

DIEZ MINUTOS

24 JUNIO 2026 • NÚM. 3905

GER. ND 7,40€ FR. BEL. IT 5,00€ UK 5,80€ PT Cont 2,95€ CHF 9,80, Andorra 2,70€

SOLO
2,70€
Canarias 2,85€



ESPECIAL MUNDIAL

LAS WAGS de la Selección Española

ENLACE AL CANAL

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

Ó escanea el código QR:



LETIZIA

Luce músculo en
la Feria del Libro



KATE MIDDLETON
Espectacular
en el cumpleaños
anticipado de Carlos III



EXCLUSIVA

CRISTINA PEDROCHE trabajo y amor en Ibiza



Recárgate de diversión este verano **ESPECIAL PASATIEMPOS**

36 páginas de retos y entretenimiento



Promoción válida en España

**LA PRÓXIMA SEMANA CON
TU REVISTA DIEZ MINUTOS**

**DIEZ MINUTOS
+ PASATIEMPOS**

**POR SÓLO
3,50 €***

*Compra opcional

Ponte al día



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



KATE MIDDLETON

Gran homenaje a Lady Di

Aunque nunca llegó a conocer a su suegra, la princesa de Gales siempre ha encontrado en Diana una fuente de inspiración para ejercer su papel institucional. Como reflejo de esa admiración, Kate Middleton acudió el pasado 13 de junio al desfile Trooping the Colour luciendo un estilismo firmado por Catherine Walker que rendía homenaje a la inolvidable Lady Di. El diseño evocaba el vestido que la princesa llevó durante la misa de Pascua de 1987. Además, la esposa del príncipe Guillermo completó su look con una pulsera de perlas que perteneció a Diana, un emotivo guiño a su legado.

Más información, pág. 18.

Ponte al día

Mariló Montero, recién llegada de Nueva York tras la boda de su hija, Rocío Crusset.



Sonsoles Ónega, con top de volantes de Zara y pantalón rojo. La periodista obtuvo el Premio Planeta 2023 por su novela "Las hijas de la criada".



Helena Resano acaba de debutar en la literatura con "Las rutas del silencio".



Susanna Griso, que se casa el 25 de julio, confesó: "La luna de miel tendrá que esperar".

MARILÓ, SONSOLES, HELENA Y SUSANNA

En la gran fiesta del Premio Planeta

La Galería de Cristal del Palacio de Cibeles de Madrid acogió, el pasado 11 de junio, la primera celebración del 75º aniversario del Premio Planeta. A la cita acudieron numerosos rostros conocidos, entre los que destacaron Mariló Montero, que acaba de regresar de Nueva York, donde se ha casado su hija Rocío Crusset; Sonsoles Ónega, ganadora del Premio Planeta 2023 por "Las hijas de la criada", que confesó: "Juan me pide matrimonio todos los días"; Susanna Griso, que dará el "sí, quiero" a Luis Enríquez el próximo 25 de julio; y Helena Resano, que acaba de debutar como escritora.

Sin quitarse la chaqueta, el chef dejó los fogones durante un rato para estar con su mujer.



EXCLUSIVA

CRISTINA PEDROCHE Y DABIZ MUÑOZ

escapada familiar y sueño cumplido en Ibiza

Además de disfrutar del sol y la playa, la pareja inauguró un nuevo local del universo StreetXO. "Es un sueño", aseguró ella.

Dabiz es uno de los mejores chefs del mundo, pero siempre ha dicho que gran parte de su éxito se lo debe a su mujer, Cristina Pedroche, con la que ha formado un tándem perfecto. Hace unos días, la pareja volvió a demostrarlo en Ibiza, donde Muñoz acaba de inaugurar un nuevo local de StreetXO.

Para apoyarle, la presentadora viajó a la isla acompañada de sus padres, Paco y Domi, y de sus dos hijos: Laia, que cumplirá tres años el 14 de julio, e Isai, que celebrará su primer cumpleaños cuatro días después que su hermana. El chef ya llevaba semanas instalado en Ibiza para poner a punto el restaurante y, mientras su familia disfrutaba de la playa, él seguía entre fogones. A media mañana, Dabiz se acercó a ver a su mujer, pero sin quitarse su chaqueta de cocinero. ▶

Cristina (37) lució un bikini azul y un gorro para refugiarse del sol.





La presentadora ha vuelto a correr, una pasión que dejó cuando se quedó embarazada.



Muy UNIDOS

Dabiz reconoce que no es una persona fácil para convivir, pero Cristina le entiende a la perfección.

EL CHEF DABIZ MUÑOZ (46) TIENE CUATRO ESTRELLAS MICHELIN, TRES EN DIVERXO Y UNA EN RAVIOXO

▶ Aunque la visita del chef fue breve, Dabiz dejó claro que sigue súper enamorado de su mujer. Su nuevo local está justo en la preciosa Platja d'en Bossa, la que eligió su familia para disfrutar del sol y del mar.

Marca del sombrero

Pedroche, divina con un bikini azul y un sombrero, se mostró súper emocionada en la inauguración oficial del restaurante, que tuvo lugar el día 12 de junio. "Es un sueño poder abrir en la isla. Ojalá os guste", escribió en Instagram. Su marido no tardó en contestar a su mensaje: "Diosa. ¡Te amo!".

Por cierto, el sombrero que llevó Cristina durante toda su jornada playera le provocó una pequeña crisis el día de la inauguración. Le dejó una marca en la frente que no terminaba de irse. "He subido y me he llevado una sorpresa. Llevo un montón de rato, entre que me he maquillado y preparado, y no se me quita (la marca). No puedo parar de mirarme. ¿Creéis que la gente se va a dar cuenta?", contó en redes divertida. Dabiz definió el local, que cuenta también con un cocktail bar, como "una montaña rusa sin frenos". ▶



Cristina tiene 3 millones de seguidores en Instagram.



A PIE DE PLAYA Y PLATOS NUEVOS

Horas antes de la inauguración oficial, la pareja posó en la barra del nuevo local, que tiene en su carta platos nuevos tan apetecibles como curry azteca de carrillera o plato de langosta con ajo y hierbas ibicencas.



Una **VALIENTE**

El agua estaba bastante fría, como reflejó su rostro, pero ella no dudó en meterse en el mar.

“**ENTRENO MUCHO PARA QUE CUANDO HABLEN A MIS ESPALDAS AL MENOS VEAN LO DURA QUE ESTOY**”

► Cristina vive los sueños de su marido como propios –ella también es socia en el entramado empresarial del chef–, y ahora reconoce estar atravesando una etapa bastante dulce, a pesar de la exigencia de la crianza. Pedroche ha vuelto a ponerse las zapatillas para correr, una de sus

grandes pasiones, un deporte que no practicaba desde que se quedó embarazada de Laia. “Ahora que he vuelto no quiero dejarlo más, así que seguiré entrenando para volver a correr al ritmo de antes”, explicó en redes. Y añadió también un comentario lleno de humor: “Yo entreno mucho y quiero

estar fuerte para que cuando hablen a mis espaldas al menos vean lo dura que estoy”.

12 años de amor

Cristina y Dabiz se conocieron en 2014. El flechazo fue inmediato y un año después de conocerse, se casaron por lo civil.

Agencias



La presentadora viajó a la isla con sus padres y sus dos hijos, Laia e Isai.



POSADO OFICIAL

Aunque el local abrió sus puertas el 1 de junio, la fiesta de inauguración no se celebró hasta el día 12. Dabiz y Cristina reunieron a más de 200 invitados, entre los que se encontraban muchos famosos y autoridades de la isla. "Ibiza es energía, libertad y mezcla de culturas, y StreetXO tiene exactamente ese mismo espíritu", explicó el chef.



Los nietos de Juan Carlos I siguieron atentamente la corrida desde el tendido.

VICTORIA FEDERICA Y FROILÁN plan de hermanos en Las Ventas

Instalado en Abu Dabi con su abuelo, el hijo de la infanta Elena ha vuelto a España para disfrutar de una tarde en familia.

Desde el pasado abril no se dejaba ver por España. Entonces, Froilán viajó junto a su abuelo, Juan Carlos I, desde Abu Dabi para asistir a una corrida de toros en Sevilla. Ahora, el hijo de la infanta Elena ha regresado de nuevo a nuestro país para disfrutar de unos días en familia y retomar una de sus tradiciones favoritas: los toros. El pasado domingo, 14 de junio, protagonizó junto a su hermana Victoria Federica un plan de hermanos en la plaza de toros de Las Ventas. Ambos acudieron para disfrutar de una tarde en la que participaron tres de las gran-

des figuras del momento: Roca Rey, Alejandro Talavante y Víctor Hernández. Relajados y mostrando la gran complicidad que siempre les ha unido, llegaron juntos al coso madrileño, aunque con pocas ganas de hablar. "Estoy muy bien", fue lo único que comentó Froilán.

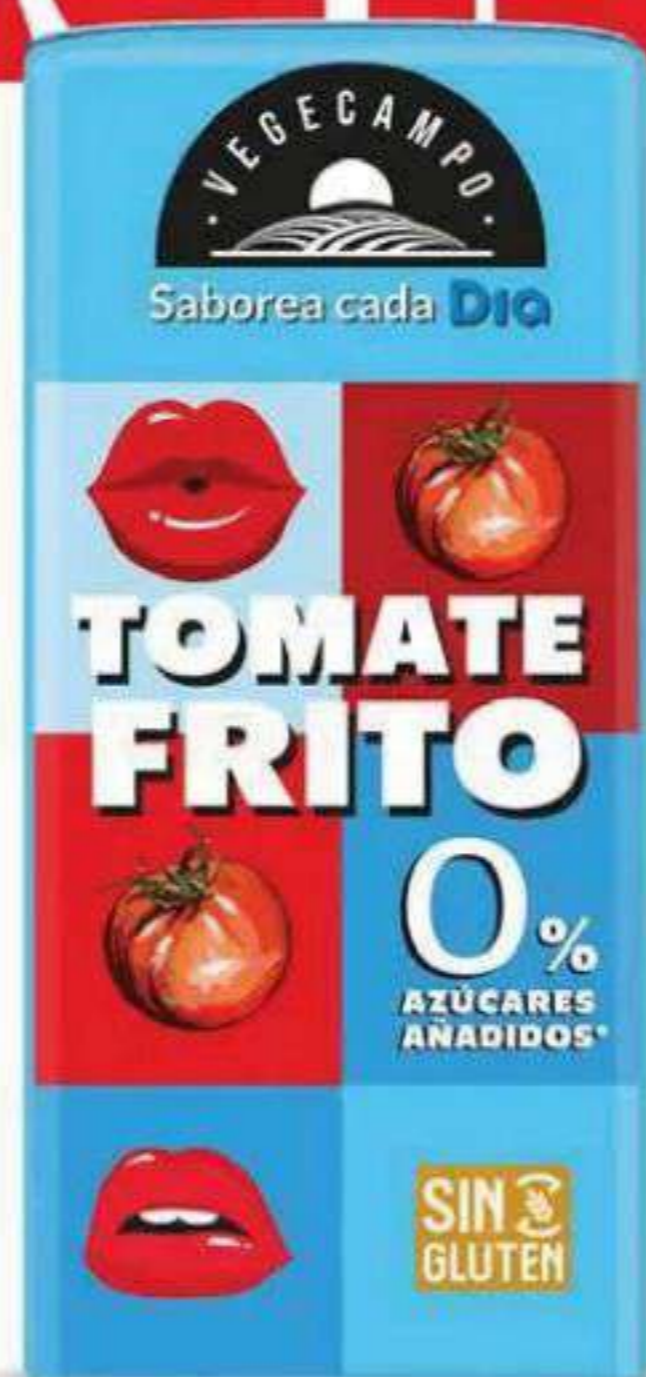
Antes en Marbella

Un días antes estuvieron juntos en Marbella. En esta ocasión compartieron tarde con su madre, la infanta Elena, en una imagen familiar poco habitual desde que Froilán vive fuera de España.

Agencias



**DALE LA
VUELTA
A TU
IDEA DE
CALIDAD**



EN SERIO. MUY BIEN.
TOMATE FRITO. 0% AZÚCARES AÑADIDOS.



DALE LA VUELTA A TU IDEA DE CALIDAD

Tomate frito sin azúcares añadidos.
*Contiene azúcares naturalmente presentes.
Ingredientes: tomate (140 g de tomate por 100 g de producto), aceite de girasol, almidón modificado de maíz, hortalizas (cebolla y ajo), sal y acidulante (E330).
Origen: España.
Una vez abierto, mantener en refrigeración y consumir en los 3 días siguientes.
Consumir caliente o frío, como guarnición o como base de otros platos.
Consumir preferentemente antes del / Lote: ver parte superior del envase.

Valores energéticos y nutricionales medios por 100 g:	
Valor energético:	276 kJ/66 kcal
Grasas:	5,8 g
de las cuales saturadas:	0,4 g
Hidratos de carbono:	6,2 g
de los cuales azúcares:	3,7 g
Proteínas:	1,4 g
Sal:	0,70 g

(Dieta variada, equilibrada y ejercicio)

ATENCIÓN AL CLIENTE

91 217 04 53 / www.dia.es

Fabricado por I.A.N. S.A.U. Peñafón,
S/N 51550 Villafranca (Navarra), España.

Peso neto:

390 g



**TOMATE FRITO. 0% AZÚCARES AÑADIDOS.
EN SERIO. MUY BIEN.**

DIA



La actriz, en Mónaco, con un dos piezas de Marie Adam Leenaerdt.

ESTER EXPÓSITO

“No sé nada de fútbol”

Mientras Mbappé está concentrado con la Selección francesa, la actriz se confiesa en “Le Parisien”: “No quiero que mi relación eclipse mi carrera”.

Desde que se dio a conocer en “Élite”, en 2018, la carrera de Ester Expósito ha sido imparable. De hecho, hace unos días, viajó hasta Mónaco, donde fue galardonada en el Festival de Televisión de Montecarlo. Un premio que recibió de manos del mismísimo Alberto II. Por este motivo, la actriz concedió una entrevista en el periódico “Le Parisien”, donde se sinceró sobre su fama y también sobre su relación con Kylian Mbappé, con el que sale desde hace unos meses y con el que recientemente la hemos visto de vacaciones en Ibiza, imágenes que publicó en exclusiva “Diez Minutos”.

“Me estoy acostumbrando a mi fama. Desde “Élite”, es lo mismo cada vez que pasa algo en mi vida privada. Soy una persona muy reservada”, ha explicado. Sobre su relación con el futbolista, que ahora se encuentra disputando el Mundial con la Selección francesa, ha dejado claro: “No quiero que eclipse mi carrera”.

“Me voy interesando”

Sin embargo, cuando se le pregunta por el deporte rey, el Mundial y si es aficionada o no, Ester dice entre risas: “¡No sé nada de fútbol!”. Y lo ha explicado: “No he crecido en ese entorno cultural pero poco a poco me he ido interesando por él”.

Agencias



RECONOCIMIENTO INTERNACIONAL

La actriz ha sido una de las protagonistas en la inauguración del 65º Festival de Televisión de Montecarlo, donde recibió el premio a la Mejor Promesa Internacional, de manos de Alberto II. Ester, que consolidó su proyección internacional tras su éxito en “Élite”, compartió ceremonia con nombres de la talla de Kristin Scott Thomas y Kurt Russell, también homenajeados por sus trayectorias.



La Reina eligió un total look en blanco, bolso marrón y gafas de sol de Etnia Barcelona, colección Santa María del Mar.

LETIZIA marca músculo en la Feria del Libro

Dos semanas después de la inauguración oficial, la Reina regresó a El Retiro, esta vez de manera privada, luciendo brazos torneados y musculados, para comprar libros y saludar a los librereros.



Siempre ha demostrado que es una auténtica amante de la lectura. Por eso no fue extraño ver a la reina Letizia el pasado viernes en la Feria del libro de Madrid, dos semanas después de haberla inaugurado ella misma de manera oficial. En esta ocasión, la esposa de Felipe VI acudió de manera privada e intentó pasar lo más desapercibida posible. Letizia dedicó tiempo a las novedades literarias, charló distendidamente con



Una **VISITANTE MÁS**

Letizia paseó por El Retiro, se paró en las casetas para hablar con los editores y hasta se hizo algunos selfies.

los editores y adquirió varios ejemplares para su biblioteca personal. Se detuvo especialmente con Eduardo Mendoza, el último Premio Princesa de Asturias de las Letras que estaba allí promocionando su nuevo libro, "La intriga del funeral inconveniente".

Dieta y ejercicio

Letizia eligió para la ocasión una camiseta blanca sin mangas, pantalón a juego, gafas de sol de Etnia Barcelona, y bolso grande marrón. Pero fueron

sus brazos los que llamaron la atención, una vez más. Es evidente el ejercicio físico que realiza de forma habitual (entrenamientos de fuerza, pilates, cardio y escalada), algo que se refleja en una musculatura firme y definida. Además, Letizia cuida su alimentación. Se ha publicado que sigue un estricto régimen antienviejamiento y antiinflamatorio basado en los principios de la dieta mediterránea y la dieta Perricone.

Agencias



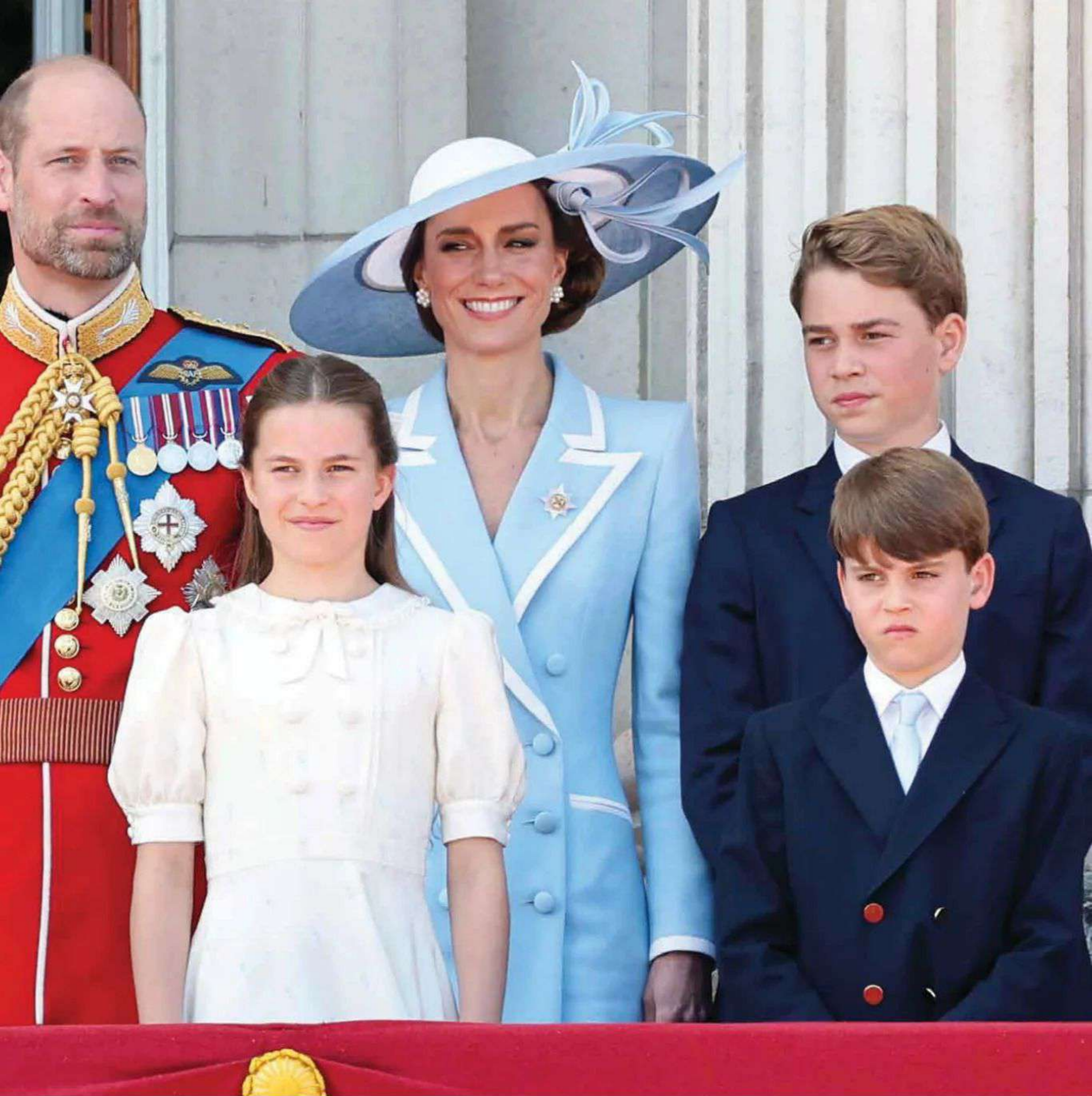
La esposa de Felipe VI no dudó en llevarse a casa varios ejemplares.



El soberano, rodeado de los suyos, saluda a los militares y asistentes a la marcha londinense.

FAMILIA REAL BRITÁNICA **escenifica su unidad** **en el Trooping The Colour**

Los reyes Carlos y Camila, los príncipes de Gales y sus tres hijos volvieron a reunirse en el balcón del Palacio de Buckingham para disfrutar del desfile militar con el que se celebra, por adelantado, en Londres el cumpleaños del monarca.



No corren buenos tiempos para la monarquía de Reino Unido. Los Windsor atraviesan una de las peores crisis de su historia, con el expríncipe Andrés siempre en el punto de mira, y con sus hijas en la cuerda floja, por una “facción anti-York”, que encabezarían la reina Camila y el príncipe Guillermo, para expulsarlas de

la línea sucesoria al trono. De ahí la importancia de verlos a todos juntos en el balcón de Buckingham Palace, disfrutando del desfile militar Trooping The Colour, el sábado 13 de junio. Una tradicional cita en su agenda institucional, que sirve para festejar el cumpleaños del rey. Porque aunque Carlos III nació un 14 de noviembre (78 años cum-

ple este 2026), los actos por su aniversario tienen lugar en esta fecha, aprovechando el buen tiempo.

En buena sintonía

La imagen de este año ha sido la de la unidad. Con todos arrojando a un Carlos III con buena apariencia después de superar un cáncer, o al menos reducir su tratamiento. En

buena sintonía, como la que parece vivieron en la boda de Peter Phillips, hijo de la princesa Ana, y Harriet Sperling, unos cuantos días atrás.

Un “buenrollismo” familiar escenificado por los reyes Carlos y Camila, los príncipes de Gales y sus tres hijos: Georges, Charlotte y Louis, de doce, once y ocho años respectivamente. ▶



KATE MIDDLETON, EN AZUL CLARO CON UN DISEÑO DE CATHERINE WALKER Y PAMELA DE PHILIP TREACY

► Los más jóvenes de la familia robaron todos los flashes, pero les resultó imposible competir con su madre. Porque Kate Middleton es una de las royals favoritas de los británicos, por detrás de su marido, el príncipe Guillermo.

La futura reina es la mejor embajadora de la monarquía y a su natural empatía, su pueblo valora sus estilismos. Y el de este día ha sido muy celebrado. Porque Kate iba con uno de los colores de la temporada, el azul claro. Un

tono dulce para un elegante diseño de Catherine Walker, una de sus firmas de cabecera. Un modelo que supone un guiño a otro que Lady Di llevó en 1987.

Y destacaba su tocado, de Philip Treacy, el sombrerero de las royals, también en azul claro y con ribetes en blanco, y con el detalle de un lazo. Los pendientes de flor eran de Cassandra Goad. ►





Además de su pamelita, el look de Kate fue muy alabado por sus pendientes de perlas con forma de ramillete floral, de Cassandra Goad.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



Se hacen **MAYORES**

Mientras Charlotte iba con vestido y lazo blanco, George y un formalito Louis iban con trajes azules. Ya tienen once, doce y ocho años.





Los reyes Carlos y Camila también disfrutaron de la jornada en carruaje.



Los duques de Edimburgo, el príncipe Eduardo y Sophie Rhys Jones.



La princesa Ana, a caballo. Ha tenido varios percances, pero es una estupenda amazona y no desiste.

OTROS MIEMBROS DE LA FAMILIA ASISTIERON AL CONCURRIDO Y TRADICIONAL DESFILE MILITAR

► Además de los presentes en el balcón de Buckingham, no se perdieron esta cita, que reúne a unos 1.400 soldados, 200 caballos y 400 músicos, la princesa Ana, que fue a caballo, y su esposo, el vicealmirante Sir Timothy Lau-

rence. También se unieron los duques de Edimburgo, el príncipe Eduardo y Sophie Rhys Jones, y los duques de Gloucester, habituales en estos compromisos.

Otra de las presencias más comentadas fue la del

príncipe Eduardo, duque de Kent, de 90 años. Su esposa, Katharina Lucy Mary Worsley, duquesa de Kent, falleció el pasado mes de septiembre, por lo que su presencia fue especialmente emotiva.

Agencias

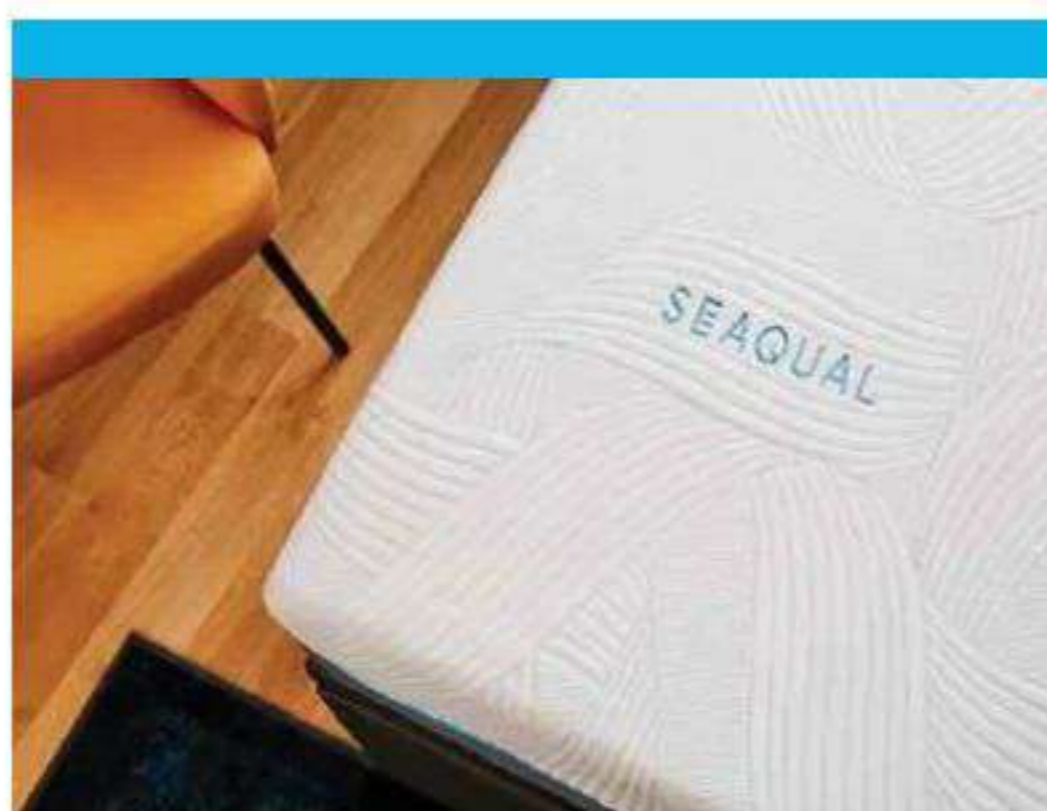
SOPORTE PERFECTO PARA TU DORMITORIO

Un colchón que cuida de ti y del planeta



La sostenibilidad debe ser una prioridad al elegir un producto y también un compromiso para las empresas. En Maxcolchon se toman este reto muy en serio y acaban de lanzar el colchón Sail, elaborado con tejido reciclado sin que ello merme su calidad.

