

10 IDEAS para organizar tus menús semanales

Y llevar una dieta equilibrada
sin esfuerzo

RECETAS PARA LOS AMANTES DEL QUESO

AVERÍAS EN CASA QUÉ PAGA EL INQUILINO Y QUÉ EL PROPIETARIO

5 ALIMENTOS QUE TE AYUDAN A CUIDAR TUS HUESOS

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



LA RUTINA ANTIMANCHAS DEFINITIVA

Para lucir una piel
luminosa y uniforme

7 PRENDAS IMPRESINDIBLES

En tu armario
de otoño

BERBERINA ¿ES REALMENTE UN “OZEMPIC NATURAL”?

4 POSTURAS DE YOGA QUE TE AYUDAN A CONCILIAR EL SUEÑO

Paloma
Sánchez-Garnica

“Escribo para aprender.
El mundo de los libros me
fascina desde que tengo
uso de razón”



SUSCRÍBETE A **mia**

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

1,99 € Nº 2.087

mia

2 REVISTAS
MÍA + MÍA DIETAS
1,99€
CANARIAS: 2,09 €

10 IDEAS
para organizar
tus menús
semanales

Y llevar una dieta equilibrada
sin esfuerzo

RECETAS PARA
LOS AMANTES DEL
QUESO

**AVERÍAS
EN CASA**
QUÉ PAGA
EL INQUILINO
Y QUÉ
EL PROPIETARIO

5 ALIMENTOS
QUE TE AYUDAN
A CUIDAR TUS
HUESOS

**LA RUTINA
ANTIMANCHAS
DEFINITIVA**
Para lucir una piel
luminosa y uniforme

**7 PRENDAS
IMPRESINDIBLES**
En tu armario
de otoño

BERBERINA
¿ES REALMENTE
UN "OZEMPIC
NATURAL"?

**4 POSTURAS
DE YOGA**
QUE TE AYUDAN
A CONCILIAR
EL SUEÑO

**Paloma
Sánchez-Garnica**
"Escribo para aprender.
El mundo de los libros me
fascina desde que tengo
uso de razón"



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>



CON GANAS DE ESTRENAR

Octubre llega siempre con cierta sensación de estreno y de novedad. Estrenamos mes, temporada y, con un poco de suerte, alguna prenda que se cuele en el armario. Por eso, en este número seleccionamos siete piezas que resumen muy bien el otoño y que apetece empezar a llevar ya. Desde un jersey rojo a un pantalón de cuadros pasando con la que promete ser el comodín de la temporada, la falda marrón chocolate. Y también estrenamos lectura. Por eso, esta semana hablamos con Paloma Sánchez-Garnica, que celebra veinte años de trayectoria literaria con *Un hombre de honor*, su nueva novela, y nos cuenta cómo ha cambiado su forma de escribir, de afrontar las inseguridades y de disfrutar del éxito. Y, por supuesto, también hay belleza, salud y muchos planes para llenar la agenda.

INMA COCA

COORDINADORA EDITORIAL

En portada:
Paloma Sánchez-Garnica
Fotografía:
Antón Goiri



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



20



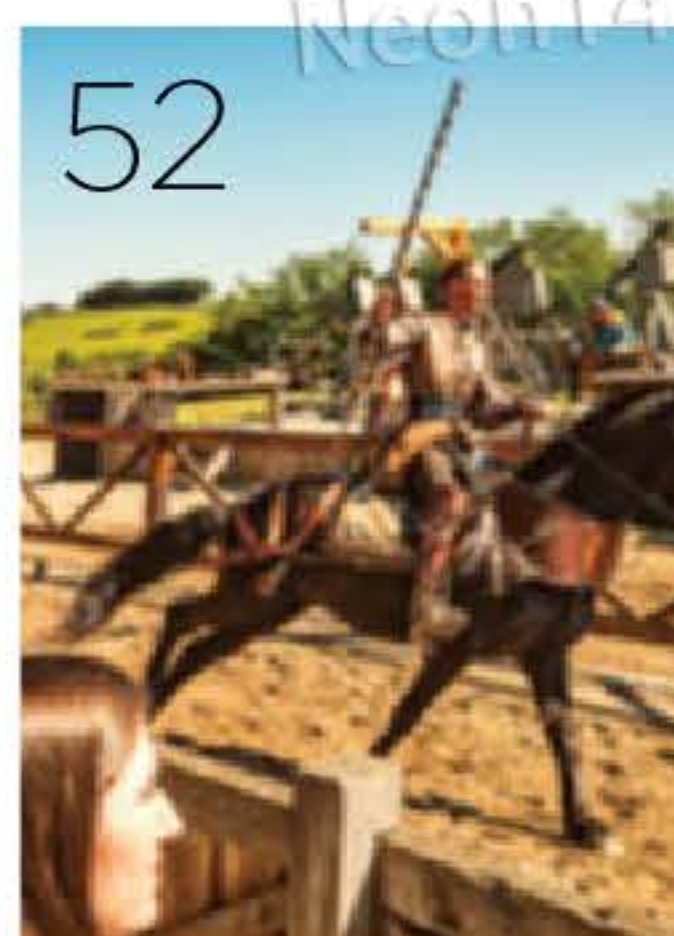
28



31



44



52

ESTA SEMANA

DEL 7 AL 13 DE OCTUBRE DE 2026

EN PORTADA

8 MODA

Siete prendas con las que dar la bienvenida al otoño.

12 EN PORTADA

Paloma Sánchez-Garnica.

26 SALUD

¿Es la berberina el "Ozempic natural"?

31 DOSSIER

Consejos para organizar tus menús cada semana.

ACTUALIDAD

4 ZAPPING

Jessica Chastain.

20 LEGAL

¿Qué paga el propietario y qué el inquilino?

SALUD

28 NUTRICIÓN

Alimentos que te ayudan a fortalecer los huesos.

BELLEZA

36 BELLEZA

Encuentra la rutina antimanchas más efectiva.

40 EN FORMA

Descubre cómo el yoga puede ayudarte a dormir mejor.

HOGAR

44 COCINA

Recetas para amantes del queso.

OCIO

52 VIAJE

Una escapada llena de historia por la región francesa de la Vendée.

54 AGENDA

62 ICONO

Steve Jobs.

Más contenidos en www.miarevista.es y nuestros perfiles. Visítanos en





Chastain estudió en Juilliard gracias a una beca financiada por Robin Williams.

Jessica Chastain

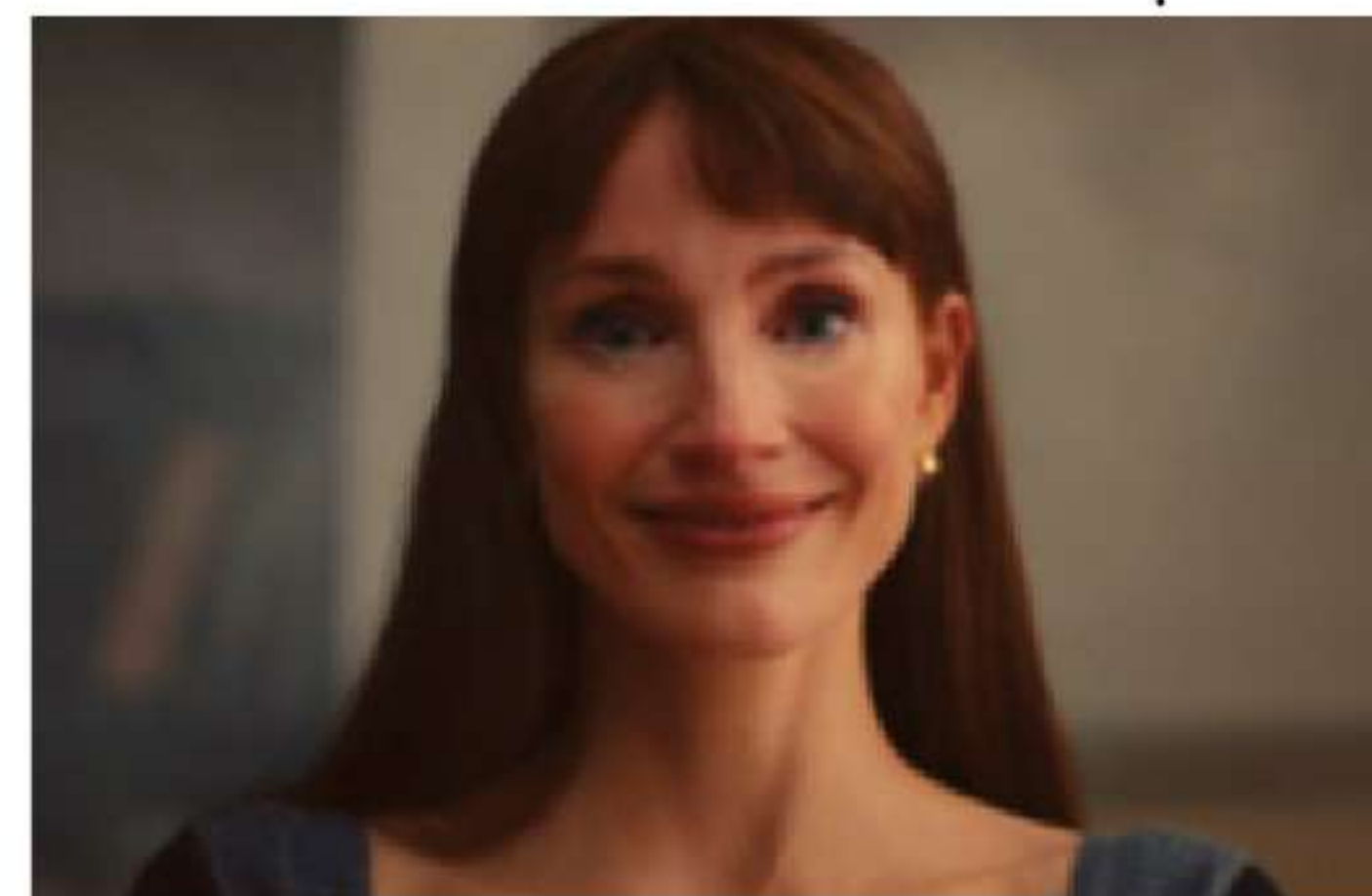
CON FRECKLE FILMS, SU PRODUCTORA, BUSCA IMPULSAR HISTORIAS CON MÁS ESPACIO PARA MUJERES DELANTE Y DETRÁS DE LA CÁMARA

