

VIENTRE PLANO en tiempo récord

Plan completo para volver a abrochar el botón sin problemas

RECETAS CON LEGUMBRES
SACIANTES
Y FRESCAS

4 ALTERNATIVAS AL BÓTOX
PARA REJUVENECER EL ROSTRO

Isabel Jiménez

“La moda está mucho más presente en mi vida de lo que jamás imaginé cuando estudiaba Periodismo”

TONOS QUE RESALTAN TU MORENO

Prendas que favorecen, quitan años y son tendencia

4 EJERCICIOS QUE PUEDES HACER EN LA PLAYA

Y que equivalen a una sesión de gimnasio

5 CONSERVAS QUE SALVARÁN LA HORA DE COMER ESTE VERANO

Rollitos crujientes de carne.
La receta de

Paufeel

QUÉ CUBRE UNA GARANTÍA DE COMPRA Y QUÉ NO



PLATOS LIGEROS **DELICIOSOS Y SENCILLOS**



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

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





CONVERSACIONES ENRIQUECEDORAS

Las vacaciones nos permiten reencuentros, pero también el poder conocer a gente nueva y, sobre todo, tener tiempo para conversaciones relajadas en las que los temas fluyen y las opiniones ayudan a crecer. Eso nos pasó con Isabel Jiménez, la guapísima presentadora que igual te habla de un directo en televisión que de su marca de ropa, la que creó con su amiga Sara Carbonero hace ya diez años.

En este número también hablamos de recetas con legumbres, de lo fácil que es crear un menú saludable con conservas, de ejercicios que podemos realizar en la playa o de muebles multifunción que dan un nuevo aire a cualquier rincón y una segunda vida a espacios desaprovechados. Y si todavía no sabes a qué playa ir este verano, en la sección Viaje repasamos los encantos del Algarve más desconocido.

INMA COCA
COORDINADORA EDITORIAL

En portada:
Isabel Jiménez
Fotografía:
Aisha Bonet para Adlib



ESTA SEMANA

DEL 12 AL 18 DE AGOSTO DE 2026

EN PORTADA

8 MODA

Los colores que realzan el bronceado.

12 EN PORTADA

Isabel Jiménez

26 NUTRICIÓN

Conservas que te solucionan una comida en pocos minutos.

31 DOSSIER

Objetivo: vientre plano. Analiza qué ocurre antes de buscar soluciones.

36 BELLEZA

Alternativas al bótox para mejorar la piel.

ACTUALIDAD

18 CONSUMO

Todo sobre las garantías.

SALUD

22 SALUD

Medicamentos y sol.

28 PSICOLOGÍA

¿Depresión o tristeza?

BELLEZA

38 EN FORMA

La rutina que puedes seguir en la playa.

HOGAR

40 DECORACIÓN

La magia de los muebles multifunción.

42 COCINA

Legumbres diferentes y sabrosas.

50 PAUFEEL

Rollitos crujientes rellenos de carne

OCIO

52 VIAJE

Ría Formosa. El Caribe portugués.

54 AGENDA

62 ICONO

Hally Berry

Susanna Griso

LA PERIODISTA QUE CAMBIÓ
EL DIRECTO POR UNA BODA
FRENTE AL MAR

En 1997 se casó con el periodista catalán Carles Torras y ahora lo ha hecho con **el consejero delegado de un importante grupo de comunicación nacional.**

La catalana lleva tantos años entrando en nuestras casas a primera hora que casi forma parte del paisaje hogareño. Sin embargo, este verano la actualidad la ha situado lejos del plató. La periodista acaba de casarse con Luis Enríquez Nistal en la Costa Brava. Se comprometieron el 8 de octubre de 2025, el mismo día en que ella cumplía 56 años. Susanna ha cambiado, al menos por unos meses, el ritmo de Espejo Público por una pausa más que merecida. Después de una temporada intensa, la reina de las mañanas de Antena 3 también necesitaba bajar el ritmo.

UNA VIDA AL FRENTE DE LA MÁXIMA ACTUALIDAD

Nacida en Barcelona en 1969, Griso estudió Periodismo en la Universitat Autònoma de Barcelona y empezó su carrera en televisión en los años noventa. Pasó por TV3 antes de dar el salto a Antena 3, donde fue consolidando un estilo sereno, rápido y acostumbrado a moverse entre la noticia que acaba de acontecer, la entrevista política y la conversación social. Su nombre quedó ligado durante años a los informativos junto al icónico Matías Prats, pero el gran cambio llegó con Espejo Público. Desde 2006, el magacín matinal se convirtió en su territorio. Allí ha entrevistado a presidentes como Pedro Sánchez,

DURANTE ESTOS MESES DE VERANO DEJA EL PROGRAMA EN MANOS DE LORENA GARCÍA, MIQUEL VALLS Y GEMA LÓPEZ

Mariano Rajoy o Felipe González, ministros como José Luis Escrivá o Carlos Cuerpo, jueces y protagonistas variados de la actualidad diaria.

UNAS SEMANAS PARA DESCANSAR DESPUÉS DEL "SÍ, QUIERO"

Como cada temporada estival, Susanna no presenta Espejo Público desde mediados de julio hasta septiembre. La periodista arrancó sus vacaciones un par de semanas antes de la boda (que se celebró el pasado día 25 en S'Agaró) y el programa ha quedado temporalmente en manos de otros rostros de la casa. Lorena García se ocupa del bloque de información y noticias, Miquel Valls conduce la parte de actualidad social y Gema López aporta el tono de entretenimiento en el magacín veraniego.

En una entrevista reciente con Europa Press, antes del enlace, reconocía que el final de temporada estaba costando por la intensidad informativa de los últimos meses. Cuando le preguntaron por su plan ideal para desconectar, no habló de grandes viajes, sino de algo mucho más sencillo: "leer, ver películas, pasear, salir en bicicleta" y, sobre todo, pasar tiempo con amigos, reírse, disfrutar del verano y cocinarles "un poquito".



El primer programa de Espejo Público con Griso como presentadora diaria en la etapa de magacín matinal se estrenó el 30 de noviembre de 2006.



VACACIONES CON EL MÓVIL ENCENDIDO: LA DESCONEXIÓN LABORAL SIGUE SIENDO UNA ASIGNATURA PENDIENTE

Parece que en verano no se descansa del todo. El móvil sobre la toalla, el vistazo rápido al correo antes del café, ese mensaje del jefe que se responde "por si acaso". La escena se repite en playas, terrazas y sobremesas, y los datos lo confirman.

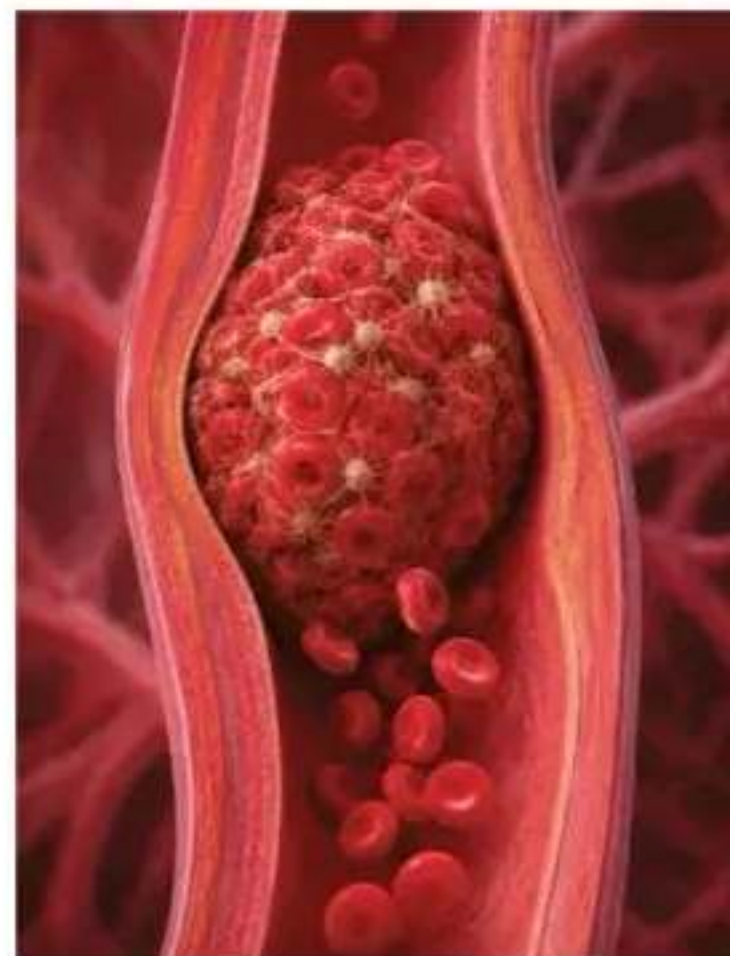
Según el Estudio de Bienestar y Salud Laboral 2026 de Edenred, más de ocho de cada diez profesionales atienden llamadas o mensajes fuera de su jornada, frente al 65% del año pasado. La cultura del siempre disponible gana terreno, especialmente entre los Baby Boomers: casi el 87,4% sigue conectado. Andalucía encabeza el ranking territorial.

MÁS DEL 20% DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA MAYOR DE 65 AÑOS PRESENTA ALGÚN GRADO DE DÉFICIT AUDITIVO

Hay conversaciones que se pierden sin que nadie las eche de menos. Frases a media voz en una comida familiar, el final de una anécdota contada desde la cocina, la televisión que sube un punto cada semana sin que nadie lo comente. La pérdida auditiva rara vez llega de golpe: se instala despacio, y por eso cuesta tanto ponerle nombre. Los datos hablan claro. De acuerdo con datos ofrecidos por Optica2000, más del 20% de la población española mayor de 65 años presenta algún grado de déficit auditivo.

TROMBOSIS DEL VIAJERO, EL RIESGO SILENCIOSO DE PASAR HORAS SIN MOVERSE

Hay viajes que se recuerdan por el destino y otros que el cuerpo recuerda por lo que costó llegar. Pasar cuatro, seis, ocho horas sentadas apenas nos parece un asunto médico, pero lo es. A partir de las cuatro horas de inmovilidad aumenta el riesgo de trombosis venosa profunda, la conocida trombosis del viajero, y se acentúa cuando el trayecto supera las ocho, apuntan los expertos de Cigna Healthcare. El nombre síndrome de la clase turista despista: no es cuestión de avión ni de billete. Coche, tren o autobús también cuentan. Los músculos de la pantorrilla, ese segundo corazón, dejan de impulsar la sangre y aparece el coágulo. Dolor, hinchazón o enrojecimiento en una sola pierna, incluso días después, merecen consulta médica. Levantarse cada dos horas, hidratarse, elegir ropa holgada y mover los tobillos en el asiento marcan la diferencia.



LAS MALAS RESEÑAS ONLINE SON YA EL GRAN FILTRO ANTES DE RESERVAR RESTAURANTE

Antes de reservar mesa, casi todas hacemos lo mismo: leer qué dicen los demás. Y basta con encontrar unas cuantas opiniones negativas para cambiar de plan sin pensarlo dos veces.

Lo confirma TheFork Lab: el 62% de los españoles descarta un restaurante por sus malas reseñas, muy por encima del precio elevado (24%) o la ubicación. Las opiniones ajenas pesan más (59%) que el tipo de cocina (34%). Antes de reservar, consultamos sobre todo la carta (75%) y los comentarios de otros comensales (73%). Curioso: los influencers apenas influyen en un 0,4%.

Frente al tópico, un 68% deja reseña tras una experiencia excelente, y solo un 16% lo hace enfadado.



LA PRESIÓN ESTÉTICA SE ACENTÚA EN VERANO Y NOS AFECTA MÁS A NOSOTRAS

Un estudio de Nara Seguros, llamado Radiografía del bienestar emocional y el deporte en España, lo confirma: uno de cada tres españoles reconoce haber sentido la influencia de las redes sociales sobre cómo debería ser su cuerpo al hacer deporte. Según los datos ofrecidos, el 42,8% de las mujeres encuestadas reconoce que los contenidos sobre deporte y apariencia física en redes sociales han influido en su forma de vivir el ejercicio, frente al 24,4% de los hombres.

Las diferencias también son significativas por edad. Entre los jóvenes de 18 a 29 años, el 50,3% asegura haber experimentado esta presión, un porcentaje que desciende al 43,6% entre quienes tienen entre 30 y 44 años, al 30,2% entre las personas de 45 a 59 años y al 14,8% entre los mayores de 60 años.



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

Elena García Armada

LA INGENIERA QUE CONVIRTIÓ LA ROBÓTICA EN UNA FORMA DE DEVOLVER MOVIMIENTO



La robótica puede sonar a futuro lejano, pero en manos de Elena García Armada se convirtió en algo concreto: una niña capaz de ponerse en pie. La ingeniera industrial acaba de ser investida Doctora Honoris Causa por la UNED en 2026, un reconocimiento a una carrera marcada por investigación, transferencia tecnológica y una idea poderosa: la ciencia puede mejorar vidas.

DE LOS ROBOTS CAMINANTES A LA INGENIERÍA BIOMÉDICA

Nacida en Valladolid en 1971, García Armada creció cerca de la ciencia. Hija de una doctora en Física y de un catedrático de Electromagnetismo, se doctoró en Ingeniería Industrial por la Universidad Politécnica de Madrid con una tesis sobre robots caminantes. Su primer trabajo miraba hacia máquinas capaces de desplazarse por terrenos complejos, útiles en rescates, reconocimiento o desminado.

En 2000 presentó SILO 4, un robot de 30 kilos con autonomía y adaptación al terreno. Después se formó en centros como el MIT y el Laboratoire d'Automatique de Grenoble, y en 2007 se incorporó al CSIC, donde

ha dirigido proyectos de innovación y transferencia. Sus investigaciones aparecen citadas en el Springer Handbook of Robotics, una referencia internacional del sector.

EL ENCUENTRO QUE CAMBIÓ EL RUMBO

El punto de inflexión llegó en 2009, cuando conoció a Daniela, una niña de nueve años que había quedado tetrapléjica tras un accidente. A partir de ese caso, su investigación dejó la robótica de exploración para centrarse en exoesqueletos capaces de ayudar a niños con patologías neuromusculares y parálisis cerebral. Un exoesqueleto pediátrico es una estructura que se adapta al cuerpo e incorpora sensores, articulaciones inteligentes y tecnología capaz de acompañar la marcha. Su equipo desarrolló ATLAS, considerado el primer exoesqueleto pediátrico del mundo. La clave no estaba solo en levantar a un niño, sino en diseñar un sistema adaptable al crecimiento

y a la condición muscular de cada paciente. Ahí la ingeniería dejaba de ser abstracta para convertirse en una herramienta de rehabilitación.

MARSI BIONICS Y UNA CIENCIA QUE LLEGA AL MUNDO

En 2013 fundó Marsi Bionics, nacida como spin-off del Centro de Automática y Robótica, vinculado a la UPM y al CSIC. La compañía desarrolla exoesqueletos de miembros inferiores para aplicaciones médicas y ha convertido años de laboratorio en tecnología sanitaria con vocación internacional. Su trabajo ha dado lugar a patentes en Europa y Estados Unidos, más de cien publicaciones científicas y reconocimientos como el Premio Inventor Europeo 2022. También es académica de número de la Real Academia de Ingeniería, académica correspondiente de honor de la Real Academia de Medicina de Cantabria y participa en organismos vinculados a investigación, innovación y transferencia.

Doctora Honoris Causa por la UNED en 2026, convierte la robótica en una herramienta capaz de devolver autonomía y esperanza infantil.



La menstruación llegará por fin a la investigación espacial

Dos científicas estudiarán en 2027 cómo afecta la microgravedad a la menstruación durante un vuelo suborbital de Virgin Galactic. La misión, llamada Operation Period-01, estará liderada por Manju Bangalore y Priya Abiram, ingenieras y astronautas en formación. Aunque alrededor de 100 mujeres han viajado al espacio desde 1963, nunca se ha realizado un estudio diseñado específicamente para analizar el ciclo menstrual en estas condiciones. Hasta ahora, la información procede sobre todo de experiencias aisladas de astronautas. Muchas optan por suprimir la regla con anticonceptivos, en parte por la gestión de residuos y los sistemas de reciclaje de orina. El proyecto busca cerrar una brecha histórica y ofrecer datos útiles para futuras misiones, pero también para entender mejor la salud menstrual en la Tierra.

El Alzheimer no altera igual la sangre de hombres y mujeres

Un estudio del Clínic-IDIBAPS ha identificado diferencias entre hombres y mujeres en las proteínas alteradas en sangre en la enfermedad de Alzheimer y otras demencias. La investigación, publicada en Alzheimer's Research & Therapy, analizó 120 proteínas en sangre y líquido cefalorraquídeo de 359 personas, entre individuos sanos y pacientes con Alzheimer, demencia con cuerpos de Lewy o demencia frontotemporal. Los resultados muestran que las mujeres presentan más proteínas sobreexpresadas relacionadas con la inflamación, especialmente vinculadas a la señalización de citoquinas. Los investigadores creen que estos procesos podrían tener un papel relevante en el desarrollo del Alzheimer en mujeres. El hallazgo refuerza la necesidad de incluir el sexo como variable clave y avanzar hacia tratamientos más personalizados.



El 84 % de las organizaciones de mujeres recibe más peticiones de asistencia desde enero de 2025 y casi 9 de cada 10

ya no pueden satisfacer la demanda actual.

Fuente: ONU Mujeres



Las mujeres solo ocupan el 27% del videojuego español

La presencia femenina en la industria española del videojuego avanza, pero lo hace muy despacio. La 12ª edición del Libro Blanco del Desarrollo Español de Videojuegos, promovido por DEV con apoyo de ICEX, sitúa a las mujeres en el 27% del empleo del sector, apenas un punto más que en las dos ediciones anteriores. La cifra supera la media de la Unión Europea, situada en el 24,9%, aunque sigue lejos de la igualdad. El informe recoge que el videojuego español facturó 1.464 millones de euros en 2024 y generó 10.508 empleos directos. Entre las trabajadoras, los perfiles más habituales son Arte 2D, marketing, distribución, gestión y administración.

TONOS QUE RESALTAN TU MORENO

SEIS COLORES QUE ILUMINAN LA PIEL DORADA DEL VERANO, APORTAN LUZ AL ROSTRO Y COMBINAN CON (CASI) TODO

En verano, el color tiene mucho más poder del que parece. Una camisa, un vestido o incluso un pequeño accesorio pueden hacer que la piel se vea más luminosa, el rostro más descansado y el conjunto mucho más actual. **Estos seis tonos son tendencia, favorecen con el moreno y tienen ese efecto fresco que rejuvenece cualquier armario.**

A veces pensamos primero en el corte de una prenda, en si marca la cintura, si alarga la pierna o si resulta cómoda con calor. Sin embargo, el tono también cambia por completo la percepción de un look. Hay colores que levantan el rostro, otros que hacen que la piel parezca más dorada y algunos que aportan una frescura inmediata, como si hubiéramos dormido mejor o volviéramos de vacaciones aunque estemos en la ciudad.

En realidad, no hace falta recurrir siempre al blanco más puro para potenciar el bronceado. Funciona, claro, pero existen alternativas más actuales y menos previsibles. El azul cielo suaviza, el coral aporta calidez, el fucsia enciende, el amarillo mantequilla ilumina, el verde lima refresca y el Cloud Dancer se convierte en una opción cremosa y sofisticada para quienes prefieren los neutros claros. La clave está en acercarlos al rostro en camisas, vestidos, tops o pendientes, aunque también funcionan en bañadores, faldas, pantalones fluidos y bolsos pequeños. Eso sí, mejor elegir una pieza protagonista y construir alrededor con accesorios sencillos, tejidos naturales y calzado cómodo.



LOS TEJIDOS SATINADOS REFLEJAN MÁS LUZ Y HACEN QUE LOS TONOS VIVOS PAREZCAN AÚN MÁS FAVORECEDORES



@OLA DEBOVICH

AZUL CIELO

El azul cielo es uno de esos tonos que parecen hechos para el verano porque tiene algo limpio, ligero y favorecedor. Suaviza los rasgos, ilumina la piel y queda especialmente bonito en camisas amplias, vestidos vaporosos o faldas largas. También funciona en bañadores si queremos salir del negro. Con rafia, plata, denim claro o marrón chocolate, el resultado se vuelve moderno sin perder elegancia.



C&A
(29,99 €)



Hawkers (54,99 €)

Sfera
(19,99 €)



miMaO
(59 €)

Singularu
(22,99 €)



New Look
(74,99 €)

Springfield
(19,99 €)



C&A
(15,99 €)



Pitillos
(74,95 €)

Cortefiel
(29,99 €)



@CAROLANDMARGARETWILMINGTON

CORAL

El coral tiene ese punto saludable que favorece mucho cuando la piel empieza a estar algo dorada. Aporta calidez al rostro y resulta menos evidente que el rojo, aunque mantiene toda su energía. Queda precioso en vestidos cortos, tops de tirantes, pareos y accesorios pequeños. Para equilibrarlo, nada como unas sandalias de cuero claro, joyas doradas o un bolso de fibras naturales.



@SARAHEY

FUCSIA

El fucsia es pura vitamina visual. No pide demasiadas explicaciones porque cambia el ánimo del look en cuestión de segundos. Favorece especialmente en prendas cercanas al rostro, como blusas, camisetas finas o vestidos de escote abierto. Si queremos llevarlo con medida, basta un bolso pequeño, unas sandalias o unos pendientes. Con denim claro o marrón chocolate queda menos llamativo y más sofisticado.



Stradivarius
(12,99 €)



Mango
(9,99 €)



Zara
(35,95 €)



Tous
(69 €)





EL AMARILLO MANTEQUILLA

El amarillo mantequilla es la versión más delicada de la familia amarilla y por eso resulta tan fácil de llevar. Ilumina sin saturar y aporta un aire dulce, pero nada infantil, sobre todo en camisas, vestidos románticos o pantalones de lino. Favorece mucho con piel dorada y queda impecable con camel, beige, blanco roto o accesorios en oro suave. Perfecto para días de luz intensa.