Hay empresas que se toman muy en serio el cuidado del medioambiente y, a la hora de elaborar sus productos, hacen todo lo posible por reducir al máximo la huella climática. La firma valenciana Maxcolchon es una de ellas. Desde sus inicios, en 2005, ha buscado fórmulas para que sus artículos sean cada vez más sostenibles y acaba de presentar una relevante novedad en este aspecto: se trata del colchón Sail, fabricado con el tejido Seaqual, a base de botellas de plástico postconsumo y plásticos recuperados del mar, lo que contribuye a preservar los recursos naturales del planeta y man-



JUNTOS POR EL OCÉANO

El novedoso tejido Seaqual está elaborado con hilo de poliéster de alta calidad a partir de materiales reciclados, entre ellos botellas de plástico posconsumo y plástico recuperado del mar.

tener los océanos limpios. Todo esto sin que nuestro cuerpo lo note, ya que el colchón Sail mantiene la máxima calidad, un confort y una firmeza insuperables, además de una gran transpirabilidad.

La familia sostenible crece

Seaqual es el segundo tejido reciclado que incorpora Maxcolchon. La multinacional ya presentó, hace unos cuantos años, Ecolife, una combinación de hilos de alta calidad 100 % reciclados y eco responsables, obtenidos gracias a su proceso de fabricación basado principalmente en el uso de energía solar, la reducción del consumo de agua y de CO₂.



CARLOS GUSTAVO Y SILVIA DE SUECIA celebran sus bodas de oro en familia

Misa, paseo en lancha y en carroza, concierto, espectáculo y cena de gala. Los reyes suecos tiraron la casa por la ventana para festejar sus 50 años de casados.

El 19 de junio celebran 50 años de casados, y antes, el sábado 13, los reyes Carlos Gustavo (80) y Silvia (82) de Suecia decidieron festejarlo a lo grande, con la familia. Los actos por sus bodas de oro comenzaron con una misa en la Capilla

Real, a la que siguió un paseo a bordo de la icónica lancha "Vasaorden", desde el muelle de Skeppsbron hasta la isla de Djurgården. Continuaron con un paseo en carroza por las calles de Estocolmo, un concierto en el Jardín Real y un espectáculo en la Ópera Real,

con una posterior cena en el Palacio Real a la que asistieron familiares y amigos, incluidos Harald y Sonia de Noruega. "Gracias a todos los artistas que esta noche han homenajeado a la pareja real con un concierto inolvidable con motivo de sus bodas de oro en

la Ópera", comentó la familia real en sus redes sociales.

Los Bernadotte

Junto a los soberanos estaban sus hijos: la princesa Victoria, la heredera, con su marido, el príncipe Daniel; Carlos Felipe junto a la princesa Sofía y la



Entre HIJOS y NIETOS
 Los reyes estuvieron arropados por la princesa Victoria y su esposo Daniel, con su hijo Oscar. A la derecha, la princesa Magdalena y su hijo Nicolas. Abajo, el príncipe Carlos Felipe, su mujer Sofía y sus cuatro hijos: Julian, Alexander, Gabriel e Ines, de izda. a dcha.



El matrimonio, a bordo de la lancha "Vasaorden".



princesa Magdalena junto a su esposo, Christopher O'Neill. Los nietos (fueron todos a excepción de Estelle, hija de la princesa Victoria) acapararon todos los flashes al acudir al Te Deum en la iglesia. La nueva generación Bernadotte.

Agencias

LAURA DOWELL

de crear juguetes de Lego a Miss

La nueva Miss Internacional España 2026 nos representará en Tokio.

Ya tenemos nueva Miss Internacional España. Un certamen al que en el pasado se presentaron Carmen Cervera o Vanesa Romero. La joven Laura Dowell, de 24 años, fue coronada el pasado fin de semana en el pueblo tinerfeño de Granadilla de Abona.

“No tengo pareja. Todavía no he tenido la suerte de conocer a nadie que ocupe mi corazón”

“Estoy en una nube. Asimilando lo que me ha pasado, porque no me lo esperaba. Sabía que era una de las favoritas, pero no pensaba que iba a ganar”, nos comentó Miss Internacional España 2026 al día siguiente de ser coronada.

La joven tiene sangre de Cádiz e inglesa, “pero yo me siento muy española”.

Tiene la carrera de Ciencias en la especialización de Computación, y un Máster de Diseño de Interacción. De hecho, para costearse los estudios daba clases a niños y creaba juguetes de Lego. Está especializada en IA. “Antes de ganar quería estudiar el doctorado de IA enfocado en el ser humano en Cambridge. Ahora, no sé que hacer”.

Laura lo tiene todo, menos pareja: “Todavía no he tenido la suerte de conocer a nadie que ocupe mi corazón”.

Daniel I. Carande/ Foto: Ismael Adrián de la Paz



Laura habla a la perfección español, inglés y francés. Ahora está estudiando italiano y japonés.



Game Of Corns

Descubre la esencia del mejor maíz gigante sin artificios, solo aceite y sal. Sencillo y delicioso.



Better Call Snack

Un mix genial de habas fritas, garbanzos y frutos secos con cáscara. ¿El resultado? Una experiencia de sabor y texturas clásicas con un 'twist'.

The Bridgicorn

El sabor de los kikos clásicos se reinventa con un toque barbacoa al estilo americano.



INSPIRADOS EN LAS SERIES MÁS ICÓNICAS

Snacks y TV

Combina las series más adictivas del momento con sabores intensos e irresistibles. Spoiler: disfrutarás de un picoteo divertido en tus maratones televisivos. ¿Cuál es tu favorito?

Ya sea para el momento del aperitivo, para un tardeo o para una sesión de TV, no puede faltar un picoteo lleno de sabor. Si estás cansado de las opciones de siempre, es el momento de explorar otros mundos: la nueva gama de snacks de Dia se inspira en series icónicas para dar con las combinaciones de frutos secos más interesantes. Además, todas las propuestas son sin gluten y se presentan

en un formato con cierre zip para facilitar su conservación. Aunque es difícil no terminarse la bolsa entera...

Para todos los gustos

La colección más televisiva de snacks de Dia propone sabores para todos: intensos y sorprendentes para los más atrevidos, y sabrosos para los que prefieren opciones más clásicas. ¡No podrás parar de picotear!

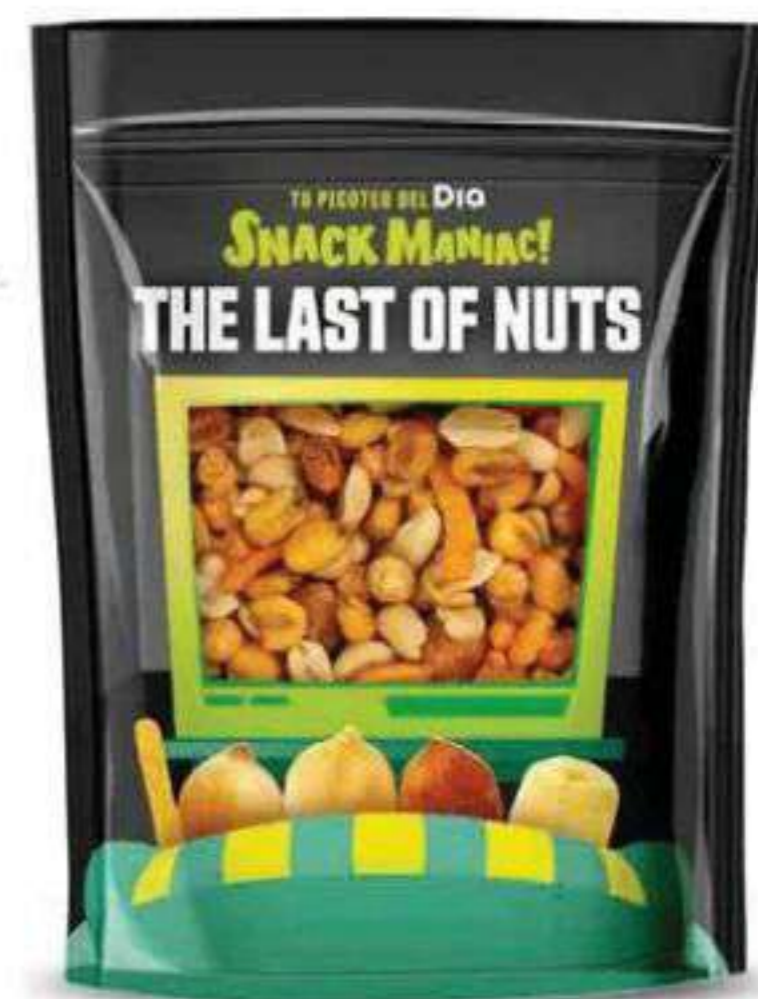


The White Frutus

Apuesta por una combinación sofisticada y deliciosa, que mezcla el toque salado (y ahumado) con un sabor dulce: frutos secos y pasas sultanas que crean un contraste sorprendente y muy adictivo.

The Last Of Nuts

Disfruta de la intensidad de una mezcla genial de frutos secos, con aroma y gusto a barbacoa y queso. Una explosión de sabor que te cautivará.





Marius lleva en prisión desde el pasado 2 de febrero.

Salud **DELICADA**

Mette-Marit, que padece fibrosis quística, ha contado con el apoyo de su marido desde el comienzo del juicio de su primogénito.



MARIUS BORG condenado a cuatro años de cárcel

El hijo de Mette-Marit deberá continuar en prisión después de ser condenado por dos de los cuatro delitos de violación que le imputaban.

El pasado 15 de junio, Marius Borg por fin conoció su sentencia: cuatro años de cárcel por dos casos de violación, maltrato a una de sus exnovias y tráfico de drogas. La Fiscalía pedía siete años y siete meses para el hijo de Mette-Marit, que finalmente ha sido absuelto de dos de los cuatro cargos de violación que se le imputaban. Tanto el acusado como la Fiscalía tendrán ahora dos semanas para poder apelar, sin ser definitivo el veredicto.

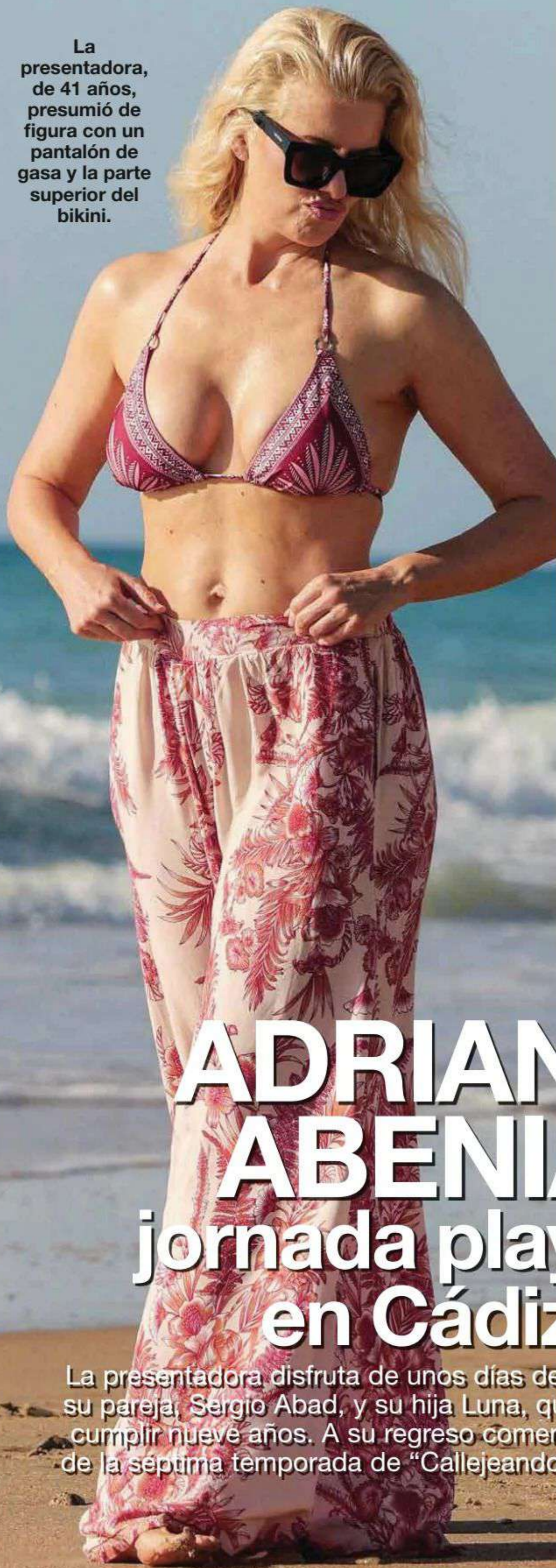
Durante el proceso, los abogados de Marius señalaron a los medios de comunicación noruegos como los causantes del deterioro psíquico de su cliente. “La prensa me ha acosado desde que tenía tres años y tengo una necesidad extrema de afirmación. Mucho sexo, mucho alcohol. Pocos pueden identificarse con la vida que he llevado”, dijo el chico durante el juicio.

Situación “**peligrosa**”

El joven, de 29 años, lleva en prisión desde el 2 de febrero, cuando fue encarcelado un día antes del comienzo del juicio por saltarse la orden de alejamiento que tenía de una de las víctimas. Desde entonces, su defensa ha solicitado sin éxito su salida de la cárcel para pasar a un arresto domiciliario. El tribunal siempre ha considerado que el grave deterioro en la salud de su madre, que está a la espera de un trasplante de pulmón, no era relevante. La situación de la princesa es bastante crítica. La casa real informó a principios de junio que no podrá seguir su agenda con normalidad hasta la operación, y que Haakon de Noruega modificará sus planes para pasar más tiempo con su esposa. Su equipo médico ha calificado la situación de “peligrosa”.

Agencias

La presentadora, de 41 años, presumió de figura con un pantalón de gasa y la parte superior del bikini.



La niña DE MAMÁ
Adriana siente auténtica devoción por su hija Luna. A su lado disfruta como una niña más.

ADRIANA ABENIA

jornada playera en Cádiz

La presentadora disfruta de unos días de descanso junto a su pareja, Sergio Abad, y su hija Luna, que está a punto de cumplir nueve años. A su regreso comenzará la grabación de la séptima temporada de "Callejeando" para Telemadrid.

Va a tener pocos días libres este verano. Por eso, Adriana Abenia ha decidido escaparse a Cádiz para disfrutar de unos días de playa antes de afrontar unos meses cargados de trabajo. Como no podía ser de otra manera, en esta escapada la acompañan su pareja, Sergio Abad, y su hija Luna, que el próximo mes de julio cumplirá nueve años.

Junto a ellos, la presentadora está pasando jornadas inolvidables en Chiclana de la Frontera, uno de los destinos favoritos de la familia y un lugar al que suelen regresar siempre que tienen ocasión. Jugando como una niña junto a su pequeña y a su marido,



vimos a Adriana completamente entregada a los planes familiares. Entre carreras por la orilla, risas y momentos de complicidad, la comunicadora demostró que aprovecha al máximo cada minuto junto a los suyos, a los que adora.

Vinculada a su tierra

Tras esta breve escapada, Adriana regresará a Madrid para retomar sus compromisos profesionales. Entre ellos figuran la nueva temporada de "Callejeando", en Telemadrid, (es la séptima) y "Trocicos", un espacio de la televisión aragonesa con el que sigue muy vinculada al público de su comunidad.

DM/Fotos: Agencias

Adriana y Sergio se conocieron en el instituto y se casaron en el año 2015. Su amor sigue intacto.

Nacho trabaja en Sevilla en un hotel, pero está con Eva siempre que el trabajo de ambos lo permite.

EVA GONZÁLEZ

escapada a Madrid con Nacho

La pareja disfrutó de un agradable paseo por el centro y después comió con unos amigos, entre los que se encontraban Rocío Martín Berrocal y Curi Gallardo.

Llevan año y medio juntos, pero hasta ahora no habíamos podido ver a Eva González y Nacho Llanos en Madrid. Él vive y trabaja en Sevilla y hasta el momento sus encuentros, al menos de los que hemos sido testigos, habían tenido lugar allí y en Tenerife, donde hicieron una escapada hace apenas unas semanas. Ahora los hemos visto por primera vez en la capital, donde Eva trabaja presentando "La Voz", y donde tiene un piso. La pareja, cuya relación está cada día más consolidada, disfrutó de un paseo a media mañana por la zona de la Puerta de Alcalá.

Comieron con amigos

Después de hacer algunas gestiones, Eva y Nacho quedaron con unos amigos, entre los que se encontraban Rocío Martín Berrocal y Curi Gallardo, exnovio de Chenoa. Tras comer y alargar la sobremesa, se marcharon a casa.

Eva lleva separada de Cayetano Rivera, padre de su único hijo, Cayetano, de 8 años, desde hace algo más de cuatro años. Desde entonces no se había vuelto a enamorar hasta que Nacho entró en su vida a comienzos de 2025. Con él vive uno de los momentos más dulces.

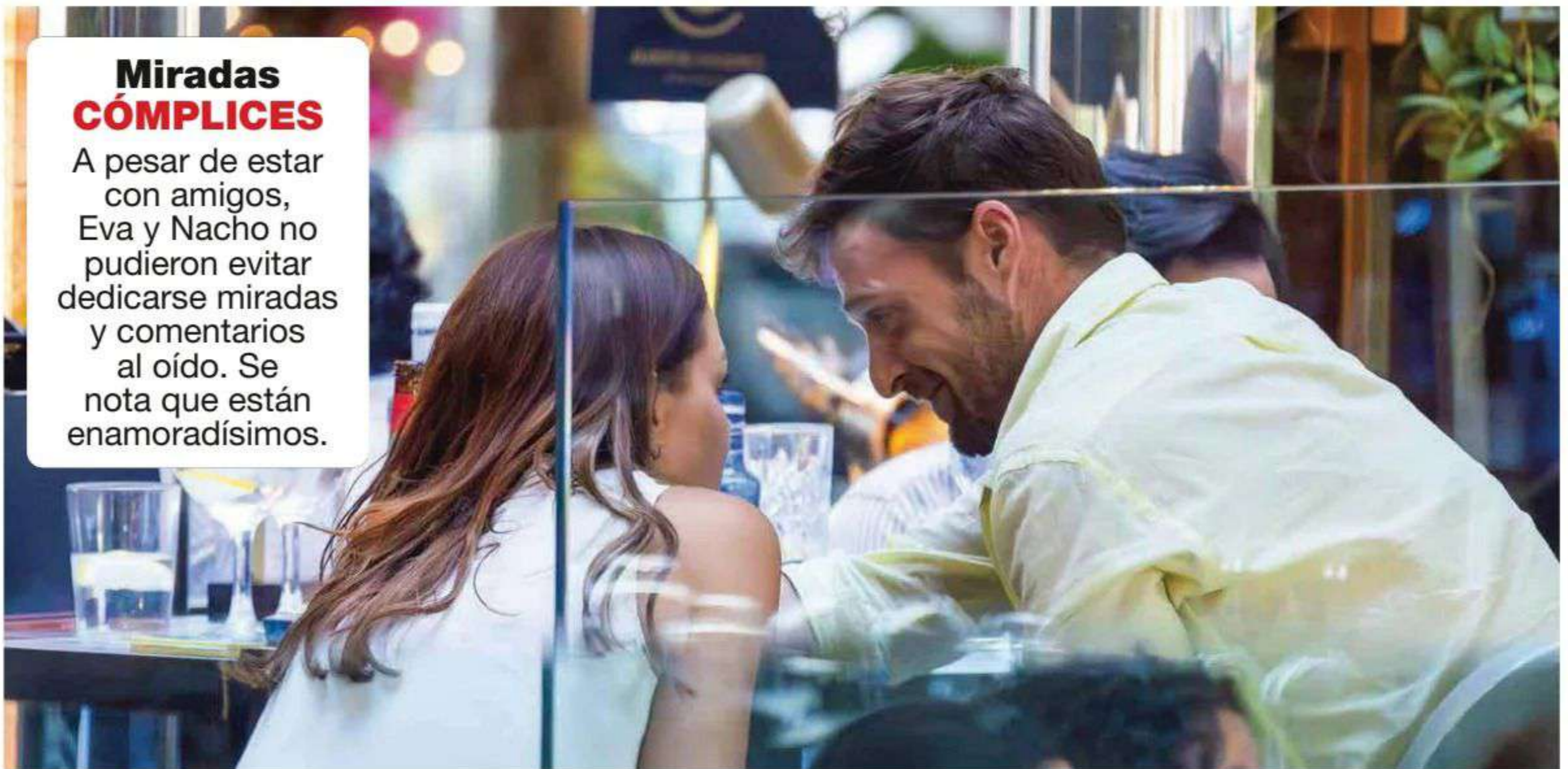
DM/Fotos: Agencias



Eva está grabando una nueva edición de "La Voz" y Nacho vino para estar con ella.

Miradas CÓMPLICES

A pesar de estar con amigos, Eva y Nacho no pudieron evitar dedicarse miradas y comentarios al oído. Se nota que están enamoradísimos.



ANA ROSA: “Tengo una capacidad increíble para desconectar”

La periodista, que recogió hace unos días el premio “Influencer Award 2026”, también habló de su enfermedad: “Hay que mirar siempre hacia adelante”.

Ana Rosa recogió su premio con un vestido satinado de Zara.



Está a punto de finalizar la temporada número 21 de “El programa de Ana Rosa”. El espacio terminará la última semana de junio, cuando Ana Rosa Quintana se tomará unas merecidas vacaciones. Pero antes, la periodista acudió a recoger el galardón “Influencer Award 2026”. “Siempre me hace feliz recoger premios”, dijo. “Y este, confieso, aún más. Fue la primera portada que hice tras mi enfermedad. Recuerdo que el titular de la revista fue: “Mirar para atrás ni para coger impulso”, y es una idea que siempre llevo conmigo en la vida. No me gusta la nostalgia... Cuando uno se cae, porque todos nos caemos, no hay que mirar ni los éxitos ni los fracasos. Hay que mirar siempre hacia adelante”.

“Este verano quizás haga alguna escapada, si no, acabaré en Cádiz”

Y eso es lo que hace ella, que ya tiene la mirada puesta en las vacaciones: “Tengo una capacidad increíble para desconectar. En vacaciones leo las noticias por placer, pero no me obsesiono”. ¿Y qué hará este año? “Quizás haga alguna escapada, pero, si no, acabaré en Cádiz. Y familia, hijos... La gallina reuniendo a los polluelos”, nos dijo.

DM/Foto: Agencias



JULIA OTERO

“La familia es la que no te suelta de la mano”

La periodista recogió un premio en Madrid y habló con naturalidad de su cáncer. “Las revisiones generan inquietud y ansiedad”, reconoció.

No suele acudir a eventos, pero Julia Otero (67) hizo una excepción para recoger en Madrid el premio Maga de Magas, otorgado por “El Español”, a la Mejor Creadora de Opinión. La periodista, impecable con un traje blanco, habló abiertamente del cáncer que le diagnosticaron en 2021 y de cómo continúa afrontando la enfermedad. “Estoy bien, esperando que llegue septiembre como agua de mayo. Ya cumpla cinco años y ya sabéis que es un poco la frontera en que la que puedes dar por curados determinados cánceres, al menos el mío. De momento, sometiéndome a revisiones cada tres meses, que pasan muy rápido y que generan inquietud y ansiedad”, aseguró.

Lo afronta con naturalidad

Julia reconoció que tratar el tema con naturalidad le ayudó desde un principio. “Recibí una apoteosis de cariño, de fuerza, de ánimos que no olvidaré nunca. Y eso también te alimenta y también te ayuda a seguir adelante”, aseguró. Y añadió que su familia sigue siendo fundamental en este proceso. “Es el gran pilar, la que está en primera línea de fuego y la que no te suelta de la mano. Cuando me diagnosticaron, mi hija estaba a un mes de hacer el MIR, que es un examen muy exigente, y bueno, pues fijate el tiempo que ha pasado, que ya es cirujana vascular, desde hace 15 días”, explicó.

Agencias

COMPLICIDAD

La diseñadora demostró tener mucha química con sus hijos y no paró de jugar con ellos en la playa.



LOURDES MONTES una madre todoterreno

La diseñadora eligió Cádiz para disfrutar del mar junto a sus tres hijos: Carmen, Curro y el pequeño Nicolás, con los que disfrutó de una divertida jornada playera.

Lourdes se metió en el agua con un sencillo bikini negro muy favorecedor.



Todavía no estamos en verano, pero Lourdes Montes ya ha tenido la suerte de escaparse a las playas de Rota, en Cádiz. En esta ocasión, la diseñadora estuvo sola con sus tres hijos y demostró ser una madre todoterreno. No solo se bañó con los dos mayores, Carmen (10) y Curro (7), también estuvo muy pendiente de Nicolás, de un año, que pedía brazos y mimos. Después de un chapuzón en familia, la mujer de Fran Rivera tuvo energía hasta para jugar al fútbol, una de las grandes pasiones de su hijo Curro.

15 años juntos

El exdiestro y la diseñadora atraviesan una etapa muy dulce. Hace unos días disfrutaron juntos de El Rocío y en mayo celebraron sus 15 años de amor.

Agencias



Lourdes (42) se animó a jugar al fútbol, una de las pasiones de su hijo Curro.



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



MARCOS LLORENTE PADDY NOARBE

La pareja se conoció en el instituto. El futbolista (Atlético de Madrid) le prestó un libro de Filosofía, empezaron a conectar y hasta hoy. La influencer es también escritora y coach, y comparte el singular estilo de vida de su marido. La pareja tiene una hija, Amor, que nació en 2025.

MIKEL OYARZABAL AINHOA LARRAURI

El capitán de la Real Sociedad y su mujer, que estudió Medicina, empezaron a salir en 2015. La pareja se muestra muy enamorada y ella saltó al campo con el hijo de ambos, Martín, cuando su chico ganó la Eurocopa en 2024.