Su Óscar llegó en 2022 por *Los ojos de Tammy Faye*, un papel de transformación física y emocional que le exigía horas de maquillaje prostético. Además, fundó Freckle Films para impulsar historias con más presencia femenina y ha defendido la igualdad salarial en Hollywood, una causa que no separa de su trabajo.

UNA CASA NADA SEGURA

En *La otra madre*, dirigida por Rob Savage y basada en la novela de Josh Malerman, interpreta a Ursula y a esa figura inquietante que se parece demasiado a ella. La historia sigue a Bela, una niña de ocho años que descubre una presencia en su casa justo cuando la estabilidad familiar empieza a romperse.

El atractivo está en ver a Chastain jugando contra sí misma. Después de *Mamá* e *It: Capítulo 2*, vuelve al terror con una película de Blumhouse y Atomic Monster que mezcla maternidad, miedo doméstico y amenaza sobrenatural. Un estreno pensado para convertir una casa aparentemente normal en el lugar menos seguro del otoño.



La película adapta *Incidents Around the House*, la novela de Josh Malerman que convierte el miedo infantil en terror doméstico.

VUELVE AL TERROR CON UNA MADRE QUE ESCONDE SU PEOR REFLEJO

La otra madre llega a los cines el día 9 con Chastain en un doble papel: Ursula y esa presencia que adopta su apariencia para inquietar a una niña.

Puede que Jessica Chastain parezca una estrella de siempre, pero su gran explosión llegó relativamente tarde. En 2011 apareció casi a la vez en *The Tree of Life*, *Take Shelter*, *Coriolanus* y *Criadas y señoras*, y Hollywood empezó a mirarla de otra manera. Tenía más de treinta años, algo poco habitual en una industria obsesionada con descubrir rostros nuevos.

Desde entonces ha construido una carrera poco dócil. Se ha movido entre el drama político, la ciencia ficción, el teatro, el cine de autor y el terror, casi siempre con personajes

intensos, contradictorios y difíciles de cerrar en una sola etiqueta. También ha entendido el oficio desde la preparación: para algunos papeles ha estudiado acentos, canto, alemán, krav magá o rutinas de astronautas.

DE JULLIARD AL ÓSCAR

Antes de los grandes premios, Chastain se formó en Juilliard gracias a una beca financiada por Robin Williams. Las nominaciones llegaron con *Criadas y señoras* y *La noche más oscura*, donde interpretó a una agente obsesionada con la búsqueda de Bin Laden y ganó el Globo de Oro.

EL PAPEL AYUDA A RECUPERAR LA CONCENTRACIÓN EN LAS AULAS

En una época dominada por las pantallas, el papel vuelve a reclamar espacio en las aulas. España no obtuvo buenos resultados en el Informe PISA en comprensión lectora, con 474 puntos, y matemáticas, con 473. Entre los posibles factores, varios expertos destacan el exceso de estímulos digitales y la dificultad creciente para mantener la atención ante textos largos. Los libros impresos favorecen una lectura pausada, permiten subrayar y tomar notas y ayudan a estructurar los conocimientos.



LA PAELLA TAMBIÉN AYUDA A HACER LAS PACES

Una paella puede servir para algo más que reunir a familiares y amigos. El estudio de La Fallera sobre este plato como espacio de encuentro señala que el 85 % de los españoles cree que compartirla ayuda a reconciliarse después de un conflicto. La experiencia parece respaldarlo, pues el 54 % ha limado asperezas y el 44 % ha hecho las paces alrededor de una. Además, el 93 % asegura que favorece escuchar sin interrumpir y el 92 % considera que facilita el debate respetuoso. Tres de cada cuatro participantes la definen como un plato capaz de generar consenso social.

UNO DE CADA TRES TRABAJADORES SE SIENTE SOBRECUALIFICADO

Tener una formación amplia ya no garantiza desempeñar un puesto acorde con ella. La encuesta de InfoJobs sobre sobrecualificación y falta de adaptación revela que el 31 % de los trabajadores cree poseer más preparación de la que exige su empleo. El porcentaje aumenta al 35 % entre quienes cuentan con estudios superiores. A menudo, aceptar un trabajo por debajo de la preparación responde a la búsqueda de estabilidad, conciliación o mejores condiciones. El desajuste también afecta a los desempleados, pues el 21 % busca puestos de menor nivel y la cifra alcanza el 33 % entre los titulados superiores.



MÁS DE LA MITAD ACEPTA CONDICIONES BANCARIAS SIN ENTENDERLAS

La letra pequeña sigue siendo una barrera para muchos clientes bancarios. La quinta edición del estudio de Nickel sobre hábitos y percepción del sector revela que el 54,4 % firma o acepta condiciones sin comprenderlas por completo. Un 43,2 % culpa a la extensión y al lenguaje técnico, mientras que el 11,2 % reconoce que ni siquiera las lee. La claridad gana así peso en la elección de entidad, pues el 75,2 % cambiaría de banco por unas tarifas más transparentes. Además, casi la mitad reclama cuentas sin productos vinculados y servicios financieros más sencillos, fáciles de utilizar y entender.



CASI TRES DE CADA DIEZ ESPAÑOLES SOLO SE CEPILLAN LOS DIENTES UNA VEZ AL DÍA

Cepillarse deprisa no compensa hacerlo con poca frecuencia. El Estudio Sanitas de Salud Bucodental 2026 muestra que el 27,5 % de los españoles



solo se lava los dientes una vez al día y el 5,5 % lo hace menos. Esta rutina facilita que la placa permanezca sobre el esmalte y las encías, aumentando el riesgo de caries, gingivitis y mal aliento. Los especialistas recomiendan limpiar la boca después de cada comida con pasta fluorada, priorizar el cepillado nocturno e incorporar hilo o cepillos interdentales. También conviene renovar el cepillo cada tres meses y acudir al dentista ante sangrado o inflamación.

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

Carmen Julia Gutiérrez González



LA MUSICÓLOGA PREMIADA POR INTENTAR DEVOLVER LA VOZ A UN REPERTORIO PERDIDO

A veces, una investigación puede parecer casi una escena de misterio: manuscritos antiguos, signos que nadie sabe traducir del todo y una música escrita hace siglos que, sin embargo, no podemos escuchar. En ese territorio trabaja Carmen Julia Gutiérrez González, catedrática de Musicología de la Universidad Complutense de Madrid, recientemente reconocida con el Premio Nacional de Investigación Ramón Menéndez Pidal en el área de Humanidades.

UNA CARRERA DEDICADA AL CANTO HISPÁNICO

Su nombre está ligado al estudio del canto hispánico, un repertorio nacido en la Península Ibérica durante los primeros siglos de nuestra era y conservado en libros de una belleza extraordinaria. El problema es tan fascinante como complejo: conocemos su notación, pero no la clave que permitiría reconstruir exactamente sus melodías. Es decir, existe la música, pero permanece muda. Gutiérrez lleva años trabajando en ese silencio. Desde la Complutense y el

Instituto Complutense de Ciencias Musicales, ha convertido una línea muy especializada en una investigación de alcance internacional. Su proyecto RESOUND, financiado con una ERC Advanced Grant de dos millones y medio de euros, busca estudiar y cantar de nuevo ese repertorio mediante una combinación poco habitual de musicología, filología, humanidades digitales, inteligencia artificial, análisis computacional y restauración virtual del sonido.