C&A
(19,99 €)



Parfois
(5,99 €)



H&M
(29,99 €)



Lefties
(15,99 €)



Sandra Fontan
(89,95 €)



Kalk
(44,99 €)

H&M
(39,99 €)



Mango
(9,99 €)

Bryan Stepwise
(69,90 €)



Énfasis
(45,99 €)



VERDE LIMA

El verde lima es atrevido, sí, pero tiene una capacidad enorme para refrescar cualquier combinación sencilla. En pequeñas dosis, levanta un look neutro al instante. En una prenda principal, como un bañador, una camisa oversize o un vestido ligero, aporta un punto moderno muy apetecible. Conviene acompañarlo con tonos arena, crudo o cuero para que mantenga su fuerza sin resultar excesivo.



CLOUD DANCER

Cloud Dancer es ese blanco cálido, casi cremoso, que favorece más que el blanco óptico cuando buscamos un resultado suave. Aporta luz, pero no endurece los rasgos. En vestidos de lino, chalecos, pantalones fluidos o camisas amplias tiene un aire caro y relajado. Además, combina de maravilla con rafia, carey, dorado, azul cielo o coral, de modo que funciona como base luminosa de verano.



Marks & Spencer
(62,50 €)



Parfois
(25,99 €)



C&A
(25,99 €)



Guelmi
(42,90 €)



Green Coast
(29,99 €)

ESENCIA marie claire

Un año de tendencias y novedades



Escanea y suscríbete

SUSCRÍBETE FÁCILMENTE:

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

Por teléfono: 91 060 44 82

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

*Formato pdf.

ISABEL JIMÉNEZ

“LOS PERIODISTAS TAMBIÉN SOMOS PERSONAS Y EMOCIONARSE NO NOS HACE MENOS OBJETIVOS”

Con motivo de su participación como **presentadora de la Pasarela Adlib Ibiza**, la periodista nos ha compartido la estrecha vinculación que tiene con la isla, un lugar al que regresa cada verano para desconectar y recargarse de buena energía.

Gran amante de la isla de Ibiza fue la presentadora de la pasarela de la moda adlib en la isla pitiusa.



Fotografía: Aisha Bonet para Adlib

Con motivo de su participación como presentadora de la Pasarela Adlib Ibiza, Isabel Jiménez ha conversado con nosotras sobre su estrecha vinculación con la isla, un lugar al que regresa cada verano para desconectar y recargar energía.

¿Qué importancia tiene la moda en tu vida y qué sientes por Ibiza, que es la isla que eliges para desconectar del ajetreo madrileño?

Para mí la moda, teniendo una marca como es *Slow Love*, está muy presente, más de lo que yo me imaginaba hace muchos años. Cuando estudié Periodismo, por vocación, jamás me imaginaba vinculada a este mundo, que ahora la verdad es que me apasiona. Al final también ir a tantos eventos, presentar un informativo desde hace tantos años u otros programas, te permite estar en contacto con muchos diseñadores, muy vinculada también a la moda española, a las tendencias. Y lo que siento por Ibiza, pues es algo especial. El viaje que hago con mis amigas de toda la vida de Almería, suele ser siempre Formentera. Ibiza, de hecho, fue nuestro primer viaje juntas con 18 años. Yo inauguro la temporada de verano en Formentera y en Ibiza.

¿Qué es lo que te transmite esta isla?

Depende de cómo uno la quiera vivir. Yo la vivo en plan familiar



Fotografía: Aisha Bonet para Adlib



ESPECTACULAR, Isabel lució un precioso y veraniego vestido de encaje en blanco, el color característico de la isla de Ibiza.

y con amigas. La más nocturna la viví en otra época hace años, pero lo que me transmite es mucha paz, mucha energía. Yo siempre que voy intento escaparme muy cerquita de Es Vedrá, que lo que me hace es conectar de nuevo. Y creo que esa magia que tiene la isla, pocos lugares del mundo la tienen. Almería también, pero eso es deformación mía profesional de casa.

¿Cómo va Slow Love, la marca que creaste junto a tu amiga Sara Carbonero?

La verdad es que estamos muy contentas, en una nueva fase de expansión. El año pasado cumplimos 10 años y este año llevamos abiertas 7 tiendas independientes de Cortefiel, solo de *Slow Love*. La marca la verdad es que está ya muy asentada en el sector, con una comunidad de clientas muy fiel y, sobre todo, con un universo que hemos creado muy particular y que se identifica también con Ibiza, en ese estilo también un poco boho, folk. De hecho, tenemos uno de los vestidos que yo me llevo en la maleta siempre, que es muy de verano y muy ibicenco, pero tenemos bastantes vestidos que podrían perfectamente desfilarse.

¿Qué prenda de vestir refleja tu verdadera personalidad?

Mi prenda, así como con la que tengo obsesión son los tacones, que me

encantan, los zapatos, los stiletos, las sandalias. La verdad es que yo creo que un zapato es lo que más me define, pero cualquier prenda yo te diría a lo mejor un vaquero, una camiseta, un *look* que sea así como básico, pero a la vez que tenga un punto de moda y que te permita ir a un concierto, o a un plan de día y de noche.

¿Recuerdas el momento exacto en el que supiste que el periodismo era tu camino?

Yo te diría que de toda la vida. Esto es algo de vocación, de estas cosas que no se explican, porque yo no tenía a nadie en mi vida relacionado con el periodismo y era una cosa que me obsesionaba desde niña. Yo jugaba a escribir periódicos, a entrevistar a mi hermana como si fuera un programa de radio y lo tenía clarísimo con siete u ocho años, que es casi lo que tienen mis hijos, que el mayor tiene siete.

¿Qué has aprendido de la Isabel que empezó en televisión?

Yo creo que lo que me puede diferenciar o lo que a mí me ha marcado en mi carrera es haber sido becaria, porque aprendí muchísimo de televisión. Aprendía de los profesiona-

les, su visión, cómo grabar, cómo montar un vídeo, cómo contar la historia... Cubrí muchísimos eventos y acontecimientos de todo tipo, y eso me dio tablas para ponerme en un plato de televisión al frente de un informativo.

¿Cómo mantienes el equilibrio entre la cercanía emocional y la objetividad profesional?

A veces resulta muy complicado, sobre todo, cuando tocas determinados temas. Yo soy muy sensible con todo lo que tiene que ver con los menores. Lo paso regular. Me acuerdo con el accidente German Wings, el avión que se estrelló con todos los pasajeros y justo antes de entrar en plató me enteré de que había una excursión de niños a bordo y que habían muerto todos, y tuve que entrar en un despacho a desahogarme, a llorar todo lo que tenía que llorar antes de enfrentarme a la cámara. A veces me he emocionado también en directo y no pasa nada. Al final somos periodistas, pero también somos personas e intentamos transmitir y comunicar con la máxima objetividad pero también con cierta cercanía y emoción.

¿Cómo crees que ha evolucionado el papel de la mujer en el periodismo televisivo?

Yo creo que periodistas, -te lo digo por mi experiencia en la carrera-, el 70-80% éramos mujeres, alumnas de periodismo. Es cierto que la televisión, sobre todo los programas de actualidad de la mañana, -de ahí la explosión de las reinas de la mañana-, siempre ha estado marcada por grandes referentes femeninos. Periodistas hay maravillosas de toda la vida. Para mí un referente era Maruja Torres y Olga Viza cuando presentaba el informativo en Antena 3.

"La moda llegó a mi vida sin yo buscarla y hoy se ha convertido en una de mis grandes pasiones"

¿Qué momentos son sagrados fuera del trabajo?

Los momentos con mis hijos, evidentemente, que para mí son la prioridad absoluta. Además, están en una edad que me lo paso muy bien con ellos. Y luego también trato de respetar muchísimo el tiempo para mí, para cuidarme, para bajar revoluciones, para estar mentalmente tranquila y en una época en la que al final vamos a mil por hora. Necesito buscar ese momento que me devuelva la paz y la tranquilidad. Mi pilates semanal, también es sagrado. Me gusta estar conmigo misma, escuchar música, leer libros.

¿Qué consejo darías a las jóvenes que quieran dedicarse al periodismo?

Siempre se ha hablado del periodismo como una profesión en crisis, pero yo soy positiva. Sí les diría que no lo hagan por querer salir en televisión,

que no lo hagan porque esté de moda, que no lo hagan si no están 100% convencidos, pero si es su vocación, si es algo a lo que quieren dedicar su vida, que nada les detenga. Al final hay sitio para todos los profesionales. Hay un mundo apasionante no solo en televisión, en prensa escrita, en radio, en gabinetes de comunicación, directores de comunicación de muchísimas empresas. Esta es una profesión apasionante.

¿Cómo te gustaría que te definieran dentro de unos años, como periodista y como persona?

Uno de los grandes valores que intento inculcar a mis hijos es respetar a los demás.

Entonces si yo me he ganado el respeto de los demás, sobre todo y por encima de todo, a nivel personal y luego a nivel profesional, habré hecho un buen trabajo.

“Un referente para mí, dentro del mundo del periodismo, es, por un lado, Maruja Torres, y, por otro lado, Olga Viza, esta última, sobre todo, cuando presentaba el informativo de Antena 3”

“Respetar a los demás es uno de los valores que trato de inculcar a mis hijos”, ha confesado la periodista.



Fotografía: Aisha Bonet para Adlib

4

DATOS SOBRE... ISABEL

● **Amiga de sus amigas.**

Isabel ha confesado que, a pesar de llevar años viviendo en Madrid, sigue compartiendo con sus amigas de Almería de toda la vida, que por primera vez estuvieron presentes con ella en la moda Adlib de Ibiza.



Fotografía: @isabelimenez5

● **Slow Love nació de una amistad.**

Esta firma de ropa no solo refleja su pasión por el estilo boho, sino también una amistad de años. La creó junto a su colega y amiga Sara Carbonero, con quien mantiene una estrecha relación tanto profesional como personal.



Fotografía: @isabelimenez5

● **Pasión por el deporte.** En la fotografía la vemos practicando uno de sus actividades favoritas durante el verano, el surf.

● **Una vocación de siempre.**

Con siete u ocho años, ya jugaba a escribir periódicos y entrevistar a su hermana.

GIGANTES CON RAÍCES

Mucho antes de que existieran ciudades, carreteras o fronteras, algunos árboles ya estaban creciendo. Los hay tan altos como rascacielos, tan viejos como civilizaciones y tan grandes que parecen bosques enteros. La naturaleza también tiene sus propias cifras récord.

UNA VIDA LARGUÍSIMA

Matusalén, un pino longevo de California, tiene más de 4.800 años y está considerado uno de los árboles individuales más antiguos del mundo. Su ubicación exacta se mantiene en secreto para protegerlo.

ALTURA DE VÉRTIGO

Hyperion, una secuoya roja de California, supera los 115 metros de altura, más que muchos edificios de 30 plantas. Su localización tampoco se divulga para evitar daños por exceso de visitantes.

UN SOLO ÁRBOL QUE PARECE UN BOSQUE

Pando, en Utah, está formado por más de 40.000 troncos conectados por el mismo sistema de raíces. Aunque parezcan árboles distintos, genéticamente forman un único organismo. Pesa casi 13 millones de libras, unos 6.000 toneladas, una cifra que lo convierte en uno de los organismos más pesados conocidos.

EL MÁS COMÚN

El pino es el árbol más abundante de España. Los distintos tipos de pinos ocupan alrededor de una cuarta parte de toda la superficie forestal española.

MÁS DE 3 BILLONES

Los científicos calculan que en el planeta existen más de 3 billones de árboles, una media de unos 400 ejemplares por cada habitante de la Tierra.

ESPAÑA CUENTA CON MÁS DE 18 MILLONES DE HECTÁREAS FORESTALES, UNA DE LAS MAYORES SUPERFICIES BOSCOSAS DE EUROPA



FRUTOS PARA COMER

De las aproximadamente 73.000 especies de árboles identificadas en el mundo, solo una pequeña parte produce frutos consumidos habitualmente por las personas. Manzanos, perales, olivos, almendros o cerezos son una excepción dentro del enorme mundo arbóreo.





Cuando descubrimos que la casa no dependía solo de nosotras

Durante años nos dijeron que poder con todo era una virtud. Con el tiempo entendimos que la casa funcionaba mucho mejor cuando el peso dejaba de ser de una sola persona.

Te fuiste un fin de semana con tus amigas —el primero en años— y pasaste el viernes entero con el estómago encogido, convencida de que a la vuelta te esperaba el desastre. Dejaste comida hecha, notas pegadas en la nevera, instrucciones para cosas que nadie te había preguntado. Y el domingo por la noche abriste la puerta y la casa seguía en pie. Cenada, recogida, viva. Nadie había llamado a los bomberos. Te alegraste, claro. Pero mezclada con la alegría había otra cosa más rara, casi una punzada: si podían arreglárselas, ¿por qué llevabas años convencida de que no? Entonces creíamos que hacerlo todo nosotras era lo que tocaba, casi una medalla. Lo que no sabíamos es quién nos había colgado esa medalla, ni cuánto pesaba.

LA QUE LLEGABA A TODO

Crecimos admirando a las mujeres que parecían llegar a todo, y aspiramos a ser una de ellas sin preguntarnos el precio. Era la primera en levantarse y la última en sentarse a la mesa; la que preguntaba a todos qué tal el día y a la que nadie pensaba en preguntar. Llevaba en la cabeza el inventario completo de la casa: lo que se acababa, lo que tocaba, el cumpleaños de la suegra, la carpeta de las vacunas al día, el archivador de las garantías y ese «hay que comprar pilas» que solo apuntaba ella. Si alguien se ofrecía a ayudar, la res-

puesta salía sola, casi antes de pensarla: «déjalo, ya lo hago yo, que tardo menos». Y era verdad que tardaba menos. Lo que nadie calculaba es que tardar menos en todo, todos los días, durante años, es la manera más lenta que existe de agotarse. Creíamos que aquello era ser una buena madre, una buena hija, una buena profesional. Nadie lo llamaba por su nombre, porque su nombre —cargar sola— no quedaba tan bien en el pirolo.

LA PRIMERA VEZ QUE SOLTASTE ALGO

El aprendizaje no llegó con una declaración solemne, sino con una tarea concreta. Un día, por agotamiento o por lucidez, algo se delegó de verdad: la compra, las llamadas al seguro, los deberes de los niños, la organización de la Navidad. Y hubo que superar la parte más difícil, que no era soltar: era ver cómo lo hacía otro. A su manera. Con la lavadora tendida «mal», el lavavajillas colocado según un criterio incomprensible y la mochila del niño preparada con una lógica que no era la tuya. La tentación de repasarlo todo por detrás era enorme, y muchas caímos una temporada. Hasta que entendimos la letra pequeña del asunto: si lo rehaces, no has delegado nada; solo has duplicado el trabajo y encima has quedado mal. La casa no necesitaba que todo se hiciera a tu manera. Eras tú la que necesitaba creer que sí.

COSTUMBRES QUE SOLTAMOS

El «déjalo, ya lo hago yo»



La agenda con los teléfonos de todos



La lista mental de toda la casa



Repasar por detrás lo ya hecho

Las instrucciones pegadas en la nevera



La culpa por irse un fin de semana



la casa es de todos, y el descanso también

HOY

LO QUE APARECIÓ EN EL HUECO

Cuando el reparto empezó a ser de verdad, no llegó la catástrofe que temíamos: llegó espacio. Tardes que eran tuyas sin tener que justificarlas, la siesta sin culpa, el libro empezado y terminado. Y llegó algo mejor que el descanso: la sorpresa de descubrir que los demás, cuando cargan con su parte, también se enteran de lo que pesa. Que un hijo que hace su colada aprende algo que ninguna charla enseña, y que una pareja que gestiona el calendario familiar descubre de golpe cuántas cosas «se hacían solas». Compartir la carga no restó cuidado a la casa: lo multiplicó, porque por fin cuidaba todo el mundo. Y de paso nos devolvió algo que ni sabíamos que habíamos perdido: la posibilidad de que también nos cuidaran a nosotras.

SOLA ERA LA CARGA, NO TÚ

Con los años se ve claro: nunca fue una cuestión de capacidad. Claro que podíamos con todo; lo demostramos durante décadas. La pregunta que nadie nos hizo era otra: por qué teníamos que hacerlo. El balance de este aprendizaje no es haber bajado el listón, sino haberlo repartido. Seguimos siendo las que cuidan, las que están, las que llegan. Solo que ya no llegamos solas, y eso no nos hace menos buenas en nada: nos hace menos imprescindibles en las tareas, que es exactamente donde nunca hizo falta serlo. Para lo importante, ahí seguimos. Más descansadas, eso sí.



De todos los balances de este mes, puede que este sea el que más vidas ha cambiado sin salir en ningún titular. Durante años creímos que lo imprescindible en una casa éramos nosotras haciéndolo todo, y resultó que no: lo imprescindible era que la casa cuidara de todos, incluidas nosotras. Ser insustituible para poner lavadoras, francamente, nunca fue un premio. Porque el día que descubrimos que la casa no dependía solo de nosotras no se vino abajo el mundo: lo único que se vino abajo fue una idea que llevábamos demasiado tiempo sosteniendo.

**«SI LO REHACES, NO HAS
DELEGADO NADA»**



CREÍAMOS

Que una buena mujer llegaba a todo sin quejarse, y que pedir ayuda era una pequeña derrota que había que disimular. Que «ya lo hago yo» ahorrraba tiempo, y que la casa solo funcionaba si una la sostenía entera en la cabeza.

SABEMOS

Que la casa funciona igual cuando la sostienen varios, y mejor cuando todos saben lo que pesa. Que pedir ayuda no resta, reparte. Y que el tiempo que soltamos en tareas volvió convertido en algo mucho más valioso: en tiempo nuestro.

¿QUÉ FUE LO PRIMERO QUE DECIDISTE DEJAR DE HACER TÚ SOLA?



La tarea que soltaste, cómo te quedaste al soltarla y quién la recogió.

Una selección de vuestras historias aparecerá en los próximos números de **MÍA**.
Esta conversación continúa.

GARANTÍAS SIN SORPRESAS

LO QUE PUEDES EXIGIR CUANDO UNA COMPRA SALE MAL

Una avería inesperada puede convertirse en un auténtico quebradero de cabeza. **Saber quién debe responder, durante cuánto tiempo y qué soluciones puedes exigir te ayudará a reclamar** con seguridad y sin sentir que estás pidiendo un favor



Una lavadora que deja de centrifugar, un móvil que se apaga solo o un sofá cuyo tapizado empieza a descoserse demasiado pronto. Cuando una compra falla, es habitual no saber si corresponde acudir a la tienda, llamar al fabricante o resignarse a pagar la reparación. Sin embargo, la garantía no depende de la buena voluntad del establecimiento: es un derecho reconocido por ley y conocerlo permite actuar con mucha más tranquilidad.

TRES AÑOS PARA LOS PRODUCTOS NUEVOS

Los bienes nuevos comprados desde el 1 de enero de 2022 tienen una garantía legal de tres años desde el momento de la entrega. Se aplica a electrodomésticos, teléfonos, ordenadores, muebles, ropa, calzado o juguetes, entre muchos otros artículos. Cubre las llamadas faltas de

conformidad: que el producto no funcione correctamente, no sirva para el uso habitual o no se corresponda con lo anunciado.

La garantía no cubre los daños provocados por golpes, accidentes, un mantenimiento incorrecto o un uso contrario a las instrucciones. Tampoco permite devolver un artículo simplemente porque ya no guste,

MIENTRAS EL PRODUCTO PERMANECE EN REPARACIÓN, EL CÓMPUTO DE LA GARANTÍA QUEDA SUSPENDIDO HASTA QUE VUELVE A ESTAR EN TUS MANOS

EXIGE UN JUSTIFICANTE DEL SERVICIO TÉCNICO CON LA FECHA DE ENTREGA, LA AVERÍA DETECTADA Y LAS ACTUACIONES REALIZADAS

salvo que el establecimiento admita cambios voluntariamente.

QUIÉN TIENE QUE DEMOSTRAR EL FALLO

Si el defecto aparece durante los dos primeros años, se presume que ya existía cuando se entregó el producto. Por tanto, corresponde al vendedor demostrar que se debe a un mal uso. Durante el tercer año se mantiene el derecho a reclamar, aunque puede ser necesario acreditar que el problema tiene su origen en un defecto de fabricación.

Para evitar complicaciones, conviene conservar la factura, el tique o el correo de confirmación. Si se han perdido, también pueden servir otros medios que acrediten la compra, como un extracto bancario o el registro del pedido en la cuenta de cliente.

LOS FABRICANTES DEBEN GARANTIZAR LA EXISTENCIA DE REPUESTOS DURANTE DIEZ AÑOS DESDE QUE EL PRODUCTO DEJA DE FABRICARSE

REPARAR O CAMBIAR SIN PAGAR

Ante un producto defectuoso, puedes solicitar su reparación o sustitución, siempre que la opción elegida sea posible y no suponga un coste desproporcionado para la empresa. La solución debe realizarse en un plazo razonable, sin causarte grandes molestias y de manera totalmente gratuita. Esto incluye las piezas, la mano de obra y los gastos de transporte.

Si el problema continúa, vuelve a aparecer o la empresa no ofrece una solución adecuada, podrás pedir una rebaja del precio o, cuando el defecto tenga suficiente importancia, recuperar el dinero. No tienes por qué

aceptar indefinidamente reparaciones que no resuelven la avería.

RECLAMA A QUIEN TE LO VENDIÓ

Tu interlocutor principal es el establecimiento donde realizaste la compra. No pueden limitarse a enviarte al fabricante o al servicio técnico para desentenderse. Puedes acudir directamente a este último si te resulta más cómodo, pero la tienda continúa siendo responsable frente a ti.