LAS "WAGS" DE LA ROJA

¿quién ocupa el corazón de nuestros futbolistas?

Mujeres con identidad y carreras propias que, además, desempeñan un papel clave en la vida de los convocados al Mundial. Te descubrimos a las llamadas WAGs españolas.

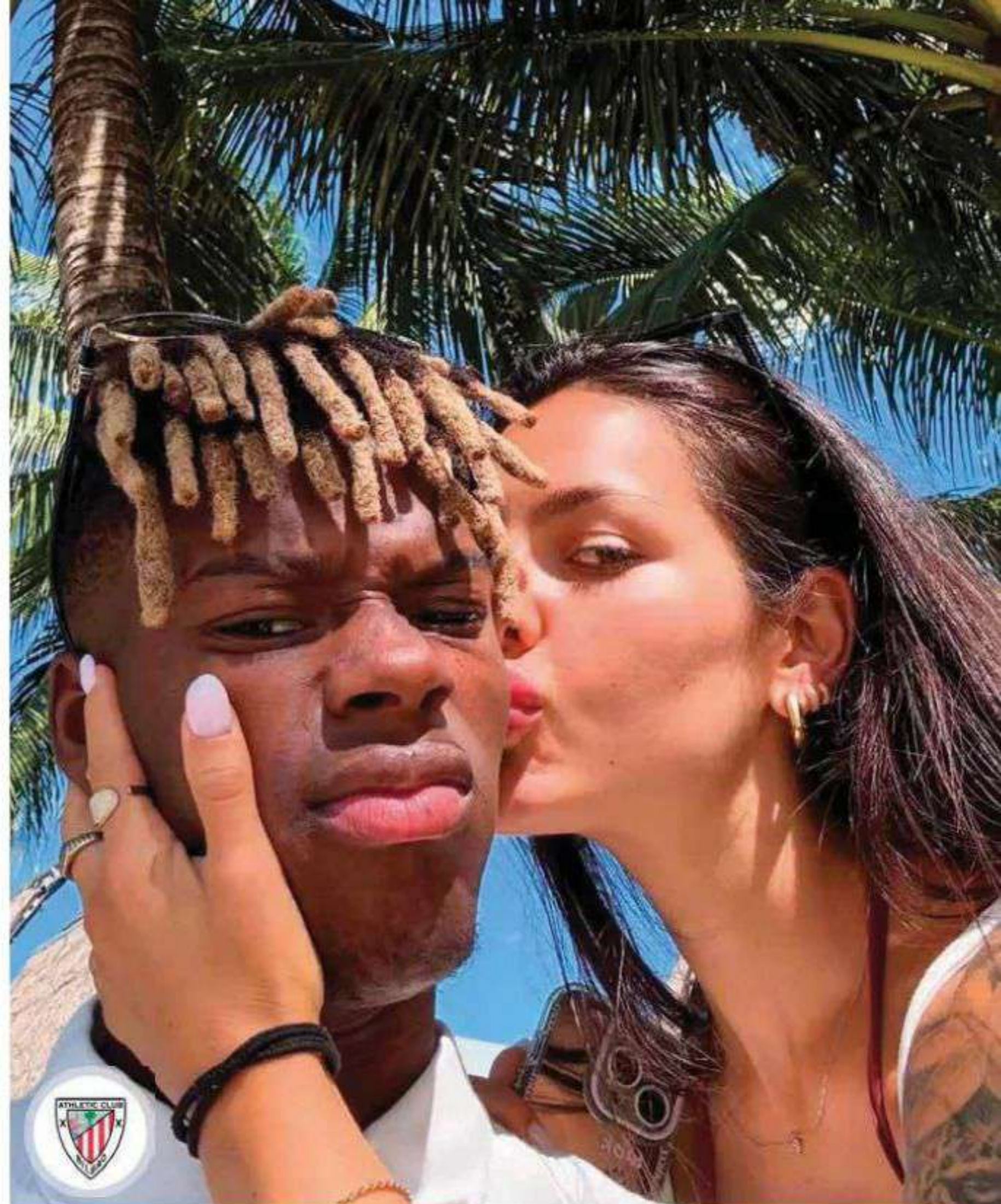


**LAMINE YAMAL
INÉS GARCÍA**

Después de su breve y mediático romance con la cantante argentina Nicki Nicole, la estrella del Barça se ha enamorado de Inés García, influencer sevillana. Juntos se han escapado a Grecia antes del Mundial.

Mientras nuestra Selección acapara todas las miradas sobre el césped, fuera del terreno de juego hay un grupo de mujeres que también despierta un gran interés. Influencers, modelos, o con profesiones alejadas de los focos: las parejas de los internacionales españoles conforman un universo de lo más diverso. Aunque se las

suele agrupar bajo la etiqueta de WAGs –acrónimo de “Wives and Girlfriends” (mujeres y novias)–, todas tienen su propia trayectoria al margen del fútbol. Te contamos quiénes son las mujeres que ocupan el corazón de los convocados por España, y que viven cada partido con los mismos nervios e intensidad que los futbolistas. ▶



NICO WILLIAMS AINHIZE LEGARRETA

El delantero del Atlético de Bilbao lleva algo más de un año saliendo con esta joven vasca. La chica está graduada en Inteligencia Artificial por la Universidad del País Vasco, formando parte de la primera promoción de esta especialidad.



RODRI HERNÁNDEZ LAURA IGLESIAS

El jugador del Manchester City es una rareza dentro del fútbol. No tiene tatuajes ni cochazos y está licenciado en Administración y Dirección de Empresas. Rodri conoció a Laura, médico de profesión, en la Universidad, y llevan ya una década juntos. “Es la persona más importante de mi vida”, dijo él cuando recogió el Balón de Oro.

LAS WAGS ESPAÑOLAS



ÁLEX GRIMALDO ANA FUSTER

El valenciano, jugador del Bayer Leverkusen, en Alemania, comparte su vida con Ana Fuster, licenciada en Derecho y Criminología, con la que comenzó una relación en 2018. Cuatro años después, la pareja dio la bienvenida a su primera hija: Lucía.



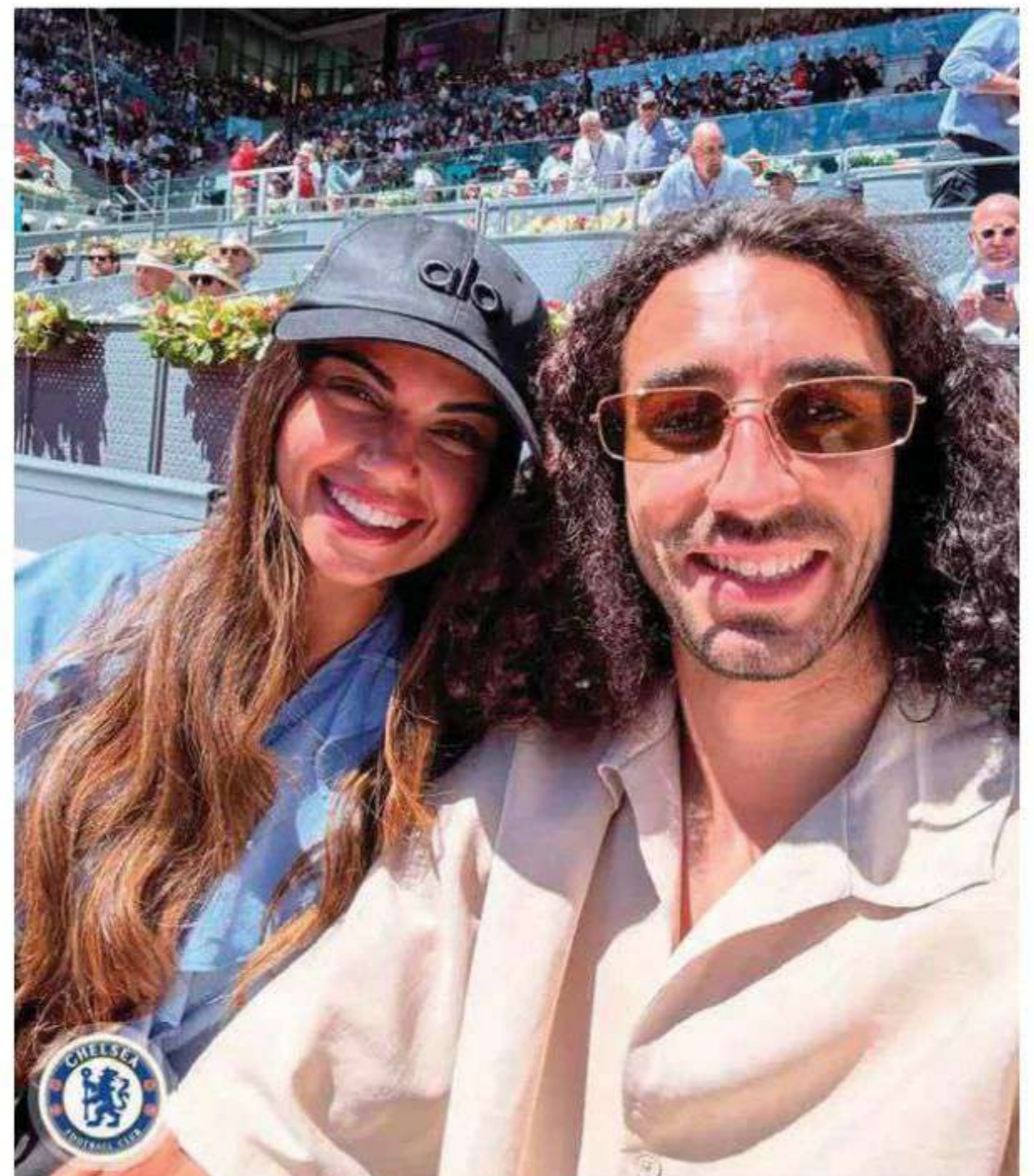
PEDRI ALEJANDRA DORTA

El futbolista canario del F.C. Barcelona conoció a su chica en 2024, pero la relación no terminó de cuajar. Un año después, en verano de 2025, se reencontraron y decidieron retomar su historia de amor. Alejandra también es de Canarias y ya está muy integrada en la familia de su novio.



JOAN GARCÍA ANNA PESARRODONA

El guardameta del Barça conoció a su novia en su ciudad natal, Sallent de Llobregat, un municipio de poco más de 7.000 habitantes. La pareja suele disfrutar de planes tranquilos, tanto en la playa como en la montaña. Ella trabaja como diseñadora gráfica para la popular marca de calzados Munich.



MARC CUCURELLA CLAUDIA RODRÍGUEZ

A pesar de la juventud de ambos, el futbolista del Chelsea y su mujer ya son familia numerosa. Claudia se quedó embarazada de Mateo con 19 años, y después llegarían Río y Bella. Marc confesó en una entrevista que su primogénito es autista, condición que ha unido más a la pareja.

BORJA IGLESIAS MARÍA VALERO

El futbolista del Celta conoció a su novia en una fiesta. La conexión fue tan grande que empezaron una relación a distancia. Cuatro años después, Borja y María, que trabaja como humorista y presentadora, siguen disfrutando juntos de sus pasiones: viajar, el café o los cómics.

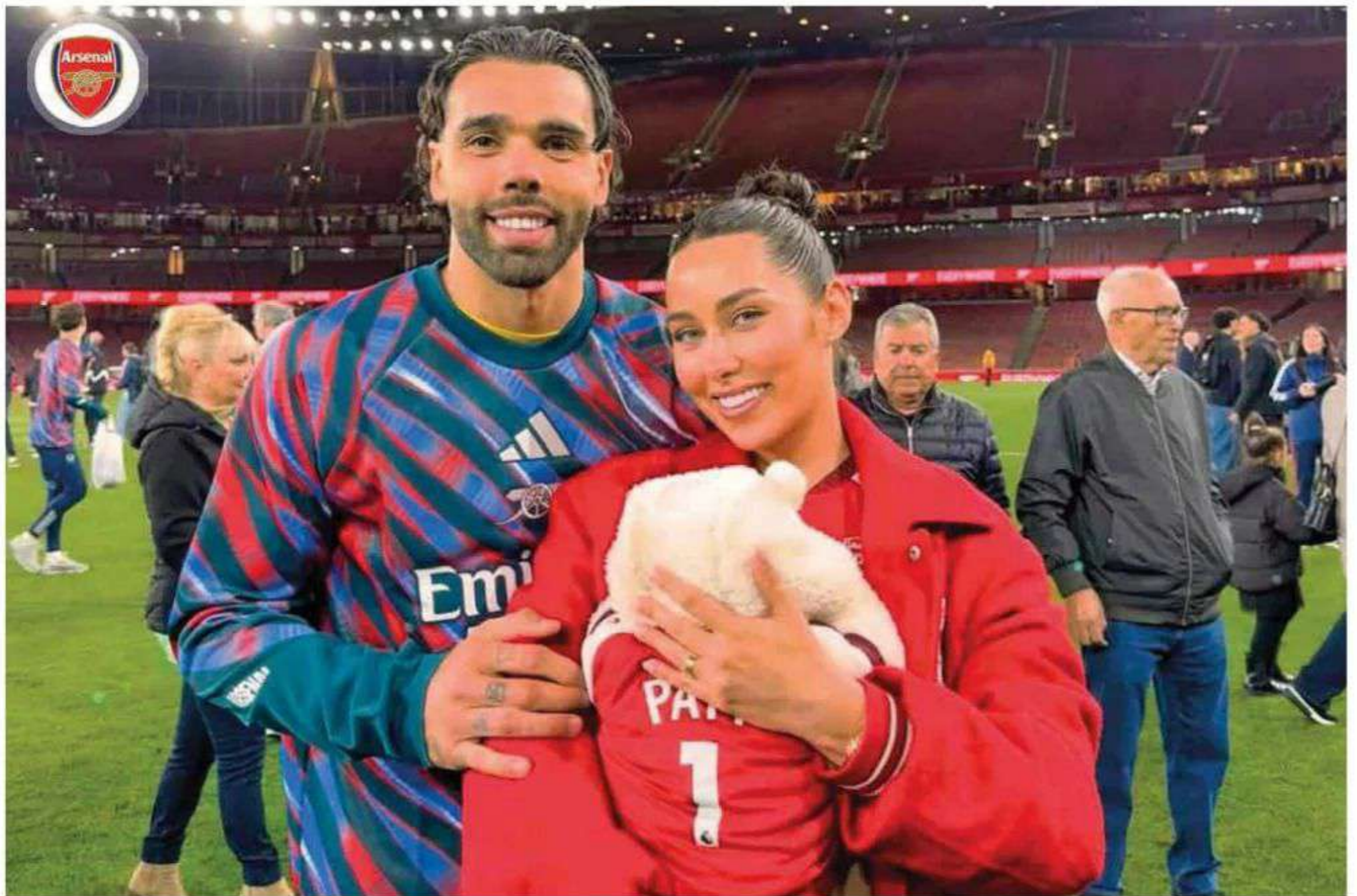


**MIKEL MERINO
LOLA LIBERAL**

El centrocampista pamplonés y la modelo navarra se casaron en 2024, después de cinco años de relación. Ahora acaban de ser padres. El pasado mes de mayo, Lola y el jugador del Arsenal, tuvieron a Marco, su primer hijo.

**DAVID RAYA
TATIANA
TROUBOUL**

Se conocieron en 2021 y se casaron hace un año en Mallorca, en una boda multitudinaria donde actuó Omar Montes. El pasado mes de marzo, el portero del Arsenal y su chica dieron la bienvenida a su primer hijo, Río. Tatiana es modelo, tiene su propia línea de ropa de baño y es el gran apoyo de Raya en su carrera en la Premier League.

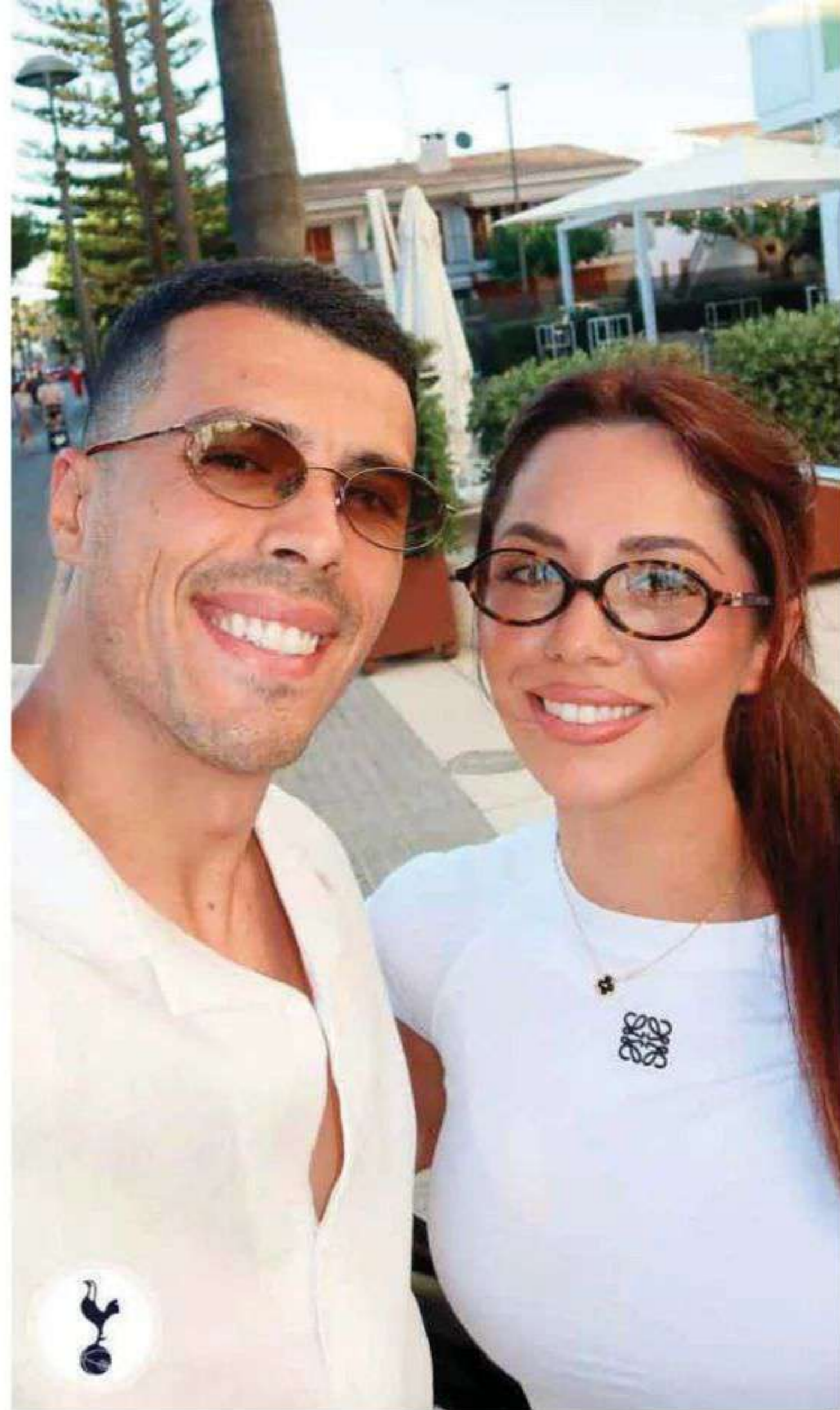


LAS WAGS ESPAÑOLAS



AYMERIC LAPORTE SARA BOTELLO

El defensa francés dejó a su familia atrás para fichar por el Athletic con tan sólo 15 años. Tiempo después conocería a Sara, que ejercía de animadora del Bilbao Basket. La pareja se casó en junio de 2023 y ya ha tenido dos hijos. Ella trabaja ahora como bailarina profesional.



PEDRO PORRO MARÍA HURTADO

El jugador extremeño, ahora en las filas del Tottenham, empezó a salir en 2024 con María Hurtado, que ya tenía una hija, Carla, con la que el futbolista mantiene una relación muy buena. El 1 de septiembre de 2025 Pedro y su novia aumentaron la familia con la llegada del pequeño Pedro.



PAU CUBARSÍ MARTINA RIERA

El jugador del Barça tiene mucho tirón entre las jóvenes aficionadas. Después de meses de rumores, Cubarsí presentó oficialmente a su novia Martina, una joven catalana pelirroja que le acompañó a los festejos de su equipo cuando ganó La Liga.



GAVI ANA PELAYO

El futbolista del Barça lleva dos años de relación con esta guapa sevillana que estudió Criminología. Se conocieron a través de amigos comunes y llevan una vida tranquila. Ana trabaja como creadora de contenido con más de 400.000 seguidores en Instagram.



**DANI OLMO
LAURA ABLA**

El pasado 16 de abril, el jugador del Barça celebró su tercer aniversario con su pareja, la influencer y modelo alemana Laura Abla Schmitt. Ella es una auténtica celebridad en su país y conoció a Dani cuando este era jugador del Leipzig en la Bundesliga. Ambos dicen que fue un amor a primera vista. Ella ya vive en Barcelona junto a su chico.

FABIÁN RUIZ ROSA PEREIRA

El futbolista del Paris Saint-Germain se casó en julio de 2025 con esta joven sevillana que estudió Psicología. Ella se ha convertido en el gran apoyo de Fabián durante su aventura en el club de Luis Enrique, ganadores dos veces consecutivas de la Champions.



HUMORISTA, ACTOR Y PRESENTADOR

IÑAKI URRUTIA

“Me flipa el humor negro y lo practico en la intimidad”

Por Valeria Vegas Fotos: Beatriz Velasco



Valeria e Iñaki, divirtiéndose en el Hotel Canopy de Madrid.

Se cumplen 25 años de su llegada a “El club de la comedia”, y desde que pisó sus primeros escenarios, Iñaki Urrutia tuvo claro que se iba a dedicar a hacer reír. Hoy es un rostro habitual de la pequeña pantalla, a través de la presentación de concursos o cada semana aportando su humor en “Zapeando”. Estamos ante alguien que es capaz de hacer reír incluso a los asistentes de un funeral.

-Actualmente te podemos ver en “Zapeando” y presentando “Atrápame si puedes”. ¿Era la televisión un objetivo en tu vida o llegó de casualidad?

-Sí, era un objetivo, porque

básicamente desde que era niño y tengo uso de razón, veía cómicos en la tele y decía: yo quiero hacer lo que hacen esos señores y quiero salir haciendo reír. Pero no por hacerme famoso, lo de la fama me daba un poco igual, lo que quería era divertir a la gente.

-¿Ya eras entonces el gracioso de la clase?

-Sí, un poco, y tanto en el colegio como luego en el instituto y en la universidad siempre tenía compinches de la gracia. Pero siempre de una manera irónica, divertida y para hacer reír a todo el mundo, no en plan de ser el gracioso que rompe la pizarra para que el profesor se enfade. Era más bien que el profesor entrase y

dijese: “los voy a matar, pero cómo me estoy riendo”.

-¿De qué le ha servido el sentido del humor en la vida a Iñaki Urrutia?

-Para mí el sentido del humor lo ha sido todo. Desde que tengo uso de razón he vivido rodeado de humor, porque mis padres eran unas personas muy graciosas sin saberlo ellos. Mi padre cuando se hacía el gracioso no era gracioso, se ponía a contar chistes y los contaba fatal, pero luego sin pretenderlo era muy gracioso. Y mi madre no era en ese sentido como mi padre, pero luego era muy graciosa cuando te contaba cosas del pueblo.

-Entonces algo te viene ya incorporado de casa...

¿QUIÉN ES ÉL?

Nació en Barcelona, en 1977.

Trayectoria Tras su paso en 2001 por “Nuevos cómicos”, de Paramount Comedy, pronto comenzó a colaborar en programas como “Noche sin tregua”, “Ruffus y Navarro” o “No le digas a mamá que trabajo en la tele”. Ha presentado diversos programas entre los que destacan “Los escapistas”, “Yo sé más que tú” y “Alta tensión”. En radio ha formado parte de “Yu: No te pierdas nada”, “El pirata y su banda” y “Carrusel deportivo”. Actualmente colabora en “Zapeando” y presenta los concursos “Basura o Tesoro” y “Atrápame si puedes”.

Familia: Está casado con María Gómez.

**“A la tele
le falta más
humor variado,
de todo
tipo. Hemos
superado cosas
machistas
y homófobas,
pero falta
variedad”**



“Abunda más gente sin gracia que el chiste malo, porque el chiste es malo según quién lo cuente”

► -Sí, y cuando murió mi padre hicimos un monólogo, para que lo leyese una señora y nos decía a mis hermanos y a mí: ¿pero estáis seguros de que queréis que yo lea esto? Estaba muy confundida la mujer. Decíamos que era el peor vasco de la historia, que comía fatal y hablaba mal el euskera. Y la gente no sabía si reír o llorar. Y J. J. Vaquero, que es uno de los mejores cómicos de este país, y uno de mis mejores amigos, me dijo la frase más rara del mundo: “Que sepas que es el mejor entierro en que he estado en mi vida”.

“Con 18 años envié un vídeo para el casting de ‘Esta noche cruzamos el Mississippi. Cogieron a Florentino’”

-Hace unos meses “Zapeando” cumplía los 3.000 programas. ¿Se puede seguir en esto con la ilusión del primer día?

-Cuando el programa es de humor creo que sí, porque el humor es una sensación tan explosiva que te hace tener una chispa dentro. Hay días que vengo cansado, de estar grabando en Zaragoza, o de bolo, y de repente hay un vídeo que me hace gracia, o Dani Mateo o Miki Nadal hacen un comentario, y me empiezo a reír y pienso “ya ha valido la pena”. No es lo mismo que si estás al frente de un telediario.

-¿Quiénes eran tus referentes de la tele o del humor?

-Mis referentes top eran Martes y Trece, Gila y Pepe Rubianes. A nivel presentador Buenafuente, y antes de él en

los late nights estaba Pepe Navarro, que no tenía tanta vis cómica, pero sí un elenco que te hacía reír. Con 18 años envié un vídeo para el casting de "Esta noche cruzamos el Mississippi", que es cuando cogen a Florentino Fernández. Yo era un niño, pero con todo mi cuajo envié el vídeo.

-No te cogieron, pero luego has coincidido o incluso trabajado con algunos de ellos.

-Sí, con Pepe trabajé en "Ruffus y Navarro", y para mí eso fue increíble. De repente miraba y pensaba: jolín, estoy sentado aquí al lado de la mesa de Pepe Navarro. Pero en mi primera etapa era muy inconsciente, iba haciendo las cosas sin salirme del sitio. Y de pronto hace unos años acudí a "Leit Motiv" de Buenafuente, y esa entrevista la recuerdo como en una nube, porque lo miraba a él, miraba la banda, al público... debe ser de las peores entrevistas que he hecho, porque me abstraigo con la mitomanía.