Su trayectoria también ha contribuido a consolidar la disciplina dentro de la universidad. Fue directora del Departamento de Historia del Arte y Musicología y participó en la creación del primer Departamento de Musicología de la UCM, además de dirigir la base de datos SEMM, dedicada a manuscritos españoles de música antigua.

HUMANIDADES CON INTELIGENCIA ARTIFICIAL

El Premio Nacional reconoce precisamente esa capacidad para tender puentes entre disciplinas. En un momento en que la investigación suele asociarse a laboratorios, datos y tecnología, su trabajo recuerda que las Humanidades también pueden

innovar, dialogar con herramientas científicas y recuperar una parte perdida de nuestra memoria cultural. Su figura resulta especialmente valiosa porque sitúa la musicología en un lugar central. No se trata solo de estudiar partituras antiguas, sino de preguntarse cómo sonaba una comunidad, qué papel tenía el canto en la vida religiosa y social, y qué perdemos cuando un patrimonio deja de escucharse. Ahí está la fuerza de su investigación: convertir unos códigos aparentemente lejanos en una pregunta muy viva sobre identidad, historia y transmisión.

También hay algo profundamente simbólico en que sea una mujer quien lidere un proyecto así, en un ámbito académico donde la autoridad científica ha sido durante demasiado tiempo masculina. Carmen Julia Gutiérrez no mira el pasado como un museo cerrado. Lo trata como una materia capaz de volver a resonar, incluso después de siglos en silencio. Esa ambición explica que su premio no sea solo personal, sino también una forma de escuchar con otros oídos una parte esencial, antigua, valiosa y desconocida de nuestra cultura.

También ha sido coordinadora del Máster en Música Española e Hispanoamericana y del Doctorado Interuniversitario en Musicología



El SOMP podría afectar a una de cada ocho mujeres

Ciclos irregulares, acné persistente, exceso de vello o alopecia pueden ser las primeras señales del síndrome de ovario poliquístico, para el que la comunidad científica propone ahora el nombre de síndrome ovárico metabólico poliendocrino (SOMP). Se estima que afecta a una de cada ocho mujeres, aunque muchas descubren el trastorno cuando intentan quedarse embarazadas. La anovulación puede reducir las posibilidades de concebir, pero el diagnóstico no implica infertilidad. Algunas pacientes ovulan regularmente y logran embarazos espontáneos. Detectarlo pronto permite valorar tanto la salud reproductiva como posibles alteraciones metabólicas. El abordaje puede combinar hábitos saludables, tratamientos para favorecer la ovulación y, cuando resulte necesario, técnicas de reproducción asistida de manera individualizada.

El género condiciona el acceso a las entrevistas de trabajo

Dos currículos idénticos pueden recibir respuestas muy distintas cuando únicamente cambia el género del candidato. El experimento social El CV invisible, impulsado por Midas, envió un perfil masculino y otro femenino a las mismas cien ofertas de conducción profesional. Ambos reunían idéntica formación, experiencia y disponibilidad. Sin embargo, él consiguió una entrevista en el 25 % de los procesos, frente al 15 % obtenido por ella. Así, la candidata necesitó presentar 6,7 solicitudes para lograr una oportunidad, mientras el candidato precisó cuatro. Aunque la prueba no representa todo el mercado laboral, sus resultados apuntan a la persistencia de sesgos todavía hoy en uno de los sectores más masculinizados de España.



Un total de 246 mujeres y niñas palestinas han sido asesinadas desde el alto el fuego de octubre de 2025

Fuente: ONU Mujeres

La menopausia atenúa la pérdida de materia gris

La materia gris no evoluciona igual durante todas las grandes transiciones hormonales femeninas. Un estudio publicado en Nature Communications, realizado con más de 200 participantes, ha comparado por primera vez los cambios cerebrales asociados a la pubertad, el embarazo y la menopausia. La investigación detectó una reducción mensual de materia gris durante la menarquía y la gestación, interpretada como una reorganización adaptativa y no como un deterioro cognitivo. En cambio, durante la transición menopáusica se atenuó la pérdida gradual vinculada al envejecimiento. Las autoras advierten de que todavía no puede establecerse una relación causal entre estas modificaciones estructurales y fenómenos como la confusión del embarazo o la niebla mental menopáusica.



7 PRENDAS INFALIBLES

PARA SER LAS REINAS DEL ASFALTO ESTE OTOÑO

Después de rastrear las primeras tendencias que ya pisan la calle, seleccionamos siete prendas bonitas, ponibles y con ese punto especial que eleva (y mejora) cualquier armario.



@GRECEGHANEM

Octubre ya no va de imaginar la nueva temporada, sino de empezar a vestirla. Los escaparates, el street style y nuestros propios armarios empiezan a hablar el mismo idioma: capas con intención, colores más profundos, texturas gustosas y prendas capaces de levantar un look de diario sin pedir demasiado esfuerzo. Por eso hemos querido quedarnos con siete piezas que resumen muy bien este otoño. Algunas parten de clásicos que siempre vuelven, como el punto trenzado, la pana o los cuadros. Otras aportan un giro más inesperado, como la chaqueta acolchada de flores, el efecto ante o el rojo en versión jersey. Todas tienen algo en común: funcionan en la vida real, combinan con lo que ya tenemos y consiguen que vestirnos cada mañana resulte un poco más apetecible.

MEZCLAR TEXTURAS, COMO PANA, PUNTO Y ANTE, HACE QUE UN LOOK NEUTRO PAREZCA MUCHO MÁS TRABAJADO



@MEL.BANNIERE

CHAQUETA ACOLCHADA DE FLORES

Cuando una prenda de abrigo se llena de flores, el otoño pierde solemnidad. La chaqueta acolchada aporta ese punto práctico que agradecemos en entretiempo, pero el estampado la vuelve mucho más especial. Queda preciosa con vaqueros, pantalón blanco o vestidos lisos.

Grace & Mila
(125 €)

Mango
(69,99 €)

Yerse
(139 €)

La Redoute
(69,99 €)

Promod (59,99 €)

CAZADORA EFECTO ANTE

Entre el cuero y la gabardina, el acabado ante tiene una calidez muy apetecible. En cazadora funciona porque suma textura sin resultar demasiado formal. Nos gusta con denim oscuro, camisetas básicas, faldas midi o pantalones fluidos. En camel o chocolate suma dosis de otoño al instante.

Zara (49,95 €)

C&A (49,99 €)

Easy Wear
(49,99 €)

H&M (44,99 €)

Sfera (39,99 €)

CÁRDIGAN GRIS TRENZADO

Pocas piezas tienen ese aire de refugio chic como un cárdigan gris con ochos. Su textura suaviza cualquier conjunto y permite jugar con camisas, camisetas blancas o vestidos sencillos. Mejor si queda ligeramente amplio, con manga generosa y botones bonitos.

Uniqlo
(39,90 €)

Primark
(12 €)

OVS
(34,95 €)

H&M
(24,99 €)

Next (47 €)

MODA



C&A
(19,99 €)

Zermatt
(49,90 €)

Morgan
(35 €)

Vero Moda (24,99 €)

Villa (26,99 €)

JERSEY PUNTO ROJO

Basta una nota roja para que un look básico parezca pensado. El jersey de punto en este color ilumina la cara, anima vaqueros y levanta pantalones negros o faldas marrones. Si el tono impone, podemos llevarlo con prendas neutras y accesorios discretos.



Scalpers
(49,99 €)

Woman
El Corte Inglés
(49,99 €)

Zara (39,95 €)

Zara
(24,99 €)

Mango
(39,99 €)

FALDA MARRÓN CHOCOLATE

El marrón chocolate sigue ganando terreno porque resulta elegante, cálido y menos "aburrido" que el negro. En falda, especialmente si tiene caída o corte midi, combina con camisas claras, punto fino o botas altas. Además, favorece mucho con dorado y tonos crema.

PANTALÓN DE PANA

La pana ha vuelto con una energía mucho más moderna que nostálgica. En pantalón recto, ancho o ligeramente flare, aporta cuerpo y textura al look. Funciona muy bien con jerseys finos, camisas masculinas o chaquetas cortas. En tonos tierra, es puro otoño.

PANTALONES DE CUADROS

Para salir del pantalón liso sin perder elegancia, los cuadros son una apuesta muy agradecida. Mejor en patrones pequeños o gamas sobrias, como gris, marrón, negro o beige. Con jersey fino, mocasines y abrigo recto, consiguen ese punto británico que siempre apetece.