Conviene presentar la reclamación por escrito y explicar de forma sen-

cilla qué ocurre, cuándo comenzó el problema y qué solución solicitas. Adjunta fotografías, vídeos o documentos que permitan comprobar el defecto y guarda una copia de todas las comunicaciones.

LEGAL NO ES LO MISMO QUE COMERCIAL

La garantía legal es obligatoria y gratuita. La comercial, en cambio, es una mejora voluntaria ofrecida por la tienda o el fabricante. Puede ampliar el plazo o añadir servicios, pero nunca recortar los derechos que ya reconoce la ley. Antes de pagar por una extensión, revisa con calma qué incluye: quizá estés contratando una cobertura que ya tenías.



Algunas tarjetas incluyen seguros para compras dañadas o robadas; revisa sus condiciones antes de asumir la pérdida.

COMPRAS CON SUS PROPIAS REGLAS

- Los productos de segunda mano comprados a una empresa también tienen garantía. Puede acordarse un plazo inferior a tres años, pero nunca menor de uno.
- En las ventas entre particulares no se aplica la garantía legal de consumo, aunque el vendedor debe responder por los defectos ocultos.
- Un producto reacondicionado vendido por un profesional conserva protección legal; comprueba el plazo indicado antes de pagar.
- En las compras por internet dispones, salvo excepciones, de catorce días naturales para desistir desde la recepción.
- En un marketplace, revisa si vende una empresa o un particular, porque tus derechos cambian.

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

¿CUÁL ES EL ERROR MÁS COMÚN AL ACEPTAR UNA BONIFICACIÓN BANCARIA?



RESPUESTA: Las promociones bancarias que ofrecen hasta 800 euros por domiciliar la nómina se han convertido en un reclamo habitual. Pero detrás de estos incentivos, cada vez más visibles, hay condiciones que muchos clientes pasan por alto y que **pueden convertir una “ganancia” inicial en una decisión poco rentable a medio plazo.**

El primer error es elegir banco únicamente por la bonificación. Estas ofertas suelen estar ligadas a permanencias de 24 a 48 meses y a la **contratación de productos adicionales como tarjetas, seguros o planes de ahorro.** Es lo que se conoce como vinculación o venta cruzada, y

puede generar costes que reducen o eliminan el beneficio inicial.

Otro punto clave es la fiscalidad. **Estas bonificaciones tributan como rendimiento del capital mobiliario, por lo que Hacienda retiene entre un 19% y un 23%.** En la práctica, un incentivo de 500 euros puede quedarse en unos 400 euros netos.

También existen alternativas que no siempre se comparan bien: algunas entidades ofrecen rentabilidad sobre el saldo en lugar de pago inmediato. En estos casos, **el resultado depende del dinero mantenido y del tiempo de permanencia.** Con saldos altos y estables, la rentabilidad puede superar la bonificación inicial; con saldos bajos o variables, ocurre lo contrario.

El riesgo real aparece cuando el cliente rompe el compromiso de permanencia. El banco puede reclamar la devolución del incentivo, lo que en algunos casos genera cargos inesperados o descubiertos en cuenta.

Por eso, **este tipo de promociones no deberían analizarse como un regalo, sino como un compromiso financiero.** No están pensadas para todos los perfiles. Funcionan mejor para clientes con estabilidad económica, sin intención de cambiar de entidad y sin necesidad de flexibilidad.

El punto más importante suele ser el menos visible: los productos asociados. **Tarjetas con comisiones, seguros obligatorios o gastos mínimos pueden acabar costando más que la propia bonificación.** Cuando se suman todos los elementos, la rentabilidad real cambia por completo.

La conclusión es clara: más allá del incentivo, lo importante no es lo que el banco paga por captar al cliente, sino lo que el cliente acaba pagando por permanecer. **Elegir banco por una promoción puntual puede salir caro** si no se leen bien las condiciones y no se comparan los costes reales a largo plazo.



PATRICIA LAPLANA
Economista

¿CÓMO PODRÍA CAMBIAR MIS HÁBITOS FINANCIEROS PARA PODER AHORRAR A FINAL DE MES?

Ahorrar a final de mes no siempre depende de ganar más, sino muchas veces de organizar mejor lo que ya tienes. Pequeños cambios en los hábitos diarios pueden marcar una gran diferencia con el paso del tiempo. Revisar los gastos fijos, controlar las compras impulsivas y prestar atención a esos pequeños pagos que casi pasan desapercibidos es un buen punto de partida para recuperar margen sin sentir que haces grandes sacrificios.

También ayuda mucho fijarse una meta concreta. No es lo mismo intentar ahorrar “lo que sobre” que decidir de antemano una cantidad, aunque sea modesta, para reservarla cada mes. **Cuando el ahorro tiene un propósito claro, como preparar la jubilación, comprar una vivienda o un coche, reservar una cantidad para los estudios de los hijos o, simplemente, contar con un colchón con el que vivir con más tranquilidad, resulta más fácil mantener la constancia.** En Mapfre sabemos que, especialmente a partir de cierta edad, la seguridad financiera se valora cada vez más y por eso es importante transformar la intención de ahorrar en un hábito real.

Un cambio útil es automatizar ese esfuerzo. Si separas una pequeña cantidad al principio del mes, en lugar de esperar al final, es más probable que cumplas tu objetivo. Muchas personas descubren



así que pueden ahorrar sin apenas notarlo. Además, ordenar los gastos por prioridades permite distinguir mejor entre lo necesario y lo prescindible, algo clave para tomar decisiones más conscientes y cuidar mejor de la economía doméstica. Otro hábito con buenos resultados: visualiza cómo crece tu ahorro. Sigue cómo evoluciona tu dinero, tanto si lo has destinado a un producto con rentabilidad garantizada como si lo depositaste en un producto con interés mixto o variable. **Manteniendo la constancia y el hábito, el ahorro crece y sigue permanentemente generando más rentabilidad sobre los intereses ya obtenidos.** De hecho, en Mapfre contamos con una app de productos financieros (Mapfre AFIN) donde puedes seguir esa evolución día a

día. Este hábito tiene un “efecto adictivo” que, sin llegar a obsesionarnos, es muy positivo.

No hace falta hacerlo todo de golpe ni vivir pendiente de cada euro. Lo importante es avanzar poco a poco y con sentido. **En Mapfre apostamos por el acompañamiento y por soluciones que ayuden a cada persona a ahorrar de una forma realista, adaptada a su momento vital y a sus necesidades.** Ahorrar no consiste solo en guardar dinero, sino en ganar tranquilidad y preparar el futuro con más confianza.



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

TE DAMOS RESPUESTAS

¿Tienes alguna duda? ¿Un problema que solucionar? Escríbenos. Buscaremos el mejor experto para darte una solución eficaz y a tu medida. **¡Estamos contigo!**

miaexpertos@zinetmedia.es



PREGÚNTALE AL
DR. MARTÍNEZ

Puedes mandarnos tus
consultas o dudas a
redaccion@miarevista.es

MEDICAMENTOS Y SOL

CUANDO EL VERANO CAMBIA LAS REGLAS DEL TRATAMIENTO

Algunos medicamentos pueden hacer que la piel reaccione más al sol y otros pierden eficacia si se guardan a demasiada temperatura. **No se trata de dejar tratamientos, sino de saber qué precauciones conviene tomar cuando llega el calor.**

La relación entre medicamentos y verano es más amplia de lo que parece. A veces el problema está en la piel, que se vuelve más sensible a la radiación solar. Otras veces está en el propio cuerpo, que tolera peor el calor porque el fármaco modifica la sudoración, la tensión arterial o el equilibrio de líquidos. Y también puede ocurrir que sea el medicamento el que se deteriore si se guarda en un lugar demasiado caliente.

El primer caso es la fotosensibilidad. Algunos fármacos pueden provocar que, con menos exposición solar de lo habitual, aparezcan quemaduras

intensas, rojeces, manchas, ampollas o erupciones en las zonas descubiertas. Puede suceder con ciertos antibióticos, antiinflamatorios, diuréticos, tratamientos para el acné o algunos medicamentos aplicados sobre la piel. La reacción no siempre aparece al instante y no afecta igual a todas las personas, pero conviene revisar el prospecto y preguntar si se empieza un tratamiento nuevo en verano.

CALOR Y ORGANISMO

El segundo riesgo no se ve en la piel, pero puede ser igual de importante. Algunos medicamentos dificultan que el cuerpo se adapte bien al calor.

Los diuréticos, por ejemplo, aumentan la eliminación de líquidos y pueden favorecer deshidratación. Ciertos tratamientos para la tensión pueden hacer más probables los mareos o las bajadas de presión en días muy calurosos. Otros fármacos pueden alterar la sudoración, la sensación de sed o la capacidad del organismo para regular la temperatura. Por eso una persona que toma medicación crónica debe tener más cuidado en olas de calor, viajes o jornadas largas al aire libre.

DÓNDE SE GUARDAN

El tercer punto afecta al propio medicamento. Dejarlos en el coche o en una bolsa de playa puede alterar su conservación. Algunos necesitan mantenerse por debajo de cierta temperatura y otros son sensibles a la luz o a la humedad. Insulinas, inhaladores, cremas, colirios, óvulos o parches pueden estropearse si se exponen a calor excesivo.

Si un medicamento cambia de color, textura, olor o aspecto, no conviene usarlo sin consultar.

En ningún caso se debe suspender un tratamiento por miedo al sol o al calor. Y, ante cualquier duda, preguntar a un experto.



CONSULTA 1

PIEL QUE SE QUEMA MÁS

“Estoy tomando un antibiótico y me han dicho que no me dé el sol. ¿Es para tanto?”

— Alicia P., 54 años, Alicante

Depende del antibiótico, pero algunos sí pueden aumentar la sensibilidad de la piel al sol. Eso significa que podrías quemarte antes, tener una reacción más intensa o presentar manchas o erupciones en zonas expuestas.

No suspendas el tratamiento por tu cuenta. Lo adecuado es evitar el sol directo, usar protección alta, cubrir la piel con ropa ligera y preguntar al médico o al farmacéutico si ese medicamento concreto tiene riesgo de fotosensibilidad. En estos casos, la sombra también cuenta como prevención.



CONSULTA 2

MAREOS CON LA TENSIÓN

“Tomo medicación para la tensión y en verano me noto más floja. ¿Puede estar relacionado?”

— Rocío G., 57 años, Sevilla

Sí, puede estar relacionado. El calor dilata los vasos sanguíneos y favorece la pérdida de líquidos por el sudor. Si además tomas antihipertensivos o diuréticos, pueden aparecer más fácilmente mareos, debilidad o bajadas de tensión. No cambies la dosis sin indicación médica. Mide la tensión durante varios días, anota cuándo aparecen los síntomas y coméntalo en consulta. Mientras tanto, hidrátate bien, evita las horas de más calor y levántate despacio.



CONSULTA 3

MEDICINAS EN EL BOLSO

“En vacaciones llevo las pastillas en el bolso todo el día. ¿Puede pasar algo por el calor?”

— Carmen R., 61 años, Guadalajara

Puede pasar si el bolso permanece muchas horas al sol, en la playa, dentro del coche o en lugares muy calurosos. El calor puede alterar algunos medicamentos y hacer que pierdan eficacia o cambien sus propiedades.

Guárdalos en un neceser protegido, lejos del sol directo y nunca en la guantera o en un coche cerrado. Si necesitan frío, usa una bolsa térmica adecuada, sin que el envase toque directamente el hielo. Y si notas que una crema, colirio o cápsula ha cambiado de aspecto, consulta antes de usarla.



EL VERANO NO OBLIGA A DESCONFIAR DE LA MEDICACIÓN, PERO SÍ A MANEJARLA CON MÁS CUIDADO. REVISAR EL PROSPECTO, PROTEGERSE DEL SOL Y CONSERVAR BIEN LOS TRATAMIENTOS EVITA PROBLEMAS QUE MUCHAS VECES EMPIEZAN POR UN SIMPLE DESCUIDO

ADELGAZAR SIN AGUJAS

EL NUEVO FÁRMACO EN PASTILLAS FRENTE A LA OBESIDAD

Hasta ahora, los medicamentos más eficaces para perder peso eran inyectables, pero **una nueva generación de tratamiento en forma de pastilla promete una administración mucho más sencilla y cómoda.**

Los medicamentos que más han revolucionado el tratamiento de la obesidad en los últimos años pertenecen a la familia de los llamados agonistas del GLP-1, una hormona que produce de forma natural el intestino y que ayuda a regular el apetito, aumenta la sensación de saciedad y contribuye a controlar los niveles de azúcar en sangre. Hasta ahora, los fármacos más conocidos de este grupo se administraban mediante inyecciones. Sin embargo, una nueva generación de tratamientos en pastillas (orforglipton) promete ofrecer un mecanismo de acción similar, con la ventaja de una administración mucho más sencilla y cómoda. Eso sí, siempre han de ser prescritos por profesionales.

MÁS COMODIDAD, MAYOR ADHERENCIA

La principal ventaja de esta nueva formulación no es que haga perder más peso, sino que puede ser más fácil de incorporar a la rutina diaria. Se toma una vez al día, con o sin alimentos, y no necesita una conservación especial. Todo ello puede favorecer que los pacientes mantengan el tratamiento durante más tiempo, uno de los principales retos cuando se trata la obesidad. Además, al ser un medicamento oral, su fabricación es más sencilla y los expertos consideran que, en el futuro, podría tener un coste menor.



¿SUSTITUIRÁ A LOS INYECTABLES?

No necesariamente. Los especialistas consideran que los tratamientos inyectables siguen siendo los más eficaces en personas con obesidad más severa. Sin embargo, esta nueva pastilla podría ser una buena opción para pacientes con un grado menor de obesidad o para quienes prefieren evitar las inyecciones. De hecho, el doctor Javier Ampudia-Blasco, endocrinólogo del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínico Universitario de Valencia, cree que ambos tratamientos pueden ser complementarios y recuerda que los fármacos orales "pueden favorecer el mante-

nimiento a largo plazo de los beneficios obtenidos previamente con los agonistas inyectables".

EL EFECTO REBOTE, EL GRAN RETO

Aunque estos medicamentos consiguen pérdidas de peso importantes, los expertos insisten en que no son una solución definitiva. "La mayoría de pacientes recuperarán gran parte del peso perdido" si abandonan el tratamiento sin haber consolidado unos hábitos saludables, advierte el endocrinólogo. Por eso, recomienda acompañar siempre la medicación de un plan nutricional individualizado, ejercicio físico regular y una retirada progresiva del tratamiento cuando sea posible.

YA EN TU QUIOSCO
GRANDES LECTURAS

ESPALDA SANA

Acaba con el dolor siguiendo
los consejos del doctor Kovacs

POR SOLO

4,99€

miaBOOKS

**DESCUBRE CÓMO ALIVIAR Y
PREVENIR EL DOLOR DE ESPALDA**
GANA CALIDAD DE VIDA
SIGUIENDO LAS PAUTAS DEL
DOCTOR KOVACS

También puedes conseguir tu libro **mia** 'Espalda sana' en
<https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia>



¡Escanear y leer!

CONSERVAS

QUE CONVIERTEN UNA COMIDA RÁPIDA EN UN PLATO COMPLETO

En verano no siempre hay tiempo, ganas o energía para cocinar desde cero. **Por eso una despensa bien organizada puede convertirse en la mejor aliada** para preparar en pocos minutos platos sanos, completos y equilibrados.



Una despensa bien organizada con conservas de calidad simplifica las cenas y aporta tranquilidad en los días complicados.

Comer bien en verano no siempre pasa por encender fuegos, sacar tres sartenes y dejar la cocina como si hubiera pasado por ella un servicio de restaurante. Hay días de playa, de excursión, de camping o simplemente de pocas ganas en los que lo que más apetece es resolver la comida rápido, manchando lo justo y sin acabar recurriendo siempre al mismo bocadillo o a una ensalada sosa.

Ahí las conservas pueden ser una gran aliada. Durante mucho tiempo han cargado con cierta mala fama por aquello de venir en lata, bote o tarro, pero no todas las opciones procesadas son iguales. Una conserva de pescado, unas legumbres cocidas, unos espárragos, unos pimientos asados o unos mejillones pueden formar parte de una comida saludable si se eligen bien y se plantean dentro de un plato equilibrado.

UNA DESPENSA QUE VALE ORO

En unas fechas en las que la improvisación manda, tener unos cuantos comodines esperando en la despensa o viajando contigo puede quitarte un quebradero de cabeza en un segundo. Además, tienen algo muy útil en verano: aguantan bien, ocupan poco, no exigen nevera antes de abrirse y permiten improvisar cuando no hay mercado cerca, cuando la casa de

vacaciones está medio vacía o cuando volvemos tarde y no queremos complicarnos. Bien elegidas, las conservas no son un recurso triste, sino una forma sencilla de comer rápido, rico y equilibrado sin convertir cada comida en una pequeña mudanza de cacharros. Estos ejemplos lo demuestran.

1 GARBANZOS COCIDOS

Un bote de garbanzos puede resolver una comida completa en

menos de diez minutos. Solo hay que escurrirlos bien, pasarlos por agua y mezclarlos con tomate, pimiento, cebolla, zanahoria rallada o cualquier verdura que haya a mano. El resultado es una ensalada fresca, saciante y muy completa, con fibra, proteína vegetal, hidratos de carbono de calidad y vitaminas. Si se añade huevo cocido, atún, queso fresco o unas aceitunas, todavía gana más sabor

y se convierte en un plato único perfecto para llevar en táper.

2 SARDINAS EN LATA

Baratas, sabrosas y muy agradecidas, las sardinas son una de esas conservas que merecen sitio fijo en la despensa. Aportan proteína de calidad y grasas saludables propias del pescado azul, como los omega 3 y calcio. Con una ensalada verde, tomate aliñado o unas patatas cocidas, tienes una cena sencilla, nutritiva y con mucho sabor sin manchar apenas la cocina.

3 MACEDONIA DE VERDURAS

Suele venderse como una mezcla de guisantes, patata, zanahoria y judías verdes, y puede convertirse en una ensaladilla exprés. Basta con escurrirla, añadir una lata de atún y mezclar con un poco de mayonesa. Si además incorporas huevo duro, el plato sube de nivel en sabor y en proteína. Para hacerla más ligera, también se puede mezclar la mayonesa con yogur natural.

4 CALAMARES EN SU TINTA

No todas las conservas sirven solo para ensaladas frías. Una lata de calamares en su tinta puede transformarse en un arroz rápido con muy poco esfuerzo. Basta con preparar un arroz blanco, añadir los calamares con su salsa y alargarla con un poco de tomate frito, otro básico de despensa. En pocos minutos queda un plato sabroso y sorprendente.

5 PEPINILLOS

Al igual que las cebolletas, banderillas o aceitunas pueden salvar el picoteo y dar mucha vida a platos sencillos. Aportan sabor, textura crujiente y ese punto ácido que hace que una ensalada parezca menos aburrida. Son una buena alternativa a snacks más pesados, aunque conviene no abusar si hay que controlar la sal. Su gran ventaja es que, con muy poco, cambian por completo un plato.

CÓMO ELEGIR BUENAS CONSERVAS

Mira la lista de ingredientes. Cuanto más corta, mejor. En una buena conserva deberían aparecer pocos elementos reconocibles: el alimento principal, agua, aceite, sal o algún condimento sencillo.

Vigila la sal. Muchas conservas son saludables, pero pueden tener bastante sodio. Si hay que controlar la tensión o la retención de líquidos, conviene elegir opciones bajas en sal o aclararlas bajo el grifo cuando sea posible.

Elige buenos líquidos de cobertura. En pescados, el aceite de oliva suele ser una buena opción; en verduras y legumbres, mejor agua o una salmuera sencilla. Si el líquido tiene demasiado azúcar, salsas pesadas o muchos aditivos, interesa menos.

No todas las latas son iguales. Una cosa es una conserva de sardinas, garbanzos o pimientos, y otra un plato preparado muy graso o con salsas poco interesantes. Que venga en lata no lo hace malo, pero tampoco automáticamente saludable.

Combínalas bien. Para que una conserva resuelva una comida completa, piensa en un plato equilibrado: una parte de proteína, algo de verdura, una fuente de hidratos si hace falta y un aliño sencillo.

Respetar la conservación. Antes de abrir, pueden estar en la despensa; una vez abiertas, deben pasar a un recipiente limpio, guardarse en la nevera y consumirse en poco tiempo.



¿TRISTEZA O DEPRESIÓN?

APRENDER A RECONOCER CADA SITUACIÓN ES CLAVE PARA SABER CUÁNDO PEDIR AYUDA

No siempre se reconoce a primera vista. A veces se disfraza de cansancio, de apatía o de un “mal momento”. Y, precisamente **por parecer algo cotidiano, la depresión puede pasar desapercibida** o minimizarse, retrasando la atención que realmente necesita.



Sentirse triste forma parte de la vida. Es una emoción natural que aparece ante pérdidas, decepciones o momentos difíciles y que, con el tiempo, suele atenuarse. Sin embargo, no todo lo que llamamos tristeza lo es. En algunos casos, detrás de ese malestar persistente se encuentra algo más complejo: la depresión. La diferencia principal no está solo en la intensidad, sino en la duración y en cómo afecta al funcionamiento diario, explican psicólogos clínicos. Mientras que la tristeza suele ser temporal

y vinculada a una causa concreta, la depresión puede mantenerse en el tiempo e interferir en aspectos básicos como el descanso, la concentración o la capacidad de disfrutar. Uno de los problemas más frecuentes es la tendencia a restarle importancia. Expresiones como “ya se te pasará” o “todos tenemos días malos” pueden parecer inofensivas, pero contribuyen a invisibilizar una experiencia que va más allá de un bajón emocional. Desde el punto de vista psicológico, minimizarlo no solo dificulta pedir ayuda, sino también

reconocer que existe un problema que requiere atención.