-¿Qué echas en falta en la televisión de hoy en día?

-Creo que le falta más humor variado. Antes veías a Gila, pero también al Tricicle, a Arévalo o a Faemino y Cansado. No digo que todos sean igual de buenos, pero yo recuerdo que mi abuela de Bilbao se partía con Lina Morgan y yo entendía que esa señora hacía humor. A mí me gustaban más unos que otros, pero me crié con toda esa comedia, y ahora estamos en el nicho "del humor que toca". Hemos superado cosas machistas u homófobas, pero falta variedad.

-Estudiaste Historia del Arte. ¿Te veías ejerciendo?

-¡No! Tenía claro que me quería dedicar a la comunicación, pero no sabía dónde se estudiaba para cómico, y actor tampoco quería ser. ▶



"Desde que tengo uso de razón he vivido rodeado de humor, porque mis padres eran unas personas muy graciosas sin saberlo ellos".

► Pensé en Audiovisual, pero la nota no me llegó, no era yo un estudiante brillante, así que me quedó para elegir entre Derecho e Historia del Arte. Y en ese impase ya empecé a actuar en bares y ahí se quedó la carrera. Pero también antes era más osado que ahora.

-Se cumplen 25 años de tu irrupción y éxito en "El club de la comedia". ¿Ha cambiado desde entonces el humor y la forma de reírnos?

-Hemos cambiado muchísimo. Ha cambiado el ritmo, la energía, lo que demanda el público... Lo noto en compañeros mayores, que no están al pie del cañón, en el día a día, y te das cuenta de que no se han enterado de nada.

-¿Hay líneas rojas en el humor de Iñaki Urrutia?

-Las hay, y me flipa el humor negro y lo practico en la intimidad. Imagínate, si hicimos un monólogo en el entierro de mi padre. Pero creo que, si voy a hacer humor bestia, el chiste tiene que ser gracioso, esa es la única línea roja. Porque si haces un chiste de una discapacidad y encima el chiste no es gracioso... Porque hay gente que dice que se ríe de todo, hasta que hablan de la enfermedad de su

te han entendido cinco noches es que igual no se te da bien.

-¿Qué abunda más, el chiste malo o la gente sin gracia?

-Abunda más la gente sin gracia, porque el chiste es malo según quién lo cuente. Mira Chiquito de la Calzada, que hizo un arte del chiste malo.

“Hicimos un monólogo en el entierro de mi padre. Decíamos que era el peor vasco de la historia, comía fatal y hablaba mal el euskera”

-Siendo un habitual de la pequeña pantalla. ¿Eres luego receloso con tu vida privada?

-Sí, mucho, para desesperación de mi mujer, que dice que la esconde. Y no es así, pero es que la gente que yo más admiro no sé qué cara tienen su mujer o sus hijos. Bunbury, Manolo García... Y Buenafuente no vale porque está con Silvia Abril. Me gusta proteger mi vida y a mi entorno.

“Soy muy de hacer cocidos y paellas para mis amigos. El día que no tengo grabación hago convocatoria de 'Urrucocido'”

padre. Entonces no te gusta el humor negro, te gusta reírte de los demás.

-¿Qué consejo le darías a alguien que empieza en esto?

-Que escriba mucho y cuando se canse que siga escribiendo. Y luego que escuche mucho al público, porque no vale eso de "no me han entendido". Eso te vale una vez, pero si no

-“Alta tensión”, “Yo sé más que tú”, “Basura o Tesoro” o “Atrápame si puedes”, son algunos de los concursos que has presentado. Pero, ¿dónde te hubiera gustado a ti estar como concursante?

-En el "Un, dos, tres..." me hubiera encantado. Esos viernes por la noche era una ventana en la que salían Ángel Garó,

Beatriz Carvajal, El Dúo Sacapuntas... era una masterclass. Y estuve de público en la grabación del último que se hizo.

-¿Y qué harías con un bote de premio de esos increíbles que a veces caen en la tele?

-Pagar las hipotecas y saber que puedo seguir trabajando de cómico si un día me va muy mal y tengo que volverme a mi casa.

-¿A qué te gusta dedicar el tiempo libre?

-Últimamente estoy todo el día trabajando y cuando paro sólo me gusta estar en el sofá. Soy muy de hacer cocidos y paellas para mis amigos y el día que no tengo grabación, hago convocatoria de "Urrucocido". Y me gusta escaparme a mi pueblo de Zaragoza, de 100 habitantes, y ver a gente que es totalmente diferente a mí.

-¿Se es gracioso por naturaleza o es algo que se pule?

-Tiene que haber una base, un olfato y ver comedia donde no la ven los demás. Pero eso es hasta para saber decir la frase justa en el momento justo. Y creo que en las escuelas de comedia tendrían que suspender y en plan de no volver para el año siguiente. Siempre digo que hay cómicos mejores que yo y no pasa nada. ¿Por qué Dani Rovira hace pelis y presenta los Goya? Porque posiblemente es mejor que yo.

-Desde tus inicios, ¿en qué has cambiado?

-A nivel personal me veo igual. Antes era más osado, podía salir al escenario sin nada y sabía que podía pasar algo, y ahora soy más precavido. He perdido un punto de osadía, pero soy más profesional, aunque eso te lo valora el público.

Agradecimientos: Hotel Canopy. Plaza de Carlos Trías Bertrán, 4. Madrid





Se cumplen 25 años de su llegada a "El club de la comedia", Ahora le vemos en "Zapeando" y en los concursos "Basura o Tesoro" y "Atrápame si puedes".

EN CLAVE PERSONAL

UN VIAJE PENDIENTE

Argentina

LA PELÍCULA QUE TE SABES DE MEMORIA

"Regreso al Futuro"

UN PARTIDO INOLVIDABLE

La final del Mundial 2010

UNA MANÍA O SUPERSTICIÓN

Soy agnóstico absoluto. De pequeño creía en Miliki

LA CANCIÓN QUE TE ALEGRA EL DÍA

"Know your enemy", de Rage Against the Machine

UN ÍDOLO INAMOVIBLE

Michael Jackson, de siempre

LA SERIE QUE NUNCA TE PERDÍAS

"Friends"

UN RECUERDO DE INFANCIA

Los veranos en mi pueblo

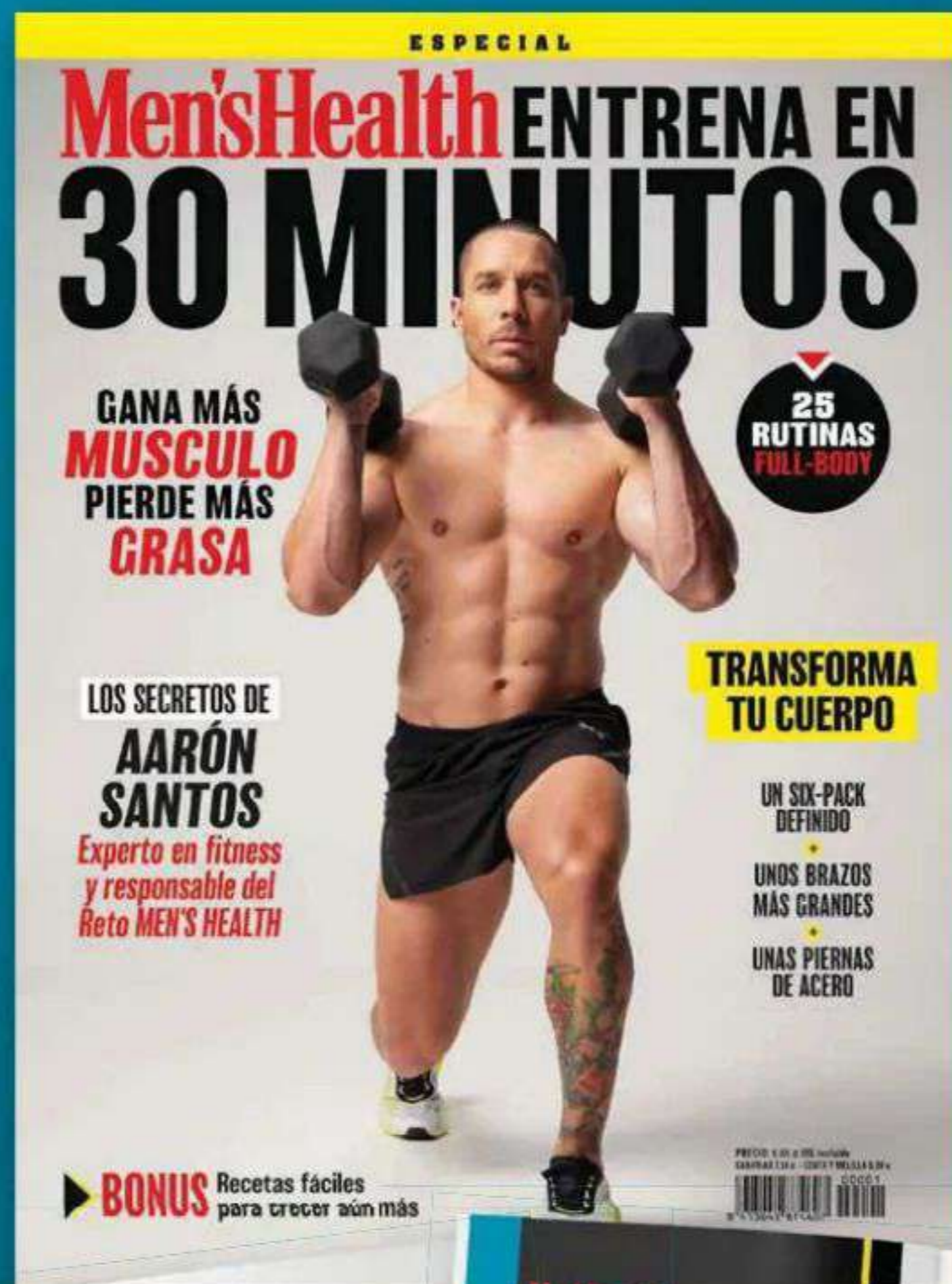


MI FOTO FAVORITA

"Mi madre me llevó a un estudio para que me hiciesen fotos porque todo el mundo decía que era muy guapo y podría hacer anuncios. Mi padre se negó en rotundo. Ya ves... mi carrera como futuro Kortajarena sesgada por culpa de mi padre. Menos mal que me apoyó mucho en la comedia. Claramente me veía más gracioso que guapo. Al revés que mi madre"

▶ ¿TIENES 30 MINUTOS?

¡YA NO TIENES EXCUSAS!



LA GUÍA DEFINITIVA DE ENTRENAMIENTO EN MÁS DE 130 PÁGINAS
EL CUERPO QUE QUIERES, EN UN TIEMPO RÉCORD

¡Ya en tu quiosco!

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

TE AYUDAMOS A HACER LA CESTA DE LA COMPRA, COMPARAMOS LAS MEJORES OFERTAS DEL MERCADO, SALUD, BELLEZA, MODA, TODO PARA CUIDAR DE TI

Fotoprotección: un cuidado imprescindible

La exposición al sol es un riesgo para la salud cutánea y debemos tomar conciencia desde edades tempranas



Oferta
estrella



PARA PASAR UN DÍA EN FAMILIA Llega a los cines la quinta entrega de "Toy Story", una de las películas más esperadas de la temporada. Esta vez, Buzz Lightyear y Woody se enfrentarán a las nuevas tecnologías.



Ideal para refrescarnos.
Cantimplora de acero
inoxidable libre de BPA.
En Amazon
17,95 €



GAZPACHO DE SANDÍA Apunta esta receta deliciosa, sencilla y apta para todos los bolsillos que te ayudará a combatir las altas temperaturas.

SHOPPING

Safari urbano

LLEGA UNA DE LAS TENDENCIAS MÁS VERANIEGAS. SAHARIANAS, ANIMAL PRINT, COLORES TIERRA, PANTALONES MULTIBOLSILLOS...



GAFAS
de Carrera,
185 €



PENDIENTES
de Vidal&Vidal,
34 €



TOP
de satén,
de Max Mara,
179 €



BOLSO
de Amazon, 11,99 €



ZAPATOS
de Alviara,
49,95 €



CAMISA
de Zara,
29,95 €



VAQUEROS
de Liu Jo,
199 €



NIEVES ALVAREZ



CAMISA
de Zara,
25,95 €



VESTIDO
de H&M,
24,99 €



BOMBACHO
de Primark,
18 €



SOMBRERO
de Signes,
196,50 €



PAÑUELO
de Bimba y
Lola, 34,80 €



CINTURÓN
de piel, de
Amazon, 16 €



BERMUDAS
de Paula
Echevarría para
Primark, 16 €



MOCASINES
de Massimo
Dutti, 59,95 €



FALDA
de La Redoute,
19,99 €



MONO
de Ba&sh,
275 €



COLLAR
de Bijou
Brigitte,
19,95 €



BRAZALETE
de Uno de 50,
46 €



ZUECOS
de Fericelli
para Spartoo,
100 €



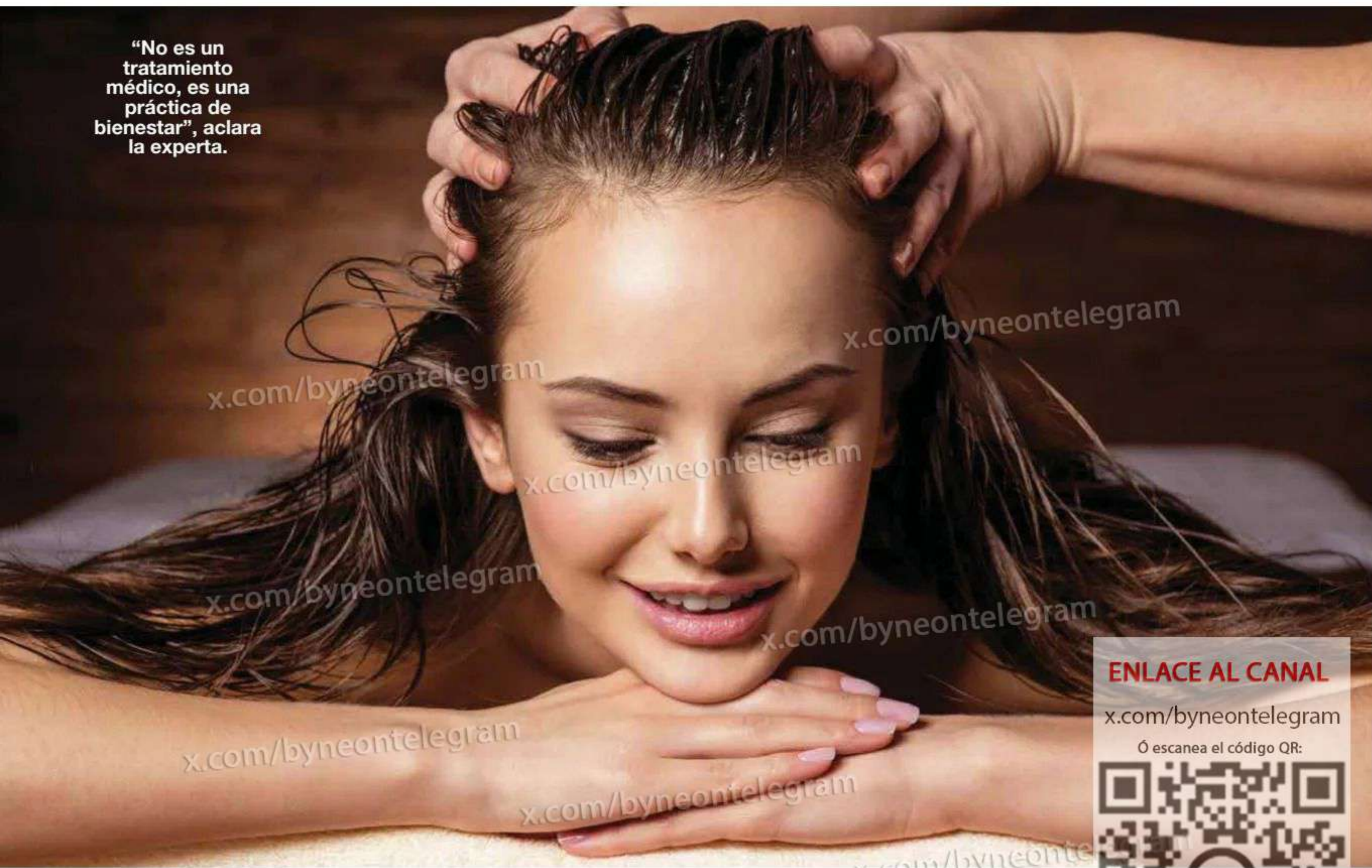
SHOPPER
de The Kooptes
para El Corte Inglés,
228 €



Sahariana
de Lloyd's
112€

producto
estrella

“No es un tratamiento médico, es una práctica de bienestar”, aclara la experta.



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



Beneficios del Hair Yoga

DICEN QUE MEJORA LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA, REDUCE EL ESTRÉS Y FAVORECE EL CRECIMIENTO DEL CABELLO.

Es la última moda en redes sociales. Puedes practicarlo en casa o en un centro de belleza, ¿pero funciona? Le preguntamos a Miriam Represas, directora de la clínica Neocapilar, en Madrid.

¿Qué es el Hair Goya? Es una tendencia que combina posturas de yoga, técnicas de respiración, masajes en el cuero cabelludo y ejercicios de relajación. Sus seguidores defienden que mejora la circulación sanguínea, reduce el estrés y favorece el crecimiento del cabello. Pero

no es un tratamiento médico. Es una práctica de bienestar y hay que entenderla como tal.

COMBINA TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN, MASAJES EN EL CUERO CABELLUDO Y EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

¿Realmente ayuda a tener una buena salud capilar?

Tiene un impacto indirecto que no hay que ignorar. El estrés crónico es uno de los factores que más influye en ciertos tipos de caída

del cabello, como el efлюvio telógeno, así que todo lo que ayude a reducirlo suma. Asimismo, los masajes en el cuero cabelludo también favorecen la oxigenación de los tejidos y crean un entorno más favorable para el folículo. Pero no regenera folículos, no frena una alopecia androgénica ni sustituye a un tratamiento médico.

Entonces, ¿tiene sentido practicarlo? Sí, pero con una perspectiva realista. El Hair Yoga puede ser un complemento saludable dentro de un estilo de vida que favorezca el bienestar emocional y físico, especialmente en personas cuya caída sea por estrés.

¿Qué hay que hacer para tener un cabello bonito y saludable? Lo primero es conocer el origen de la caída; evaluar el tipo de caída, el estado del folículo, el cuero cabelludo y los factores hormonales, emocionales y nutricionales que pueden estar influyendo. A partir de ese diagnóstico, el enfoque más eficaz es siempre integral. Por un lado, tratamientos con evidencia científica adaptados a cada caso, como la mesoterapia capilar, que permite actuar sobre el folículo con activos regeneradores. Por otro lado, hábitos que acompañen ese tratamiento: alimentación, descanso, hidratación



SPA CAPILAR

Existen diferentes tratamientos para tu cabello donde el cuidado experto se une armoniosamente con una relajación profunda y renovadora. El spa capilar suele incluir limpieza profunda, exfoliación, vaporización, mascarilla capilar, masaje craneal con aceites esenciales. Desde 49 €.



Revita Volumizing Champú, de DS Labs, 18,98 €.

Para cabello graso, de Arganour, 8,95 €.



Reparador, de Revitalash Cosmetics, 45 €.

Producto estrella

Pre-champú exfoliante de Lazardigue

31,90 €



y gestión del estrés. Las prácticas de bienestar como el Hair Yoga pueden encajar en ese último punto, como complemento. Pero el pilar tiene que ser siempre la medicina capilar y el seguimiento por parte del equipo médico. El cabello bonito y saludable no es cuestión de tendencias, es cuestión de diagnóstico, tratamiento y constancia.

LA EXPERTA TE ACONSEJA...

Alopecia femenina: entender el problema para solucionarlo

La caída del cabello es una de las consultas más frecuentes que recibimos en nuestra clínica. Aunque perder entre 50 y 100 cabellos al día forma parte del ciclo natural del pelo, cuando la pérdida se vuelve más intensa o persistente puede generar preocupación, afectar a la autoestima y disminuir la calidad de vida de muchas mujeres.

La alopecia femenina es una condición mucho más común de lo que se suele pensar, en cierta medida esto se debe a que evoluciona de manera distinta. En las mujeres suele presentarse como un adelgazamiento progresivo y difuso del cabello, especialmente en la zona superior de la cabeza, mientras que la alopecia masculina suele manifestarse con entradas o calvicie visible. Se estima que millones de mujeres experimentarán algún grado de pérdida capilar a lo largo de su vida. Las causas pueden ser muy diversas. Entre las más habituales encontramos los cambios hormonales asociados al embarazo, el posparto o la menopausia; factores genéticos; déficits nutricionales, especialmente de hierro y vitaminas; alteraciones de la glándula tiroides; situaciones de estrés físico o emocional; y determinadas enfermedades o tratamientos médicos. Uno de los errores más frecuentes es normalizar la caída durante demasiado tiempo o recurrir a tratamientos sin un diagnóstico adecuado. La alopecia no es una enfermedad única, sino un síntoma que puede responder a



VICTORIA TRASMONTE
Jefa de servicio de Medicina Estética Fundación Jiménez Díaz (Madrid)

múltiples causas. Por ello, el primer paso siempre debe ser una valoración médica completa que permita identificar el origen del problema.

Gracias a los avances de la medicina capilar, actualmente disponemos de opciones terapéuticas cada vez más eficaces. Entre ellas destacan los tratamientos farmacológicos, la bioestimulación folicular, la mesoterapia capilar y, en casos seleccionados, el trasplante capilar.

Es importante destacar que los resultados de los tratamientos dependen en gran medida de la precocidad del diagnóstico

Es importante destacar que los resultados dependen en gran medida de la precocidad del diagnóstico. Cuanto antes se actúe, mayores son las posibilidades de frenar la pérdida de cabello y recuperar densidad capilar. La salud del cabello es un reflejo de nuestro bienestar general. Por ello, ante una caída persistente o un cambio evidente en la densidad del pelo, recomendamos consultar con un especialista. Un diagnóstico preciso y un tratamiento personalizado son las herramientas más eficaces para recuperar no solo el cabello, sino también la confianza y la tranquilidad de cada paciente.

Sabías que...?

EL CUERO CABELLUDO

tiene más de 100.000 folículos pilosos, y una buena circulación sanguínea ayuda a aportarles oxígeno y nutrientes. El estrés puede influir en la salud capilar y contribuir a una mayor caída del cabello en algunas personas

50%

DE HOMBRES

y cerca del 40% de las mujeres experimentarán algún grado de pérdida de cabello a lo largo de su vida. Según diversos estudios, la práctica constante de técnicas de masaje del cuero cabelludo, como las utilizadas en el Hair Yoga, puede ayudar a mejorar el grosor del cabello hasta en un 8%.

Fotoprotección: tan importante en los jóvenes

LA EXPOSICIÓN AL SOL ES UN RIESGO DIRECTO PARA LA SALUD CUTÁNEA Y DEBEMOS TOMAR CONCIENCIA DESDE EDADES TEMPRANAS.



ANA MOLINA, dermatóloga y divulgadora científica.

Para muchos jóvenes, el verano es sinónimo de libertad y planes improvisados, una mentalidad que a menudo relega la salud de la piel a un segundo plano. Cien, la marca de productos de higiene y cuidado personal de Lidl, ha indagado en el consumo de fotoprotectores entre este público con el “Estudio sobre los hábitos de fotoprotección de los jóvenes”, realizado entre personas de 18 a 30 años. Aquí algunos datos:

- El **82,2% de los jóvenes ya ha experimentado quemaduras solares** durante el desarrollo de actividades de ocio al aire libre, una señal de auxilio de la piel que indica un daño celular inmediato y, en muchos casos, irreversible.
- El **75% de los encuestados dice no usar este producto a diario**, un 62,4% solo lo usa en verano o en días soleados, y un 12,5% asegura utilizarlo rara vez o nunca.
- Solo el **8,8% de los hombres**

- se protegen del sol a diario**, frente a un 44,3% de mujeres.
- Un **15,3% se reaplica protector solar cada 2 horas**, como indican los expertos, y un 47,8% no lo hace.
- Aunque en este tiempo se multiplican las actividades de ocio al aire libre, donde el riesgo de sufrir quemaduras solares es aún mayor, solo el **29% afirma usar siempre fotoprotector**, siendo el olvido un factor clave (42,4%) así como la creencia errónea de que estos productos únicamente deben usarse en la playa o la piscina (27,6%).
- Casi el **40% de los jóvenes**

- españoles limita el uso de protector solar** exclusivamente a los meses de verano.
- Un **77,5% de los encuestados sí considera que usar protector solar resulta muy importante** incluso fuera de la playa o la piscina.

Habla la experta

Ana Molina, dermatóloga y divulgadora científica, aconseja, ahora que la radiación ultravioleta alcanza sus niveles más críticos, convirtiendo la exposición solar en un auténtico riesgo directo

para la salud cutánea: “En la población más joven es especialmente importante crear el hábito de protegerse del sol, porque el daño solar que puede producirse es acumulativo y muchas de las consecuencias que podemos observar en la piel adulta empiezan con exposiciones y quemaduras que se produjeron básicamente en la infancia. Por eso, como dermatóloga, siempre digo que el mejor regalo que le podemos hacer a nuestros hijos es asegurarles una adecuada protección solar durante los primeros 20 años de vida”.



El 75% de los participantes en un estudio de Cien para Lidl afirma no utilizar este producto a diario, siendo tan necesario, y más en verano



LAS ANTICAMPAÑAS

“No se debe sustituir el consejo de expertos por narrativas sin base científica... Los estudios demuestran que el uso correcto de fotoprotectores no solo es seguro, sino que es la herramienta más eficaz para evitar mutaciones en el ADN celular causadas por la radiación UV”, explica la doctora Molina. Y es que un 37,7% de los jóvenes considera que los personajes públicos (en la foto, el futbolista Llorente) que cargan contra los cosméticos solares tienen razón.

ÚLTIMAS NOTICIAS



MAYO DE 2026 Y MÁXIMO DE MORTALIDAD POR CALOR

Según las estimaciones del sistema de monitorización de la mortalidad diaria (MoMo), mayo de 2026 ha registrado 101 defunciones atribuibles a las altas temperaturas, la cifra más elevada para este mes desde el inicio de la serie en 2015. Este dato multiplica por 3,6 la media de fallecimientos asociados al calor registrada en los meses de mayo de la última década.



CAE EL CONSUMO DE ALCOHOL ENTRE LA JUVENTUD

Un informe de Sanidad sobre consumo de alcohol revela que la población de 15 a 24 años presenta la reducción más intensa observada en todos los grupos de edad analizados, con una caída de casi el 60% en el consumo desde 2006. Pero la ingesta en fines de semana triplica ya la de los días laborables y los episodios de consumo intensivo se han duplicado en la última década, especialmente entre las personas de 25 a 64 años.