H&M
(29,99 €)

Southern
Cotton
(49,99 €)

Woman
El Corte
Inglés
(39,99 €)

El Ganso
(69,90 €)

Tintoretto
(69,90 €)

C&A (27,99 €)

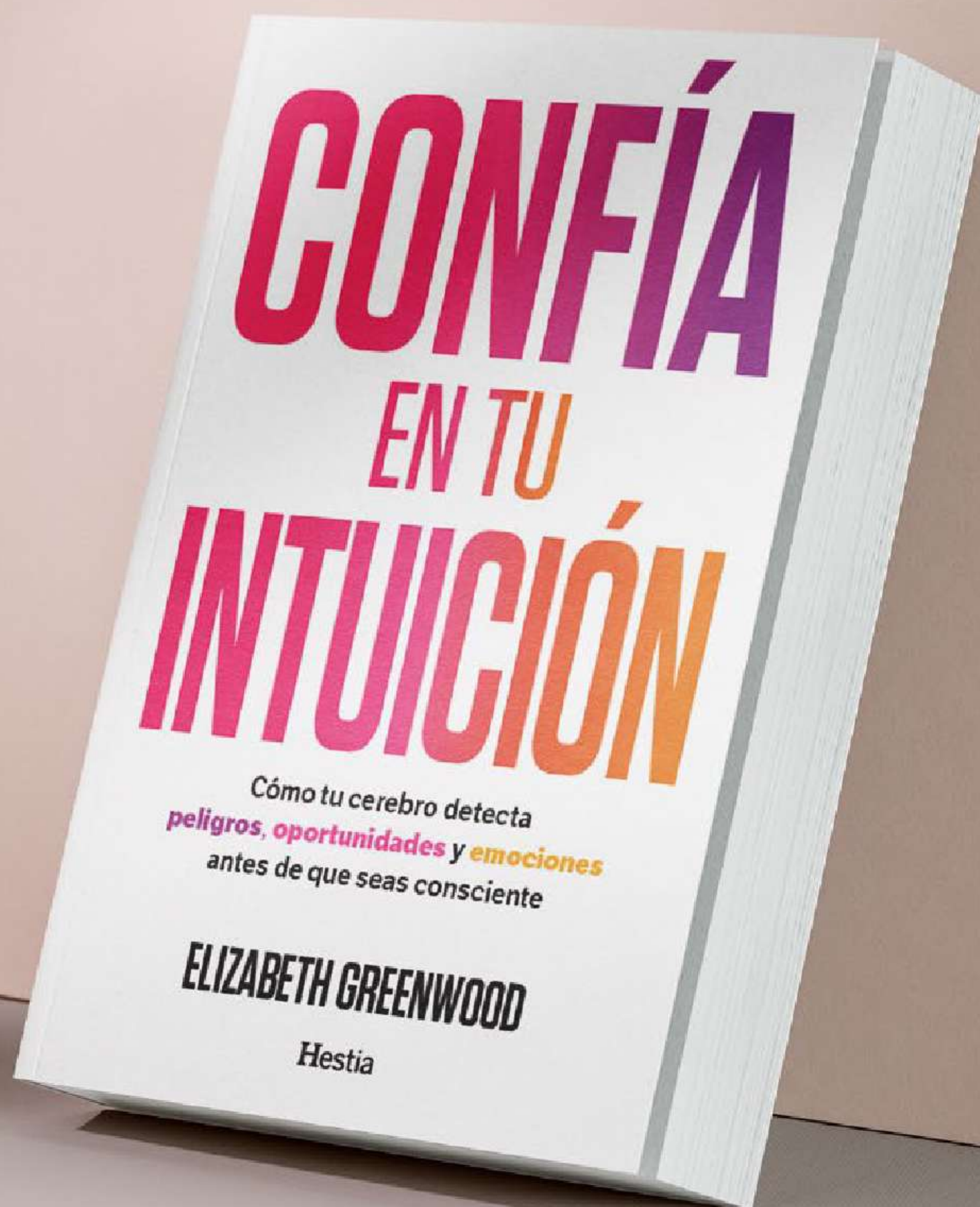
Sfera (25,99 €)

Lloyd's (79,95 €)

Easy Wear
(29,99 €)

Stradivarius
(35,99 €)

¿Y SI TU CEREBRO YA SABE COSAS QUE TÚ AÚN NO?
ELIZABETH GREENWOOD COMBINA NEUROCIENCIA, PSICOLOGÍA Y
TESTIMONIOS REALES PARA DESCIFRAR EL LENGUAJE DE LA INTUICIÓN:
CÓMO DISTINGUIRLA DEL MIEDO Y CUÁNDO CONFIAR EN ELLA.



 Pinolia

Escanea este código QR y podrás
comprar fácilmente este libro.

PALOMA SÁNCHEZ-GARNICA

“ESCRIBÍ MI PRIMER LIBRO PARA LIBERAR MI MENTE”

Desde entonces han pasado más de 20 años, pero sigue con la misma ilusión del principio. Ahora nos sorprende con su nueva obra que lleva por título *Un hombre de honor, que nos traslada al Nueva York de 1968*.

Desde la madurez y la serenidad, Paloma está disfrutando de esta etapa de su vida, tanto profesional como personal.

Consiguió el Premio Planeta 2024 por *Victoria*, y ahora celebra dos décadas de trayectoria literaria con la publicación de *Un hombre de honor*, una novela ambientada en el convulso Estados Unidos de 1968, marcada por el asesinato de Robert F. Kennedy, con ingredientes como el poder, la corrupción, la traición y la mafia. La escritora madrileña recupera un periodo de profundas transformaciones sociales para reflexionar sobre cuestiones que, años después, siguen de plena actualidad: la verdad, la justicia y la pérdida de confianza en las instituciones. En esta entrevista repasa sus veinte años como escritora, el camino que la llevó a abandonar la abogacía para dedicarse a la literatura.

Has cumplido 20 años como escritora ¿O publicando libros?

Publicando libros porque empecé a escribir *El Gran Arcano*, mi primera novela, en 2004. Tardé nueve meses en terminarla y luego otro año más hasta que me la publicaron.

¿Tenías claro este destino?

Estudié Derecho, ejercí como abogada, pero colgué la toga para estudiar Geografía e Historia, que la dejé aparcada cuando me casé. Y después me preparé la oposición a Registradores de la Propiedad.

Fotografía: Antón Goiri



“Sigo teniendo inseguridades y angustias al escribir pero ahora lo gestiono con más serenidad”.

Fotografía: Antón Goiri

¿Qué pasó para dejarlo todo y centrarte en la literatura?

Pues que había vivido veinte años formándome, buscando mi lugar en el mundo, tratando de entender mis inquietudes... Porque yo sabía que había venido a hacer algo al mundo, pero no sabía qué era. Una noche cenando con amigos, cumplidos todos los cuarenta, uno de ellos dijo: “Para que te recuerden, hay que plantar un árbol, tener un hijo y escribir un libro”. Esa noche, al volver a casa, le dije a mi marido: “voy a escribir una novela”.

¿Y sabías entonces sobre qué?

Sí, tenía un pálpito. Al terminar la carrera de Geografía e Historia, sentí interés por la evolución de las religio-

nes. Yo tenía una formación católica, había ido a un colegio de monjas, había bautizado a mis hijos... Pero no iba a misa y nunca me había planteado determinadas cosas, que empecé a plasmarlas en ese primer libro.

¿Fue una terapia?

Totalmente. Escribí este libro para liberar mi mente, porque tenía necesidad de contar, a través de unos personajes, cómo se me desmoronaba todo lo que tenía. Yo no era una practicante católica ni mucho menos, pero sí era todo lo que había aprendido y que había estado ahí durante toda mi vida.

Han pasado 20 años desde esa primera experiencia hasta este último libro ‘Un hombre de honor’. En todo este tiempo, ¿qué ha cambiado en tu actitud frente al folio en blanco y en tu entorno?

Personalmente, lo que ha cambiado es la serenidad. Sigo teniendo las

mismas inseguridades, angustias y desasosiegos a la hora de escribir y de sentirme perdida, pero ahora lo gestiono mucho más tranquila. Desde que cumplí los 60 —ahora tengo 64— estoy en un momento vital muy sereno, disfrutando de cada situación. Antes era muy vehemente; ahora respiro

¿Tu marido siempre ha estado apoyándote en todo?

Mi marido ha sido siempre mi gran consejero. Y cuando vi que el camino que estaba llevando no me conducía a ninguna parte, no tuve ningún problema en decir: “cierro y me voy”. Es muy fácil decirlo ahora, pero me tocó pasarlo y no estuve sola; él siempre estuvo ahí. Él es ahora mi agente literario: negocia, lleva las cuentas y administra la intendencia de la casa. Pero, sobre todo, es mi soporte, mi psicólogo, mi coach, mi primer lector y quien me equilibra.

¿Cómo acompaña tu entorno esta etapa de madurez y reconocimientos?