LO QUE NO SIEMPRE SE VE

La depresión no siempre se manifiesta con llanto o tristeza evidente. En muchas ocasiones adopta formas más silenciosas: falta de energía, desmotivación, irritabilidad o una sensación constante de vacío. Esto puede hacer que incluso la propia persona tenga dificultades para identificar lo que le ocurre. A ello se suma otro factor: la autoexigencia. “Muchas personas inter-

pretan sus síntomas como falta de voluntad o debilidad”, señala el especialista. Esta lectura no solo es inexacta, sino que añade una capa de culpa que agrava el malestar.

Además, el entorno tampoco siempre ayuda. Cuando desde fuera se interpreta la depresión como una cuestión de actitud, se refuerza la idea de que basta con “poner de su parte” para salir de ella. Sin embargo, la depresión es un trastorno que implica factores emocionales, cognitivos e incluso biológicos, y no se resuelve únicamente con esfuerzo.

CUANDO NO ES LO QUE PARECE, SINO LO QUE IMPLICA

Otra de las dificultades está en el significado que se le da a lo que ocurre. No poder disfrutar de actividades que antes resultaban agradables, sentirse desconectado o experimentar una fatiga constante no son simples cambios de ánimo: son señales que conviene atender.

Cuando estos síntomas se prolongan en el tiempo, la vida cotidiana empieza a verse afectada. Lo que antes era rutina se vuelve cuesta arriba, y tareas simples pueden requerir un esfuerzo desproporcionado. Es en ese punto donde resulta clave diferenciar entre un estado emocional pasajero y un problema que necesita abordaje.

“Pedir ayuda no debería ser el último recurso, sino una forma de entender qué está pasando”, apunta el psicólogo. Hablar con un profesional permite poner nombre a la experiencia y establecer estrategias adecuadas para afrontarla.

No se trata de que cualquier malestar sea una patología, sino de no ignorar aquello que persiste y limita. Reconocer la diferencia entre tristeza y depresión es un primer paso para dejar de restarle importancia a una realidad que afecta a muchas personas. Y, sobre todo, para abrir la puerta a comprenderla y tratarla como lo que es: una condición que merece atención.

CUANDO EL “BAJÓN” DEJA DE SER ALGO PUNTUAL

No todo malestar emocional es depresión, pero conviene observar la duración y la evolución.

SEÑALES A VIGILAR:

- El desánimo dura más de dos semanas
- Sientes que “todo cuesta” de forma permanente
- Ya no recuperas el ánimo incluso con cosas que antes te ayudaban

LO QUE SE CONFUNDE CON “FALTA DE GANAS”

Muchas personas creen que es pereza o desmotivación, pero hay señales importantes como:

- Fatiga constante aunque descanses
- Dificultad para iniciar tareas simples
- Sensación de bloqueo mental o lentitud

CÓMO AFECTA A LA VIDA DIARIA

Atenta a si:

- Dejas de responder mensajes o socializar
- Te cuesta concentrarte en cosas básicas
- Empiezas a “funcionar en automático”

EL ERROR MÁS COMÚN

Forzarte a rendir igual puede aumentar la culpa y el malestar.

En lugar de eso:

- Reduce expectativas temporales
- Divide tareas en pasos pequeños
- Prioriza lo básico (comer, dormir, higiene)

LO QUE TE PUEDE AYUDAR

No sustituyen ayuda profesional, pero pueden aliviar la carga:

- Mantener horarios de sueño regulares
- Salir a luz natural aunque no tengas ganas
- Hacer una sola tarea “mínima” al día
- Evitar aislarte completamente (aunque sea un contacto breve)

CUÁNDO PEDIR AYUDA

- El malestar interfiere en tu vida diaria
- Sientes desconexión emocional persistente
- Te cuesta mantener rutinas básicas
- Empiezas a pensar que “no puedes con nada”



La próxima semana con la revista **mia**

llévate las novelas románticas
más cautivadoras.



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

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

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

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

OBJETIVO: VIENTRE PLANO

A CADA PROBLEMA UNA SOLUCIÓN EFICAZ



Identificar qué hace que el vientre se vea más abultado es el primer paso para encontrar una solución eficaz.

Son muchos los motivos por los que el vientre puede verse más abultado de lo normal. La hinchazón después de comer, la retención de líquidos, el estreñimiento, una mala postura o la falta de tono abdominal pueden cambiar el aspecto de la zona central del cuerpo, incluso de un día para otro. Por eso, **identificar cuál es la causa principal resulta fundamental para dejar de probar soluciones sin obtener resultados y evitar encadenar dietas restrictivas que solo generan frustración, inseguridad y, en algunos casos, pueden poner en riesgo la salud.** Analizamos los problemas más habituales y buscamos las medidas que realmente pueden ayudar a reducir la hinchazón para conseguir una cintura visualmente más definida.

¿POR QUÉ SE HINCHA TU VIENTRE?

El abdomen es una de las zonas del cuerpo que más complejos genera y, en esta época del año, cuando llevamos prendas más ligeras y ajustadas, también una de las más difíciles de disimular. Por eso, perder barriga o conseguir que el vientre se vea más plano suele estar entre los deseos más repetidos. Sin embargo, ese volumen no siempre responde a un exceso de grasa. Puede deberse a gases, estreñimiento, retención de líquidos, una mala postura o falta de tono muscular. Observar cuándo aparece y qué otras señales lo acompañan permite identificar mejor el problema y escoger la solución más adecuada.



GASES Y DIGESTIONES PESADAS

Si el abdomen está bastante plano al levantarte, pero aumenta de volumen después de las comidas o a medida que avanza el día, es probable que el problema esté relacionado con la digestión y la acumulación de gases. Comer deprisa, hablar mientras se mastica, abusar de los refrescos con gas o hacer comidas demasiado abundantes favorece que entre más aire en el aparato digestivo. También pueden influir alimentos saludables,

como las legumbres, la cebolla, algunas coles o las ensaladas muy grandes, sobre todo cuando se toman en exceso o el intestino no está acostumbrado a tanta fibra.

COMER DESPACIO

Para reducir la hinchazón, conviene masticar bien y evitar platos con demasiados ingredientes. Si las verduras crudas resultan pesadas, se pueden sustituir por calabacín,

zanahoria, calabaza o judías verdes cocinadas. Las legumbres suelen tolerarse mejor en porciones moderadas, bien cocidas o trituradas. También ayuda repartir mejor la comida durante el día, no tumbarse nada más terminar y caminar entre diez y quince minutos. No hace falta eliminar alimentos por sistema: observar cuáles provocan molestias y cómo se han preparado permite hacer ajustes más eficaces.

RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

Cuando el abdomen abultado va acompañado de manos, tobillos o piernas hinchadas, puede influir la retención de líquidos. El calor, los cambios hormonales, pasar muchas horas sentada, beber poca agua o abusar de alimentos salados favorecen esta sensación. Para combatirla, conviene reducir embutidos, aperitivos, salsas, quesos curados y platos preparados, que suelen concentrar bastante sal. También ayuda beber agua de forma regular, levantarse con frecuencia y caminar a diario. Mover los tobillos, elevar las piernas unos minutos y priorizar alimentos frescos, verduras y frutas ricas en agua puede favorecer la circulación y reducir esa sensación de hinchazón general.



La retención de líquidos no solo se nota en las piernas: también puede hacer que el abdomen se vea más abultado.

ESTREÑIMIENTO

Cuando el intestino no se vacía con regularidad, el abdomen puede verse más abultado y aparecer pesadez, gases o sensación de plenitud. El problema suele empeorar al viajar, cambiar horarios, beber poca agua, moverse menos o reducir demasiado la cantidad de comida. También puede ocurrir lo contrario: aumentar la fibra de golpe sin acompañarla de suficiente líquido.

ACTIVA EL TRÁNSITO

Para recuperar la regularidad, conviene beber agua a lo largo del día, caminar y reservar un momento tranquilo para ir al baño, sin ignorar las ganas. Alimentos como el kiwi, la avena, las verduras cocinadas, las legumbres bien toleradas o las semillas de chía y lino hidratadas pueden ayudar. La fibra debe aumentarse poco a poco, porque tomar demasiada de repente puede producir aún más gases e hinchazón.



MALA POSTURA

Puede sonar a excusa, pero pasar muchas horas sentada y encorvar la espalda altera la posición de la pelvis y hace que el vientre parezca más prominente, incluso en personas delgadas.

PEGADA A LA SILLA

Para corregirlo, conviene crecer desde la coronilla, relajar los hombros y mantener las costillas alineadas sobre la pelvis. También ayuda fortalecer glúteos, espalda y abdomen profundo, no solo hacer abdominales clásicos. Al estar de pie, reparte el peso entre ambos pies y evita sacar pecho en exceso: una postura más neutra puede cambiar la silueta de inmediato e incluso logra afinar zona como la cintura.



EN LA MENOPAUSIA, LA GRASA TIENDE A CONCENTRARSE MÁS EN EL ABDOMEN, PERO RECUPERAR MÚSCULO AYUDA A FRENAR ESE CAMBIO

CAMBIOS HORMONALES

Durante la perimenopausia y la menopausia es habitual que la grasa tienda a acumularse con más facilidad en el abdomen, incluso aunque el peso apenas cambie. El descenso de estrógenos influye, pero también la pérdida progresiva de músculo, el sedentarismo, dormir peor y mantener las mismas raciones cuando el gasto energético ha disminuido. Para combatirlo, lo más eficaz es combinar ejercicios de fuerza con actividad diaria, asegurar proteínas en las comidas principales y limitar el alcohol y los ultraprocesados. No se puede eliminar grasa solo de la barriga, pero sí mejorar la composición corporal y evitar que la cintura siga ensanchándose con el paso del tiempo.





LOS 5 CAMBIOS QUE MÁS AFINAN LA CINTURA

Marcar cintura no depende de hacer cientos de abdominales ni de seguir una dieta imposible durante unos días. **Los cambios que realmente se notan son los que reducen calorías que apenas sacian**, ayudan a conservar músculo, aumentan el gasto y mantienen el apetito bajo control. Estas cinco medidas actúan sobre esos frentes y pueden marcar la diferencia si se aplican de forma conjunta y constante.

ELIMINA LAS CALORÍAS LÍQUIDAS

El alcohol, los refrescos, los zumos, los batidos azucarados y los cafés preparados con azúcar, nata o siropes pueden sumar muchas calorías sin reducir apenas el hambre. Al no tener que masticarlas y saciar menos que los alimentos sólidos, resulta fácil tomarlas sin ser consciente de cuánto aportan al final del día. El alcohol, además, suele acompañarse de aperitivos, cenas más abundantes y peores elecciones alimentarias. Durante unas semanas, apuesta por agua, infusiones frías o calientes y café sencillo. Y recuerda que un zumo, aunque sea casero, no equivale a una pieza de fruta: al tomarla entera se conserva mejor la fibra, se tarda más en consumirla y resulta mucho más saciante.



LLENA EL PLATO DE ALIADOS

No existen alimentos capaces de quemar por sí solos la grasa abdominal, pero algunos ayudan a comer mejor y a controlar las cantidades. Incluye en cada comida una fuente de proteína, como huevo, pescado, pollo, yogur natural, queso fresco, legumbres o tofu. La proteína prolonga la saciedad y ayuda a conservar la masa muscular, algo especialmente importante con el paso de los años. Eso sí, intenta que esa proteína esté libre de grasa eligiendo los cortes más magros. Completa el plato con verduras, fruta entera y una ración razonable de arroz, patata, avena o pan integral. Con este extra de fibra no solo te sentirás más saciada, también ayudas a la microbiota y el tránsito intestinal. Esta combinación evita que la alimentación se base en pequeños picoteos que calman el hambre durante poco tiempo. Los frutos secos también son interesantes, pero basta con un puñado pequeño y siempre en su versión natural, nada de fritos ni con extra de sal: saludables no significa que puedan tomarse sin medida.

MÁS MÚSCULO

Hacer abdominales fortalece la zona, pero no elimina de forma localizada la grasa que la recubre. Para cambiar la composición corporal resulta más eficaz entrenar los grandes grupos musculares. Las sentadillas y las zancadas implican piernas y glúteos; el remo con una banda elástica fortalece espalda y brazos; las flexiones apoyadas en la pared trabajan pecho y hombros, y el peso muerto con unas mancuernas o dos botellas activa toda la cadena posterior. Elige cuatro ejercicios, realiza entre ocho y doce repeticiones de cada uno y completa dos rondas, dos o tres días por semana. Cuando el esfuerzo resulte demasiado fácil, aumenta ligeramente la resistencia o las repeticiones. La técnica y la progresión importan más que terminar agotada.



DORMIR ENTRE SIETE Y OCHO HORAS AYUDA A REGULAR EL APETITO, REDUCE EL DESEO DE ALIMENTOS MUY CALÓRICOS Y APORTA LA ENERGÍA NECESARIA PARA MOVERSE MÁS Y MANTENER UNA RUTINA SALUDABLE

LA CENA LIGERA Y PASEADA

La última comida del día no tiene que ser mínima, pero sí conviene evitar que se convierta en la comida más abundante. Cuando se llega a la noche tras muchas horas sin comer, es fácil encadenar aperitivo, pan, plato principal, postre y algún picoteo posterior. Para prevenirlo, lo ideal es hacer una cena sencilla y completa, basada en verduras y una fuente de proteína. Algunas opciones fáciles son pescado con calabacín, tortilla con espárragos, pollo con verduras salteadas o una crema acompañada de huevo o queso fresco. El objetivo no es acostarse con hambre, sino evitar fritos, salsas, embutidos, alcohol y platos muy copiosos que añaden muchas calorías y favorecen la pesadez. También ayuda cenar sentada, sin comer directamente de la nevera ni seguir picando mientras se recoge la cocina. Después, da un paseo de diez o quince minutos. Ese gesto suma actividad diaria, favorece la digestión y ayuda al organismo a gestionar mejor la subida de glucosa tras la comida. No hace falta caminar deprisa: basta con mantener un ritmo cómodo y evitar pasar directamente de la mesa al sofá.

LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO

El descanso también influye en la facilidad para controlar el peso y, por tanto, el perímetro de la cintura. Dormir poco puede alterar las señales que regulan el apetito, entre ellas la grelina, conocida como la hormona del hambre, y favorecer que al día siguiente apetezcan más alimentos dulces, grasos o muy calóricos. Además, cuando estamos cansadas solemos movernos menos, entrenamos con menos intensidad y resulta más difícil mantener buenas decisiones alimentarias durante todo el día. Para mejorar el descanso, intenta acostarte y levantarte a una hora parecida, evita las cenas muy copiosas y reduce el uso de pantallas durante la última parte de la noche. También conviene limitar el alcohol, porque aunque puede producir somnolencia al principio, empeora la calidad del sueño y favorece los despertares. Dormir bien no elimina la grasa abdominal por sí solo, pero sí ayuda a controlar mejor el hambre, conservar la energía y mantener con más facilidad el resto de hábitos que afinan la cintura.



4 ALTERNATIVAS AL BÓTOX

PARA CUIDAR LA PIEL CON NATURALIDAD

La medicina estética ofrece distintas opciones para mejorar el aspecto de la piel sin perder naturalidad. La clave está en conocer sus posibilidades y elegir según las necesidades de cada rostro.

El bótox se ha convertido en uno de los tratamientos estéticos más conocidos de las últimas décadas. Su éxito se debe, en buena medida, a que permite suavizar las arrugas de expresión mediante un procedimiento rápido y con una recuperación mínima. Sin embargo, no todas las mujeres desean tratar el paso del tiempo de la misma manera. Algunas quieren conservar por completo el movimiento del rostro; otras buscan recuperar luminosidad, mejorar la firmeza o conseguir una piel más uniforme y descansada.

CUIDAR SIN TRANSFORMAR

La tendencia actual apuesta por resultados progresivos, discretos y personalizados. Ya no se trata de borrar cualquier señal de la edad, sino de lograr que la piel se vea más saludable y que el rostro conserve su identidad. Los cambios graduales tienen, además, una ventaja: permi-

ten adaptar el tratamiento a la evolución de la piel sin modificar de golpe los rasgos ni la expresión.

En estos protocolos, el objetivo suele ser mejorar la calidad del tejido, favorecer sus mecanismos naturales de renovación y prevenir que determinados signos se acentúen. El resultado no siempre aparece al salir de la consulta. En muchas ocasiones comienza a apreciarse varias semanas después y continúa evolucionando durante los meses siguientes. Esa espera puede resultar menos llamativa, pero también ayuda a conseguir un aspecto más natural.

UN PLAN PENSADO PARA TI

La edad no debería ser el único criterio para elegir. Influyen también el tipo de piel, la exposición solar acumulada, los cambios hormonales, los hábitos diarios y la estructura de cada rostro. Dos mujeres de la misma edad pueden necesitar cuidados completamente distintos. De ahí la importancia

de acudir a un profesional cualificado que valore el rostro en conjunto y no se limite a tratar una zona aislada.

También es fundamental preguntar cuánto durarán los efectos, qué sensaciones pueden aparecer después, si será necesario repetir las sesiones y cuál será el coste total. Desconfiar de las promesas demasiado rápidas o de los resultados "definitivos" es una buena regla cuando hablamos de medicina estética.

EL CUIDADO CONTINÚA EN CASA

Ninguna técnica sustituye una rutina diaria bien planteada. Limpiar la piel con suavidad, mantener una hidratación adecuada y utilizar protección solar durante todo el año ayuda a conservar los resultados y a prevenir nuevos daños. Dormir bien, evitar el tabaco y mantener una alimentación equilibrada también se refleja en el rostro más de lo que pensamos.



1. Sérum Anti-Âge Skintelligence. Con péptidos, niacinamida y bakuchiol para reafirmar la piel. **Talika (31,95 €).**

2. Firmeza y Luminosidad DMAE-Ursólico. Sérum tensor con péptidos que favorece la elasticidad. **Arturo Alba (51 €).**

3. Sérum Tri-Péptidos Revitalift Laser. Combina péptidos, ácido hialurónico y vitamina Cg para iluminar. **L'Oréal Paris (25€).**

4. Sérum de Noche con 10 % de Vitamina C Pura. Ayuda a suavizar las líneas finas y despertar la luminosidad. **Garnier (14,99 €).**

5. Reparative Beauty Booster. Sérum rejuvenecedor que ayuda a recuperar la firmeza y la nutrición. **Lamixtura (43 €).**

6. Powerful Cream Facial SPF 25. Crema natural reafirmante con provitamina A. **Savages Bio Cosmetics (55 €).**

LAS OPCIONES QUE AYUDAN A MEJORAR TU PIEL



RADIOFRECUENCIA FACIAL

Utiliza ondas electromagnéticas que calientan la dermis de forma controlada. Ese calor provoca contracción inmediata del colágeno existente y activa la síntesis de fibras nuevas. Se percibe la piel más tersa desde la primera sesión, aunque el resultado real llega tras varias semanas. Resulta adecuada para pieles con flacidez leve o moderada, contorno mandibular poco definido y textura apagada. A diferencia del bótox, no actúa sobre el músculo: mejora la calidad de la piel y no borra la arruga de expresión.



BIOESTIMULADORES DE COLÁGENO

Son sustancias inyectables, como el ácido poliláctico o la hidroxiapatita cálcica, que no rellenan de forma directa: enseñan a la piel a fabricar su propio colágeno. El cambio es progresivo y muy natural, ideal para quien busca recuperar densidad en mejillas, sienes u óvalo sin modificar rasgos. Están indicados a partir de los cuarenta, cuando la pérdida estructural empieza a notarse. Requieren varias sesiones separadas por semanas y sus efectos pueden mantenerse hasta dos años.



ULTRASONIDOS FOCALIZADOS

Los HIFU dirigen energía a capas muy profundas, incluida la fascia muscular, sin dañar la superficie. Producen un efecto tensor apreciable en cuello, papada y contorno mandibular. Están pensados para mujeres con signos incipientes de descolgamiento que aún no plantean cirugía. Suelen bastar una o dos sesiones anuales y el resultado se estabiliza a los tres meses. La molestia durante la sesión es notable pero soportable, y no hay tiempo de recuperación.



COSMÉTICA CON PÉPTIDOS Y REAFIRMANTES

Los péptidos son fragmentos de proteínas que envían señales de reparación a la piel. Combinados con niacinamida, retinol o vitamina C, mejoran firmeza, textura y luminosidad de forma sostenida. Son la base diaria imprescindible entre tratamientos en consulta y, por sí solos, marcan diferencia en pieles jóvenes o con signos muy iniciales. La constancia importa más que la concentración: mejor una rutina sencilla mantenida meses que fórmulas potentes usadas de forma irregular durante pocas semanas.

4 EJERCICIOS EN LA PLAYA

QUE EQUIVALEN A UNA SESIÓN DE GIMNASIO

El gimnasio queda lejos y la maleta no admite mancuernas, pero la playa esconde un entrenamiento completo si sabemos leer el terreno. Arena, agua y una hora prudente bastan para mantenernos activas sin renunciar a las vacaciones. Estos cuatro ejercicios sencillos marcan la diferencia.

La playa nos devuelve algo que el gimnasio, con sus espejos y sus horarios, no siempre consigue. Nos devuelve la sensación de que movernos puede ser un placer y no una obligación pendiente. En vacaciones, con los horarios cambiados y menos rutina, entrenar cerca del mar se convierte en una opción cómoda, económica y sorprendentemente completa. Basta con adaptar el entorno a nuestro cuerpo, y no al revés.

POR QUÉ LA ARENA ENTRENA MÁS DE LO QUE PARECE

La arena es una superficie inestable. Cada paso obliga a los pies, los tobillos y los glúteos a estabilizar el

cuerpo, y eso multiplica el trabajo muscular respecto a un suelo firme. La zona media se activa sin que lo notemos, las piernas responden con más fuerza y el equilibrio mejora casi sin pensarlo. Para mujeres a partir de los cuarenta, esto resulta especialmente interesante, porque ese trabajo de estabilidad protege articulaciones y tonifica sin necesidad de cargas altas.