Sabías que...?

ABANDONAN EL GÓMEZ ULLA LOS 12 ESPAÑOLES DEL BROTE DE HANTAVIRUS

Al cierre de esta revista solo seguía hospitalizado el único positivo, que seguía presentando síntomas leves.

El paciente se encuentra en la Unidad de Aislamiento de Alto Nivel (UATAN).

93.000

CASOS DE INFECCIÓN DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS) SE REGISTRARON EN 2024

alcanzando los niveles más altos en más de una década. Sanidad promoverá la prevención y educación; la innovación en el diagnóstico; la vigilancia de resistencias; se reforzará la protección de la salud para personas extranjeras y se impulsará el diagnóstico en Atención Primaria.

¿Sabías que un ventilador consume hasta veinte veces menos energía que un aparato de aire acondicionado?

Cómo refrescar tu casa sin dañar el planeta

CUANDO LLEGA EL CALOR, NOS ENTRA LA TENTACIÓN DE ENCENDER EL AIRE ACONDICIONADO AL MÁXIMO. SIN EMBARGO, EXISTEN MUCHAS FORMAS DE MANTENER EL HOGAR FRESCO REDUCIENDO NUESTRO IMPACTO AMBIENTAL.

La factura de la luz ha vuelto a subir. El pasado 1 de junio se retiraron las rebajas fiscales que el Gobierno impuso por la crisis energética, y el IVA ha pasado del 10 al 21 por ciento. Ante esta información, en muchas casas se preguntan cómo refrescar la vivienda sin abusar del aire acondicionado. Aquí te

desvelamos unos sencillos trucos, más eficaces de lo que piensas. Además de cuidar el bolsillo, la eficiencia energética conseguirá también que tu huella de carbono sea menor. La clave está en combinar pequeños cambios de hábitos con soluciones sencillas que aprovechen mejor los recursos naturales.

-Baja las persianas en las

horas críticas. Hasta un 30% del calor que entra en una vivienda lo hace a través de las ventanas. Mantener persianas o cortinas cerradas durante las horas de mayor insolación ayuda a reducir la temperatura interior de forma notable.

-Aprovecha la ventilación cruzada. Crear corrientes de aire naturales es una de

las formas más eficaces y sostenibles de refrescar una vivienda. Basta con abrir ventanas situadas en lados opuestos de la casa para favorecer el movimiento del aire. Si además colocas un ventilador cerca de una ventana durante la noche, ayudarás a expulsar el aire caliente acumulado.

-Introduce plantas estratégicamente. Las plantas ayudan a regular la temperatura y aumentan la sensación de frescor. Especies como los helechos, los potos o las palmeras de



Baja las persianas durante el día para que no entre el calor.

interior liberan humedad al ambiente mediante la transpiración.

-Reduce las fuentes de calor internas. Hornos, secadoras, planchas... generan calor adicional. Siempre que sea posible, utiliza estos aparatos a primera hora de la mañana o por la noche.

-El truco japonés. Los nipones tienen la costumbre de enfriar el cuerpo, no la habitación. En Japón es habitual recurrir a textiles refrescantes, almohadas de gel o

pequeños paños húmedos para nuca y muñecas. Refrescar puntos clave del cuerpo puede generar una sensación térmica mucho más agradable sin necesidad de bajar varios grados la temperatura ambiente.

-Cocina como en los países cálidos. Los habitantes de regiones tropicales llevan siglos adaptando su alimentación al clima. Gazpachos, ensaladas, frutas con alto contenido en agua reducen la sensación de pesadez asociada al calor.

ESTÁ PASANDO



LOS ESPAÑOLES, MENOS PREOCUPADOS POR EL CAMBIO CLIMÁTICO

Nuestra preocupación por el cambio climático ha descendido 25 puntos porcentuales desde el año 2019, según la séptima edición del estudio anual "El consumo sostenible y los productos certificados", de la plataforma ClickKoala y el Grupo de investigación en psicología ambiental de la Universidad de Castilla-La Mancha. En dicho texto apuntan que a día de hoy el 77,5% de los españoles declara algún tipo de preocupación frente al 93,1% que la reconocía hace 7 años. En aquella fecha casi 4 de cada 10 españoles afirmaba que vivir de forma sostenible y respetuosa con el medioambiente era algo que definía su estilo de vida, pero hoy son solo 3 de cada 10.

LOS ESTRAGOS DEL CALOR

El cambio climático trae consigo un aumento de las temperaturas, y estas afectan seriamente a nuestra salud. Las registradas en el mes de mayo han tenido un impacto directo: 101 personas han muerto por el calor, según el Sistema de Monitorización de la Mortalidad diaria (MoMo), que nunca desde que empezó a usarse en 2015 había registrado una cifra tan alta un mes de mayo. Puedes consultar el riesgo que existe diariamente en sanidad.gob.es/excesotemperaturas.



Oferta estrella

200

LINCES ATROPELLADOS...

...en un año lastran su recuperación, aunque la población alcanza ya los 2.663 ejemplares. La población de estos felinos protegidos marca un nuevo récord, pero la mortalidad en carretera supone el 78% del total de las muertes que registra la especie.



Ideal para refrescarnos. Cantimplora de acero inoxidable libre de BPA. En Amazon.

17,95 €

CINE



Woody y Buzz Light Year se enfrentan a una tablet con sus propias ideas.

Toy Story 5

ES LA SAGA DE ANIMACIÓN MÁS QUERIDA POR EL PÚBLICO, Y AHORA REGRESA PARA HACERNOS REFLEXIONAR SOBRE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS.

17 junio Director: Andrew Stanton. **Animación.**

En 1995, la primera entrega de "Toy Story" revolucionó el cine al ser el primer largometraje completamente animado por ordenador. Además de la innovación técnica, presentó una historia sorprendentemente madura sobre amistad, celos y crecimiento. Ahora se estrena la quinta entrega de esta exitosa saga, dirigida por Andrew Stanton, uno de los grandes creativos de Pixar con películas como "Buscando a Nemo" y "WALL-E". La trama vuelve a adaptarse a los tiempos modernos abordando el problema que tienen los niños de hoy en día con las nuevas tecnologías. Esta vez,

Buzz Lightyear, Woody, Jessie y el resto de la pandilla se enfrentan a un nuevo reto cuando conocen a Lilypad, una nueva tablet que llega con sus propias ideas disruptivas sobre lo que es mejor para Bonnie. ¿Cambiará su manera de jugar?

Taylor Swift compone la canción principal de la película "I Knew It, I Knew You", que ya ha batido récords en Spotify. La cantante asegura ser muy fan de la saga. "Escribir esta canción fue como volver a casa. Soy fan de 'Toy Story' desde los 5 años y es una aventura que pienso seguir viviendo hasta el infinito y más allá", aseguró.



TAMBIÉN EN CARTEL

"VIVA"

Aina Clotet fue reconocida este miércoles con el premio revelación de la Semana de la Crítica –uno de los certámenes que se desarrollan en paralelo al festival de Cannes dedicado a descubrir nuevas voces del cine– por "Viva", su primera película como directora, tras el éxito de su serie de televisión "Esto no es Suecia".

OCIO



BARBATE SE PREPARA PARA LA MOVIDA SOUND

La nueva edición de La Movida Sound se celebrará los días 7 y 8 de agosto en la playa de la Hierbabuena de Barbate, con más de 20 horas de música en directo y una previsión de 20.000 asistentes. El festival gaditano contará con Taburete (en la imagen), Siloé, La La Love You, Pignoise, Leire Martínez, Iñigo Quintero y Mafalda Cardenal, entre otros. Los abonos ya están a la venta en movidasound.com



STARLITE OCCIDENT, UN CLÁSICO DEL VERANO

Este festival celebra este año su XV aniversario con una de las ediciones más ambiciosas de su historia. Marbella volverá a convertirse en uno de los grandes epicentros musicales del verano con un cartel que reúne a estrellas internacionales, leyendas de la música y algunos de los artistas más destacados del panorama actual. En la imagen, Niña Pastori, que actúa el día 27 de junio. starlitefestival.com

NO TE PIERDAS

libros/ música



“CORTOCIRCUITO”

Libro del Año en Alemania. Wolf Haas entrega una novela súper ingeniosa con dos hilos narrativos que se cruzan en un cortocircuito final. Franz tiene una vida sin sobresaltos. Un día se le estropea un enchufe y llama a un electricista, un tal Marko, pero en plena faena este muere fulminado. Obsesionado por esta tragedia, Escher inicia un trepidante viaje para salvar a la hija del electricista. Ed. Seix Barral.

“LA BOLA”

El periodista Daniel Verdú entrega un libro fascinante sobre Mar de Marchis, una mujer misteriosa que irrumpió en la escena mediática española en 2011. Marchis consiguió fundar una revista de culto sin salir de su casa. Todo el mundo decía conocerla, pero nadie la vio nunca. Una historia verídica e increíble. Ed. Alfaguara.



OFERTAS DE LA SEMANA

CELEBRA LA NOCHE DE SAN JUAN

Alicante, A Coruña, Barcelona... La costa española se llena de hogueras, comida, amigos y familia. La Noche de San Juan se celebra cada año en la madrugada del 23 de junio, en vísperas del día de San Juan Bautista. Inaugura el verano de la mejor manera.



Gratis

Depende del concierto



LES NITS DE OCCIDENT

Del 26 de junio al 21 de julio se celebra este ciclo de conciertos que tienen lugar en el precioso Palau de Pedralbes, en Barcelona. Tocarán artistas tan apetecibles como Mika, Hakuna Group Music, Sting 3.0, Carles Sans, Raphael, Vanesa Martín, Silvana Estrada, Zaz, Pablo López, Rosario y Diana Krall. lesnitsoccident.com/es

O SON DO CAMIÑO

Del 18 al 20 de junio, este festival gallego inundará Monte do Gozo, en Santiago de Compostela. El cartel cuenta con músicos para todos los gustos: Katy Perry (en la imagen), Dani Martín, Carlos Ares, Leire Martínez, Linkin Park, DJ Snake, Lola Índigo, Guitarricadelafuente, Afrojack y Sen Senra. Consulta el programa en su página osondocamino.es/entradas

Desde 67 €



Desde 12,50 €



“CARMEN, NADA DE NADIE”

Este aplaudido montaje sobre la figura de Carmen Díez de Rivera vuelve a Madrid en su cuarta temporada, hasta el 28 de junio en el Gran Teatro Pavón. La obra, protagonizada por Beatriz Argüello, recorre los principales hitos de esta mujer que llegó a ser jefa del Gabinete de la Presidencia del Gobierno. granteatropavon.com

Elige recetas para elaborar en frío o con poco tiempo de preparación.



Apunta tu menú semanal veraniego

LLEGA EL CALOR Y NO APETECE COMPLICARSE. PARA FACILITARTE LA LABOR TE OFRECEMOS UN MENÚ SEMANAL RICO, VARIADO Y FÁCIL PARA QUE DISFRUTES MÁS DEL VERANO.

Los termómetros se disparan y no apetece estar pensando qué comer y cenar y tampoco pasar horas en la cocina con recetas complicadas. En "Diez Minutos" tenemos la solución: un menú semanal elaborado con ingredientes de temporada, preparaciones sencillas, refrescantes y ligeras para que disfrutes comiendo, te cuides mientras tanto y tengas tiempo libre para disfrutarlo como más te guste.

En esta propuesta encontrarás:

- Menús diarios equilibrados con todo el aporte que necesita el organismo para el día a día.
- Recuerda beber entre 2 y 3 litros de agua diarios para combatir el calor. En los menús encontrarás también bebidas y sopas frías que te ayudarán a mantenerte hidratada.
- Alimentos de temporada: la fruta de verano (frutas de hueso) es una delicia,

así como la familia de las cucurbitáceas (melón y sandía) con mucho aporte de agua.

- También están de temporada los pescados azules, ricos en omega-3. Inclúyelos en tu menú semanal.
- Preparaciones como la ensaladilla rusa, ensaladas, el gazpacho y el salmorejo lo puedes preparar de antemano y dejarlo en la nevera para que cuando llegues a casa esté fresco y apetecible.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Yogur con arándanos. Café o té.	Porridge de avena y choco negro. Café o té.	Macedonia de frutas. Café o té.	Tostada con aguacate y pavo. Café o té.	Batido de fresas. Café o té.	Tortitas con frambuesas y miel. Café o té.	Banana bread. Café o té.
COMIDA	Gazpacho de sandía. Pollo a la plancha con ensalada. Melocotón.	Ensaladilla rusa. Sardinias al horno. Melón.	Farfalle con pimientos y caballa. Pisto con huevos. Ciruelas.	Salmorejo con jamón. Atún a la plancha. Paraguayas.	Ensalada de alubias con verduras. Filete de ternera con batata asada. Melón.	Esqueixada catalana. Arroz negro con sepia. Natillas.	Langostinos a la plancha. Costillas al horno. Tarta de nectarinas.
CENA	Quiche de verduras. Sandía.	Tortilla de patatas con ensalada verde. Melocotón.	Calabacines rellenos de cuscús. Mousse de chocolate negro.	Ensalada variada. Revuelto de gambas y trigueros. Albaricoques.	Pico de gallo con nachos de maíz. Cuajada con miel.	Berenjenas con miel. Crudités con hummus. Cerezas.	Mejillones al vapor. Pollo con puré de calabaza. Sorbete de limón.

OFERTAS DEL SÚPER

Los menús están elaborados con ingredientes sencillos y de temporada, como el yogur griego que te servirá para el desayuno del lunes y también para alguna merienda; la sandía para el gazpacho y como tentempié saludable, y el atún para la ensaladilla o un sandwich a media tarde.



Yogur griego natural
OIKOS, pack de
4 x 110 g

2,49 €

EROSKI

Sandía rayada
Carrefour 5 kilos
aprox.

4,75 €



Carrefour



Atún claro NIXE
en aceite de girasol,
3 latas x 70 g

1,79 €



Superalimento



ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA (AOVE)

Los estudios científicos reafirman que el AOVE ayuda a reducir la presión arterial en enfermos hipertensos gracias a los compuestos fenólicos que contiene (más que el aceite de oliva refinado). Los polifenoles son sustancias antiinflamatorias y previenen los trombos, las complicaciones cardiacas y mejoran la hipertensión arterial, entre otros efectos beneficiosos.



DIA REFUERZA SU INVERSIÓN EN FRUTA LOCAL

En Dia las frutas de hueso: albaricoques, melocotones, nectarinas, cerezas, nísperos, ciruelas, paraguayos y también sandía y melón, se han visto reforzadas con una importante inversión de más de 42 millones de euros en productores nacionales; para que los clientes podamos encontrar fruta de temporada de máxima calidad, con opciones de origen local y a precios asequibles. dia.es

COCINAR CON NIÑOS

Convertir el proceso de cocinar con los peques en una experiencia divertida y creativa es fácil con este libro que recoge 100 recetas especialmente pensadas para compartir la experiencia con las criaturas de la casa. Desde snacks a meriendas festivas, pizzas, dulces súper apetecibles como galletas, y hasta tartas de cumpleaños. Recetas paso a paso a las que les sacaréis mucho provecho. larousse.es



Receta económica

Gazpacho de sandía

- 800 g de sandía
- 3 tomates maduros
- 1/4 de cebolla
- 1 pepino
- 1/2 pimiento rojo
- 50 g de pan duro
- 3 cucharadas de vinagre
- hierbabuena fresca
- 1 dl de aceite de oliva virgen extra
- sal fina de mesa



1. En un bol poner 2 dl de agua y el pan en trozos. Pelar y trocear los tomates y la sandía reservando 12 triángulos para decorar. Pelar y picar la cebolla y el pepino. Cortar el pimiento en trozos. Poner toda la verdura y la sandía en el vaso de la batidora.
2. Batir hasta que quede una crema homogénea. Incorporar un pellizco de sal y 3 cucharadas de vinagre. Añadir poco a poco el aceite de oliva sin dejar de batir.
3. Calentar una plancha y cuando esté caliente, marcar los trozos de sandía reservados. Mantener hasta que se caramelicen. Servir el gazpacho con la sandía a la plancha y unas hojas de hierbabuena.

El precio es de 1,50 €/ración

TELEVISIÓN



GEORGINA RODRÍGUEZ PRESENTARÁ

“LOL: Si te ríes, pierdes” en Prime Video

La influencer estará al frente de la nueva edición del programa de humor, junto a Antonio Resines, tal y como ha adelantado Javi de Hoyos, presentador junto a Anne Igartiburu en “D Corazón”. Además, el colaborador Alberto Guzmán ha informado en “El sótano club” que Leticia Sabater será una de las invitadas a “LOL”.

“TODA LA VERDAD DE MIS MENTIRAS”

La miniserie, en Netflix el próximo 28 de agosto

Después de “Valeria”, “Un cuento perfecto” o “Fuimos canciones”, llega “Toda la verdad de mis mentiras”, otra ficción basada en una novela de Elísabet Benavent. Se trata de una miniserie que narra la historia de dos amigos que junto a su pandilla están a punto de emprender un viaje en caravana para celebrar la despedida de soltera de una de las chicas. Pero la aventura se tuerce cuando empiezan a desvelarse los secretos que se esconden entre ellos. Con Ricardo Gómez y Brays Efe, entre otros. Podrá verse en Netflix a partir del 28 de agosto.



“GOT TALENT FANTASY LEAGUE”,

En Telecinco, con Xuso Jones, Paula Echevarría, Carlos Latre y Lorena Castell

Mediaset pondrá en marcha la primera adaptación de “America’s Got Talent: Fantasy League”. Con Santi Millán como maestro de ceremonias. Este nuevo “Got Talent” lleva la competición un paso más allá. Como novedad, Xuso Jones se unirá al jurado (en lugar de Risto) formado por Paula Echevarría, Carlos Latre y Lorena Castell. Aquí, no solo tendrán que valorar las actuaciones, también construir el mejor equipo, eligiendo a sus artistas favoritos. Ya en una segunda fase, con sus equipos configurados, los cuatro jueces tendrán que competir entre sí.





“LA CASA DEL DRAGÓN 3”

HBO Max estrena los nuevos capítulos este lunes 22 de junio

Llegan los 8 nuevos capítulos de esta serie basada en “Canción de hielo y fuego”, de George R. R. Martin y ambientada 200 años antes de los acontecimientos de “Juego de Tronos”, contando la historia de la Casa Targaryen. El primer episodio promete ser épico y narra la Batalla de la Garganta, un conflicto con unas secuelas muy profundas que llevarán a los Verdes (en principio, partidarios del rey Aegon al Trono de Hierro) y a los Negros (partidarios de Rhaenyra) a la inevitable conclusión de su enfrentamiento. En el reparto siguen Matt Smith, Emma D’Arcy, Ewan Mitchell, Olivia Cooke, Steve Toussaint o Rhys Ifans.

“ÁGATA Y LOLA”,

investigadoras en atresplayer desde el próximo 12 de julio

Esta nueva serie explora la especial colaboración entre Lola (Eva Martín “La Promesa”), inspectora de la Policía Nacional de Vigo y Ágata (Mireia Oriol), una brillante documentalista del archivo policial, con un trastorno del espectro autista. Dos mujeres completamente diferentes que combinan sus fortalezas para resolver crímenes que desafían los métodos más ortodoxos. El reparto de esta ficción para el verano se completa con Antonio Garrido, Eva Fernández, Francis Lorenzo, Xosé A. Touriñán, Monti Castiñeiras, Darío Loureiro, Celia Freijeiro, Miguel Canalejo o Sara Sanz.



NO TE LO PUEDES PERDER

El Rey ofrece su testimonio en **Miguel Ángel Blanco: las 48 horas que lo cambiaron todo**, película documental codirigida por Jon Siastiaga y que Netflix estrena el 10 de julio. Además, Antena 3 ha anunciado que los coaches de la próxima edición de **La Voz** serán Mika, Lola Índigo, Pablo López y Melendi. Por su parte, TVE apuesta por Gonzalo Miró para un programa en el prime time de La 1: **La cena**. Y confía en Jesús Vázquez para presentar los **Premios Academia de la Moda**, el 30 de junio, y un nuevo concurso de estrategia: **El túnel: avanza y gana**, para la próxima temporada.





El tabú de la sexualidad en la madurez

El estudio elaborado por DOMMA "Radiografía clínica de la menopausia en España", presentado en el congreso de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM), demuestra que la bajada de la libido y la sequedad vaginal afecta a un alto porcentaje de mujeres. Puedes consultar el estudio y saber más del tema en wearedomma.com

Vacaciones sin molestias digestivas

Los desplazamientos, los cambios de alimentación o el agua con bacterias diferentes a las habituales para nuestra microbiota, pueden provocar molestias intestinales en niños.

Puedes combatir las molestias con Symbioram.

ordesakids.com



Nueva incorporación en EVO Beauty Clinics

La Dra. Valentina Stamati se incorpora al equipo médico de Maison EVO en Barcelona. La doctora, experta en medicina integrativa, liderará las jornadas médicas aportando un enfoque innovador que une medicina estética, nutrición femenina y salud intestinal. evobeautyclinics.com



Con VALIDA, escaleras más seguras

Instalar una silla salvaescaleras en casa te permite subir y bajar con total comodidad, seguridad, estabilidad y confianza en tu día a día. Gana autonomía y mejora tu bienestar instalando una silla salvaescaleras VALIDA en tu hogar. Solicita presupuesto gratuito llamando al 900 414 000 o visitando valida.es



Hidrata tu piel y protégela del sol

Sun Crema Hidratante Facial y Corporal SPF 50+ es la nueva solución de Ziaja para proteger la piel eficazmente contra los efectos nocivos del sol. El bote de 90 ml cuesta 9,99 €. Aplícala 15 minutos antes de la exposición al sol. ziaja.es

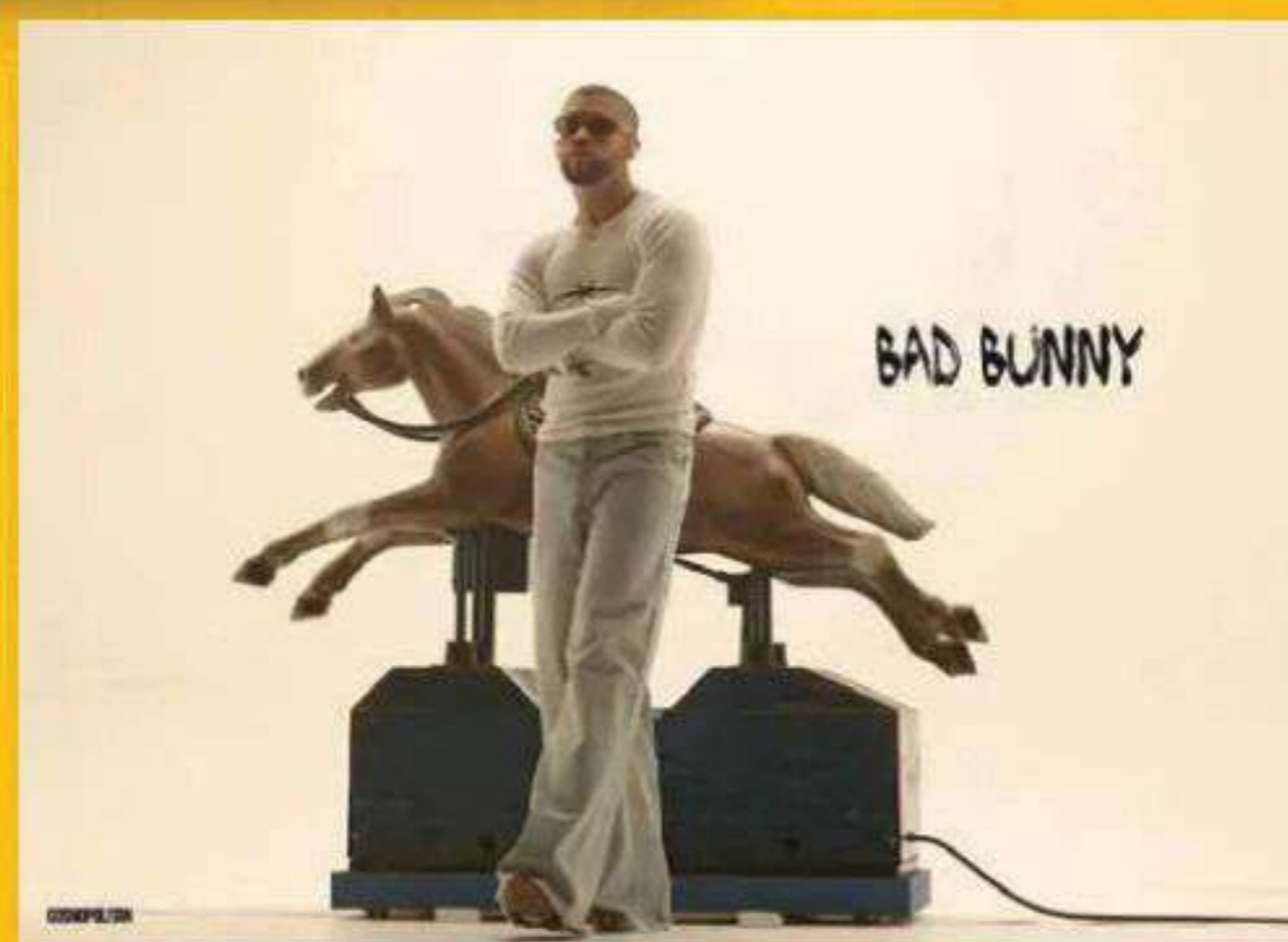
FANBOOK

BAD BUNNY

ORÍGENES · MÚSICA · ÉXITO · ICONO



INCLUYE
UN PÓSTER
DOBLE
DE GRAN
FORMATO




LA EDICIÓN DE COLECCIONISTA DEFINITIVA
¡NO TE QUEDES SIN ÉL!