Sigo conservando a los amigos de aquellos primeros años. Me han visto crecer desde que no era nadie en la literatura. Una de las cosas que más feliz me hizo cuando gané el Premio Planeta fue ver la alegría de los míos. Mis nietos presumiendo con sus profesores en el colegio y mis amigos recibiendo llamadas para darles la enhorabuena por mi premio.

¿Por qué *Un hombre de honor*? ¿de dónde sale la idea?

En el año 68, en Estados Unidos, estaban rompiéndose muchas costuras que yo quería entender: los derechos civiles, los asesinatos de Martin Luther King y de Robert Kennedy —que descolocaron totalmente a la sociedad norteamericana— y toda esa teoría de la conspiración, que es fantástica para una novela. También me interesaba cómo las mujeres empezaron a romper el encorsetamiento en el

“Mi marido es mi agente literario, mi soporte, mi coach, mi consejero...”

Paloma es una mujer elegante y serena que encuentra el equilibrio, entre otras cosas, en la meditación.



Fotografía: Antón Goiri

que las metieron en América tras la Segunda Guerra Mundial.

Y además se habla de poder, corrupción, mentiras y el dilema de si merece la pena decir una verdad cuando va a hacer daño... Todo esto no difiere mucho de lo que está ocurriendo hoy en día.

Totalmente. Esa es mi pasión por la literatura: ver que han pasado setenta años y seguimos en las mismas. La corrupción sigue existiendo y es institucional. Lo que está pasando ahora a nivel mundial en occidente es la caída de la confianza del ciudadano en las instituciones y en la política.

¿Cómo llevarías que alguien firmara un libro tuyo como le pasa a la protagonista de 'Un hombre de honor'?

Ahora lo llevaría muy mal. Pero

como Nicole había muchas mujeres que la familia le eligía el tipo de vida y la ninguneaban.

¿Crees en la justicia?

Sí, lo que pasa que hay veces que el cumplimiento de la ley es muy complicado y aplicar la justicia también. Igual que decir la verdad. Vosotros, los periodistas, muchas veces no podéis contar lo que sabéis, porque las consecuencias son peores si dais la información que si la callais.

¿Qué importancia das a los premios?

Yo creo que cuando una mujer consigue un premio creo que lo conseguimos un poco para todas, porque a nosotras nos cuesta mucho llegar a determinados ámbitos. Y cada vez que llega una abre las puertas a todas las demás.

“Cuando una mujer consigue un premio lo consigue un poco para todas. Y cuando alguna abre una puerta la abre para todas las demás”

4

DATOS SOBRE... PALOMA

● **Es una gran “ariana”.**

Es Aries. Nació en Madrid, concretamente en el barrio de Chamberí, el 1 de abril de 1962. Esto le lleva a ser una mujer que lucha por lo que le hace vibrar en la vida, y necesita libertad a la hora de crear.



● **Una mujer disciplinada.**

Practica deporte para mantenerse en forma y es rigurosa con sus sesiones de ejercicio diario.

● **Abuela apasionada.** Se deshace en elogios hacia sus hijos y sus nietos, a los que adora.

● **Amante del sur de España.** Aunque reside en Madrid, pasa mucho tiempo en Marbella, donde asegura que se siente mucho más inspirada a la hora de escribir.



Cedidas por Planeta.

EL REINO DE LAS SETAS

Bajo nuestros pies se esconde un universo sorprendente: **miles de especies, ejemplares gigantes, variedades que cuestan miles de euros** y otras que llegan cada otoño a nuestros platos. Las setas también tienen sus propios récords.

MILES POR DESCUBRIR

Los hongos forman uno de los grandes reinos de la naturaleza y todavía sabemos sorprendentemente poco de ellos. Se calcula que **existen alrededor de 2,5 millones de especies en el planeta**, pero apenas se han descrito algo más de 200.000. Eso significa que más del **90 % sigue siendo desconocido** para la ciencia.

En 2024, cada español consumió en casa una media de **1,09 kilos de champiñones** y otras setas, con un gasto de 6,05 euros



DE RÉCORD

En 1987, un ejemplar de pedo de lobo gigante encontrado en Canadá alcanzó los **22 kilos de peso y una circunferencia de 2,64 metros**. Guinness lo reconoce como el mayor ejemplar documentado de un hongo comestible de este tipo.

ORO BAJO TIERRA

La trufa blanca está entre los alimentos más caros del mundo: **su precio suele moverse entre 3.000 y 7.000 dólares el kilo**. Pero las piezas excepcionales juegan en otra liga. En 2007, una trufa blanca de alrededor de 1,3 kilos se vendió en una subasta por 330.000 dólares, un récord reconocido por Guinness.



UN GIGANTE ESCONDIDO

El mayor hongo conocido no parece una seta gigantesca porque casi todo permanece bajo tierra. Se encuentra en el Bosque Nacional de Malheur, en Oregón, y **ocupa unas 965 hectáreas, el equivalente a unos 1.350 campos de fútbol**. Se calcula que tiene entre 2.400 y 8.650 años y **podría pesar hasta 31.750 toneladas**.

TIERRA DE SETAS

Castilla y León es uno de los grandes territorios micológicos españoles y cuenta con amplias zonas reguladas para la recolección de setas silvestres, organizadas en acotados y parques micológicos. Solo la provincia de Soria reúne algunos de los espacios más conocidos y cada otoño la campaña atrae a miles de aficionados.



¿QUÉ NOS HACE ELEGIR UNA MARCA DE BELLEZA?

La belleza también se mide por lo bien que encaja en la vida real. Cabello, accesibilidad, placer premium, conciencia y cariño de marca protagonizan esta segunda entrega. Escanea el QR, vota tus favoritos y añade cualquier imprescindible que eches de menos.

¿QUÉ MARCA HIZO QUE CUIDARSE O MAQUILLARSE BIEN DEJARA DE DEPENDER DE UN GRAN PRESUPUESTO?

Calidad, variedad y productos fáciles de encontrar a un precio razonable. Vota la marca que mejor ha democratizado la belleza y te permite cuidarte sin convertirlo en un lujo.

L'ORÉAL PARIS

L'Oréal Paris llevó la investigación cosmética y las tendencias a una oferta amplia y accesible. Maquillaje, coloración, cuidado facial y cabello permiten cubrir gran parte del neceser con una marca reconocible y distintos precios. Su candidatura reconoce su capacidad para convertir avances y tendencias en productos comprensibles, acercando la belleza a una compra cotidiana y disponible.



MAYBELLINE NEW YORK

Maybelline hizo del maquillaje una forma accesible de probar, cambiar y aprender. Máscaras, bases, correctores y labiales incorporan tonos y formatos inspirados en tendencias, pero pensados para el gran público. Su candidatura reconoce una marca que acercó el ritmo de Nueva York a neceseres reales y permitió a varias generaciones experimentar con su imagen y encontrar productos eficaces dentro de un presupuesto razonable.



GARNIER

Garnier ha unido cuidado facial, cabello y coloración en una marca cercana y fácil de encontrar. Desde aguas micelares y mascarillas hasta champús y tintes, permite crear rutinas completas sin acudir a un canal especializado. Su candidatura reconoce una trayectoria capaz de traducir tendencias globales en formatos populares y acercar la innovación a distintas edades, necesidades y presupuestos.



NIVEA

NIVEA es una de las puertas de entrada más universales al cuidado personal. Rostro, cuerpo, ducha, desodoración y protección solar conviven bajo una identidad familiar y reconocible. Su candidatura premia una marca que ha acompañado a generaciones y ha hecho posible cuidarse con productos sencillos, asequibles y compartidos, antes de pasar a rutinas más específicas.



PHB: PHB TIME TO CARE

PHB Time to Care So-Balanced amplía la higiene bucal con una fórmula pensada para cuidar el equilibrio de la microbiota oral. Su candidatura reconoce una propuesta que ayuda a regular el pH e hidratar la boca, con aloe vera para aportar confort a encías y mucosas, conectando la limpieza diaria con un cuidado bucal más completo.



ESSENCE

essence demostró que seguir una tendencia en maquillaje podía costar muy poco. Máscaras, esmaltes e iluminadores, junto a una rápida renovación de productos, invitan a probar colores y acabados sin grandes inversiones. Su candidatura reconoce una marca que redujo la barrera de entrada al maquillaje, especialmente para quienes empiezan, y convirtió la curiosidad y el juego en parte de la belleza cotidiana.



CATRICE

Catrice combina precios accesibles con una imagen cuidada y productos que invitan a probar sin miedo. Bases, correctores y labiales muestran que el presupuesto no determina por sí solo la calidad percibida. Su candidatura reconoce una marca que permite crear y renovar el neceser poco a poco, descubriendo tendencias y soluciones actuales sin depender del lujo.



RIMMEL LONDON

Rimmel London ha acompañado durante décadas el maquillaje diario con una mezcla de tradición y actitud urbana. Máscaras, lápices, bases y labiales llevaron la inspiración londinense a perfumerías cercanas. Su candidatura reconoce una marca que normalizó el maquillaje cotidiano, ofreció clásicos fáciles de reponer y permitió experimentar con color y definición a precios accesibles.