El agua completa la ecuación. Reduce el impacto, ofrece una resistencia natural en cada movimiento y baja la sensación de calor. Movernos dentro del mar permite entrenar piernas y brazos sin castigar rodillas ni caderas, algo que agradecen quienes

arrastran una molestia lumbar o tienen las rodillas algo sensibles.

UN CONTEXTO VERANIEGO QUE CONVIENE TENER EN CUENTA

El verano invita a movernos, pero también exige prudencia. Recomendamos entrenar a primera hora de la mañana o al final de la tarde, cuando la radiación solar baja y la arena no quema. Evitamos las horas centrales, elegimos una zona firme y despejada, nos hidratamos antes, durante y después, y aplicamos protección solar aunque el cielo esté nublado. Una gorra ligera, agua fresca a mano y un ritmo sensato bastan para que el entrenamiento se convierta en un momento agradable y no en un esfuerzo mal medido.

CUATRO EJERCICIOS QUE VALEN POR UNA SESIÓN BREVE DE GIMNASIO

Caminata rápida por arena húmeda. Trabaja piernas, glúteos, gemelos y resistencia cardiovascular. Caminamos entre veinte y treinta minutos cerca de la orilla, donde el terreno es más firme y estable. Mantenemos la postura erguida, la mirada al frente y una zancada natural. El error habitual consiste en encorvar los hombros mirando la arena. Corregimos abriendo el pecho y relajando los brazos.



Entrenar cerca del mar activa piernas, glúteos y equilibrio sin apenas notarlo, con la brisa como aliada silenciosa.

Sentadilla sobre arena firme. Activa muslos, glúteos y abdomen funcional. Separamos los pies al ancho de las caderas, bajamos con control como si fuéramos a sentarnos en una silla imaginaria y empujamos desde los talones al subir. Hacemos tres series de diez o doce repeticiones. Colocar una toalla enrollada detrás puede servir de referencia para no bajar demasiado. Evitamos que las rodillas se venzan hacia dentro.

Plancha inclinada. Fortalece abdomen profundo, brazos, hombros y espalda. Apoyamos las manos en un banco del paseo marítimo, un muro bajo o una toalla sobre arena firme, con el cuerpo alineado en diagonal. Aguantamos bloques de veinte a treinta segundos, repetidos tres veces. Cuanto más inclinado el apoyo, más suave resulta. El error clásico consiste en hundir la cadera.

Caminata dentro del agua. El agua añade resistencia y descarga las articulaciones. Caminamos con el agua por encima de las rodillas durante diez o quince minutos, o hacemos patadas suaves agarradas a una escalera o borde seguro. Movemos los brazos bajo la superficie para sumar trabajo. Evitamos zonas con corriente fuerte o piedras resbaladizas.

SI HACE VIENTO, COLOCAR LA TOALLA PERPENDICULAR A LA BRISA EVITA QUE SE MUEVA DURANTE LOS EJERCICIOS DE SUELO

UNA RUTINA QUE CABE EN CUARENTA MINUTOS

Cinco minutos de calentamiento con movilidad de tobillos, caderas y hombros. Después, veinte minutos de caminata por arena húmeda, la tanda de sentadillas y las planchas. Cerramos con la caminata dentro del agua y estiramientos suaves. Dos o tres veces por semana, alternando con paseos o natación tranquila.

CINCO CLAVES EXTRA PARA SACARLE PARTIDO A LA PLAYA

El calzado importa más de lo que creemos. Caminar descalzas por la orilla resulta agradable, pero para sesiones largas o si tenemos molestias en el arco plantar conviene usar unas zapatillas ligeras de agua o unas deportivas viejas. Protegen del suelo caliente, de conchas rotas y de pequeños desequilibrios que a la larga cargan el tobillo.

Hidratación antes, no solo después. Llegar a la playa ya bebidas marca la diferencia. Un vaso grande de agua media hora antes de entrenar prepara al cuerpo para el esfuerzo. Durante la sesión, pequeños sorbos frecuentes funcionan mejor que grandes tragos al final. Si sudamos mucho, añadimos una pieza de fruta o una bebida con sales al terminar.

La arena húmeda es nuestra mejor aliada. Ofrece firmeza suficiente para trabajar sin castigar las articulaciones y suma un plus de estabilidad. La arena seca y profunda, en cambio, exige mucho más y conviene reservarla para sesiones cortas o para quienes ya entrenan con regularidad.

La intensidad se mide por la respiración. Un buen indicador consiste en poder mantener una conversación entrecortada durante el esfuerzo. Si no podemos hablar, bajamos el ritmo. Si cantamos sin problema, lo subimos un poco. Este criterio funciona mejor que cualquier reloj y se adapta al día concreto que tengamos.

La recuperación también entrena. Después de la sesión, un baño tranquilo en el mar actúa como masaje natural sobre las piernas. Estirar cuádriceps, isquiotibiales y espalda durante cinco minutos evita agujetas y molestias al día siguiente. Dormir bien y respetar un día de descanso entre sesiones intensas resulta tan importante como el propio ejercicio, sobre todo a partir de los cuarenta, cuando el cuerpo agradece los ritmos amables por encima de la exigencia constante.



MUEBLES MULTIFUNCIÓN

PARA APROVECHAR MEJOR CADA RINCÓN DE CASA

Piezas inteligentes que trabajan doble, aportan orden real y acompañan cada estancia durante todo el año con estilo cuidado.



Un salón luminoso donde la mesa elevable, el puf con almacenaje y el sofá cama conviven con naturalidad y estilo.

Los muebles multifunción han dejado de ser una solución de emergencia para pisos pequeños. En realidad, son una forma inteligente de decorar mejor, vivir con más orden y hacer que cada estancia trabaje a favor de nuestra rutina. En verano, cuando recibimos más, movemos la casa de otra manera y queremos espacios más despejados, se notan especialmente. Sin embargo, su valor va mucho más allá de la temporada. Una pieza bien elegida puede quedarse años con nosotras.

La clave está en no comprar por impulso. Conviene pensar qué

necesitamos resolver, cuánto espacio tenemos y qué uso repetimos a diario. De hecho, un buen mueble multifunción no debería complicar la casa, sino hacerla más cómoda. Por eso merece la pena elegir diseños ligeros, acabados atemporales y proporciones que no saturan.

EN EL SALÓN, PIEZAS QUE ORDENAN Y SE TRANSFORMAN

El salón suele ser la estancia donde más se agradece un mueble con doble uso. Una mesa de centro elevable permite cenar de manera informal, trabajar un rato o apoyar el portátil sin añadir otra superficie.

También funcionan muy bien los pufs con almacenaje, perfectos para guardar mantas, revistas o mandos. Eso sí, conviene mirar la altura y el volumen. Si el sofá es compacto, una mesa demasiado grande puede bloquear el paso. Mejor elegir madera clara, metal fino o tonos neutros, porque se integran con facilidad y dejan que el conjunto respire.

EN EL DORMITORIO, ALMACENAJE QUE NO SE VE

En el dormitorio, los muebles multifunción deben aportar calma y capacidad. Una cama con canapé resulta ideal para guardar ropa de

IDEAS PRÁCTICAS PARA ELEGIR MUEBLES MULTIFUNCIÓN BONITOS, DURADEROS Y ÚTILES EN CADA ESTANCIA

otra temporada, maletas o textiles voluminosos. Al mismo tiempo, un cabecero con repisa puede sustituir a una mesilla cuando el espacio es justo. También nos gustan los bancos a los pies de la cama con hueco interior. Sirven para descalzarse, dejar la ropa del día siguiente y sumar almacenaje extra. Aun así, es importante que no invadan la circulación. Un diseño tapizado en lino, algodón o bouclé suave añade confort sin resultar pesado.

EN EL RECIBIDOR, SOLUCIONES ESTRECHAS PERO ÚTILES

El recibidor pide muebles capaces de ordenar mucho en pocos centímetros. Una consola estrecha con cajón permite guardar llaves, gafas o cartas, mientras que un banco zapa-

LOS ACABADOS CLAROS HACEN QUE LOS MUEBLES VERSÁTILES SE INTEGREN MEJOR EN CUALQUIER ESTANCIA

tero resuelve la entrada con una sola pieza. Si además tiene asiento, el uso diario mejora al instante.

En esta zona funcionan especialmente bien los acabados claros, los tiradores discretos y los muebles suspendidos. De modo que el suelo queda más libre y la entrada parece más limpia. Un espejo encima ayuda a sumar luz y completa el conjunto.

EN LA TERRAZA, MUEBLES QUE CAMBIAN SEGÚN EL PLAN

La terraza también puede beneficiarse de piezas versátiles. Un banco con

almacenaje guarda cojines y manteles de exterior, una mesa plegable aparece solo cuando hace falta y un carrito auxiliar puede servir como barra, apoyo o rincón para plantas.

Aquí conviene priorizar materiales preparados para el sol y la humedad, como aluminio, madera tratada o fibras sintéticas de exterior. Además, las piezas fáciles de mover permiten adaptar el espacio según el momento. Desayuno, lectura o cena improvisada. La misma terraza, pero mucho mejor aprovechada.

EL CHECKLIST DEL MUEBLE PERFECTO

Mide antes de mirar. Anota ancho, fondo y alto disponibles, pero también el hueco de paso, la apertura de puertas y la distancia con otros muebles. Una pieza perfecta que no permite moverse con comodidad deja de ser práctica.

Prioriza el mecanismo. En camas abatibles, mesas elevables o sofás cama, el herraje marca la diferencia entre años de uso fluido y una compra incómoda. Conviene probarlo siempre que sea posible.

Apuesta por tonos claros. Madera natural, blanco roto, arena o verde salvia amplían visualmente cualquier estancia y envejecen bien.

Elige textiles lavables. Fundas desenfundables en lino o algodón facilitan la rutina y alargan la vida de la pieza.

Comprueba el almacenaje real. Un cajón bonito pero poco profundo no resuelve nada. Abre, mide y calcula qué guardarás dentro.

Piensa en cinco años. Si seguirá teniendo sentido cuando cambie tu rutina, merece más la pena.



Mesa de centro elevable con almacenaje, JYSK (125 €)



Cabecero de cama con estantes, VidaXL (149,99 €)



Consola estrecha con cajones, Leroy Merlín (98,99 €)



Puff con almacenaje, Homcom (82,99 €)



Banco con almacenaje, Ikea (129 €)

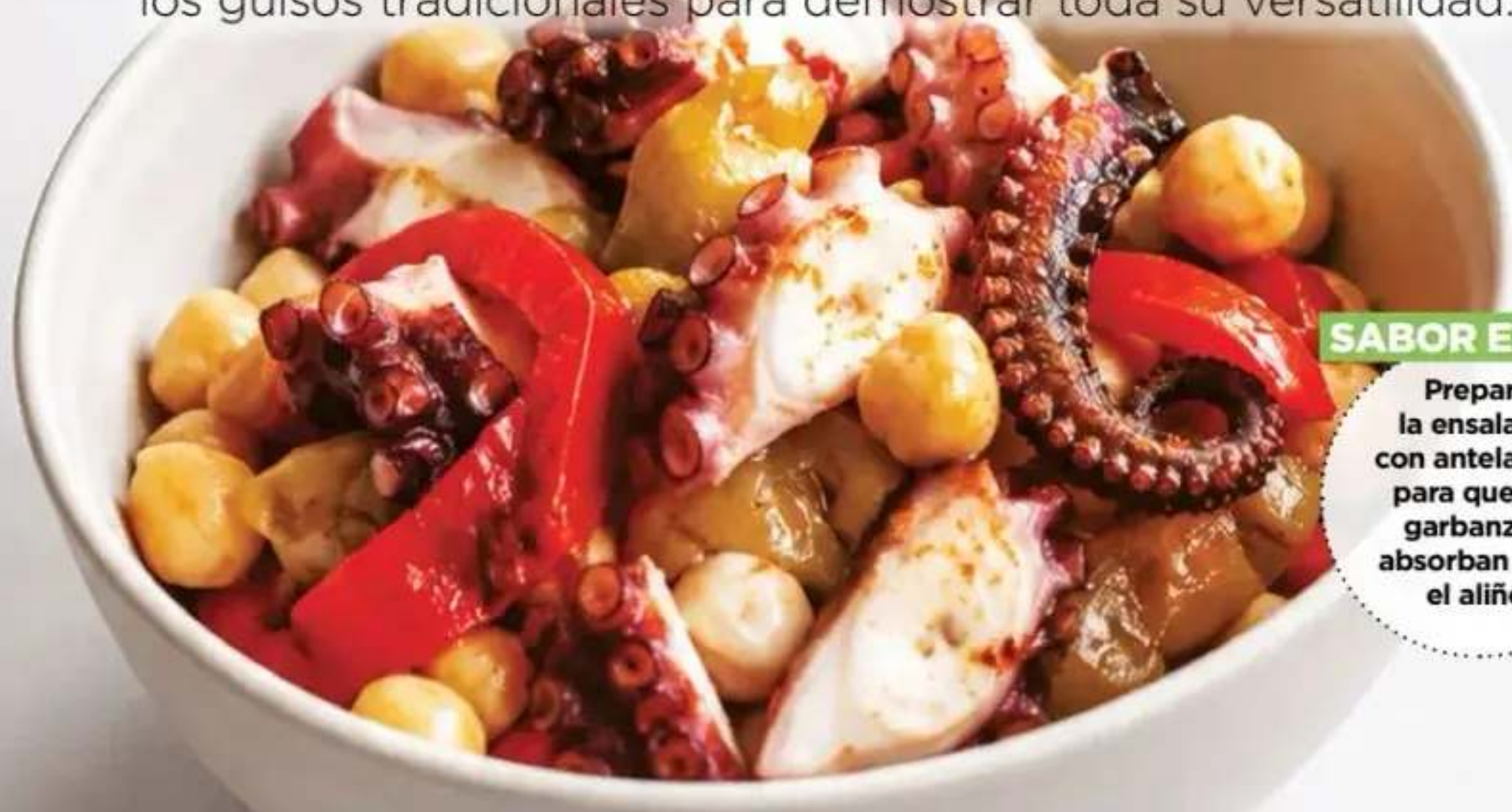


Carro auxiliar de cocina, Lidl (19,99 €)

LEGUMBRES DIFERENTES

NUEVAS FORMAS DE DISFRUTARLAS Y SACARLES TODO EL PARTIDO

Las legumbres también pueden protagonizar platos ligeros, refrescantes y llenos de color. **Combinadas con frutas de temporada, hierbas aromáticas, verduras crujientes y aliños cítricos**, se alejan de los guisos tradicionales para demostrar toda su versatilidad.



SABOR EXTRA

Prepara la ensalada con antelación para que los garbanzos absorban bien el aliño

ENSALADA DE GARBANZOS, PULPO Y PIMIENTOS ASADOS

25 MIN. • DIFICULTAD: FÁCIL • 4 PERSONAS

INGREDIENTES: 400 g de garbanzos cocidos • 300 g de pulpo cocido • 200 g de pimientos rojos asados • ½ cebolla morada • 50 g de aceitunas verdes • 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra • 1 cucharada de vinagre de Jerez • ½ cucharadita de pimentón dulce • 1 cucharada de perejil fresco picado • sal • pimienta negra

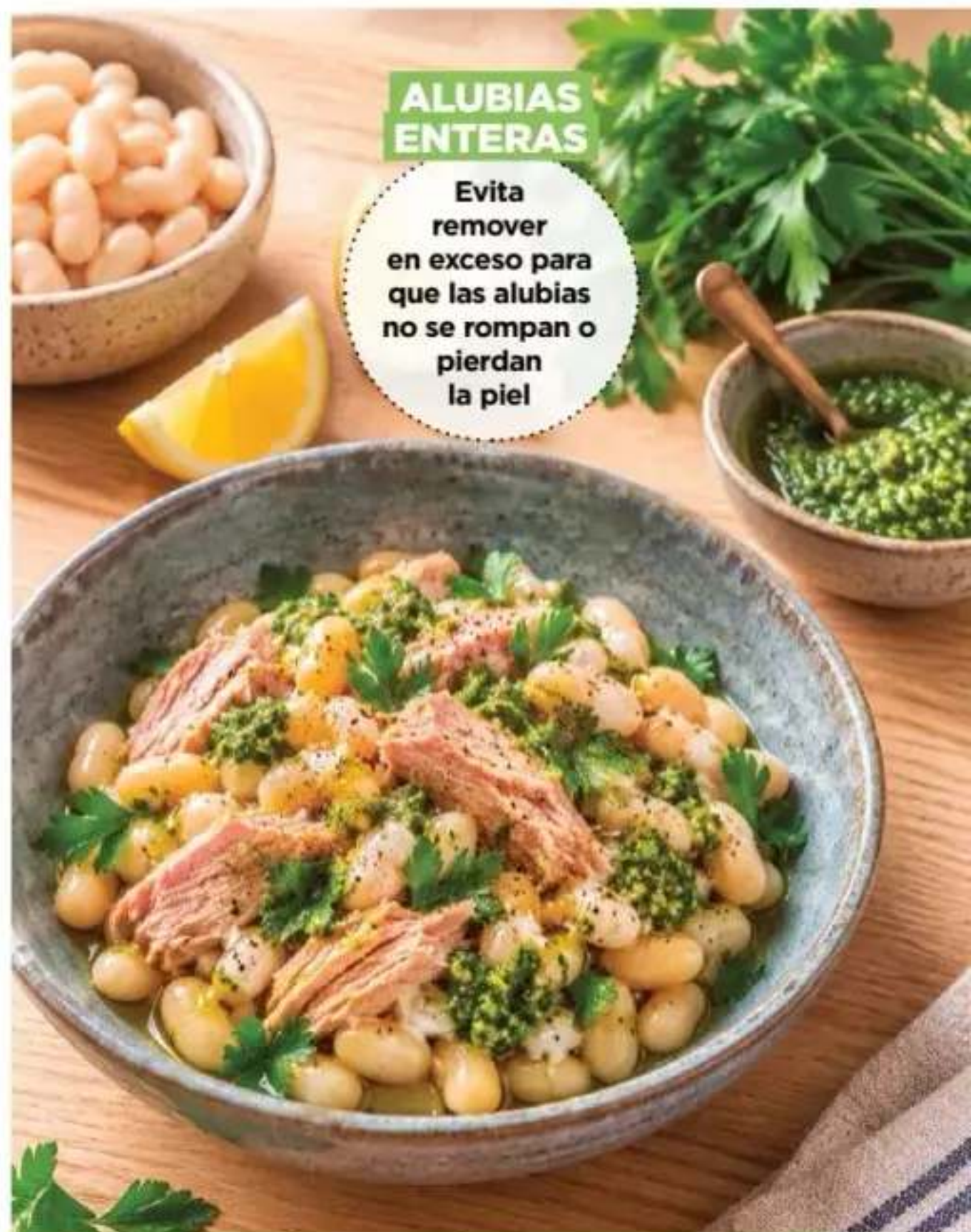
- **Aclara los garbanzos**, escúrrelos muy bien y colócalos en una ensaladera amplia.
- **Corta el pulpo** cocido en rodajas de grosor similar para que resulte fácil repartirlo entre los platos.
- **Escurre los pimientos asados**, córtalos en tiras y pica la cebolla morada en juliana muy fina.
- **Añade el pulpo**, los pimientos, la cebolla y las aceitunas troceadas al recipiente con los garbanzos.
- **Mezcla el aceite** con el vinagre, el pimentón, una pizca de sal y pimienta recién molida.
- **Vierte el aliño** sobre la ensalada y remueve con cuidado para no romper los garbanzos.
- **Deja reposar 15 minutos** en la nevera y termina con el perejil picado justo antes de servir.

LENTEJAS CON REMOLACHA, NARANJA Y QUESO AZUL

20 MIN. · DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

INGREDIENTES: 400 g de lentejas cocidas • 250 g de remolacha cocida • 2 naranjas • 100 g de queso azul • 1 endivia • ½ cebolleta • 30 g de semillas de girasol • 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra • 1 cucharada de vinagre de manzana • 1 cucharadita de miel • sal • pimienta negra

- **Aclara las lentejas** con agua fría, escúrrelas completamente y pásalas a un recipiente amplio.
- **Corta la remolacha** en dados pequeños y déjala unos minutos sobre papel de cocina para retirar la humedad.
- **Pela las naranjas** eliminando toda la parte blanca y separa los gajos con ayuda de un cuchillo afilado.
- **Lava la endivia**, córtala en tiras y pica la cebolleta lo más finamente posible.
- **Mezcla el aceite** con el vinagre, la miel, una pizca de sal y pimienta negra.
- **Incorpora la remolacha**, la naranja, la endivia y la cebolleta a las lentejas y añade el aliño.
- **Termina con el queso azul desmenuzado** y las semillas de girasol ligeramente tostadas antes de servir.



ALUBIAS ENTERAS

Evita remover en exceso para que las alubias no se rompan o pierdan la piel

SIN TEÑIRLO TODO

Añade la remolacha al final y mezcla solo una vez para que los ingredientes conserven sus colores



ALUBIAS BLANCAS CON ATÚN Y PESTO DE PEREJIL

20 MIN. · DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

INGREDIENTES: 400 g de alubias blancas cocidas • 200 g de atún en aceite escurrido • 250 g de tomates cherry • ½ cebolla roja • 60 g de aceitunas verdes • 25 g de perejil fresco • 1 diente de ajo pequeño • 30 g de almendras • 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra • 1 cucharada de zumo de limón • sal • pimienta negra

- **Aclara las alubias**, escúrrelas con cuidado y colócalas en una fuente amplia
- **Lava los tomates cherry**, córtalos por la mitad y pica la cebolla roja en tiras muy finas.
- **Tritura el perejil con el ajo**, las almendras, el aceite, el zumo de limón, sal y pimienta.
- **Añade los tomates**, la cebolla y las aceitunas troceadas a la fuente donde tienes las alubias.
- **Escurre el atún**, sepáralo en trozos grandes e incorpóralo procurando que no quede demasiado desmenuzado.
- **Reparte el pesto de perejil** por encima y mezcla todos los ingredientes con movimientos suaves.
- **Deja reposar la preparación** durante 15 minutos en la nevera para que se integren bien los sabores.