Ya en kioscos: **Madrid, Barcelona y Valencia.** O cómpralo online aquí



AUTODEFINIDO



				PENSADORA		DESPLAZAR-SE DE UN LUGAR A OTRO		GOTAS DE NIEVE	
				FIGURA DE UN DIOS ADORADO					
				ALUCINADO, LOCO		ESTOY INFORMADO		CANTA PENÉLOPE	
				PERSONAS, ENTES					
SER POSIBLE	TRATADOS	... AVIV. CIUDAD		INDICA EXTRAÑEZA		TÉRMINO DE CORTESÍA			SOFOCAR UN FUEGO
		CIUDAD SUIZA		COLOR DE LA SANGRE		UNIV. A DISTANCIA			
					AL EXTERIOR				
					DE UN PUEBLO NÓRDICO				
PAPEL PARA ENVOLVER								ACCESS POINT	
PUNTO CARDINAL								AGUJAS DEL RELOJ	
				IMITA LA RISA		SE UBICA			
				SANTA DE ÁVILA		ATOLONDRAR			
QUE ESTÁ BIEN COMBINADA								CIERTO EMBUTIDO	
RASPA				Y EN LATÍN		PRON. DEMOSTRATIVO			
AUDIODESCRIPCIÓN				SUFIJO DE COMER		PRONOMBRE PERSONAL			
		LLEGAR A SER							
		COLONIA							
DESPEDIR AROMA					QUE EXISTE				COMPLICACIONES
HIBERNAN 3 MESES					0,01 M				
				DISCO DIGITAL		CONDIMENTO			
				BOTÓN DE GRABAR		EN NINGUNA OCASIÓN			
ENTENDÍ LO ESCRITO	ROJO ENCENDIDO						3.º NOTA		
	ENCOMIO						... JOVI, BANDA		
				PEDIR CON SÚPLICAS	SU APELLIDO				
					SUJETAS CON CUERDAS				
POETA DEL 27						ANTÓNIMO DE SÍ		PALO DE LA BARAJA	
PREF., ÚNICO						AÑOS CUMPLIDOS			
				TIPO DE MÚSICA POP					CAPTABA SONIDOS
LO QUE SOSTIENE EL TECHO	PELDAÑO O ESCALÓN						ABREV. DE REAL ORDEN		
	GRAN BRETAÑA						COBALTO		
				ANTIGUA MATRÍCULA DE SALAMANCA		COORDINA LOS JJ. OO.			
TRABAJO DE ALBAÑILERÍA					DEA, DIVA				

SUDOKU

Completa los casilleros de manera que cada fila, cada columna y cada cuadrado de 3x3 contenga todos los números del 1 al 9, sin omitir ni repetir ninguno.

★★

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

★★

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

BINARIO

Rellena los casilleros con las cifras 1 y 0 cumpliendo tres simples reglas:

- Cada fila y cada columna debe contener la misma cantidad de ceros y de unos.
- No se pueden encontrar juntas más de dos cifras iguales, ni horizontal ni verticalmente.
- Entre todas las filas y columnas no existen secuencias iguales.

★★

		0	0					1
			0					
1				1			0	0
					0		0	0
0	1		1					
0	0		0					
				1		0		0
	1							
		0		1		0		0
0	0	0				1	1	

CRUZADA

4 LETRAS:

ALCE
ALLÍ
ALMA
ANCA
ANÍS
ARCE
ÁREA
AVAL
BAÑO
BOYA
CALÉ
CAVA
COPA
COTO
DOGO
ERAL
LEAL

LEER
LEÓN
LOOR
RATO
TABÚ
UVAL
VIÑA

5 LETRAS:

ARENA
ÁSPID
CAOBA
CÓMIC
CREAR
MENOS
TAROT
TENER

6 LETRAS:

AIROSA
ANANÁS
DETRÁS
GALEÓN
MAJANO
MÁRMOL
MOTIVO
ORANTE
PIRRAR

7 LETRAS:

CELÍACO
DÁLMATA

8 LETRAS:

ALBOREAR
APARADOR

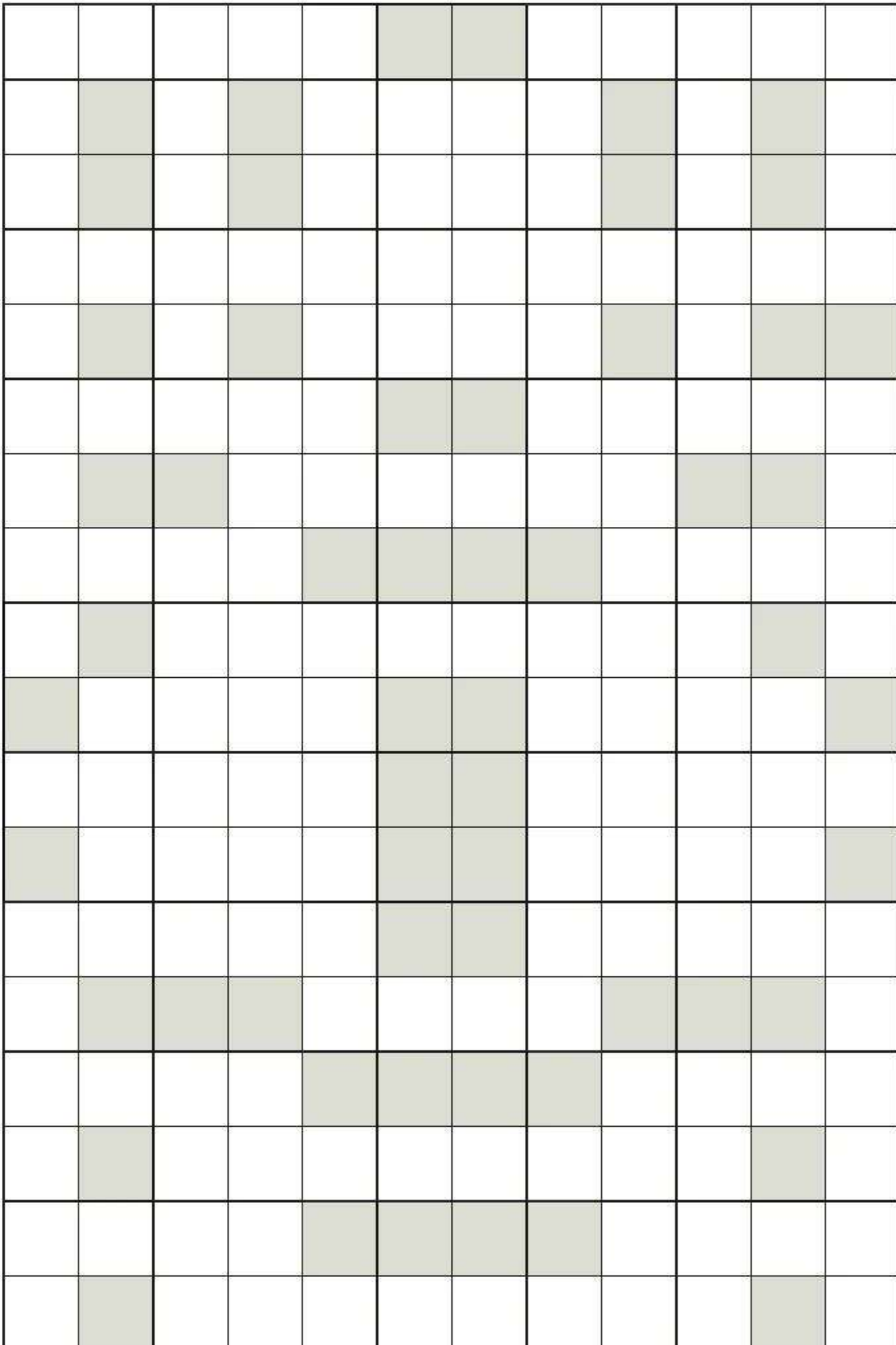
AVELLANO
OLFATEAR
OMÓPLATO

9 LETRAS:

ALICATADO

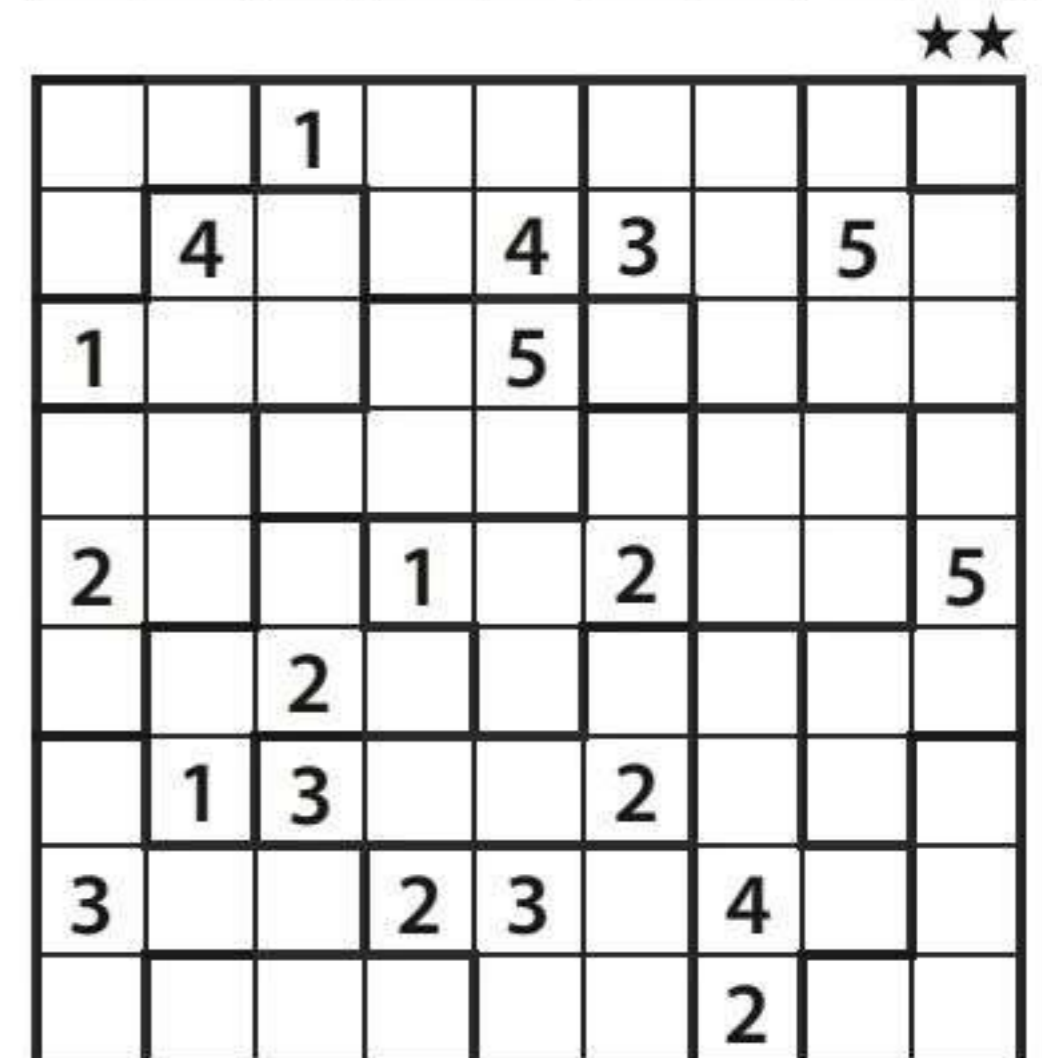
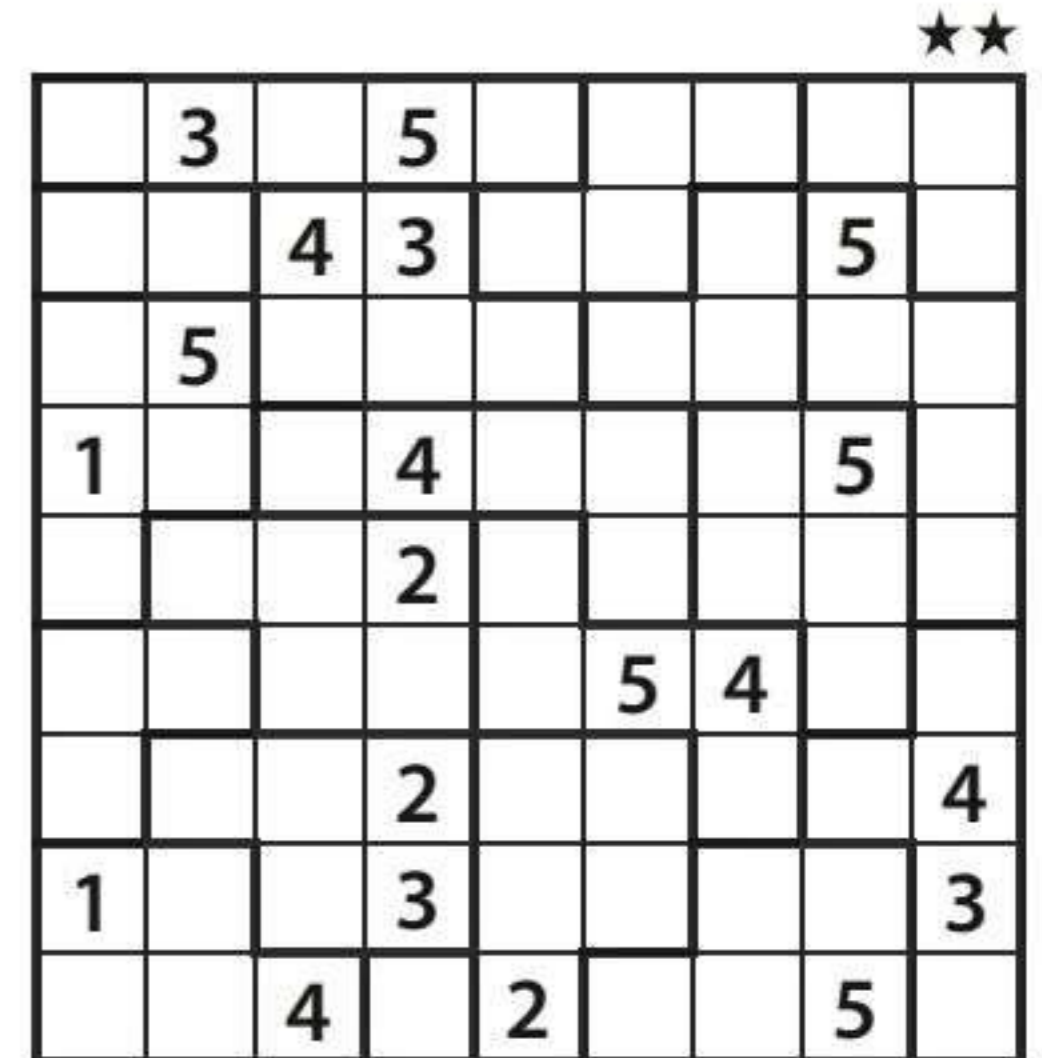
12 LETRAS:

CARAMELIZADA



TECTONIC

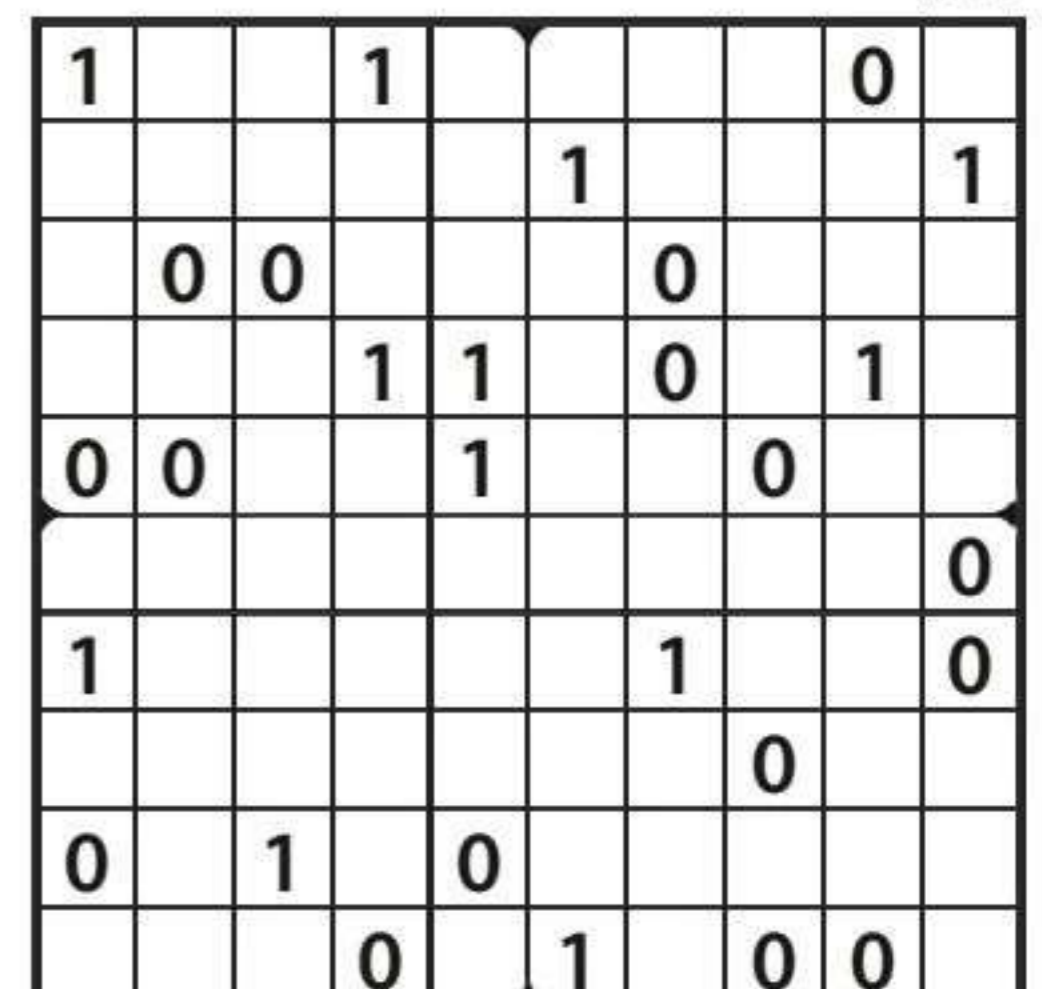
Los bloques se rellenan del 1 a 5. Los de dos casillas con 1 y 2, los de tres con 1, 2 y 3, etc. No se repiten números en casillas colindantes ni en diagonal.



BINARIO

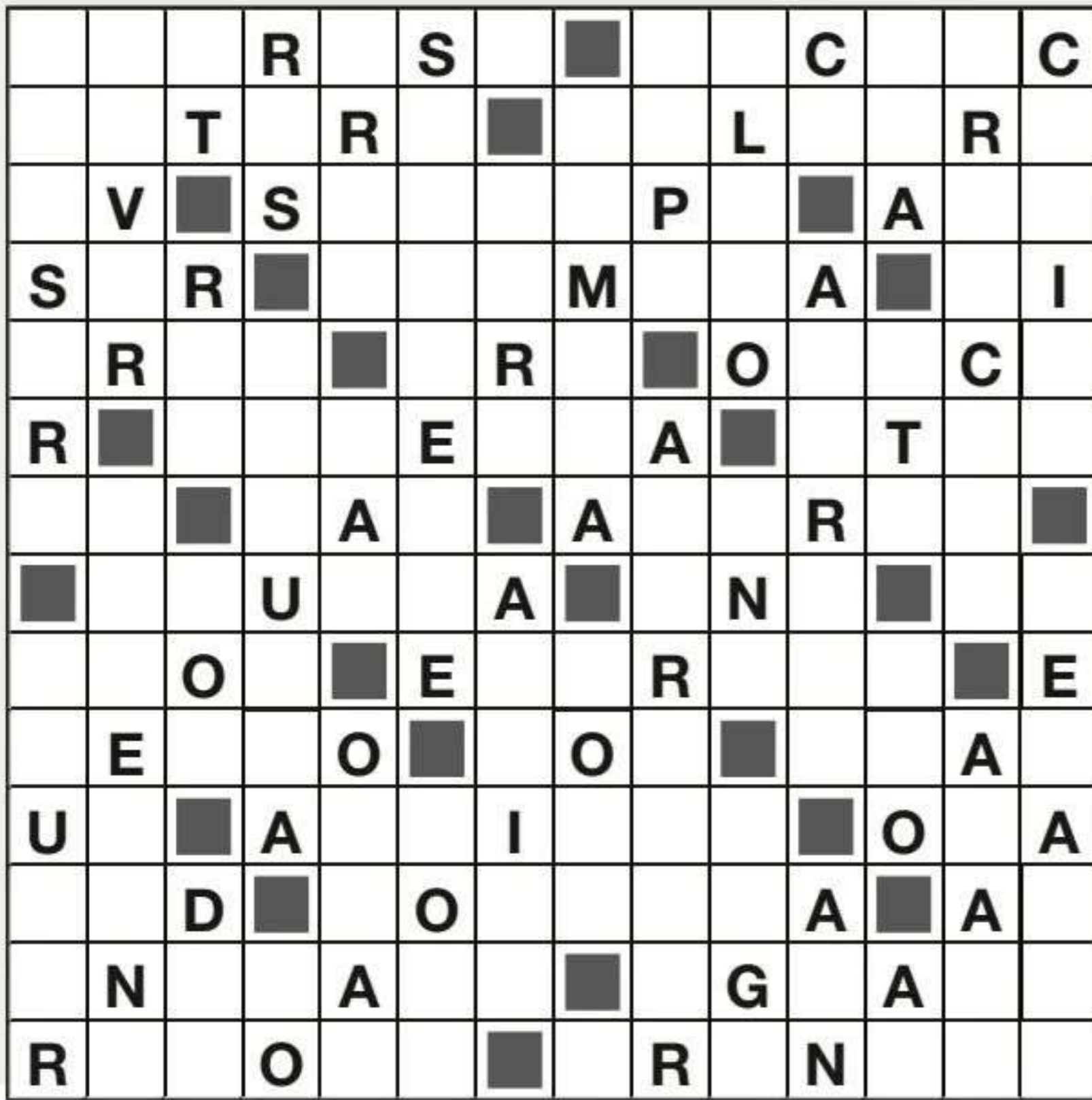
Rellena los casilleros con las cifras 1 y 0 cumpliendo tres simples reglas:

- Cada fila y cada columna debe contener la misma cantidad de ceros y de unos.
- No se pueden encontrar juntas más de dos cifras iguales, ni horizontal ni verticalmente.
- Entre todas las filas y columnas no existen secuencias iguales.



COMPLETAGRAMA

Completa el casillero con las definiciones. Ten en cuenta que están desordenadas. El número de letras de cada solución está entre paréntesis.



- Horizontal** 1 Código de Madrid (3). 2 Expresa desilusión (2). 3 Peñascoso, pétreo (6). 4 Planta de jugo amargo (4). 5 Antónimo de diáfano (5). 6 Vende y cría aves (7). 7 Antecede al III (2). 8 Tratamiento cortés (2). 9 Junta (3). 10 Relativo a la boca (4). 11 Desfallecimiento (7). 12 Ruido del reloj (6). 13 Amigo de los chismes (7). 14 Gran serpiente (3). 15 Mayor o Menor (3). 16 Saludo inglés (5). 17 Cierta emoción (3). 18 Hechizo (7). 19 Sin ética ni principios (6). 20 Asistente de dirección (2). 21 Vende décimos (6). 22 Con H₂O (6). 23 Mezcla de tierra y agua (7). 24 Número impar (4). 25 Universidad de Valencia (2). 26 Ente (3). 27 Pez marino de 2 a 3 m (4). 28 Ansiada (7). 29 Y en francés (2). 30 Mantecosa, espesa (7). 31 Asociación tenística (3). 32 Escondida (6). 33 Leños, maderos (7). 34 Apuntado por escrito (7). 35 Cierta mamífero doméstico (3). 36 Formulario para trámites (7).
- Vertical** 1 Animal cuadrúpedo (3). 2 Indica extrañeza (2). 3 Hacer que algo funcione (5). 4 Modo de colocar ladrillos (7). 5 Tubo con forma de ángulo (4). 6 Crema balsámica (6). 7 Protege el oído (4). 8 Incluso (3). 9 Cercar, fortificar (9). 10 Indica indefinición (4). 11 Símbolo del cloro (2). 12 De cara alegre (9). 13 Antorcha (3). 14 Anuda (3). 15 Tejido de la portería (3). 16 Lombarda o de Bruselas (3). 17 Organización global (3). 18 Espacio dentro de unos límites (6). 19 Col., para escribir (4). 20 Dominio web de Portugal (2). 21 Cloruro sódico (3). 22 Dulces congelados (7). 23 Un, una, unos o unas (8). 24 Metal valioso (3). 25 Col., muy acalorado (5). 26 Consecuencia o resultado (7). 27 Animal subterráneo (4). 28 Que es de familia noble (7). 29 El príncipe de *La sirenita* (4). 30 Símbolo del actinio (2). 31 Ennegrecer (6). 32 Cierta castellanomanchego (8). 33 Cetáceos bicolors (5). 34 Col., dicho del que se fija (6). 35 Abrev. de documento (3). 36 Que no ha sufrido daño (5).

CAJA DE LETRAS

Averigua la palabra misteriosa descartando las letras que se repiten.

