  
ZODIACAL**  
Los signos  
y las bodas

**TU FUTURO**  
Numerología,  
Horóscopo lunar y  
chino, Tarot

**YA A LA  
VENTA**  
por solo 1,99 €

# SOLSTICIO DE VERANO

Vive las tradiciones mágicas de la noche  
de San Juan. Consejos para cada signo

TODOS LOS SECRETOS  
DEL HORÓSCOPO Y EL ZODÍACO  
PARA DISFRUTAR DEL AÑO  
CON LA MEJOR DE LAS ENERGÍAS

También puedes conseguir tu revista **mia** 'Horóscopo' en  
<https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia>

# Meryl Streep

**El regreso de Miranda Priestly**, un icono que nunca se fue

**M**eryl Streep nació en 1949 en Summit, Nueva Jersey, en una América que empezaba a redefinir su industria cultural y su relación con el cine contemporáneo. Desde joven mostró una capacidad poco común para la observación. No solo imitaba voces o gestos, sino que parecía comprender las emociones ajenas. Esa sensibilidad acabaría convirtiéndose en una de las trayectorias interpretativas más influyentes del cine moderno.

Formada en Yale en arte dramático, Streep desarrolló una forma de actuar basada en la precisión absoluta: el matiz, la respiración, la intención oculta en cada palabra. Muy pronto, Hollywood descubrió algo excepcional. A una actriz capaz de transformarse sin que se percibiera el esfuerzo.

En su filmografía destacan títulos como *Kramer vs. Kramer*, *La decisión de Sophie* o *Los puentes de Madison*, pero uno de los papeles que la conectó de forma más duradera con la cultura popular fue Miranda Priestly en *El diablo viste de Prada*, un personaje que redefinió la figura de la autoridad femenina en el cine contemporáneo.

**UN ESPERADO REGRESO**

Este año 2026, veinte años después del estreno de la película original, el universo de *El diablo viste de Prada*



ha regresado a los cines con una secuela que vuelve a reunir al reparto principal original, Meryl Streep junto a Anne Hathaway, Emily Blunt y Stanley Tucci.

El estreno de esta nueva entrega no solo reactiva la historia de Runway, sino también la presencia cultural de Miranda Priestly, un personaje que nunca desapareció del imaginario colectivo. La nueva película funciona como una continuación directa del fenómeno de 2006 y como una reflexión sobre cómo ha cambiado la industria de la moda, los medios y el poder en la era digital.

El hecho de que la secuela llegue justo en el 20 aniversario del original refuerza la sensación de círculo completo. No se trata solo de una continuación narrativa, sino de una revisión de un icono que ha crecido junto al público.

El personaje de Miranda Priestly trascendió la pantalla y se convirtió en símbolo cultural.

**POR QUÉ AHORA**

El regreso de *El diablo viste de Prada* en su 20 aniversario revela la capacidad del cine para reabrir sus propios mitos. En una industria dominada por la novedad constante, este tipo de secuelas buscan un diálogo con la memoria colectiva.

Miranda Priestly vuelve porque nunca dejó de estar presente. Su forma de entender el poder, la exigencia y la estética sigue siendo reconocible en un mundo laboral que ha cambiado, pero no tanto en sus tensiones internas.

**SU TRAYECTORIA**

El legado de Meryl Streep no se mide solo por sus premios o su filmografía, sino por su capacidad para construir personajes que permanecen vivos más allá de su época. Miranda Priestly es uno de esos casos: una figura que ha pasado de personaje cinematográfico a referencia cultural.

Quizá lo más perdurable de su trabajo sea la sensación de que algunos personajes no terminan cuando acaba la película, sino cuando el público deja de mirarlos.

**«LA INTERPRETACIÓN NO CONSISTE EN ACTUAR, SINO EN HACER QUE ALGO PAREZCA INEVITABLE»**

# ESENCIA marie claire

Un año de tendencias y novedades



Escanea y suscríbete

## SUSCRÍBETE FÁCILMENTE:

**Por internet:** <https://suscripciones.zinetmedia.es/marie-claire/marie-claire-suscripciones/>

**Por teléfono:** 91 060 44 82

Suscripción a Marie Claire digital o papel (formato grande). Quedan excluidos los objetos promocionales de portada. Oferta solo válida para España para las primeras 120 solicitudes. Consulte las bases legales en nuestra página web <https://suscripciones.zinetmedia.es/clausula-de-privacidad>, en el teléfono de atención al cliente 91 060 44 82 de lunes a viernes de 9 a 18 h. (julio y agosto de 8 a 15 h.) o escribiendo a [suscripciones@zinetmedia.es](mailto:suscripciones@zinetmedia.es)

\*Formato pdf.

# Kuka&Chic

El protector solar facial Sun Thermal 50+, resistente al agua, no solo te protege del sol durante todo el año con la máxima protección, sino que además te proporciona un tono de color natural que se adapta a todo tipo de piel.



Mantendrá hidratado tu rostro y le proporcionará una barrera antioxidante natural, previniendo el envejecimiento prematuro.

Descubre más secretos de belleza en @kuka\_chic



DESCUBRE TODA LA GAMA DE PRODUCTOS PARA CUIDAR Y REGENERAR TU PIEL EN [WWW.KUKACHIC.COM](http://WWW.KUKACHIC.COM)\*