TEXTURA A TU GUSTO

Añade el agua cucharada a cucharada para evitar que la crema de alubias quede muy líquida

DIP DE ALUBIAS NEGRAS CON PICO DE GALLO

25 MIN. · DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

INGREDIENTES: 400 g de alubias negras cocidas • 1 diente de ajo • 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra • el zumo de 1 lima • ½ cucharadita de comino molido • 3 cucharadas de agua • 2 tomates • ½ cebolla morada • ½ pimiento verde • 8 ramitas de cilantro • 150 g de tortillas de maíz • sal

- **Aclara las alubias negras**, escúrruelas muy bien y reserva dos cucharadas para decorar el plato.
- **Coloca el resto** en la batidora con el ajo, el aceite, la mitad del zumo de lima y el comino.
- **Tritura mientras añades el agua** poco a poco hasta conseguir una crema espesa, suave y homogénea.
- **Lava los tomates** y el pimiento, retira las semillas y córtalos en dados pequeños y regulares.
- **Pica la cebolla** y el cilantro, mézclalos con las verduras y añade el zumo de lima restante.
- **Extiende la crema** de alubias en un plato y reparte por encima el pico de gallo.
- **Termina con las alubias reservadas** y acompaña con las tortillas de maíz cortadas y ligeramente tostadas.

HUMMUS DE REMOLACHA CON VERDURAS ASADAS

35 MIN. · DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

INGREDIENTES: 400 g de garbanzos cocidos • 200 g de remolacha cocida • 40 g de tahini • 1 diente de ajo • el zumo de 1 limón • 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra • ½ cucharadita de comino molido • 1 pimiento amarillo • 2 zanahorias • 1 berenjena pequeña • 20 g de semillas de sésamo • sal

- **Aclara los garbanzos**, escúrrelos completamente y reserva dos cucharadas para utilizarlas en la presentación.
- **Tritura el resto** con la remolacha, el tahini, el ajo, el limón, el comino, sal y dos cucharadas de aceite.
- **Añade dos o tres cucharadas de agua fría** y continúa batiendo hasta conseguir una crema suave.
- **Lava el pimiento** y la berenjena, pela las zanahorias y corta todas las verduras en tiras.
- **Colócalas sobre una bandeja**, añade el aceite restante y hornéalas a 200 °C durante 20 minutos.
- **Extiende el hummus** en una fuente formando pequeñas ondas con el dorso de una cuchara.
- **Reparte las verduras** asadas, los garbanzos reservados y las semillas de sésamo por toda la superficie.



ACABADO MÁS ATRACTIVO

Añade las semillas de sésamo en el último momento y termina con unas gotas de aceite para realzar el color del hummus



COLOR MÁS INTENSO

El agua con hielo corta la cocción de los guisantes y ayuda a mantener su característico tono verde

CREMA FRÍA DE GUISANTES, YOGUR Y MENTA

20 MIN. + REPOSO · DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

INGREDIENTES: 500 g de guisantes congelados · 1 pepino pequeño · 1 cebolleta · 250 g de yogur griego natural · 300 ml de caldo de verduras · 12 hojas de menta fresca · 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra · 1 cucharada de zumo de limón · 40 g de queso feta · sal · pimienta blanca

- **Cuece los guisantes** en abundante agua con sal durante cuatro minutos, sin prolongar demasiado la cocción.
- **Escúrrelos y pásalos** inmediatamente a un recipiente con agua y hielo para enfriarlos por completo.
- **Coloca los guisantes** en la batidora junto con el pepino pelado, la cebolleta y el yogur.
- **Añade el caldo frío**, diez hojas de menta, el zumo de limón, una pizca de sal y pimienta.
- **Tritura durante varios minutos** e incorpora el aceite poco a poco para conseguir una crema más emulsionada.
- **Pasa la preparación por un colador** si prefieres una textura especialmente fina y uniforme.
- **Refrigera durante una hora** y sirve con el queso feta desmenuzado y la menta restante.

TOMATES RELLENOS DE LENTEJAS, ARROZ Y ACEITUNAS

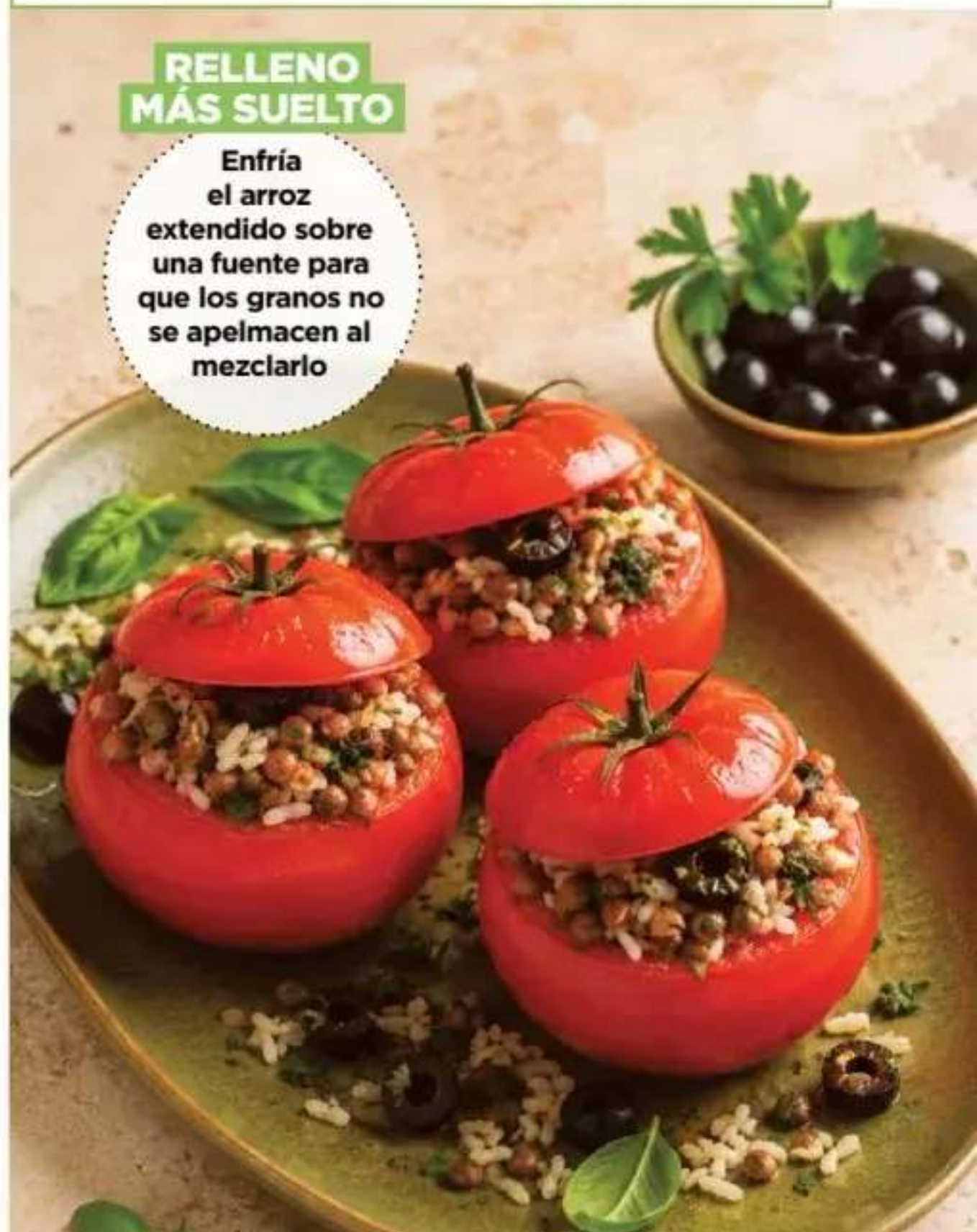
35 MIN. · DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

INGREDIENTES: 8 tomates medianos · 300 g de lentejas cocidas · 150 g de arroz basmati cocido · 80 g de aceitunas negras · 1 cebolleta · ½ pimiento amarillo · 2 cucharadas de alcaparras · 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra · 1 cucharada de vinagre de Jerez · 10 hojas de albahaca · sal · pimienta negra

- **Lava los tomates**, corta la parte superior y vacíalos con una cucharilla sin perforar la base.
- **Añade una pizca de sal** en el interior y déjalos boca abajo durante 15 minutos.
- **Aclara las lentejas**, escúrrelas muy bien y mézclalas con el arroz cocido y completamente frío.
- **Pica la cebolleta**, el pimiento, las aceitunas, las alcaparras y las hojas de albahaca fresca.
- **Incorpora todos los ingredientes** a las lentejas y aliña con el aceite, el vinagre, sal y pimienta.
- **Seca el interior de los tomates** con papel de cocina y rellénalos generosamente con la preparación.
- **Coloca de nuevo las tapas** y conserva los tomates en la nevera hasta el momento de servirlos.

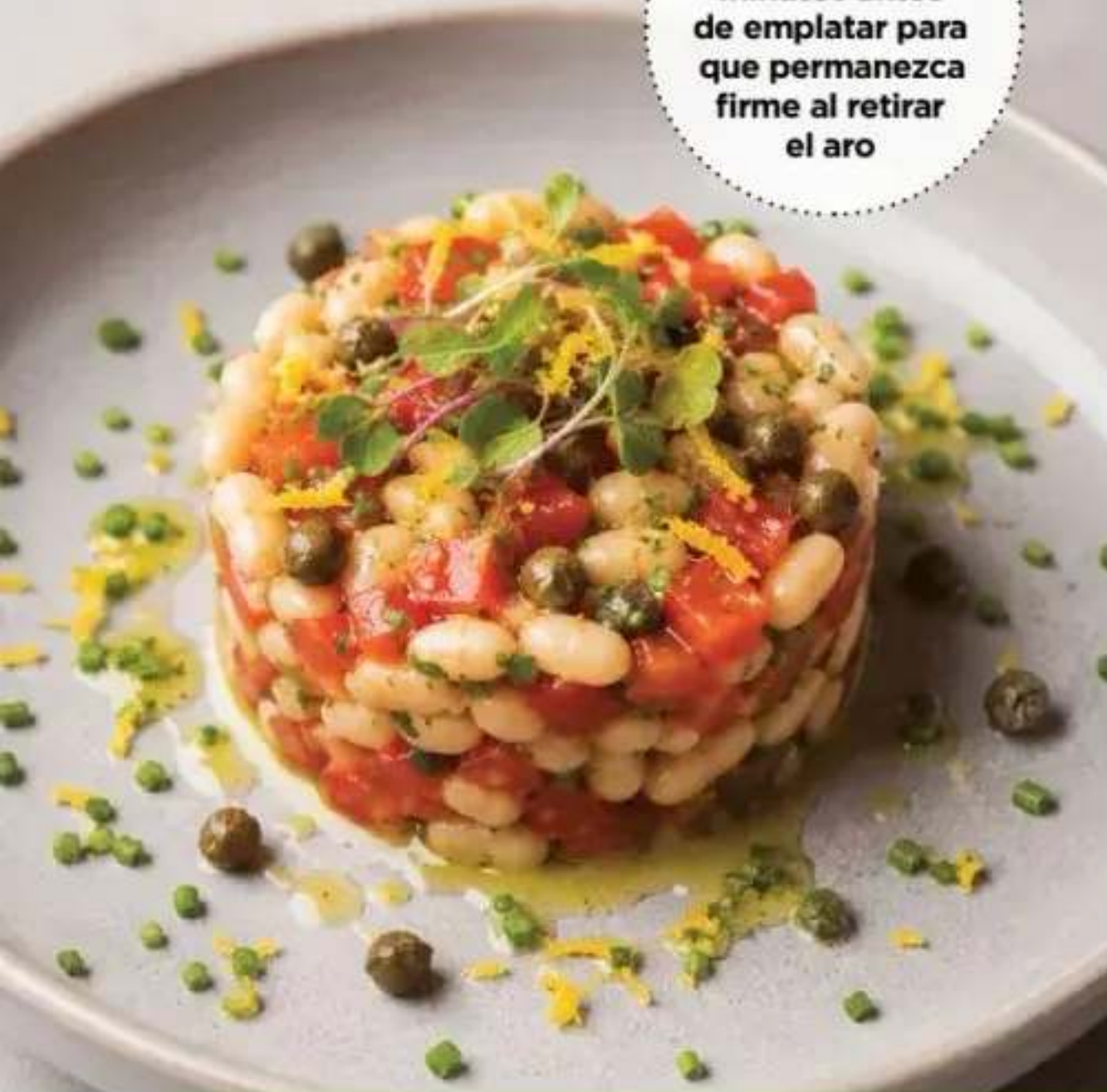
RELLENO MÁS SUELTO

Enfría el arroz extendido sobre una fuente para que los granos no se apelmacen al mezclarlo



FORMA PERFECTA

Refrigera la mezcla 15 minutos antes de emplatar para que permanezca firme al retirar el aro



TARTAR DE ALUBIAS BLANCAS, TOMATE Y ALCAPARRAS

20 MIN. · DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

INGREDIENTES: 400 g de alubias blancas cocidas • 3 tomates firmes • 1 aguacate • ½ cebolleta • 2 cucharadas de alcaparras • 30 g de pepinillos • 1 cucharadita de mostaza de Dijon • 1 cucharada de salsa de soja • 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra • 1 cucharada de zumo de limón • 10 g de cebollino • pimienta negra

- **Aclara las alubias**, escúrrelas bien y sécalas suavemente con papel de cocina para eliminar la humedad.
- **Lava los tomates**, retira las semillas y corta la pulpa en dados pequeños de tamaño regular.
- **Pica finamente la cebolleta**, las alcaparras, los pepinillos y la mitad del cebollino fresco.
- **Mezcla la mostaza** con la salsa de soja, el aceite, el zumo de limón y la pimienta.
- **Añade las alubias**, el tomate y los ingredientes picados al aliño y remueve con cuidado.
- **Pela el aguacate**, córtalo en dados e incorpóralo en último lugar para que mantenga su forma.
- **Monta cada ración** con un aro de cocina y termina con el cebollino restante por encima.

BARQUITAS DE ENDIVIA CON CREMA DE ALUBIAS Y ANCHOAS

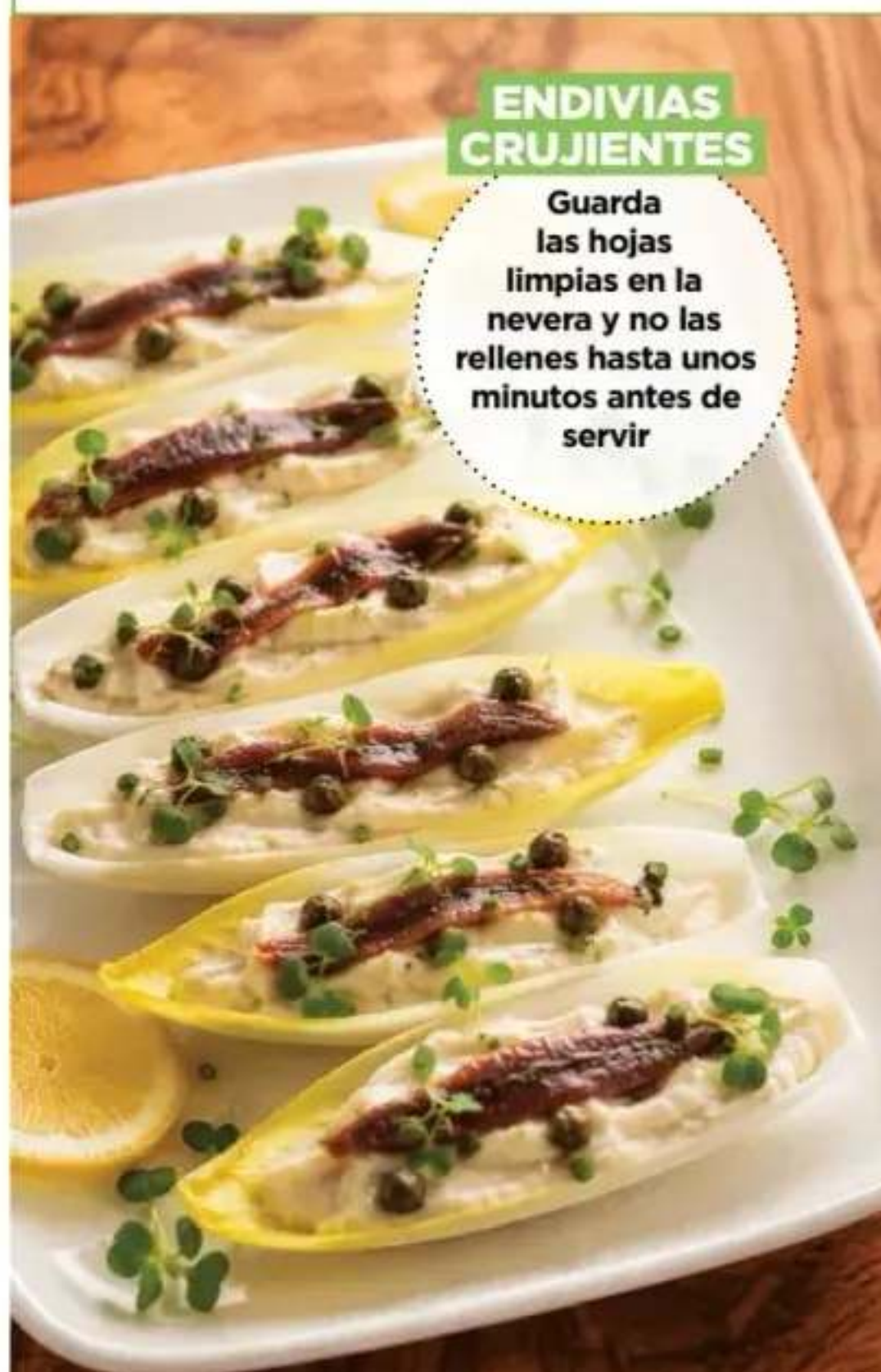
20 MIN. · DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

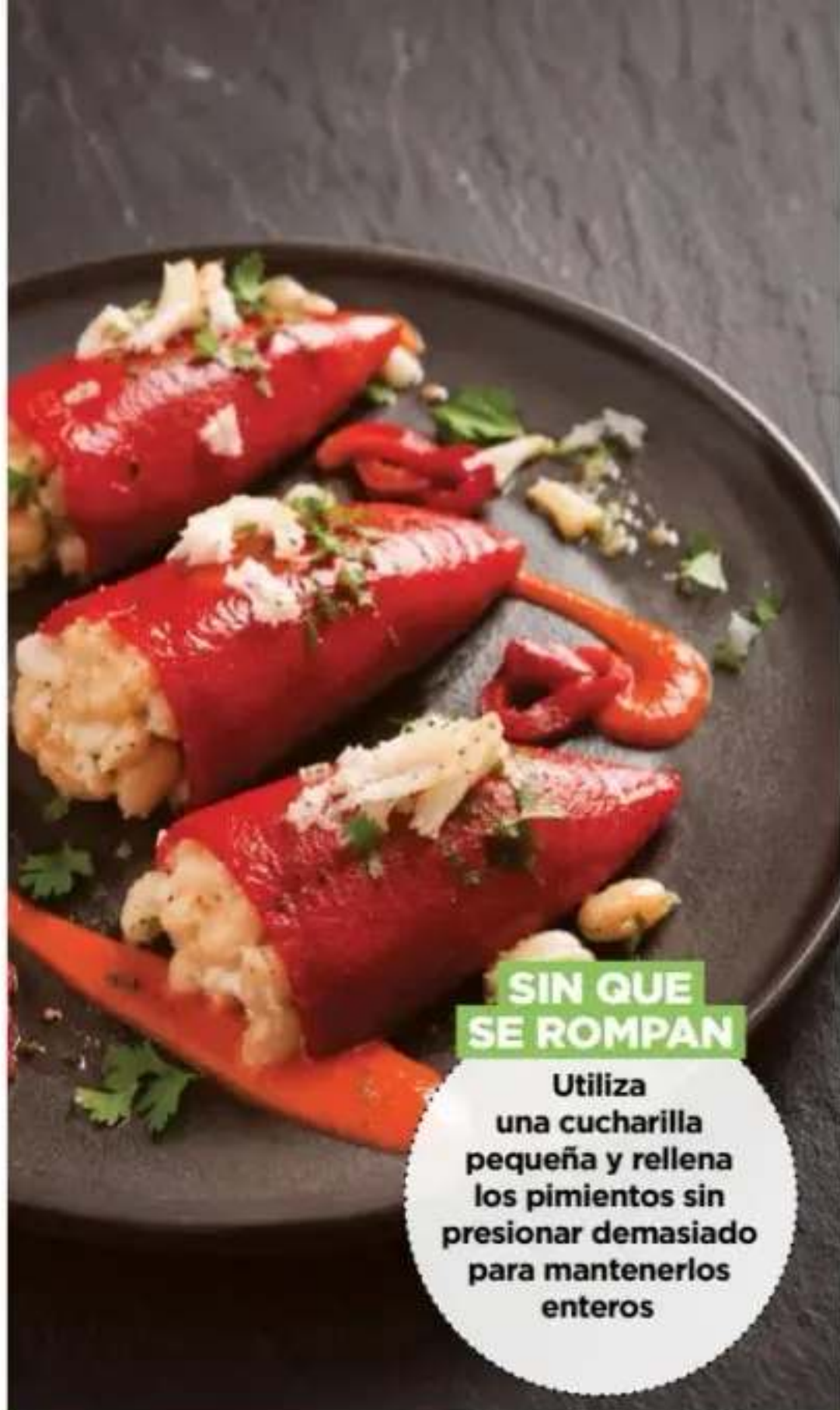
INGREDIENTES: 2 endivias grandes • 300 g de alubias blancas cocidas • 8 filetes de anchoa en aceite • 100 g de queso crema • 1 cucharada de zumo de limón • 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra • ½ diente de ajo • 40 g de pimiento rojo asado • 20 g de cebollino fresco • pimienta negra

- **Separa cuidadosamente las hojas** de las endivias, lávalas con agua fría y sécalas muy bien.
- **Aclara las alubias**, escúrrelas y colócalas en el vaso de la batidora junto con el queso crema.
- **Añade** cuatro anchoas, el ajo, el zumo de limón, el aceite y un poco de pimienta negra.
- **Tritura todos los ingredientes** hasta conseguir una crema espesa, uniforme y fácil de repartir.
- **Corta el pimiento asado** en dados muy pequeños y pica finamente el cebollino fresco.
- **Rellena cada hoja** de endivia con una cucharada generosa de la crema de alubias.
- **Termina** con el pimiento, el cebollino y las anchoas restantes cortadas en pequeños trozos antes de servir.