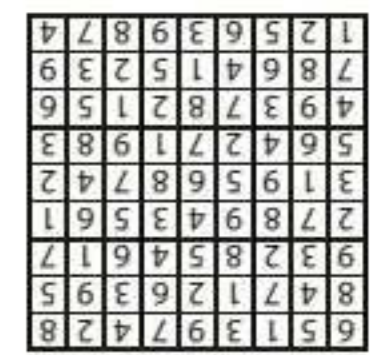
O B K M F H E J
 F Ñ J R U K U Ñ
 M H O Z E I Z D
 N D W L P T N W
 T L S G C G P A

SOLUCIONES

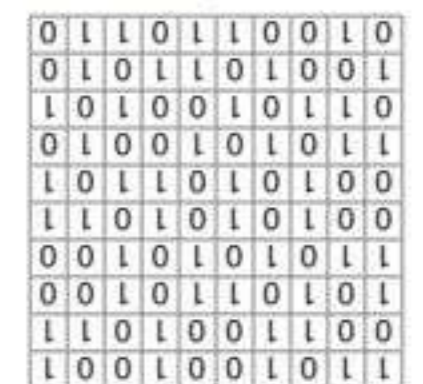
AUTODEFINIDO



SUDOKU

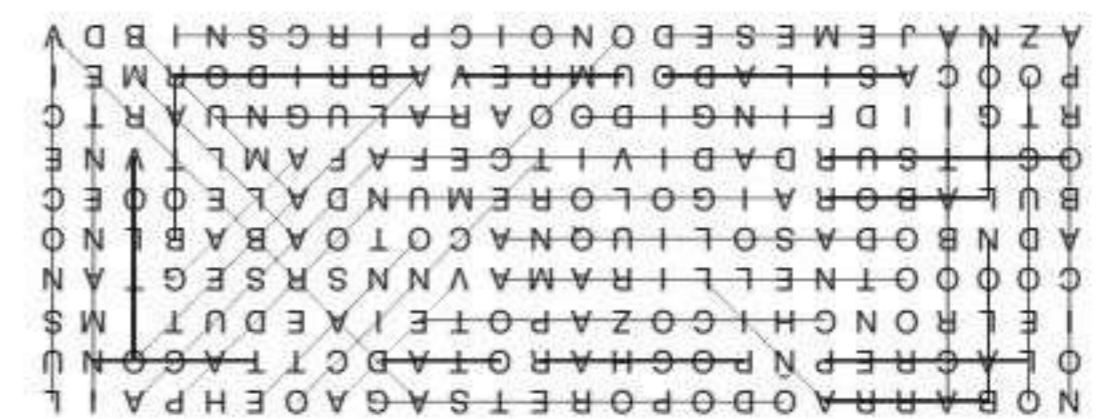


BINARIO



SOPA DE LETRAS

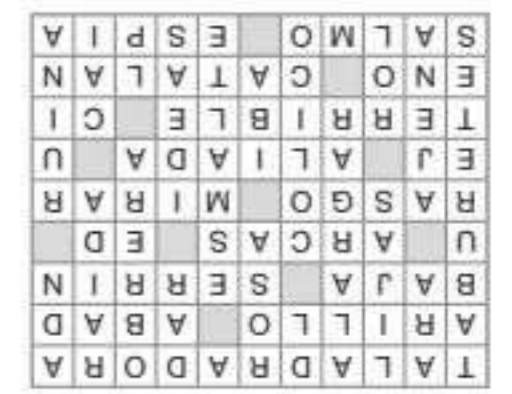
honestad



HORIZONTAL



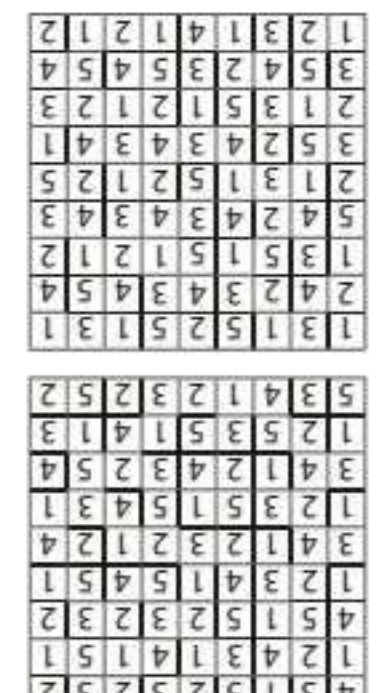
CRUCIGRAMA



CRUZADA



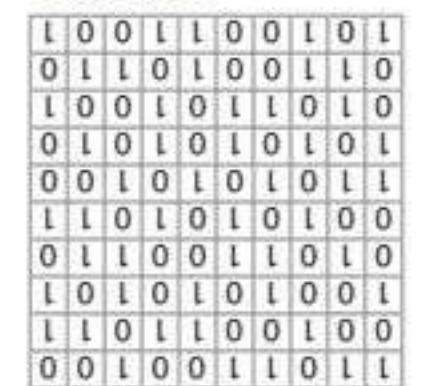
TECTONIC



COMPLETAGRAMA



BINARIO



CAJA DE LETRAS

phsca

Si te ha gustado esta selección de juegos, no te los pierdas, estos y muchos más, ¡cada mes en tu quiosco, en la amplia gama de revistas de pasatiempos Megastar! ¡Seguro que te van a encantar!

MEGASTAR



Diversión sin fin
www.megastarediciones.es

DE PRIMERO

Poke bowl de salmón

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 400 g de salmón limpio de espinas y piel
- 200 g de arroz blanco
- 2 zanahorias
- 2 aguacates
- 1 lima
- salsa de soja
- aceite de sésamo tostado
- sésamo negro
- jengibre fresco

PRECIO POR PERSONA: 4,10 € aprox. CALORÍAS: 290 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 40-60 min



PASO 1

Poner un cazo al fuego con el arroz y el doble de su volumen en agua. Dejar cocer veinte minutos y retirar del fuego. Extender sobre una superficie para que se enfríe y evapore el agua restante.



PASO 2

Exprimir la lima. Poner en un bol el zumo de lima, tres cucharadas de salsa de soja, una cucharadita de aceite de sésamo tostado y jengibre rallado. Remover todo.



PASO 3

Cortar en dados el salmón. Pelar los aguacates y cortar en láminas. Pelar y cortar las zanahorias en láminas con ayuda de un pelador. Poner todo a marinar con la salsa del paso dos durante diez minutos. Servir en un cuenco poniendo primero el arroz cocido, luego el salmón con su marinada y con un poco de sésamo negro por encima, y por último la zanahoria y el aguacate.





ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Hawái

En este paradisíaco archipiélago del Pacífico se encuentra el origen de este plato. Siendo hogar de pescadores no es difícil imaginar que los originarios poke bowl se hicieran con pescados frescos y marinados como en este caso



DE SEGUNDO

Papillote de lubina con hinojo

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 lubinas de ración
- 2 bulbos de hinojo
- 2 limones grandes
- 1 huevo
- 200 ml de vino blanco
- aceite de oliva
- sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 5,80 € aprox. CALORÍAS: 180 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 20-40 min



PASO 1

Pedir al pescadero que limpie las lubinas pero que las deje enteras y abiertas. Precalentar el horno a 180 °C. Lavar la lubina, secar y salpimentar. Cortar el hinojo y los limones en rodajas.



PASO 2

Cortar cuatro láminas de aluminio. Poner sobre cada papel de aluminio un chorro de aceite de oliva, unas rodajas de hinojo y encima la lubina. Salpimentar el interior y colocar alguna rodaja de limón. Terminar poniendo más rodajas de limón encima. Pintar con huevo batido el perímetro de papel de aluminio para poder cerrar la lubina en un sobre hermético. Antes de terminar de cerrar el sobre repartir dentro el vino.



PASO 3

Hornear los cuatro paquetes durante 20 minutos sin abrir el horno. Una vez pasado el tiempo, dejar que atempere un poco y tener cuidado de no quemarse al abrir el papillote, ya que en el interior del aluminio se conservan los vapores y el líquido.



Ligero

El papillote es una de las técnicas de cocina más recomendadas cuando se trata de dar opciones saludables y ligeras. Los alimentos se cuecen en sus propios jugos y concentran propiedades; pruébalo con mariscos y verduras





DE POSTRE

Fruta tropical con crema

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 mango ● 1/2 papaya ● 1 kiwi ● 100 g de frutos rojos
- 1 naranja ● 4 fresas ● 8 cerezas ● 4 dl de leche ● 200 g de coco rallado ● 1/2 sobre de gelatina neutra ● azúcar

PRECIO POR PERSONA: 3 € aprox. CALORÍAS: 200 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 60-80 min



PASO 1

Poner un cazo al fuego con la leche y el coco. Mantener al fuego hasta que empiece a hervir y retirar. Dejar infusionar 30 minutos. Diluir la gelatina en unas cucharadas de leche y añadir a la leche de coco.



PASO 2

Añadir una cucharada de azúcar y poner de nuevo al fuego hasta que vuelva a hervir. Retirar, dejar enfriar en la nevera y cuando cuaje ligeramente pasar por la batidora.



PASO 3

Rallar la piel de la naranja. Lavar o pelar y cortar en trozos todas las frutas. Repartir en 4 platos la crema de coco y la fruta troceada, espolvorear con la naranja rallada.

LAS GAFAS DEL VERANO

by **BAZAAR**^{Harper's}

Tres modelos a elegir



Modelo Audrey



Modelo Hailey



Modelo Carolyn

UV 400 | CE
PROTECTION

EDICIÓN LIMITADA

GAFAS + REVISTA

8,50€

YA EN TU QUIOSCO

Victoria, con un vestido satinado en tono gris de su firma, no dudó en besar a su marido.



DAVID BECKHAM ya tiene su estrella en el Paseo de la Fama

“Jamás imaginé un honor así”, dijo el futbolista emocionado. Estuvo acompañado de su esposa, Victoria Beckham, que le besó apasionadamente, y tres de sus cuatro hijos.



Una amistad DE AÑOS

Pese a los rumores de distanciamiento, en Los Ángeles quedó claro que la amistad entre Tom y David sigue intacta.



Romeo, Harper Seven, David, Victoria y Cruz. Sólo faltó Brooklyn.

Es el primer futbolista del mundo en ser reconocido en el Paseo de la Fama de Hollywood. Por eso, David Beckham no pudo contener la emoción. “He vivido algunos momentos increíbles en mi carrera, pero estar aquí, en Los Ángeles, recibiendo una estrella en el mundialmente famoso Paseo de la Fama es realmente increíble. Siempre he sido un soñador, pero jamás habría imaginado que un futbolista inglés de clase trabajadora como yo recibiría un honor así”, dijo en su discurso. David estuvo acompañado de su familia, aunque no al completo. A su lado estuvieron su esposa, Victoria, y tres de sus cuatro hijos: Cruz, Romeo y Harper Seven. La ausencia destacada fue la del primogénito, Brooklyn, que cortó la relación con sus padres el pasado mes

de enero tras acusarlos de haber creado un negocio en lugar de una familia. Aun así, Beckham tuvo unas palabras para sus hijos: “Me levanto cada mañana por ellos. Hijos, espero que algún día traigáis aquí a mis nietos para hablarles de este niño que soñó a lo grande. Hacer que os sintáis orgullosos es mi mayor logro”.

Tom Cruise, junto a él

También acompañaron al futbolista Tom Cruise y Eva Longoria. Todos ellos presenciaron el momento en que David destapó su estrella, la número 2.849. El inglés ha sido homenajeado en la categoría de entretenimiento deportivo, coincidiendo con el inicio de la participación de Estados Unidos en el Mundial de fútbol.

DM/Fotos: Agencias



El inglés es el primer futbolista del mundo en tener estrella en el Paseo de la fama. Es la número 2.849.



KATY PERRY Y JUSTIN TRUDEAU debutan como pareja en el Festival de Cine de Tribeca

Llevan casi un año juntos, pero es la primera vez que se muestran así ante las cámaras. La cantante presentó su nuevo documental en Nueva York.

La primera vez que se les vio juntos fue el pasado verano, tan solo un mes después de que Katy Perry anunciara su ruptura con Orlando Bloom. Desde entonces, la cantante (41) y el ex primer ministro de Canadá (54) viven

su historia de amor con naturalidad, aunque nunca antes habían posado juntos en la alfombra roja. El pasado 9 de junio lo hicieron por primera vez porque la ocasión lo merecía. Perry presentó en el Festival de Cine de Tribeca, en Nueva York,

su documental, y su novio quiso estar junto a ella en un día tan importante. Ante los focos, la pareja se mostró de lo más compenetrada, con risas y gestos cómplices. "Este documental está dedicado a mis fans que me han sostenido durante más

de 18 años", explicó la artista, que este verano recorrerá Europa con su gira.

El foco en sus hijos

Según la revista "People", Katy y Justin viven una relación a distancia porque ambos están



Todo **AMOR**

Así de cómplices se mostraron ante la prensa. “Muy feliz de estar a tu lado”, escribió Justin un día después en Instagram.

centrados en la crianza de sus hijos, aunque viajan con mucha frecuencia para verse. Perry reside en Los Ángeles junto a Daisy, la niña de cinco años que tuvo con Orlando Bloom, mientras Trudeau continúa en Canadá, donde tiene a sus tres hijos: Xavier (18), Ella-Grace (17) y Hadrien (12), fruto de sus 18 años de matrimonio con Sophie Gregoire. Su primogénito es músico y en febrero aseguró en Instagram que se lleva fenomenal con su ‘madrastra’. “Hablamos durante horas sobre música y me dio consejos”, dijo.

Agencias



Katy Perry lució un vestido vintage de Lanvin.

La actriz, que
cumplió el pasado
noviembre 69 años,
mantiene intacta su
belleza.

BO DEREK

Ornella Muti
y Nastassja Kinski,
estrellas en Mallorca

Las tres actrices asistieron a la inauguración de una exclusiva villa en Palma, donde volvieron a hacer gala del magnetismo que las convirtió en estrellas internacionales.



Ornella Muti sigue siendo una referencia de elegancia y sofisticación a sus 71 años.

Mallorca volvió a convertirse en escenario internacional gracias al agente inmobiliario alemán Marcel Remus. El empresario organizó una espectacular fiesta en una lujosa villa de Son Vida. Entre los invitados destacaron tres auténticos iconos del cine y la belleza: Bo Derek, Ornella Muti y Nastassja Kinski que acapararon todas las miradas en una de las citas sociales más comentadas del inicio del verano.

Una noche única

Convertida en estrella de Hollywood gracias a "10, la mujer perfecta" (1979), la película que la lanzó al estrellato mundial, Bo Derek demostró que sigue conservando el

carisma que la convirtió en uno de los grandes sex symbol de los años 70 y 80. La actriz mantiene una especial relación con Mallorca, un destino que ha visitado con frecuencia.

Junto a ella destacó Ornella Muti, una de las actrices más admiradas del cine italiano. La intérprete alcanzó fama internacional con títulos como "Flash Gordon" (1980), considerada hoy una auténtica película de culto.

Otra de las invitadas más aplaudidas fue Nastassja Kinski, cuya carrera quedó marcada por "Tess" (1979), la película dirigida por Roman Polanski que la convirtió en una estrella internacional.

DM/Fotos: Agencias



Protagonista de la mítica "Tess", Nastassja Kinski fue una de las grandes estrellas de la velada.

AMALIA DE PAÍSES BAJOS aprende el oficio de Máxima y Guillermo

La princesa heredera acompañó a sus padres, los reyes, en el banquete de gala ofrecido al presidente de Alemania, en el Palacio Real de Ámsterdam.

Las casas reales europeas están empezando a fiar-lo todo a sus herederas y herederos, preparando el camino a la sucesión. Es el caso de Amalia de Países Bajos (22), la futura reina. Tiene el mejor espejo en el que mirarse, sus padres, los soberanos Guillermo y Máxima, a los que refuerza en los actos oficiales y de los que aprende el oficio. La última oportunidad en la que les hemos visto juntos fue en la cena de gala ofrecida al presidente de la República Federal de Alemania, Frank-Walter Steinmeier, en el Palacio Real de Ámsterdam.

Duelo de tiaras

Parte del aprendizaje de Amalia supone lucir joyas de la corona neerlandesa. Y en esta ocasión, madre e hija protagonizaron un duelo de tiaras. Amalia, que ha declarado "¡adoro las tiaras!", llevó la Tiara de las Estrellas, una de las piezas más especiales de su trayectoria institucional, sobre la que descansan cientos de años de historia. La lució su madre en su boda, en 2002. La combinó con un vestido azul celeste de corsé bordado firmado por la diseñadora Rachel Gilbert.

La reina Máxima, por su parte, fue a esta cita con la histórica Tiara de Zafiros, una pieza que data de 1881, compuesta por 665 diamantes, 33 zafiros de Ceilán y el zafiro Stuart en el centro. La acompañó con un vestido rosa empolvado, con falda estampada, de Jan Taminiau.



Los soberanos y su primogénita y heredera en el Palacio Real de Ámsterdam.



Los soberanos no podían ocultar la felicidad ante su primogénito.

CHRISTIAN DE DINAMARCA el heredero enorgullece a Federico y Mary Donaldson

El príncipe ha finalizado su formación militar de once meses. A la ceremonia asistieron sus padres, los reyes, felices por los logros de su primogénito, ya subteniente del Ejército danés.



La reina Mary limpia la mejilla de su hijo después de besarle.

Es el primero en la línea de sucesión al trono y ha finalizado ya su formación militar, de once meses. Los reyes Federico y Mary de Dinamarca arroparon a Christian (20), su primogénito y heredero, en su nombramiento como subteniente del Ejército danés. Una solemne ceremonia celebrada en el Cuartel de la Guardia de Antvorskov. Y el orgullo de la familia real danesa fue más que patente.

Y después, Isabelle

Además de los reyes de Dinamarca también estuvieron presentes los mellizos Vincent y Josephine, de quince años, pero se notó la ausencia de la princesa Isabelle, segunda en la línea de sucesión, que a sus 19 años comenzará su formación militar el próximo mes de agosto.

Agencias

Gente con estilo

La artista, con una camiseta cuello pico, de Zara, 8,95 €; vaqueros con tachuelas, de Lefties, 22,99 €; argollas, de M&S, 29,99 €; y anillo flor, de Shein, 6,99 €.

CANTANTE

MARÍA PARRADO

“No conocía a Jesulín y lo adoro, es más buena gente...”

Es una de las favoritas de “Tu cara me suena 13”, donde hace piña con el resto de concursantes. Ganó la primera edición de “La Voz Kids” con solo doce años y a los 25 sigue centrada en la música.

Se pasa media vida entre Chiclana, Cádiz, donde nació hace 25 años y donde están su familia y muchos amigos; Madrid, donde vive, y Barcelona, donde graba "Tu cara me suena 13" para Antena 3 (acabará en el mes de julio). Ella es María Parrado, una de las favoritas, y está feliz con el trájín y con poder dedicarse a la música, su pasión desde niña, cuando ganó la primera edición de "La Voz Kids".

-Mucho trabajo, ¿no?

-Sí, pero nos lo pasamos increíble. Ojalá todos los trabajos fuesen así. La verdad es que la tele es intensa, siempre son jornadas muy largas, muchas esperas... Yo me doy cuenta de lo cansado que es cuando viene algún amigo a verme, que acaba igual de agotado que yo. La transformación física es muy evidente, pero el previo: preparar la voz, la imitación...

"Mi madre dice que empecé a cantar antes que a hablar"

-¿Eso cuánto te lleva?

-Depende del personaje, pero ni una semana.

-Has ganado varias galas, y siempre quedas en buen puesto. Rosalía fue una de tus mejores actuaciones.

-Y era complicado, porque Rosalía está en la mente de todos, con el éxito mundial que sigue cosechando, la gira, su voz, su energía...

-Y clavaste "La Perla". Se nota que estás curtida, llevas en la música toda la vida.

-Mi madre dice que empecé a cantar antes que a hablar, y conforme voy creciendo me parece más curioso porque mis padres no cantaban. ▶

Con top estampado, de Zara, 25,95 €; vaqueros, de Sfera, 39,99 €; sandalias, de Alma en Pena, 125 €; anillo bronce, de Zara, 29,99 €, y anillo bola, de Macabla, 35 €.





María lleva aquí camiseta de tirantes de H&M, 9,99 €; chaleco crochet de Sfera, 27,99 €; vaqueros con tachuelas, de Lefties, 22,99 €; botas cowboy, de Stradivarius, 69,99 €; collar de perlas, de Mercadillo de Ibiza, 80 €; y anillo flor, de Shein, 6,99 €.

► **-¿Nadie más en la familia?**

-Tengo tías abuelas que cantan, pero ningún contacto directo con la música. No sé por qué desde tan pequeña me gustó la música. Profesionalmente, mi primera aparición en televisión fue en "Menuda noche", de Canal Sur, con ocho años.

"Soy una persona muy sensible, siento que me sobrepasan mucho las emociones"

-Conectas muy bien con el mundo infantil. Ganaste "La Voz Kids" y eres la voz de Vaiana en la versión en español de la peli de Disney.

-Soy una persona muy sensible, siento que me sobrepasan mucho las emociones. Muchas veces se lo digo a mi madre: "Es que voy a llorar tanto si paso (refiriéndose a "Tu cara me suena") como si no". Soy la llorona de los programas.

-Muy sentida, vaya.

-Sí, sí, muchísimo. Si es que lloro con un anuncio o me emocio con un vídeo que me salta de TikTok. Aunque no me considero una llorona, suelo llorar si estoy muy agobiada o si me enfado mucho, pero como no me suele pasar ninguna de las dos cosas...

-En la tele se te ve muy emocionada, desde luego.

-La llorona del programa. Es verdad. Creo que desde pequeña tengo una conexión especial con la música. Yo, por ejemplo, el inglés no es algo que controle muchísimo, pues soy capaz de emocionarme con una canción

en inglés sin saber exactamente qué dice.

-¿Qué tipo de canciones te tocan la fibra sensible?

-Pues con una canción de reguetón no me voy a emocionar (risas).

-Y tú cuando compones, ¿te sale mejor desde el dolor o desde la alegría? ¿Salen canciones tristes, alegres...?


-Depende del momento que estés viviendo. Hay veces que llevo una línea más melódica, más triste, como en "Vinilo", tal vez porque estaba en una situación en la que necesitaba soltar esa tristeza o sentarme yo sola al piano y escribir en esa sintonía. Pero por ejemplo "La niña que fui" no tiene nada que ver, me apeteció hacer un disco que reconectara con esa pequeña que se sube por primera vez a un escenario, me abrí en canal. Evidentemente, todos los artistas pecamos de escribir de amor y desamor, conectamos mucho con el público.

-¿Ahora a qué le cantas?

-Acabo de sacar la canción "La suerte". Va de que muchas veces las trampas nos las ponemos nosotros mismos y lo llamamos mala suerte. También hay como una cosa de responsabilizarse de qué tipo de decisiones tomamos.

-¿Tú tienes suerte?

-Sí que me considero una persona afortunada. Creo en la suerte, por supuesto, y para que sucedan las cosas tienen que darse una serie de circunstancias. De hecho, la canción se llamaba "La mala suerte", porque la escribí el año pasado, en un momento de frustración. Nada que ver con ahora. ¿Cómo la iba a llamar "La mala suerte" con la buena fortuna que estoy teniendo? ▶



"Me considero afortunada. Creo en 'La suerte', como se titula mi última canción"

Muy guapa con vestido denim, de Lefties, 22,99 €; sandalias, de Alma en Pena, 125 €; argollas, de Adolfo Domínguez, 49 €; y anillo bronce, de Zara, 25,95 €.

► **-¿Te refieres a tu ruptura sentimental?**

-No, no, no. Tiene que ver más con una cuestión personal que con una ruptura. No tiene nada que ver.

-¿Estás enamorada?

-No quiero saber nada del amor de pareja, estoy muy centrada en el trabajo. Me están pasando cosas tan bonitas a nivel profesional que no me quiero descentrar.

-Es que te has metido en un transatlántico como "Tu cara me suena". ¿Cuál ha sido el mayor reto?

-No me puedo quedar con solo un artista, al final todos tienen su complicación. Por ejemplo para mí hacer de Thalía fue muy difícil, tiene un timbre de voz muy característico, baila, y yo nunca he bailado... También fue complicado meterme en la piel de Balvin, pero resultó tan divertido... Lo importante es coger cositas clave de cada artista e intentar defenderlo de la mejor manera posible.

-¿A quién te gustaría imitar?

-A nivel musical me encanta Luis Fonsi, pero que no me salga en el clonador porque ¿cómo lo imito? Entonces no es tanto que te guste el artista como si se puede imitar. Una voz tipo Melendi, por ejemplo, difícil que te la pueda hacer porque la mía es muy dulce y rasgarla para mí es un poco complicado.

-¿Qué música escuchas?

-Coldplay, que tuve la suerte de verlos en concierto en Barcelona; Rosalía también me gusta mucho; GALE, que es una artista puertorriqueña... Intento ir descubriendo música nueva o que no sea "mainstream" en España. Y estuve en Bogotá (Colombia) el año pasado y conocí a mu-

chos artistas de allí que me encantan.

-Volviendo a "Tu cara...", parece que sois una piña. Háblame de tus colegas.

-A J Kbelo ya le conocía, compusimos un tema juntos, y con él increíble. Pero había gente que no conocía, como Jesulín, y le adoro, no se puede ser más buena gente, currárselo más... eso también dice mucho de él. A Cristina Castaño tampoco la conocía y ha sido una sorpresa, nos llevamos genial.

"No quiero saber nada del amor de pareja, estoy centrada en el trabajo y me están pasando cosas bonitas"

-¿Pesa que te consideren una de las favoritas?

-Bueno, depende. A J Kbelo también le pasa. Es un concurso tan bonito... Tenemos la suerte de que no hay eliminaciones y nuestro propósito durante las 14 galas es disfrutar y hacer que el público disfrute, no estar pendientes de las notas que nos dan, y yo no me puedo quejar.

-¿Hay amigos en el mundo de la música?

-Claro, Blas Cantó es uno de ellos.

Belén Alonso

Fotos: Ana Ruiz

Ayd. de foto: Sara Guillén

Estilismo: María Pulido

Maquillaje y peluquería:

Javier Reyes

Agradecimientos: Hotel Barceló

Imagine. C/ Agustín de Foxá, 32.

28036 Madrid. Telf.:917 32 70 19

barcelo.com/es-es/

barcelo-imagine/



Encantada con este look: vestido de flecos de Zara, 35,95 €; chaqueta de Stradivarius, 69,99 €; sandalias de cuña de la misma firma, 29,99 €; y pendientes piedra turquesa de Luxenter, 39,90 €.

Mis secretos al descubierto

Voy al gimnasio...

Llevo un año entrenando. Estaba viviendo de las rentas, como dice mi madre, y ya con 25 el cuerpo necesita moverse

También desconecto...

Viajando y leyendo; me ha encantado "La asistente", de Freida McFadden

Del físico me cuido...

El pelo, que lo tengo rizado

El tatuaje que llevo en el antebrazo izquierdo...

Pone "Aprendizaje" con la letra de mi padre (murió en 2017). Mi madre, a la que le cuento todo, la conservaba en una libreta

Los favoritos del maquillador Javier Reyes

Blush 2 PARADISE, de Delfy, 38 €.



Desmaquillante Bifásico Biphasic Remover, de Delfy, 22 €.



Exfoliante labial Lip Scrub, de Delfy, 18 €.

Máscara de pestañas Mega Extension Mascara, de Delfy, 21 €.



CITA EN...

Quedamos con María en el hotel Barceló Imagine, que ha reabierto Sky Lounge, su espectacular azotea desde donde contemplar el skyline de Madrid. Un espacio chill out donde disfrutar también de la música y de una cuidada propuesta de coctelería inspirada en referentes musicales del pop, el rock... De 18.00 a 23.00 los jueves, viernes y sábados.



Esta semana

ANTONIO Y JAVIER BANDERAS TIENEN NUEVO BARCO

Los hermanos Banderas han presentado en su ciudad natal la nueva embarcación "Teatro del Soho Caixabank San Miguel", con la que competirán en el circuito de vela. Esta embarcación de 41 pies es innovadora en las regatas. Además, este año las competiciones no comienzan en Palma de Mallorca como viene siendo habitual, y comenzarán en Málaga.



MAR SAURA LA MUJER DE LOS DOS MILLONES DE EUROS

Mar Saura fue la protagonista del 140 aniversario de la Joyería Durán. La actriz estaba espectacular como siempre y sobre su cuerpo llevaba cinco joyas de la firma que sumaban dos millones de euros. Un collar, dos anillos, unos pendientes y una pulsera rígida hechos con oro blanco, diamantes y esmeraldas.

BERET DENUNCIADO POR AGRESIÓN SEXUAL

Después de haber sido denunciado por una supuesta agresión sexual, Beret fue puesto en libertad. El cantante ha negado "rotundamente" los hechos, pero el juez le ha impuesto una orden de alejamiento de 500 metros de la denunciante y la retirada del pasaporte durante tres meses.



JOAQUÍN PRAT

YA HA SIDO PADRE CON ALEXIA PLA: "SE LLAMA JIMENA Y ES PRECIOSA"

El presentador no puede estar más feliz. El pasado 8 de junio dio la bienvenida a su segundo bebé, el primero con Alexia Pla: una niña que pesó algo más de tres kilos y que vino al mundo por cesárea en Valencia. "Se llama Jimena y es preciosa", ha dicho él. El periodista no volverá a la tele hasta septiembre.