BOURJOIS

Bourjois llevó a la belleza accesible una identidad parisina, envases reconocibles y productos ligados a los primeros gestos de maquillaje. Su candidatura celebra una marca que combinó historia, color y facilidad de uso sin instalarse en el lujo, convirtiendo colores, máscaras y otros básicos en compañeros cotidianos, con encanto y a un precio asumible.



MAX FACTOR

Max Factor llevó su experiencia en maquillaje profesional al gran público con bases, polvos, máscaras y labiales fáciles de encontrar. Durante décadas tradujo técnicas del cine y la fotografía al maquillaje cotidiano. Su candidatura reconoce una marca intergeneracional que hizo accesible un acabado pulido y vinculó maquillaje, confianza y ocasiones especiales.



SI TUVIERAS QUE ELEGIR UN ÚNICO CAPRICHITO DE BELLEZA PREMIUM, ¿QUÉ MARCA Y PRODUCTO JUSTIFICARÍAN PARA TI LA INVERSIÓN?

A veces un producto más especial justifica la inversión por su resultado, su duración o el placer de usarlo. Vota ese caprichito premium que volverías a comprar.

ESTÉE LAUDER · ADVANCED NIGHT REPAIR

Advanced Night Repair es reconocible por su frasco, pipeta y uso antes de la crema. Su precio se apoya en décadas de continuidad y una textura fácil de combinar. Su candidatura reconoce a Estée Lauder por crear un sérum premium que ha conservado identidad, deseo y fidelidad durante décadas.



LANCÔME · ADVANCED GÉNIFIQUE

Advanced Génifique convirtió el sérum en un paso aspiracional y sencillo: textura ligera, pipeta y una propuesta centrada en un aspecto luminoso y recuperado. Su valor premium está en la formulación y en la continuidad de una gama reconocible. Su candidatura premia a Lancôme por mantener un icono moderno del cuidado facial, con una experiencia bien cuidada sin exigir rutinas complicadas.



CLARINS · DOUBLE SERUM

Double Serum convierte su aplicación en un ritual: dos fases que se dosifican juntas y se calientan en las manos. Clarins ha actualizado el producto manteniendo su identidad y una experiencia reconocible. Su candidatura premia la sensorialidad, continuidad y facilidad de uso de un sérum que muchas mujeres consideran su principal inversión en cuidado facial.



LA MER · CRÈME DE LA MER

Crème de la Mer representa la crema de lujo como un ritual: textura rica, aplicación pausada, envase sobrio y una identidad convertida en objeto de deseo. Su precio la sitúa fuera de muchos presupuestos. Su candidatura reconoce a La Mer por construir una experiencia premium coherente y muy reconocible, valorada por quienes buscan nutrición, confort y un ritual de cuidado extraordinario más que una compra cotidiana.



SISLEY · BLACK ROSE CREAM MASK

Black Rose Cream Mask convirtió una mascarilla en un recurso rápido para aportar confort y aspecto descansado. Sisley combina textura envolvente, aroma e identidad botánica en un producto pensado como pequeño rescate. Su candidatura reconoce un caprichito premium por su experiencia inmediata, versatilidad y el placer de reservar unos minutos para una misma.



GUERLAIN · LA GAMA ABEILLE ROYALE

Abeille Royale reúne sérums, aceites y cremas bajo una identidad visual y sensorial inspirada en la abeja y la miel. Guerlain convierte la gama en una experiencia completa, desde el envase hasta la textura que refuerza su carácter premium. Su candidatura reconoce un cuidado valorado también por su universo, continuidad y placer de uso, sin olvidar que cada piel debe decidir si este ritual compensa la inversión.



SHISEIDO · ULTIMUNE

Ultimune refleja la visión japonesa del cuidado premium: tecnología cosmética, textura refinada, aplicación precisa y un diseño reconocible. Shiseido lo plantea como primer paso para acompañar otras rutinas. Su candidatura reconoce un sérum que combina innovación y placer, y cuyo valor está en la ligereza, la absorción y la coherencia de todo el ritual.



SK-II · FACIAL TREATMENT ESSENCE

Facial Treatment Essence convirtió una esencia acuosa en el centro de una rutina premium y ayudó a popularizar en Occidente un gesto habitual de la belleza asiática. SK-II basa su identidad en una textura ligera, aplicación por capas y su ingrediente fermentado. Su candidatura reconoce un producto distinto de la crema o el sérum clásicos, valorado por la constancia, la ligereza y la singularidad de su ritual diario.



DIOR · LA GAMA CAPTURE TOTALE

Capture Totale lleva al cuidado facial el diseño y la investigación de Dior. Sérums y cremas forman una gama centrada en firmeza, luminosidad y sensorialidad. Su candidatura reconoce una propuesta premium que cuida cada detalle, de la textura al envase, y cuyo valor combina el placer de uso diario con la búsqueda de resultados visibles.



CHANEL · ROUGE COCO

Rouge Coco demuestra que un producto premium puede justificarse por la suma de color, textura, estuche y gesto. Abrir un labial de CHANEL y llevarlo en el bolso convierte un objeto pequeño en una experiencia. Su candidatura reconoce una barra que une maquillaje y símbolo, y que para muchas mujeres representa un caprichito de lujo práctico, visible y duradero.





¿QUÉ MARCA DE BELLEZA DEMUESTRA MEJOR QUE CUIDARNOS TAMBIÉN PUEDE CUIDAR A LAS PERSONAS Y AL PLANETA?

Ingredientes, envases, origen y compromiso también influyen en lo que elegimos. Vota la marca de cosmética que une el cuidado personal con una manera más responsable de hacer las cosas.

LUSH · LA COSMÉTICA SIN ENVASE

Lush hizo visible que champús, limpiadores y acondicionadores podían venderse en formato sólido y sin botella. Sus tiendas convirtieron el producto desnudo en parte de la experiencia, junto a fórmulas vegetarianas, campañas y una comunicación muy directa.



THE BODY SHOP · EL COMERCIO JUSTO CON COMUNIDADES

The Body Shop llevó a la belleza el origen de los ingredientes, el comercio con comunidades y el rechazo a los ensayos en animales. Su candidatura reconoce una marca que conectó compra y valores y enseñó a preguntarse quién produce cada materia prima.



WELEDA · EL CUIDADO DE ORIGEN NATURAL

Weleda mantiene una identidad basada en ingredientes de origen natural y una visión propia del cuidado. Su candidatura reconoce una marca que ayudó a consolidar la cosmética natural y puso el foco en el origen y cultivo de sus materias primas.



ALMA SECRET · CONTORNO DE OJOS ANTIEDAD CON AGUACATE

El Contorno de Ojos Antiedad con Aguacate es un icono de Alma Secret. Su fórmula combina cafeína, ácido hialurónico y activos vegetales para hidratar y mejorar el aspecto de bolsas, ojeras y líneas de expresión. Su candidatura reconoce un cuidado pensado para aportar a la mirada un aspecto más fresco y descansado.



CAUDALIE · LA BELLEZA QUE DEVUELVE A LA NATURALEZA

Caudalie construyó su identidad alrededor de la vid y la unió a compromisos de reforestación, biodiversidad y reducción de envases. Su candidatura reconoce una marca que busca devolver parte de lo que extrae del entorno con acciones continuadas.



RITUALS · LAS RECARGAS DE CUIDADO Y HOGAR

Rituals convirtió la recarga en una opción para cremas y perfumes de hogar, permitiendo conservar el envase y reducir material. Su candidatura reconoce una marca que integró la circularidad en una experiencia de bienestar cuidada y atractiva.



YVES ROCHER · LA BELLEZA BOTÁNICA Y EL ECODISEÑO

Yves Rocher unió cultivo vegetal, formulación y venta directa. Su candidatura reconoce una marca que acercó la cosmética botánica a millones de mujeres e incorporó mejoras ambientales y ecodiseño a productos de uso cotidiano.



GARNIER · EL PROGRAMA GREEN BEAUTY

Garnier revisa envases, fórmulas y fabricación con Green Beauty. Su candidatura reconoce el esfuerzo por transformar una marca de gran consumo y avanzar en plástico, reciclaje, ingredientes y producción.



AVEDA · EL CUIDADO CAPILAR CON PROPÓSITO

Aveda ha ligado su cuidado capilar a ingredientes vegetales, abastecimiento responsable y objetivos ambientales. Su candidatura reconoce una marca que llevó la sostenibilidad al cabello antes de que fuera una exigencia y ha mantenido su compromiso con la belleza, los recursos y las comunidades.



DAVINES · LA BELLEZA PROFESIONAL RESPONSABLE

Davines une cuidado capilar y responsabilidad empresarial. Con objetivos sobre clima, envases, agricultura y comunidad, forma parte de B Corp. Su candidatura reconoce una marca que integró la sostenibilidad en su gestión y ofrece una alternativa profesional responsable.