ENDIVIAS CRUJIENTES

Guarda las hojas limpias en la nevera y no las rellenes hasta unos minutos antes de servir





PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE ALUBIAS Y BACALAO

35 MIN. · DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

INGREDIENTES: 12 pimientos del piquillo • 300 g de alubias blancas cocidas • 250 g de bacalao desalado • 1 cebolleta • 1 diente de ajo • 100 ml de leche • 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra • 1 cucharada de perejil picado • 1 cucharadita de zumo de limón • sal • pimienta negra

- **Escurre los pimientos del piquillo** y colócalos sobre papel de cocina para eliminar el exceso de líquido.
- **Pica la cebolleta y el ajo** y sofríelos con una cucharada de aceite hasta que estén tiernos.
- **Añade el bacalao desmenuzado** y cocínalo durante cuatro minutos, removiendo para separar bien las lascas.
- **Incorpora las alubias escurridas**, vierte la leche y cocina el conjunto durante cinco minutos más.
- **Aplasta ligeramente la mezcla** con un tenedor y añade el limón, el perejil y un poco de pimienta.
- **Deja enfriar el relleno** y distribúyelo con cuidado en el interior de los pimientos.
- **Colócalos en una fuente**, añade el aceite restante y sírvelos fríos o ligeramente templados.

TORTITAS DE GUISANTES CON SALSA DE YOGUR

35 MIN. · DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

INGREDIENTES: 400 g de guisantes cocidos • 2 huevos • 80 g de harina de garbanzo • 1 cebolleta • 80 g de queso feta • ½ cucharadita de comino molido • 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra • 200 g de yogur griego natural • ½ pepino • 1 cucharada de zumo de limón • 8 hojas de menta • sal • pimienta negra

- **Coloca los guisantes** en un recipiente y aplástalos con un tenedor, dejando algunos enteros para aportar textura.
- **Añade los huevos**, la harina, la cebolleta picada, el feta desmenuzado, el comino, sal y pimienta.
- **Mezcla todos los ingredientes** hasta obtener una masa espesa y déjala reposar diez minutos en la nevera.
- **Forma pequeñas porciones** y cocínalas en una sartén con el aceite durante tres minutos por cada lado.
- **Ralla el pepino**, presiónalo con las manos para retirar el agua y mézclalo con el yogur.
- **Añade a la salsa el zumo de limón**, la menta picada y una pizca de sal.
- **Sirve las tortitas templadas o frías** acompañadas de la salsa de yogur preparada.





CEVICHE SUAVE DE MELÓN Y GAMBAS

Fresco, ligero y listo en pocos minutos: este ceviche combina el toque dulce del melón con las gambas y un aliño cítrico muy suave. **Una propuesta sencilla y vistosa para abrir cualquier comida de verano**

35 MIN
DIFICULTAD: **FÁCIL.**

INGREDIENTES (4 PERSONAS): 600 g de melón limpio • 300 g de gambas cocidas y peladas • ½ cebolla morada • ½ pepino • 1 aguacate • 2 limas • ½ naranja • 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra • 6 ramitas de cilantro fresco • Sal • Pimienta negra

1 Exprime las limas y la media naranja. Mezcla los zumos en un cuenco amplio con el aceite de oliva, una pizca de sal y un poco de pimienta negra.

2 Pela la cebolla morada y córtala en juliana muy fina. Incorpórala al aliño, remueve y deja que repose durante 10 minutos para que pierda parte de su intensidad.

3 Retira la piel y las semillas del melón y corta la pulpa en dados pequeños. Lava el pepino y córtalo del mismo tamaño, dejando parte de la piel si quieres aportar más color.

4 Escurre bien las gambas. Si son grandes, córtalas en dos o tres trozos; si son pequeñas, puedes dejarlas enteras.

5 Añade al cuenco el melón, el pepino y las gambas. Incorpora el cilantro lavado y picado, mezcla con cuidado y deja reposar 15 minutos en la nevera.

6 Pela el aguacate, córtalo en dados y agrégalo justo antes de servir. Mezcla suavemente, rectifica de sal y reparte el ceviche en vasos o cuencos individuales.

GAZPACHOS ORIGINALES

CÓMO DAR UN GIRO REFRESCANTE A UNA DE LAS RECETAS ESTRELLA DEL VERANO

Frutas, verduras y pequeños trucos pueden transformar el gazpacho tradicional en propuestas sorprendentes y llenas de sabor.

Fresco, ligero y fácil de preparar, el gazpacho es uno de los grandes imprescindibles del verano. La receta tradicional, elaborada con tomate, pepino, pimiento, ajo, aceite de oliva, vinagre y pan, sigue siendo la favorita de muchos hogares. Sin embargo, también puede convertirse en el punto de partida perfecto para crear versiones diferentes sin renunciar a su carácter refrescante. La clave está en utilizar esa base clásica e incorporar ingredientes capaces de aportar nuevos matices de sabor, color y textura. Frutas de temporada, verduras menos habituales o pequeños complementos permiten reinven-

EL PUNTO ÓPTIMO DE MADURACIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS INFLUYE DIRECTAMENTE EN EL SABOR DEL GAZPACHO, POR LO QUE CONVIENE ESCOGER INGREDIENTES EN SU MEJOR MOMENTO

tar este plato de una forma sencilla y muy vistosa. Además de sorprender a los invitados, estas combinaciones ayudan a aprovechar mejor los productos estivales y a variar los menús del día a día.

VERSIONES QUE SORPRENDEN

- El gazpacho de sandía es uno de los más populares. Su dulzor natural combina a la perfección con tomate, pepino y un toque de vinagre suave, dando lugar a una receta especialmente refrescante.

- El melón aporta una textura sedosa y un sabor delicado. Servido con unas virutas de jamón crujiente crea un contraste clásico que nunca decepciona.
- Los frutos rojos, como fresas o cerezas, ofrecen propuestas llenas de color y matices. Unas hojas de albahaca fresca potencian todavía más su aroma.
- El gazpacho de remolacha destaca por su intenso tono violáceo y su ligero sabor terroso. Añadir un poco de yogur natural ayuda a suavizarlo y aporta cremosidad.

PEQUEÑOS TRUCOS PARA TRIUNFAR

- Utiliza ingredientes muy fríos o deja reposar la mezcla varias horas antes de servir para intensificar los sabores.
- Ajusta el vinagre poco a poco para evitar que eclipse el resto de ingredientes.
- Cuela el gazpacho si buscas una textura más fina y elegante.
- Acompaña cada versión con toppings diferentes, como semillas, hierbas aromáticas, fruta troceada o verduras picadas, para aportar contraste y personalidad.



Servidos en vasos pequeños o copas individuales, los gazpachos originales pueden convertirse en un aperitivo muy práctico para recibir invitados.

Recetas con
Paufeel

ROLLITOS CRUJIENTES RELLENOS DE CARNE

Receta fácil,
completa y nutritiva



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 400 g carne picada, la que más te guste
- 1 manojo de espinacas frescas
- 2 chalotas
- 2 huevos + 1 para hidratar
- 4 hojas de arroz
- Queso opcional
- Sésamo
- Aceite de oliva virgen extra

“Si buscas una receta fácil, rápida y diferente para triunfar en casa, estos rollitos crujientes de papel de arroz te van a encantar. Quedan increíblemente crujientes por fuera, **jugosos por dentro y son perfectos para una comida, cena o aperitivo saludable.**”



FREIDORA DE AIRE

8 MIN

180°



AL HORNO

15-17 MIN

180°

ENCUENTRA EL VÍDEO COMPLETO EN:

 **@PAUFEEL**

SABÍAS QUE...

Conseguir ese punto dorado y crujiente en la freidora de aire no depende solo del tiempo: también importa cómo preparas los alimentos antes de cocinarlos.

- No hace falta añadir mucho aceite, pero sí ayuda pulverizar una capa muy fina o mezclar los ingredientes con unas gotas antes de meterlos en la cesta; así se favorece el dorado sin que queden grasientos.
- También es importante no llenar demasiado la cesta y mover o girar los alimentos a mitad de cocción, ya que el aire caliente necesita circular bien para que el resultado sea uniforme y más crujiente.

ELABORACIÓN:



- Pica bien la chalota y, después, añade las espinacas para que también queden bien picadas. En un bol, mezcla con la carne picada y los huevos. Sazona al gusto.



- Hidrata el papel de arroz en huevo batido. Extiende sobre una superficie lisa y pon el relleno en un lateral. Cierra enrollando con cuidado y dale forma juntando los extremos.



- Coloca sobre la freidora de aire, decora con sésamo y por último, un toque de aceite de oliva virgen extra. Si en tu freidora no te quedan crujientes, prueba a subir un poco más la temperatura o los tiempos. Cada modelo es un mundo y los tiempos siempre son orientativos.



Un paseo en barco permite recorrer los canales de la Ría Formosa y acercarse a sus islas, bancos de arena y playas casi desiertas.

RÍA FORMOSA

EL CARIBE PORTUGUÉS AL QUE PUEDES LLEGAR EN COCHE

Entre Faro y la frontera con España, Ría Formosa muestra un Algarve de islas, lagunas y playas interminables donde la naturaleza manda y todavía marca el ritmo, ese que nos recuerda a los veranos de antes en los que no había prisa ni acumulación de planes.

Está en el Algarve, de hecho se encuentra en el centro de la región, pero rompe con la imagen más conocida de esta zona tan turística, marcada por los grandes resorts, los acantilados dorados y las playas llenas. En la Ría Formosa se respira calma, manda la naturaleza y los días transcurren al ritmo pausado de aquellos veranos de antes, entre islas de arena clara, pueblos marineros, canales que

cambian con las mareas y arenales que parecen no terminar nunca. No es de extrañar que se conozca a esta zona como el Caribe portugués o que se hable de ella como el secreto mejor guardado de la región más turística del país vecino.

Un paisaje dibujado por el mar

Ría Formosa es en realidad una gran laguna costera separada

del Atlántico por una sucesión de islas y penínsulas de arena. Este singular paisaje comenzó a formarse hace miles de años, cuando las olas y las corrientes fueron desplazando y acumulando sedimentos frente al litoral hasta levantar una barrera natural. Detrás de ella quedó una zona protegida de marismas, bancos de arena y canales que se llenan y vacían al ritmo de las mareas.



RESPIRAR CALMA

En el sentido de las agujas del reloj: barcas sobre la arena que recuerdan la vida marinera de estas islas; centro histórico de Faro; vista aérea de los bancos de arena que se forman frente a la costa, y detalle del faro del Cabo de Santa María entre las casas encaladas, uno de los lugares más especiales de la isla de Culatra.



Nada aquí permanece completamente quieto. El viento, el oleaje y los temporales continúan moviendo la arena, abriendo pasos hacia el océano y transformando lentamente el perfil de las islas.

La favorita

Culatra enamora por sus casas bajas, sus caminos de arena y ese ambiente marinero que todavía conserva. En uno de sus extremos se alza el faro del Cabo de Santa María, junto a la playa de Farol, una de las imágenes más reconocibles de la Ría Formosa.

Paso por Faro

Muchos barcos que llegan a este paraíso parten del puerto deportivo de Faro, así que merece la pena reservar unas horas para conocer la capital del Algarve. El Arco da Vila da acceso a la ciudad antigua, donde se encuentran la catedral y las calles de la llamada Vila Adentro. Después, el paseo puede continuar por el jardín Manuel Bívar y la peatonal Rua de Santo António, una de las zonas con más tiendas, terrazas y restaurantes.

UN POCO DE ACCIÓN



Aunque sus playas invitan a pasar horas sin mirar el reloj, la Ría Formosa ofrece muchos más planes. Sus caminos, canales e islas permiten descubrir este espacio natural tanto desde tierra firme como desde el agua, y aquí van tres ideas irresistibles:

En bicicleta. La Ecovía del Litoral permite pedalear junto a marismas, salinas y pequeños núcleos costeros por un terreno, en general, bastante llano. No es necesario completar grandes distancias: basta con elegir un tramo, avanzar sin prisa y detenerse en los miradores naturales que aparecen junto al camino.

En kayak. Remar por los canales es una de las mejores maneras de acercarse al paisaje sin romper su calma. Las rutas atraviesan zonas de aguas tranquilas, bancos de arena y áreas dedicadas al cultivo de moluscos.

En barco. Es la opción más cómoda para enlazar varias islas en un mismo día. Desde Faro y Olhão salen excursiones que recorren los canales y hacen paradas en lugares como Culatra, Farol o Armona. También hay excursiones dedicadas al avistamiento de aves, una opción diferente y muy enriquecedora.

LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

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

‘GOURMET’

Terrace de la Vega

Lo mejor de la coctelería en este oasis veraniego, entre el asfalto madrileño, para un público que valora las cosas bien hechas.



Almara

Inaugurado hace apenas unos meses en el número 62 del Paseo de la Castellana —la última apertura de Grupo La Fábrica firmada por el chef Aitor Mena— este restaurante cuenta con una terraza muy especial, un jardín urbano escondido entre vegetación, ideal para bajar el ritmo y comer al aire libre en pleno centro de la ciudad. La misma cocina mediterránea de siempre, ahora con protagonismo para el producto de temporada.



The club

Está en las últimas plantas del Club Financiero Génova. En la planta 14, el restaurante The Club apuesta por el producto de temporada para disfrutar del comedor y de la terraza —espárrago blanco de Tudela con anchoa de Guetaria, tomate beef con brevas e higos, pez limón con gazpacho de ají amarillo—. Una planta más arriba, Azotea The Club se transforma en una coctelería con Dj's.

➔ El intenso calor del verano, en Madrid, se lleva mejor en locales como este (Alcobendas), donde querrás alargar, sin duda, el aperitivo, la comida o la cena, porque el tiempo aquí parece detenerse. Además, la exquisita atención de José Kiwan, uno de sus propietarios, te va a enamorar. La coctelería requiere una mención especial. Margarita, mojito, bloody Mary, aperol spritz, Hugo spritz, piña colada... cualquiera de ellos conseguirá que disfrutes de una

velada de lo más refrescante. Una buena elaboración y elegante presentación. La carta, además, está pensada para compartir una gran variedad de platos que maridan a la perfección con todos estos cócteles: moutabal (crema de berenjenas), hummus, carpaccio de ternera, kebbeh (plato típico libanés)... Los probarás todos porque regresarás. 'La Terrace de la Vega' es de esos sitios que te hacen sentir como en casa: un salón acogedor y una terraza relajante.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!



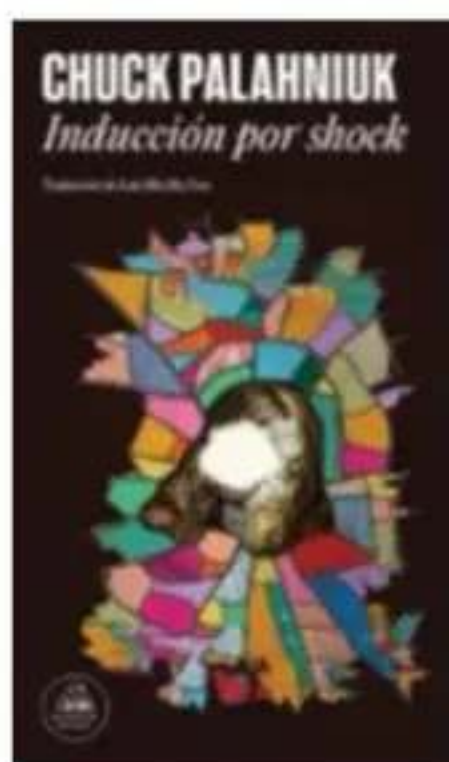
Dueño feliz, perro feliz

ALEXANDRA WISCHALL-WAGNER

Este libro muestra las **claves para conseguir convivir con tu mascota en perfecta armonía.**

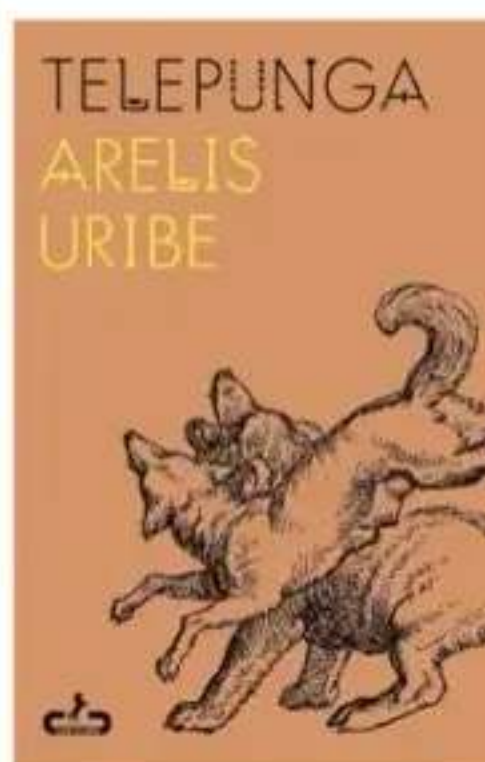
→ Solo tienes que estar relajada y entonces tu perro también lo estará. Es una cuestión de causa y efecto. Aunque en la agitada vida cotidiana no sea fácil encontrar la claridad necesaria para que tu mascota pueda orientarse, hay que hacer un esfuerzo en proporcionarle un espacio de seguridad. Si paseas a tu perro con impaciencia, volverás con un perro inquieto. Este libro es una guía llena de buenos consejos para la vida cotidiana. Su autora es una

exitosa entrenadora de perros y psicóloga, que ha logrado fortalecer la autoeficacia de las personas con ejercicios probados con los que aprender a controlar activamente nuestra propia psique y cómo reprogramar patrones de comportamiento negativos para lograr nuestros objetivos, como evitar que el perro tire de la correa. Ser auténtico y feliz contigo misma es la clave del éxito; este libro te mostrará cómo hacerlo. **Editorial Pinolia. Edición impresa: 24,95€.**



Inducción por shock CHUCK PALAHNIUK

Los alumnos más brillantes y prometedores de un instituto comienzan a desaparecer. Todo pareciera que se trata de suicidios, pero tras este hecho se esconde algo mucho más siniestro. Los hombres más ricos y poderosos del mundo pujan por hacerse con el talento del mañana. **Editorial Random House. Edición impresa: 19,85€.**



Telepunga ARELIS URIBE

Cuentos que retratan la vida popular de Chile, especialmente mujeres y jóvenes que enfrentan la desigualdad, la violencia y la precariedad. Con un lenguaje directo y cercano, muestra historias duras, pero también llenas de humanidad, solidaridad y esperanza. **Editorial Caballo de Troya. Edición impresa: 15,90€.**

MÚSICA

Petal ARIANA GRANDE

Este nuevo disco muestra una faceta más íntima y delicada de esta artista. Con melodías suaves, arreglos elegantes y una interpretación vocal emotiva que transmite vulnerabilidad a la par que madurez. Las letras giran en torno al crecimiento personal, el amor, la sanación y la búsqueda de paz, manteniendo un tono reflexivo sin perder ese estilo pop y Rythm&Blues tan característico de la cantante. **Precio: 19,49€.**



Love love flakk RELS B.

El artista mallorquín recupera el sonido íntimo y relajado de sus primeros trabajos, pero desde una perspectiva más madura. Hip hop, afrobeat, jazz y bossa nova... **Precio del vinilo: 29,95€.**



Foreign tongues THE ROLLING STONES

Nadie duda de que sigue siendo una banda capaz de crear música relevante incluso después de más de seis décadas de carrera. **Precio: 18,99€.**

EN PANTALLA

SERIES



Reacher

Ya está aquí la temporada 4, con nuevos trepidantes capítulos. Cuando lo arrestan por un asesinato que no cometió, el oficial retirado de la policía militar Jack Reacher se ve envuelto en una conspiración letal de policías corruptos, empresarios turbios y políticos intrigantes. Solo con su ingenio, debe descubrir qué está sucediendo en Margrave, Georgia.

Estreno el 12 de agosto en Amazon Prime Video.



Cien años de soledad

La adaptación de la obra maestra de Gabriel García Márquez, Premio Nobel de Literatura, es uno de los proyectos más ambiciosos de Netflix. Filmada íntegramente en Colombia, en español y con el respaldo de la familia del escritor, la serie, compuesta por 16 capítulos, traslada a la pequeña pantalla el universo de Macondo con un notable respeto por el espíritu de la novela.

Estreno el 5 de agosto en Netflix.