CLAUDIA OSBORNE

ESPERA SU TERCER HIJO CON JOSÉ ENTRECANALES

La hija de Bertín Osborne ha anunciado que ella y su marido, José Entrecanales, van a ser de nuevo padres. Tienen dos hijas, Micaela y Violeta, y ahora están esperando un niño. "Deseando conocerte, Joselito", ha escrito junto a un vídeo de una ecografía en el que se escucha el latido del corazón del bebé.



BLANCA PALOMA

"NO HE SENTIDO LA LLAMADA DE LA MATERNIDAD"

Tres años después de Eurovisión, la cantante regresa con un nuevo disco, *Trenza mía*. "No he sentido la llamada de la maternidad. Lo más parecido es este disco", ha dicho durante la presentación del álbum. La artista mantiene una relación con José Pablo Polo, compositor y guitarrista: "Es el amor de mi vida", afirma.



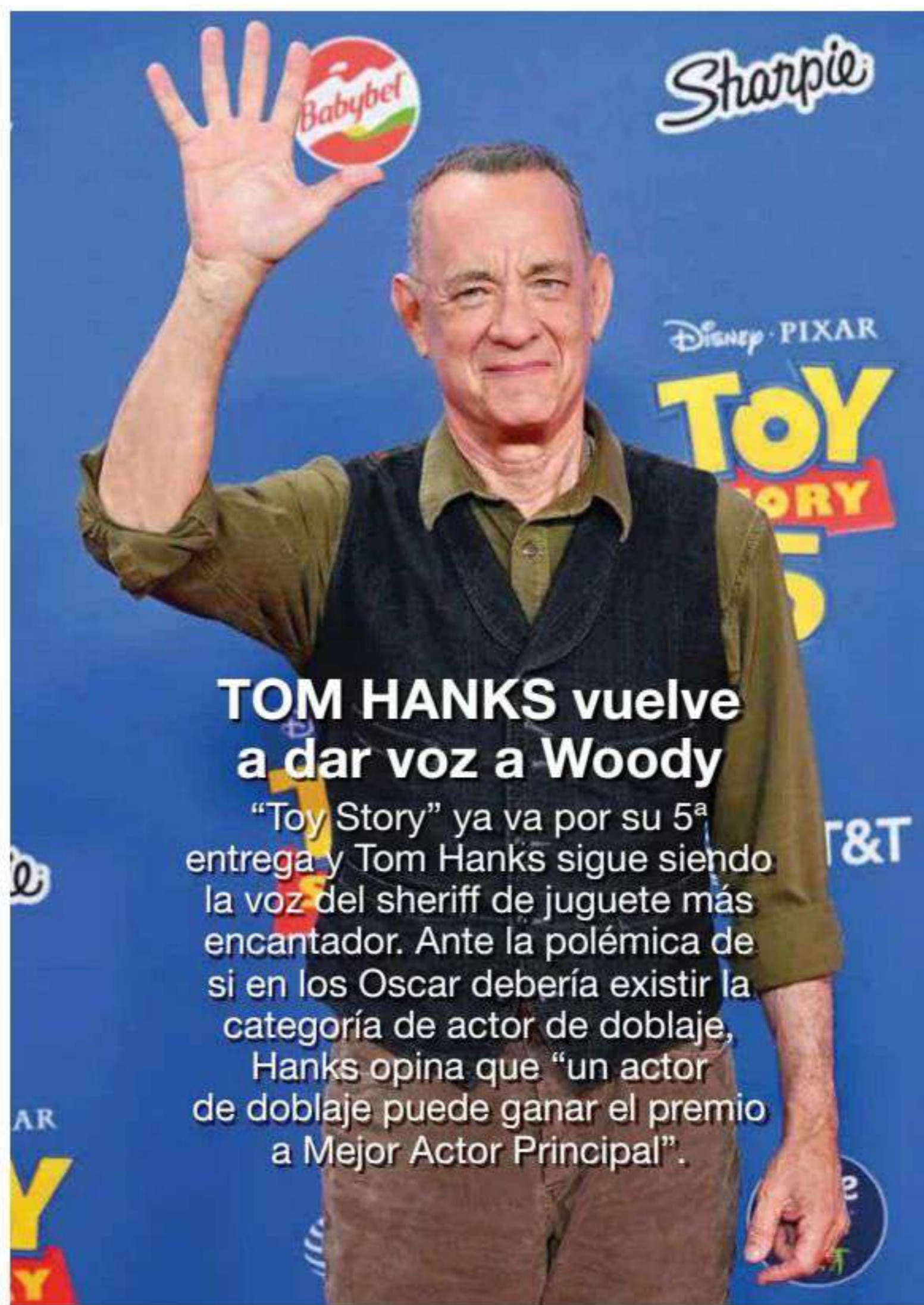
GLORIA ESTEFAN presenta su nuevo musical: "Basura"

La música cubana afincada en Miami ha coescrito y compuesto el musical "Basura" junto a su hija Emily. Está inspirado en la historia real de la Orquesta de Instrumentos Reciclados de Cateura (Paraguay) y se ha estrenado en el Teatro Alliance de Atlanta.



JADEN SMITH diseña una colección de ropa

El año pasado Jaden, hijo de Will Smith (izda), fue nombrado director creativo de la prestigiosa marca Christian Louboutin, y en estos días ha presentado en Nueva York su colección Otoño/Invierno 2026 para hombre a través de una exposición inmersiva que fusiona moda, arte visual y música.



TOM HANKS vuelve a dar voz a Woody

"Toy Story" ya va por su 5ª entrega y Tom Hanks sigue siendo la voz del sheriff de juguete más encantador. Ante la polémica de si en los Oscar debería existir la categoría de actor de doblaje, Hanks opina que "un actor de doblaje puede ganar el premio a Mejor Actor Principal".



TAYLOR SWIFT entre lágrimas de felicidad

Solo unos días antes de su boda, la cantante ha ingresado en el "Songwriters Hall of Fame" y en su discurso no ha podido evitar las lágrimas al agradecer a su familia que por ella se trasladasen desde Pensilvania a Nashville. Es la artista más joven del club (36 años) y estaba radiante con un vestido negro strapless, con corsé y bordados de flores firmado por Sarah Burton para Givenchy.



AL PACINO estrena su película "Killing Castro" en Tribeca

El actor, de 86 años, acaba de presentar en el Festival de Tribeca su último trabajo, "Killing Castro". Al es padre de cuatro hijos, el menor de ellos ha cumplido 3 años hace unos días y el actor ha declarado que le hace muy feliz haber sido padre a los 83 años.



ISABELLE HUPPERT recoge un premio honorífico

El Festival de Cine de Cabourg, en Francia, ha premiado con el "Cisne de Honor" a la actriz y productora Isabelle Huppert por su excepcional trayectoria.



**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**

Dani Diges

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

Salud: Gracias a la influencia positiva del Sol en el signo de Capricornio tu organismo va a estar en plena forma. Además, vas a ver el lado positivo de todas las situaciones que se te pongan por delante, ya que te has propuesto disfrutar de la vida.

Amor: Venus te alumbra con su romanticismo y vas a querer dar una sorpresa a tu pareja, será un éxito. Esta semana vas a vivir momentos muy intensos en la intimidad, tanto si tienes pareja como si no. Tienes muchas ganas de pasarlo bien.

Fortuna: El Caballo de Oros me indica que todo lo que tiene que ver con un negocio va a salir genial. El número cuatro y el color verde te van a dar mucha suerte.

HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**

ARIES

21-3 al 20-4

Salud: Ten cuidado con las salidas nocturnas, ya que podrías coger un resfriado por los cambios de temperatura. Si estás pensando en hacer una escapada a la playa, protégete la piel.

Amor: Si llevas tiempo sin pareja, el Uno de Espadas me indica que vas a tener contacto con alguien del pasado que va a volver a llamar tu atención. Si tienes a alguien especial, vais a tener más comunicación y eso os acercará. No discutas con tu familia, aunque a veces te agobien.

Fortuna: El Tres de Oros me indica que no debes fiarte de las ofertas, por muy barato que sea. Tampoco debes fiarte de algunos compañeros de trabajo.

GÉMINIS

21-5 al 21-6

Salud: Ciertos alimentos, sobre todo picantes, te perjudican. Debes evitar las comidas y cenas fuera de casa. Sigue haciendo ejercicio al aire libre, que te gusta mucho. Tu estado de ánimo será muy positivo.

Amor: En vuestra relación falta diálogo desde hace tiempo. Ten serenidad con tus sentimientos y si no te corresponde, acepta que la relación no tiene sentido. Si no tienes pareja, evita ligar con desconocidos por redes sociales.

Fortuna: Si tienes un problema económico se va a solucionar durante estos días. Así que debes tener tranquilidad. El número cuatro y el color verde te van a dar mucha suerte durante estos días.

VIRGO

24-8 al 23-9

Salud: Puedes sufrir molestias en la zona lumbar. Aplicate calor para aliviarlo.

Tu estado de ánimo va a ir mejorando, ya que vas a hacer frente a algunos problemas que te perturban desde hace tiempo.

Amor: En el terreno sentimental las cosas te van bien porque hace tiempo que decidiste vivir la vida y no atarte a ninguna relación.

Pero según me indica la carta del Cinco de Copas, hay una persona por la que sientes algo muy especial y te vas a empezar a pensar si empiezas con ella una historia de amor.

Fortuna: Vas a recibir una oferta de trabajo interesante que no podrás rechazar. Tus cuentas bancarias se van a ir recuperando poco a poco y vas a poder hacer planes.

LIBRA

24-9 al 23-10

Salud: Debido al estrés que estás viviendo durante las últimas semanas, puedes tener pequeños ataques de ansiedad. Procura tener tranquilidad y evitar los problemas innecesarios.

Amor: Un amigo te va a hacer un regalo muy especial que no te esperas. Eso sí, no creas que está enamorado de ti. Si tienes pareja, vas a proponerle dar un paso más en vuestra relación. No tengas miedo a las negativas, porque te alumbra Mercurio en esta cuestión.

Fortuna: Según me indica la carta del Dos de Bastos, debes huir de las discusiones con los compañeros de trabajo, ya que tienes todas las de perder y tus jefes se pondrán de su parte.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

Salud: Llevas unos días que sientes apatía y no tienes ganas de hacer nada. Debes poner de tu parte para salir de este bache. Ten cuidado con las picaduras de insectos, sobre todo, de las arañas.

Amor: Tu pareja es un apoyo muy importante, te vas a refugiar en ella. Si tu corazón no está ocupado, la carta del Cuatro de Copas me indica que vas a conocer a alguien muy interesante en una reunión de trabajo. Respecto a tu familia, debes ayudar a alguien cercano que te va a pedir ayuda emocional.

Fortuna: No te apures si sientes que tu economía no funciona, según me indica la carta del Tres de Oros es una racha que desaparecerá muy pronto.

SAGITARIO

23-11 al 21-12

Salud: Vas a pasar muchos nervios y esto te va a afectar a la piel. Intenta relajarte y dormir más horas. Si has empezado una dieta, te la puedes saltar algún día, pero no olvides hacer ejercicio por lo menos cuatro veces a la semana.

Amor: Tienes los nervios a flor de piel y últimamente discutes mucho con la gente que tienes a tu alrededor. Debes ganarte la confianza y cariño de tus allegados. Si no tienes pareja, te van a presentar a alguien que llame tu atención. Lo mejor es que vivas el momento.

Fortuna: Si tienes pensado cambiar de coche, intenta no comprar ninguno de segunda mano, porque a la larga te dará problemas. Los números pares y el color rosa te van a dar suerte.

SI QUIERES SABER QUÉ TE DEPARAN
LOS ASTROS, NO TE PIERDAS CADA SEMANA
NUESTRAS PREDICCIONES SOBRE SALUD,
AMOR Y FORTUNA.

CÁNCER

22-6 al 22-7

Salud: Debido a un movimiento brusco puedes sufrir un percance. No va a ser nada importante, pero será conveniente que visites al médico. Debes tomarte un respiro porque el agotamiento te pasa factura.

Amor: Venus alumbra tu signo en todo lo relacionado con el amor. Vas a conocer a alguien en un evento social y te va a hacer plantearte tu plan de libertad. Si tienes el corazón ocupado, pasáis por un momento de estabilidad. Respecto a tu familia, vas a encontrar el apoyo en el momento que lo necesites.

Fortuna: Si estás buscando empleo, te aconsejo que a las reuniones de trabajo vayas con alguna prenda blanca.

LEO

23-7 al 23-8

Salud: No hagas dietas rápidas porque no te van a servir de nada y te pueden afectar. Lo mejor es que hagas deporte para perder esos kilos que te sobran, aunque te dé pereza.

Amor: Lleváis un tiempo que tu pareja y tú discutís por tonterías y esto está perjudicando a vuestra relación. Intenta ser más paciente, también con tus hijos, si los tienes. Si tu corazón no está ocupado, no te hagas muchas ilusiones con alguien que conozcas esta semana, no es lo que parece.

Fortuna: Según el Uno de Oros, en el entorno laboral van a llegar mejoras, aunque también nuevas tareas. No tengas reparos, tienes preparación para hacerlo.

ACUARIO

21-1 al 18-2

Salud: Últimamente padece dolor de pies, préstale atención y consulta con un especialista. Respecto a tu estado de ánimo, esta semana vas a tener mucha positividad y ganas de hacer planes constantemente.

Amor: Si has pasado una crisis con tu pareja, ahora la Luna te alumbra y todo va a volver a ser como antes. Debéis poner más de vuestra parte para que la relación funcione y paséis un tiempo de tranquilidad. Si no tienes pareja, vas a tener una intensa vida sexual. Si un familiar te pide ayuda, no dudes en dársela.

Fortuna: Pasas por un momento complicado para hacer frente a determinadas facturas que tienes pendientes. El número cero y el color azul te darán suerte.

PISCIS

19-2 al 20-3

Salud: Si te sientes un poco triste, sabes perfectamente que no tienes motivos para estar así. Una escapada sin compañía te vendrá muy bien para cargar las pilas y enfrentarte al día a día.

Amor: Tu pareja te está reclamando cariño y atención. Valora si la situación es real o si pasas mucho tiempo sola fuera de casa. Si no tienes pareja, vas a seguir así durante bastante tiempo. Esta semana pueden saltar chispas con una amistad con la que últimamente chocáis por diferentes temas.

Fortuna: Si tienes entre manos la venta de una vivienda, lo vas a tener bastante fácil. Así me lo indica la carta del Uno de Oros. Esta semana, el siete y el blanco te darán suerte.



Sara Baras

TAURO

21-4 al 20-5

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

Salud: El Cuatro de Espadas me indica que podrías tener problemas con algún alimento que tomes en mal estado. Cuidado con lo que comas fuera de casa. Tu estado de ánimo durante estos días va a ser un poco regular.

Amor: Tienes muchas ganas de comenzar una historia de amor, pero no tiene que ser con la primera persona que se te cruce, ya que te puedes llevar sorpresas desagradables. Si tienes pareja, debes controlar tus impulsos porque siento decirte que los astros no te alumbran esta semana.

Fortuna: Según me indica la carta del Dos de Copas, un familiar te va a pedir ayuda económica, ayúdale pero sé consciente de que no sabe cuándo podrá devolvértelo.

Numerología

Para saber qué número somos, tendremos que sumar todos los números de nuestra fecha de nacimiento, simplificándolo en uno.

Ejemplo: Fecha de nacimiento:
12-10-1995 Sumaremos:
 $1+2+1+0+1+9+9+5=28$; $2+8=10$; $1+0=1$. El resultado es el 1, por lo que éste será nuestro número natal.

1

Tus dudas se van a acabar.

Tienes que vigilar tu alimentación.

2

3

Los resultados que esperas serán muy favorables.

Vas a hacer un viaje inolvidable con tu pareja.

4

5

Tus compañeros de trabajo te van a salvar de un problema.

Tus amigos van a ser tu refugio.

6

7

Si quieres tener hijos, la Luna te alumbra.

No dudes en pedir ayuda a tu familia.

8

9

Tu pareja te va a pedir dar un paso más en la relación.

YO opino

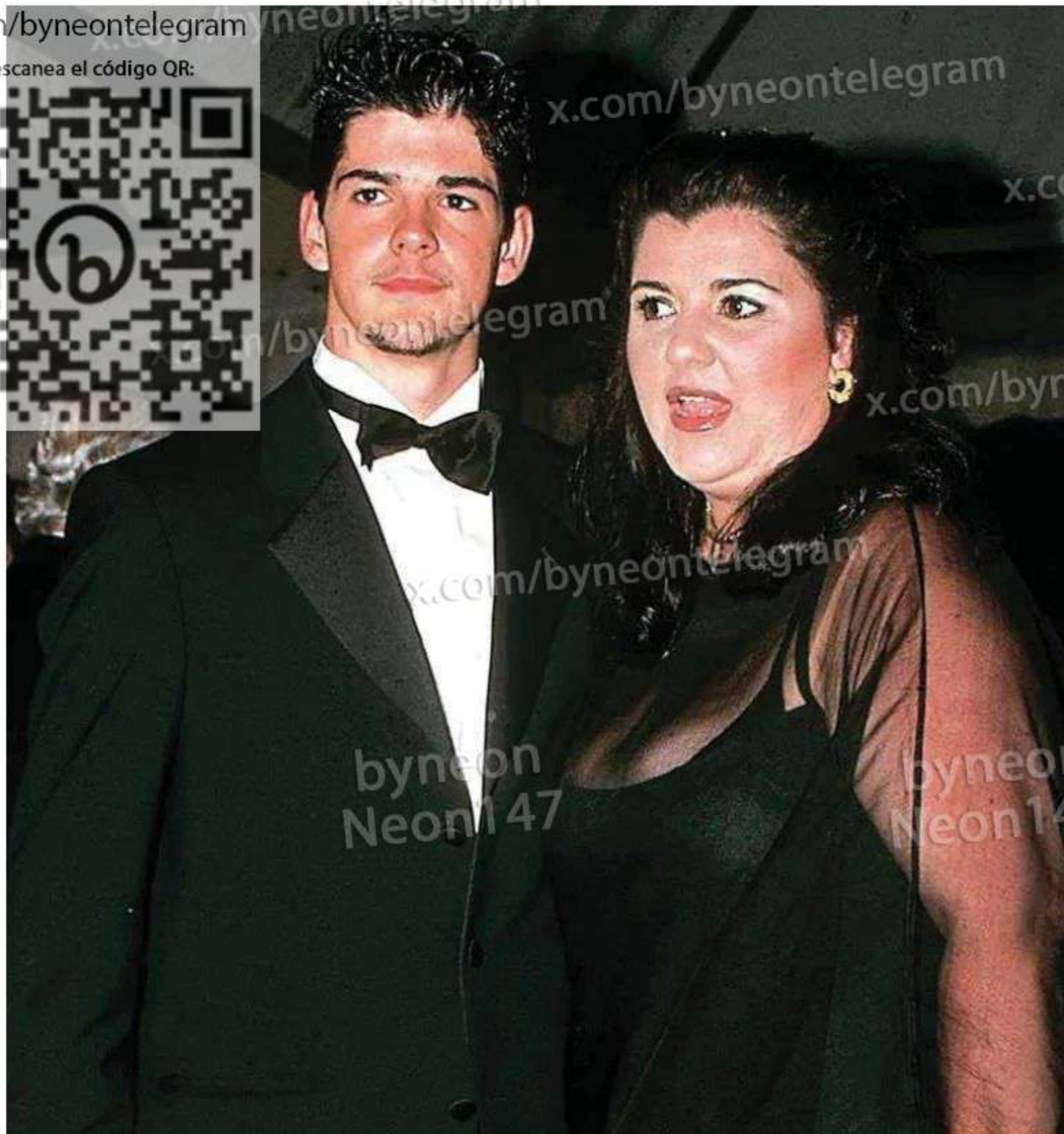
por **ángel antonio herrera**

Cristina Blanco se ha ido joven, fulminada de infarto, tras años de silencioso apartamento. Dice su hijo próspero, **Miguel Ángel Muñoz**, que la vida de Cristina fue una montaña rusa, y por ahí va el retrato de esta mujer excesiva, simpática, y tan a su manera. Llevaba años en una residencia madrileña, y había cumplido una biografía agitada donde se cruzaron la depresión y los juzgados, la polémica y la fama. Se consagró popular, o popularísima, en los años 90, de vidente en los platós y en otros sitios. Yo alterné poco con ella, aunque sí coincidimos en algunos programas de **Las Campos, Teresa y Terelu**, donde Cristina funcionaba de estrellona y echaba las cartas con mucho show. Hubo un tiempo en que su sombra de famosa caía sobre el hijo, aunque ambos trabajaron por llevar de manera estanca sus carreras respectivas. Miguel Ángel, que se pronunció poco sobre la madre, sí dijo que ella en algún momento decidió quedarse en un segundo plano, para no estorbar su carrera de actor. Hay que darle hoy a este ceñido hombre cabal un sentido pésame.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



El actor Miguel Ángel Muñoz está muy abatido por la muerte de su madre, la vidente Cristina Blanco, a los 61 años. En IG le dedicó una emotiva carta.

DIEZ
MINUTOS

DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

JEFA DE REDACCIÓN
Mar Cabanas mcabanas@hearst.es
JEFE DE DISEÑO
Ignacio Roldán iroldan@hearst.es

REDACCIÓN
Susana Jurado sjurado@hearst.es
María Larrocha mlarrocha@hearst.es
Belén Alonso balonso@hearst.es (R. Jefe TV.)
Mayte Rodríguez (Compras)

REDACCIÓN WEB:
diezminutos@hearst.es
Rosa María Prieto (Directora Digital) mprieto@hearst.es
Silvia Criado (Jefa de Sección) scriado@hearst.es
Magdalena Piñero mpinero@hearst.es
Daniel Reyes dreyes@hearst.es
Ignacio Herruzo iherruzo@hearst.es
Nora Cámara ncámara@hearst.es

DISEÑO
Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es
Loreto Fernández lfernandez@hearst.es
FOTOGRAFÍA
Fernando Roi, Ana Ruiz, Pablo Sarabia, Guillermo Jiménez
ASISTENTE REDACCIÓN
María José G. Pajares mjgarcia@hearst.es
REDACCIÓN: C/ Agustín de Foxá, 4, 28036 Madrid
Tel.: 91 728 70 00.
C/ Consejo de Ciento, 334-336, 6º 1º. 08009 Barcelona
Tel.: 93 566 15 58.

EDITA: Hearst España S. L.
CEO
Cristina Martín Conejero
DIRECTORA EDITORIAL
Benedetta Poletti
DIRECTOR FINANCIERO Y DE OPERACIONES
Juan Manuel Martín Moreno
DIRECTOR DESARROLLO DE MARCAS Y CONSUMIDORES
José Ángel Morales
DIRECTOR DE ASESORÍA JURÍDICA
Ignacio Díaz Cortés
DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS
Joaquín Millán
DIRECTORA CREATIVA
Inmaculada Jiménez
DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL
Carlos Alonso
DIRECTORA DE DESARROLLO DE NUEVO NEGOCIO
Paloma González Blanch
DIRECTOR DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES
Manuel Poyato
DIRECTORA DE MARKETING
Ana Prieto
DIRECTORA DE COMUNICACIÓN
Eva Calle
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN
Carlos Bohúa
DIRECTOR DE INFORMÁTICA
Carlos Amorós
DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN
César Portilla
DIRECTOR DE HEARST STUDIO
Miguel Ruiz-Bravo Goytre

PUBLICIDAD:
DIRECTOR PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN:
Rubén Cordero
DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS: Sandra Proserpi
DIRECTOR HEARSTMADE: Luis Quintana
DIRECTORA HEARST LIVE: Inés Pérez
DIRECTORA PUBLICIDAD INTERNAC. IMPORT: María Moruno
MADRID: C/ Agustín de Foxá, 4. 28036 MADRID.
Tel.: 91 728 70 00.
DIRECTORA COMERCIAL: Amparo Bastit
DIRECTORA COMERCIAL: Nora Recio
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Sofía Juliá
COORDINADORA: Silvia García
BARCELONA: C/ Consell de Cent, 334-336, 6º 1º,
08009 Barcelona Tel.: 93 566 15 58.
DIRECTORA COMERCIAL: Luz Roca de Vñals
COORDINADORA: Amparo Gasull
VALENCIA: Bárbara Sanchis. Tel.: 650829419

DIEZ MINUTOS es una publicación de
HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL
DEBI CHIRICHELLA, President Hearst Magazines
JONATHAN WRIGHT, President Hearst Magazines International
KIM ST. CLAIR BODDEN, Development Svp/Editorial & Brand
Director.

IMPRESIÓN: Edición Normal : Rotocobrih
Edición Pocket : Monterreina

DISTRIBUCIÓN: SGEI
ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:
Tel.: 91 112 62 60 de lunes a viernes 9.00 h a 14.00 h.
suscripciones@hearst.es

Carreteras P. V. P.: 2,65 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte aéreo. Ceuta y Melilla: 2,50 euros (sin IVA),
incluidos gastos de transporte. Asociada a la Fed. Int. de Prensa Periódica, FIPP.

Control de la OJD.
Depósito legal: M-2992-1958 Printed in Spain
Depósito legal Edición Pocket: M-3368-2013



Cualquier forma de reproducción,
distribución, comunicación pública o
transformación de esta obra sólo puede
ser realizada con la autorización de sus
titulares, salvo excepción prevista por Ley.
Diríjase a CEDRO
(www.cedro.org) si necesita fotocopiar
o escanear algún fragmento de esta obra.



Fotogramas

PASIÓN POR EL CINE



148 PÁGINAS CON EL MEJOR CINE, EL STREAMING MÁS ESPERADO, ENTREVISTAS EN EXCLUSIVA, CRÍTICAS DE PELÍCULAS Y SERIES, ESTRENOS, FESTIVALES... ¡Y MUCHO MÁS!

POR SÓLO 4 €

YA EN TU QUIOSCO



¿Falta mucho para irnos?
Nos estamos hinchando.
Oye, pero escúchanos.
Mira que hinchazón.
¡Es verdad!
¡Dos varices asomando!
Esto hay que pararlo ya.
¡Solución!
¡Solución!
¡Solución!

EL VENOTÓNICO
MÁS PRESCRITO¹



Siéntete Imparable

Al primer síntoma de **dolor, varices, hinchazón**
o si tus piernas se ponen pesadas



Tratamiento de los síntomas relacionados con la insuficiencia venosa leve en adultos.

Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico.

SERVIER
moved by you

¹Número uno en España en prescripciones. Internal calculations based on Quintiles IMS database. Analytics Link, C5C Spain, RX prescriptions, MAT Mar. 2026