¿QUÉ MARCA DE BELLEZA OCUPA UN LUGAR ESPECIAL EN TU VIDA Y RECOMENDARÍAS CON LOS OJOS CERRADOS?

No siempre es una cuestión de un solo producto. Vota la marca de belleza con la que tienes una relación especial: la que te acompaña, te entiende y recomendarías a otra mujer.

NIVEA

NIVEA se reconoce por su lata azul, su aroma y su presencia en tantos hogares. Su candidatura a marca más querida nace de una memoria compartida entre generaciones. Se premia una relación afectiva construida con sencillez, cercanía y décadas de uso cotidiano.



L'ORÉAL PARIS

L'Oréal Paris ha acompañado decisiones cotidianas: cubrir una cana, elegir una máscara, probar un sérum o preparar el cabello. Su candidatura reconoce una marca presente en distintas etapas, capaz de seguir resultando familiar y de unir aspiración, innovación y acceso, formando parte de los recuerdos y rutinas de belleza de varias generaciones.



LANCÔME

Lancôme une tratamiento, maquillaje y perfume en una idea de belleza francesa ligada a regalos, ocasiones especiales y primeros productos de lujo. Su candidatura reconoce una marca que ha mantenido deseo y cercanía durante años, acompañando distintas etapas de la vida y convirtiendo el cuidado y la belleza en un gesto de celebración personal.



ESTÉE LAUDER

Estée Lauder ha construido confianza con productos que se reponen y un cuidado serio pero placentero. Advanced Night Repair, sus bases y perfumes forman parte de la historia de muchas consumidoras. Su candidatura reconoce una marca que ha evolucionado con sus clientas, renovando la ciencia sin perder elegancia y haciendo de la compra premium una elección estable.



CLINIQUE

Clinique se ganó cariño con una estética clara, productos reconocibles y una forma ordenada de explicar la piel. Sus mostradores enseñaron a elegir según tipo, necesidad y rutina, y su maquillaje mantuvo esa lógica práctica. Su candidatura reconoce una marca que ha dado seguridad a consumidoras poco amigas del exceso y convirtió la sencillez, la continuidad de sus iconos y la recomendación clara en una relación de confianza.



CLARINS

Clarins ha acompañado durante décadas el cuidado adulto con texturas sensoriales, gestos de aplicación y una identidad vegetal reconocible. Cremas, aceites y maquillaje crean una experiencia coherente y cercana. Su candidatura reconoce una marca que hace de la rutina un momento de cuidado, habla a mujeres reales y mantiene productos de confianza mientras incorpora nuevas necesidades.



CHANEL

CHANEL ocupa un lugar emocional que mezcla perfume, maquillaje, moda y símbolo. Un labial, un esmalte o una fragancia pueden convertirse en regalo, recuerdo o primer objeto de lujo, y conservarse mucho después de terminarse. Su candidatura reconoce una marca que ha hecho de la coherencia visual y del gesto de uso parte de la experiencia, y que sigue despertando deseo entre generaciones sin necesitar que cada consumidora participe de todo su universo.



DIOR

Dior ha unido alta costura y belleza en perfumes, labiales, bases y tratamientos que trasladan su universo creativo al tocador. La marca acompaña celebraciones y rutinas, desde productos de entrada hasta cuidados premium. Su candidatura reconoce su capacidad para hacer soñar sin perder utilidad, mantener iconos reconocibles y ofrecer a distintas generaciones una forma accesible de participar en el imaginario de una gran casa francesa.



SHISEIDO

Shiseido combina herencia japonesa, investigación y una atención especial a la textura, el gesto y la armonía visual. Su presencia en tratamiento, maquillaje y protección solar ha acercado una forma de entender la belleza precisa, sensorial y serena. Su candidatura reconoce una marca centenaria que ha sabido innovar sin perder su identidad y que genera fidelidad por la calidad del ritual completo, desde el envase hasta la aplicación.



OLAY

Olay forma parte de la historia del cuidado facial de gran consumo y ha acompañado el paso de la crema básica a rutinas antiedad más completas. Su fuerza está en mantenerse cerca, explicar beneficios con sencillez y ofrecer continuidad a un precio accesible. Su candidatura reconoce una marca querida por la confianza que genera, por hablar a la piel adulta con naturalidad y por demostrar que la innovación accesible puede crear fidelidad durante décadas.



ESCANEAR • VOTAR • PROPONER

Esta semana elegimos las marcas de belleza que se han ganado un lugar en nuestra vida: **por hacerla más accesible, por merecer una inversión especial, por su compromiso o porque simplemente llevan años acompañándonos.**

Escanea el QR y vota por tu favorita entre las candidaturas seleccionadas por MÍA. Tu voto nos ayudará a elegir cuáles son los grandes imprescindibles del hogar.

¿Tu imprescindible no aparece? También puedes proponerlo en la web.



AVERÍAS EN EL ALQUILER

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



QUIÉN PAGA QUÉ Y POR QUÉ MOTIVO

Una persiana atascada, una caldera que falla o una gotera pueden generar dudas: **saber quién responde evita discusiones y gastos inesperados**



Revisar la presión de la caldera o limpiar el filtro de la campana no sustituye una reparación técnica cuando el aparato deja de funcionar

Un grifo que gotea, una puerta que no cierra bien o un electrodoméstico que se para de repente pueden provocar más de un roce entre quien alquila una vivienda y quien la tiene en propiedad. No todas las averías se resuelven de la misma manera: algunas forman parte del mantenimiento básico de la casa y otras derivan del uso diario. Conocer la diferencia ayuda a reclamar con

seguridad y a no asumir un gasto que no te corresponde.

AVERÍAS IMPORTANTES

La Ley de Arrendamientos Urbanos establece que la propietaria debe realizar las reparaciones necesarias para conservar la vivienda en condiciones de habitabilidad. Es decir, aquellas

sin las que la casa no puede utilizarse de forma normal o segura. Una fuga en una tubería, un problema en la instalación eléctrica, una caldera averiada, una gotera o una persiana deteriorada por el paso del tiempo suelen entrar en este grupo. También suele corresponder a la propiedad arreglar los electrodo-

UNA MEJORA ESTÉTICA, COMO CAMBIAR AZULEJOS O ABRIR UN TABIQUE, NECESITA AUTORIZACIÓN ESCRITA DE LA PROPIEDAD

SI UNA OBRA DE CONSERVACIÓN DURA MÁS DE 20 DÍAS E IMPIDE USAR PARTE DE LA VIVIENDA, PUEDE CORRESPONDER UNA REDUCCIÓN DE LA RENTA

mésticos, muebles o instalaciones que entregó con la vivienda: frigorífico, lavadora, horno, aire acondicionado o termo. La clave está en que el fallo se deba al desgaste, la antigüedad o un defecto del aparato, y no a un uso incorrecto. Que el contrato diga que la vivienda se alquila amueblada no convierte automáticamente a la inquilina en responsable de todas las averías.

LAS ADAPTACIONES NECESARIAS PARA UNA PERSONA MAYOR DE 70 AÑOS O CON DISCAPACIDAD TIENEN REGLAS ESPECÍFICAS Y DEBEN COMUNICARSE POR ESCRITO

GASTOS DEL INQUILINO

Quien vive en la vivienda asume las pequeñas reparaciones que nacen del uso cotidiano. Cambiar una bombilla, sustituir una junta gastada de un grifo, apretar el tirador flojo de un armario o reponer una tapa de enchufe son ejemplos habituales. No existe una cifra exacta para decidirlo: además del coste, importa si es un arreglo sencillo y si el desperfecto procede del uso ordinario.

La inquilina también responde cuando el daño ha sido causado por ella, por las personas que viven en la casa o por sus visitas. Un cristal roto al mover un mueble, una encimera quemada, una puerta golpeada o un desagüe atascado por residuos no son desperfectos que deba asumir la propietaria. Por eso es importante no confundir el desgaste normal con un deterioro evitable.

AVISA POR ESCRITO

En cuanto detectes una avería importante, comunícasela a la pro-

piedad lo antes posible. Es mejor hacerlo mediante un mensaje o correo electrónico para que quede constancia de la fecha, el problema y la respuesta recibida. Añade fotografías o vídeos si ayudan a mostrar la incidencia y guarda todas las conversaciones.

La inquilina debe facilitar que la propietaria, el seguro o el técnico puedan revisar la vivienda. Encargar un arreglo sin avisar y descontarlo después de la renta puede provocar un conflicto, aunque la

reparación parezca claramente necesaria. Lo recomendable es esperar una respuesta razonable y dejar por escrito cualquier acuerdo sobre quién contrata al profesional o cómo se abonará la factura.