CINE

Palestina 36

Jeremy Irons protagoniza este drama histórico y político, dirigido por la palestina Annemarie Jacir, que pone sobre la mesa cómo las decisiones políticas afectan a miles de familias. **Estreno: 14 de agosto.**

→ Un drama histórico y político, que sigue estando de actualidad, y que reconstruye la revuelta árabe palestina de los años 1936-1939 contra el mandato británico. A través de un relato coral, este largometraje refleja los efectos del colonialismo, el desplazamiento, el exilio y la resistencia desde el punto de vista de la población palestina, ofreciendo una mirada a un periodo histórico poco representado en el

cine internacional. Para el protagonista, Jeremy Irons, conocido por papeles de gran embergadura y complejidad como 'La misión', 'El misterio Von Bülow' o la serie 'Los Borgia', este nuevo personaje supone una nueva incursión en el cine histórico, donde vuelve a encarnar a una figura de poder cuya influencia resulta decisiva, aunque actúe más desde los despachos que desde el campo de batalla.

MÁS CINE



Días de agosto

El verano promete ser idílico para Juan y Gabriela, las clases de la universidad han terminado y van a tener para ellos solos el chalé familiar de la playa. Pero sus planes se tuercen cuando el padre de Juan, aparece sin previo aviso con su nueva novia. La tensión entre ellos dificulta la convivencia. Los secretos y las pasiones prohibidas traen consigo un agosto inesperado. **Estreno: 14 de agosto.**

Este/Oeste

Un grupo de amigos de la antigua Alemania del Este descubre en un complejo subterráneo millones de marcos de la República Democrática Alemana (RDA) que iban a ser destruidos por quedar obsoletos. Juntos trazan un plan para cambiar el dinero por bienes.

Estreno: 14 de agosto.



OCIO

PARQUE de ATRACCIONES de MADRID

CONCIERTO

Álvaro de Luna

El cantante sevillano aterriza el 22 de agosto en el escenario del festival Bahía Sound de San Fernando (Cádiz) para regalar a todos sus fans una noche cargada de emoción, energía y esos himnos que ya forman parte de la banda sonora de toda una generación. Una buena razón para una escapada a la costa gaditana.

EL PLAN

Montaña rusa y concierto bajo las estrellas

¿Quién dijo que los parques de atracciones son solo para el día? Todos los sábados de agosto, al caer el sol, el Parque de Atracciones de Madrid se llena de música en directo, con las montañas rusas iluminadas y el skyline de Madrid como telón de fondo. El cartel está pensado para que nadie se quede sin cantar: **AC/DC, Mecano, Viva Suecia, Arde Bogotá y Siloé**, entre otros invitados. El 22 de agosto es el turno de DEJA VÚ, con versiones musicales de todas las épocas y el 29 de agosto el tributo a Fito & Fitipaldis.

EN ESCENA

The Opera Locos

Madrid. El teatro Príncipe Pío acoge a esta peculiar troupe de ópera, compuesta por cinco excéntricos cantantes, dispuestos a realizar un recital con obras de los más grandes compositores. Durante la representación se desvelarán los anhelos de cada uno, con consecuencias disparatadas e impredecibles.



TEATRO

Burundanga

Una joven universitaria descubre que está embarazada. Antes de darle la noticia a su novio quiere saber si él la quiere de verdad y está dispuesto a asumir la responsabilidad. Su compañera de piso le propone darle burundanga, "la droga de la verdad", para que responda con absoluta sinceridad. **En el Teatre Eixample de Barcelona hasta el 30 de agosto.**

MÁS ARTE



Egipto

Madrid. A través de la realidad virtual de última generación, el visitante emprende un viaje de unos 45 minutos al Egipto de hace 4.500 años, recorriendo la Gran Pirámide de Guiza como nunca antes habría sido posible. La propuesta combina rigor histórico, arqueología y tecnología para ofrecer una experiencia que va mucho más allá de una simple exposición. El recorrido permite navegar por el Nilo entre cocodrilos, caminar por pasadizos, visitar el Valle de los Reyes o cámaras funerarias como la de Tutankamón, presenciar las obras de construcción de Abu Simbel y acceder a espacios hoy inaccesibles para el público.



JUEGOS

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

CRUCIGRAMA

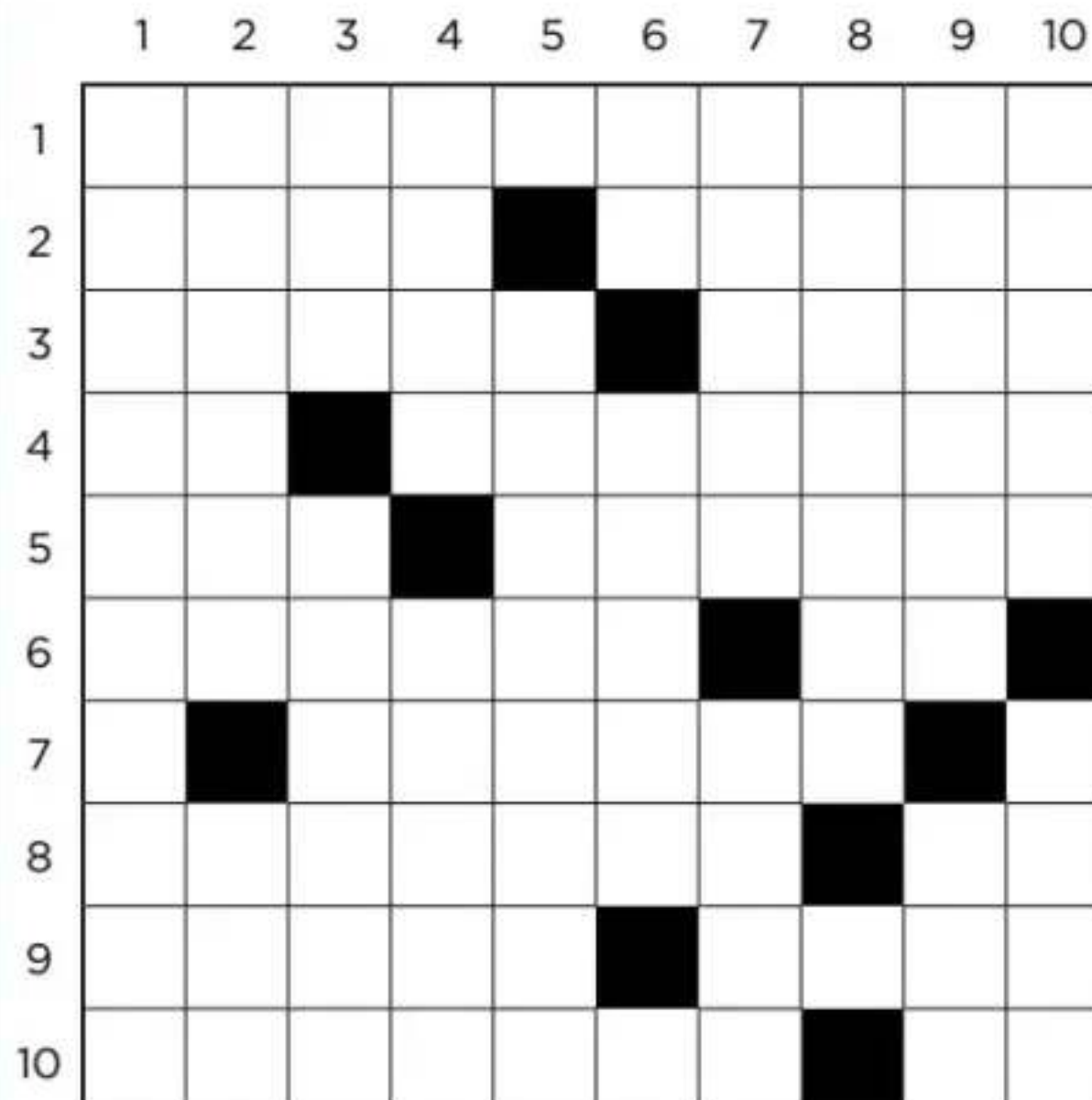
Resuelve este juego de palabras cruzadas dando respuesta a las siguientes definiciones, sinónimos, o descripciones en horizontal y vertical.

HORIZONTALES

1. Serie de columnas que sostienen o adornan un edificio, plural.
2. Juntáis. Sujetaba con ligaduras.
3. Al revés, embriagada o borracha. Recen.
4. Símbolo del neón. Variedad de talco, de brillo igual al del nácar y susceptible de cristalización.
5. Yunque pequeño y cuadrado que usan los plateros. Raspamos una superficie quitando sustancias adheridas, con un instrumento áspero o cortante.
6. Presentar un cuerpo reflejos de luz, con colores semejantes a los del arco iris. Campeón.
7. Oeste. Unidades de cuenta en muchos juegos. Primera vocal.
8. Calidad de saludable. Terminación verbal.
9. Guarida del oso. Está en combustión.
10. Húrtales en la compra diaria. Al revés, negación.

VERTICALES

1. Grandes en cantidad o número.
2. Mover una bandera formando ondas. De esta manera.
3. Embrollo. Al revés, experimentáis sensaciones producidas por causas externas o internas.
4. Utilicen. Al revés, composición musical sobre cierto número de versos para que la cante una sola voz, plural.
5. Mil. Listón de hierro u otra materia, sobre el que se sientan los balaustres.
6. Símbolo del sodio. Cada una de las cartulinas que componen la baraja. Punto cardinal.
7. Atasque, obstruya. Composición poética, plural.
8. Zona del pavimento o entablado, superior en altura al resto, plural. Consonante.
9. Árbol de Navidad, plural. Falto de juicio.
10. Curas. Labren la tierra.



SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras que se hallan escondidas en este pasatiempo.

PLANTAS DE SECANO

- CACTUS
- ADELFA
- ACANTO
- LENTISCO
- ARRAYÁN
- BUGANVILIA
- MELÓN
- CEBADA
- TRIGO
- MIJO
- UVA
- CEBOLLA
- HABAS



SOLUCIONES

N	O		S	E	L	A	S	I	S	10
E	D	R	A		A	R	E	S	O	9
R	I		D	A	D	I	N	A	S	8
A		S	O	T	N	A	T		O	7
	S	A		R	A	S	I	R	I	6
S	O	M	E	A	R		S	A	T	5
A	T	I	R	C	A	N		E	N	4
N	E	R	O		B	E	O	D	A	3
A	B	A	T	A		S	I	N	U	2
S	A	T	A	N	M	U	L	O	C	1
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

CRUCIGRAMA

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

SOPA DE LETRAS

¡YA A LA VENTA!

mia pasatiempos



128 JUEGOS MENTALES
PON A PRUEBA TU INGENIO



EDITORIA

Marta Ariño

miaeditora@zinetmedia.es

COORDINACIÓN EDITORIAL

Inma Coca

COORDINACIÓN DIGITAL

Paula Manso

BRAND MANAGER

Marta Espresate

mespresate@zinetmedia.es

EVENTOS & RELACIONES PÚBLICAS

Claudia Olmeda

DIRECCIÓN COMERCIAL

Alfonso Juliá

ajulia@zinetmedia.es

SUSCRIPCIONES:

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

<https://suscripciones.zinetmedia.es>

www.zinetmedia.es

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

Copyright 2017.

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

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

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

PRINTED IN SPAIN

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





DEL 12 AL 18 DE AGOSTO

La semana de **LIBRA**

Venus entra en Libra el 9 de agosto y eso te coloca en un punto más amable del mes. No significa que todo vaya a ponerse fácil, pero sí que recuperas magnetismo, ganas de cuidarte y capacidad para suavizar lo que venía algo tirante. Es una semana buena para reconciliarte con tu propio ritmo, ordenar prioridades y rodearte de belleza sin caer en el "todo perfecto". El eclipse en Leo también mueve la vida social, así que puede haber planes, invitaciones o conversaciones que te hagan mirar de otra forma a ciertas personas. Tu clave será elegir bien: no todo lo bonito conviene, pero lo que conviene también puede ser bonito.

Aries

(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

Amor: La química aparece donde menos te lo esperas, en un plan rápido o una conversación sin importancia.

Salud: Dale descanso a la impaciencia. Un baño frío de pies puede parecer poca cosa, pero te reinicia bastante.

Trabajo: No compitas por ser la primera en resolverlo todo. Esta semana te conviene elegir una batalla y aguantar.

Tauro

(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

Amor: Lo bonito no tiene por qué ser caro. Una cena en casa, bien puesta, puede ganar a cualquier restaurante.

Salud: Tu piel y tu digestión agradecerán menos "ya que estamos" y más sentido común entre aperitivos.

Trabajo: Alguien puede pedirte ayuda práctica. Antes de lanzarte, calcula si tienes tiempo o solo buena voluntad.

Géminis

(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

Amor: Una persona te divierte más de lo previsto, pero no conviertas el juego en entrevista con preguntas trampa.

Salud: Cambiar de lectura, podcast o paseo te despeja sin necesidad de hacer grandes planes.

Trabajo: Tienes facilidad para conectar ideas sueltas. Apunta esa ocurrencia antes de que se vaya con la brisa.

Cáncer

(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

Amor: Un recuerdo puede removerte, aunque también ayudarte a entender mejor lo que ya no quieres repetir.

Salud: La casa necesita modo verano: menos trastos, más aire y algún rincón que invite a descansar.

Trabajo: Organizar gastos compartidos o temas familiares te dará paz.

Leo

(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

Amor: El eclipse en tu signo mueve emociones fuertes. No fuerces una escena perfecta; deja que cambie solo.

Salud: Escucha al cuerpo si pide bajar exposición. A veces retirarte un rato también es cuidar tu corona.

Trabajo: Mira qué papel ya no quieres interpretar y actúa en consecuencia, aunque signifique cerrar una etapa.

Virgo

(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

Amor: No hace falta tener la respuesta exacta para disfrutar de una compañía agradable. Baja un punto el análisis.

Salud: No olvides incluir agua y fruta en la bolsa de la playa, tu piel te lo agradecerá por partida doble.

Trabajo: Un favor repetido empieza a parecer obligación. Pon un límite educado antes de que se instale.

Libra

(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

Amor: Venus te favorece y se nota en el encanto, pero no lo gastes en quien solo aparece cuando le conviene.

Salud: Un cambio de imagen pequeño te levantará el ánimo: uñas, labios, pañuelo o sandalias cómodas y monas.

Trabajo: Negociar con gracia no significa ceder siempre. Esta vez tu sonrisa debe venir con condiciones.

Escorpio

(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

Amor: Algo íntimo pide discreción. No todo lo que sientes necesita consulta popular ni análisis de sobremesa.

Salud: Cuida el sueño después de cenas largas. El cuerpo ya no perdona como si tuviera veinte años.

Trabajo: Un silencio bien usado puede darte ventaja. Escucha más de lo que cuentas y verás el cambio.

Sagitario

(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

Amor: Un plan con amigos puede traer sorpresa sentimental. No descartes rápido.

Salud: La ruta improvisada sale mejor si llevas agua, calzado decente y más confianza en tu resistencia.

Trabajo: Mira una oportunidad fuera de tu entorno habitual. Quizá no sea para ahora, pero sabrás que ahí está.

Capricornio

(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

Amor: La ternura se cuela cuando dejas de controlar el horario. Permite un plan lento, aunque no sea productivo.

Salud: Revisa cómo descansas de verdad. Tumbarte mirando pendientes mentales no cuenta como recuperación.

Trabajo: Una conversación sobre dinero, tarifas o turnos puede ponerte en mejor posición si vas preparada.

Acuario

(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

Amor: Una opinión distinta puede atraerte más que molestarte. Dale recorrido antes de decir "no".

Salud: Te sentará bien mirar al cielo, literal: paseo nocturno, estrellas o una terraza sin hablar de problemas.

Trabajo: Una idea colectiva necesita menos debate y más reparto. Quién hace qué será la pregunta clave.

Piscis

(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

Amor: Tu intuición capta matices, pero esta vez fíjate también en la constancia.

Salud: El agua te ayuda, sí, pero también una rutina mínima en la que prime el descanso.

Trabajo: Un asunto pendiente puede resolverse si lo abor das por partes y sin nerviosismo.

SUSCRÍBETE A **mia**

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

3,99 € | Nº 2.079

mia

REVISTA & LIBRO
POR SOLO
3,99€
Código 4281

VIENTRE PLANO en tiempo récord
Plan completo para volver a abrochar el botón sin problemas

RECETAS CON LEGUMBRES SACIANTES Y FRESCAS

4 ALTERNATIVAS AL BÓTOX PARA REJUVENECER EL ROSTRO

Isabel Jiménez
"La moda está mucho más presente en mi vida de lo que jamás imaginé cuando estudiaba Periodismo"

TONOS QUE RESALTAN TU MORENO
Prendas que favorecen, quitan años y son tendencia

4 EJERCICIOS QUE PUEDES HACER EN LA PLAYA
Y que equivalen a una sesión de gimnasio

5 CONSERVAS QUE SALVARÁN LA HORA DE COMER ESTE VERANO

Rollitos crujientes de carne.
La receta de *Paufeel*

QUÉ CUBRE UNA GARANTÍA DE COMPRA Y QUÉ NO

3,99 € | Nº 2.079

mia

VIENTRE PLANO en tiempo récord
Plan completo para volver a abrochar el botón sin problemas

RECETAS CON LEGUMBRES SACIANTES Y FRESCAS

4 ALTERNATIVAS AL BÓTOX PARA REJUVENECER EL ROSTRO

Isabel Jiménez
"La moda está mucho más presente en mi vida de lo que jamás imaginé cuando estudiaba Periodismo"

TONOS QUE RESALTAN TU MORENO
Prendas que favorecen, quitan años y son tendencia

4 EJERCICIOS QUE PUEDES HACER EN LA PLAYA
Y que equivalen a una sesión de gimnasio

5 CONSERVAS QUE SALVARÁN LA HORA DE COMER ESTE VERANO

Rollitos crujientes de carne.
La receta de *Paufeel*

QUÉ CUBRE UNA GARANTÍA DE COMPRA Y QUÉ NO



Escanea y suscríbete

SUSCRÍBETE FACILMENTE

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

Por teléfono: 91 060 44 82

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

Halle Berry

Cumplir sesenta años frente a las cámaras y hacerlo sin pedir perdón quizá sea, en su caso, el papel más complicado y valiente.

Hay mujeres que envejecen y hay mujeres que maduran a la vista de todos, sin disimulo ni disculpa. Halle Berry pertenece al segundo grupo. Cumple 60 años convertida en algo más interesante que una estrella: en una mujer que ha aprendido a habitar su propio nombre.

LA NOCHE QUE CAMBIÓ TODO

En 2002 se convirtió en la primera (y, hasta hoy, única) mujer negra en ganar el Oscar a Mejor Actriz, por *Monster's Ball*. Su discurso, entrecortado y honesto, sigue siendo uno de los momentos más citados de la historia de estos premios. Aquella noche parecía abrir una puerta que, más de dos décadas después, nadie ha vuelto a cruzar. Ese dato, incómodo y revelador, explica buena parte de su lugar en la cultura contemporánea: no solo hizo historia, también evidenció cuánto costaba hacerla.

MÁS QUE UNA CHICA BOND

Antes había sido Storm en la saga *X-Men* y, en 2002, la Jinx de *Muere otro día*, con aquella salida del mar naranja que homenajeaba a Ursula Andress. La imagen se convirtió en icono pop instantáneo, pero Berry se negó a quedarse ahí. Aceptó papeles arriesgados, encajó fracasos comerciales como *Catwoman* con una franqueza poco habitual (reco-



POR QUÉ AHORA

Halle Berry cumple 60 años el 14 de agosto de 2026, una buena razón para hacer un recorrido por su vida profesional.

SU TRAYECTORIA

Nació en Cleveland, en 1966. Fue modelo y saltó al cine en los 90 con *Boomerang* y *Jungle Fever*. Ganó el Oscar por *Monster's Ball* (2002), y ha sido chica Bond. Debutó como directora con *Bruised* (2020). Alza su voz para dar visibilidad a las mujeres afroamericanas y la salud femenina en la madurez. Hoy es referente de una nueva forma de envejecer.

gió en persona el Razzie a peor actriz) y siguió trabajando. Esa capacidad de reírse de sí misma, sin dejar de tomarse en serio su oficio, dice mucho de cómo entiende la fama: como un trabajo, no como una identidad.

SU FACETA COMO DIRECTORA

En 2020 debutó como directora con *Bruised*, una película sobre una luchadora de MMA que ella mis-

ma protagoniza. Se entrenó durante meses, se rompió las costillas y estrenó en Netflix a los 55 años. No era un capricho tardío, sino una declaración: contar sus propias historias, elegir cuándo y cómo aparecer. Ha hablado abiertamente de la menopausia, del divorcio, de la maternidad después de los cuarenta, y de la salud hormonal femenina. Temas que muchas actrices de su generación han preferido esquivar.

Berry llega a los 60 sin la obsesión por parecer de 40. Publica fotos sin filtros, habla de cansancio y de deseo con la misma naturalidad, y ha convertido su cuenta de redes sociales en un espacio donde la edad no se disimula: se atraviesa. Su icono no está solo en la alfombra roja de 2002 ni en el traje de *Catwoman*. Está, sobre todo, en la mujer que hoy insiste en que cumplir años en Hollywood también puede ser una forma discreta de rebeldía cotidiana bien entendida.

LA ACTRIZ QUE ROMPIÓ TECHOS EN HOLLYWOOD CELEBRA SEIS DÉCADAS CON UNA MADUREZ LUMINOSA Y LIBRE

Haz volar los sueños de la infancia

En las afueras de Colombo, en Sri Lanka, la infancia más vulnerable crece entre la falta de recursos, la inseguridad alimentaria y la ausencia de espacios seguros.

Hazte socia/o.



Fundación
Vicente Ferrer

900 111 300
fundacionvicenteferrer.org



DISEÑADOS PARA
VIVIRLOS



PITILLOS®
HECHO EN ESPAÑA DESDE 1981

Nueva colección PRIMAVERA/VERANO 2026
En tu zapatería más cercana y en www.calzadospitillos.com