CUANDO ES UNA URGENCIA

Si hay una fuga abundante, un cortocircuito, una avería de calefacción en pleno invierno o cualquier incidencia que pueda causar un daño mayor, no hay que quedarse de brazos cruzados. Tras intentar avisar a la propietaria, la inquilina puede encargar una reparación urgente para evitar una incomodidad grave o que el desperfecto empeore.



Para pequeños arreglos, conserva el ticket: puede servir para aclarar qué mantenimiento has asumido durante el contrato

CUANDO ENTRES EN LA VIVIENDA, DÉJALO TODO ANOTADO

- Haz fotos y vídeos de cada estancia antes de instalarte, incluidos desperfectos, electrodomésticos y contadores.
- Revisa el inventario y pide que se añada cualquier mueble, aparato o defecto que no aparezca.
- Comprueba qué incluye el alquiler: plaza de garaje, trastero, aire acondicionado o lavavajillas también pueden generar incidencias.
- Guarda una copia firmada del contrato, los anexos y las conversaciones importantes con la propiedad.
- Si entregas una señal o fianza, solicita siempre un justificante.
- Antes de irte, repite las fotografías: te ayudarán a comparar el estado de la vivienda.

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS



NIACINAMIDA O VITAMINA C ¿DE VERDAD HAY QUE ELEGIR?

RESPUESTA: Si me preguntan cuál es mejor, siempre respondo lo mismo: depende de lo que necesite la piel. Nos hemos acostumbrado a enfrentar los ingredientes como si solo pudiera quedar uno en el neceser y, en este caso, la comparación tiene poco sentido. La niacinamida y la vitamina C comparten acción antioxidante y ayudan a mejorar la luminosidad y el tono, aunque cada una tiene sus puntos fuertes.

¿Qué hace cada una?

La niacinamida, una forma de vitamina B3, es una estupenda aliada cuando la piel anda algo revuelta. Ayuda a calmar, refuerza la barrera, favorece la producción de ceramidas y contribuye a regular el exceso de grasa. También mejora el aspecto de los poros y actúa sobre las manchas al dificultar que la melanina llegue a las capas más

superficiales. Por eso suelo aconsejarla en pieles sensibles, con rojeces, brillos o imperfecciones.

La vitamina C tiene un perfil más iluminador y regenerador. Protege frente al estrés oxidativo causado por el sol, la contaminación y otros factores externos, interviene en la producción de colágeno y ayuda a trabajar las manchas. Me parece especialmente interesante cuando la piel está apagada, ha perdido firmeza o presenta signos de fotoenvejecimiento.

¿Se pueden utilizar juntas?

Sí, sin miedo. La idea de que la niacinamida y la vitamina C son incompatibles procede de estudios antiguos realizados en unas condiciones que no se corresponden con las fórmulas actuales. Una no anula a la otra ni hace que pierda eficacia. De hecho, juntas forman muy buena

pareja: mientras la vitamina C protege, ilumina y favorece la firmeza, la niacinamida calma, equilibra y cuida la barrera. Se pueden encontrar en una misma fórmula o utilizar por separado; por ejemplo, vitamina C por la mañana y niacinamida por la noche.

Si tuviera que escoger solo una

Para una piel sensible, grasa, con rojeces o con la barrera alterada, empezaría por la niacinamida. Si preocupan más las manchas, la falta de luz o la pérdida de firmeza, elegiría vitamina C. Aun así, no creo que una sea mejor que la otra.



RAQUEL GONZÁLEZ,
Cosmetóloga

¿LA HIPOTECA INVERSA ES UNA BUENA OPCIÓN PARA MÍ?



La hipoteca inversa puede ser una buena opción para algunas personas mayores, pero no es una solución universal ni debe contratarse sin estudiar antes cada caso. **Se trata de una fórmula que permite convertir el valor de la vivienda en ingresos, sin vender la casa, sin dejar de vivir en ella y manteniendo la propiedad.**

Está pensada para personas que tienen una vivienda habitual en propiedad y necesitan complementar sus ingresos durante la jubilación. En España, muchas familias han dedicado años de

esfuerzo a pagar su casa y, al llegar a esta etapa, cuentan con un patrimonio importante, pero no siempre con suficiente liquidez para afrontar los gastos del día a día, cubrir nuevas necesidades o vivir con más tranquilidad.

Para contratar una hipoteca inversa, **los titulares deben ser mayores de 65 años, aunque desde Santander Mapfre* recomendamos valorar este producto especialmente en edades más avanzadas.** Además, la vivienda debe ser habitual, estar libre de cargas, tener un valor superior a 150.000 euros y encontrarse en

una zona con buena liquidez inmobiliaria.

Su funcionamiento es diferente al de una hipoteca tradicional. **En lugar de pagar una cuota mensual, es la entidad la que abona al cliente una cantidad mediante ingresos mensuales.** La deuda se va generando con el tiempo y no tiene que devolverse en vida.

La hipoteca inversa se puede complementar con una renta vitalicia que garantiza el mismo ingreso mensual hasta el fallecimiento. De esta manera, se evita que la persona deje de recibir esa ayuda económica si vive más años de los inicialmente previstos.

También es fundamental hablarlo con la familia. Aunque los herederos no pierden su derecho futuro sobre la vivienda, conviene que estén informados desde el principio y participen en el proceso de asesoramiento. **Tras el fallecimiento del titular, dispondrán de un plazo para decidir cómo cancelar la deuda.** Por eso, antes de tomar una decisión, lo más recomendable es analizar la situación personal, familiar y económica con ayuda especializada.



VIRGINIA CALDERÓN

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

*Producto contratado con Santander Mapfre Hipoteca Inversa E.F.C., S.A. N.I.F. A09641549 y comercializado por Banco Santander, S.A. y Mapfre España, Compañía de Seguros y Reaseguros, S.A. Financiación sujeta a la previa aprobación de la entidad prestamista. Para obtener información sobre el producto, sus condiciones y las obligaciones para el cliente y sus herederos, puede consultar en la página web: www.santandermapfrehipotecainversa.es o en la red de oficinas de Banco Santander y de Mapfre. El solicitante tiene derecho a recibir asesoramiento independiente



PREGÚNTALE AL
DR. MARTÍNEZ

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

POR QUÉ EL OTOÑO SE NOS HACE CUESTA ARRIBA

Octubre llega con días más cortos, mañanas menos luminosas y una rutina que empieza a pesar. **Muchas personas notan más sueño, menos energía o cierta apatía sin que haya una causa clara.** No siempre es falta de ganas: el cuerpo también necesita adaptarse al cambio de luz y de horarios.

La luz es una de las señales que más influye en nuestro reloj interno. Cuando los días se acortan, el cerebro recibe menos estímulo luminoso por la mañana y puede tardar más en activar el organismo. Por eso en otoño cuesta más despejarse al levantarse, aparece sueño antes de lo habitual o se tiene la sensación de ir con el cuerpo un paso por detrás. No es solo una cuestión de ánimo. La luz regula la producción de melatonina, relacionada con el sueño, y también influye en neurotransmisores vinculados a la energía y el bienestar. Si además se duerme peor, se sale menos al aire libre o se pasan muchas horas en interiores, el cansancio puede intensificarse.

UNA ADAPTACIÓN GRADUAL

El otoño también cambia la rutina. Se reducen los planes al exterior, se retoman horarios más estrictos y muchas obligaciones vuelven a concentrarse en pocos días. El cuerpo pasa de un ritmo más flexible a otro más exigente, y esa transición puede notarse en forma de pereza, dificultad para concentrarse o necesidad de dormir más. La clave está en no combatir el cansancio solo con café o fuerza de



voluntad. Ayuda exponerse a luz natural por la mañana, aunque el día esté nublado, mantener horarios de sueño estables y moverse a diario. Caminar al aire libre, incluso durante veinte minutos, ayuda a sincronizar el reloj interno y mejora la sensación de activación.

También conviene revisar la alimentación. Saltarse comidas, abusar de dulces por la tarde o cenar muy tarde puede empeorar la somnolencia y alterar el descanso. En cambio, mantener una rutina

sencilla, con comidas regulares y cenas ligeras, facilita que el cuerpo recupere ritmo.

El cansancio otoñal suele ser transitorio. Debe preocupar si es muy intenso, dura varias semanas, se acompaña de tristeza profunda, pérdida de interés, falta de aire, palpitaciones, pérdida de peso o sueño excesivo que no mejora descansando. En esos casos conviene consultar para descartar anemia, alteraciones tiroideas, déficit de vitamina D, depresión u otros problemas.

CONSULTA 1

SUEÑO POR LA MAÑANA

“Últimamente me cuesta muchísimo arrancar por la mañana. ¿Es normal?”

— Carmen L., 59 años, Segovia

Puede serlo. Al haber menos luz por la mañana, el cerebro tarda más en recibir la señal de activación. Si además te acuestas tarde o duermes de forma irregular, esa sensación de pesadez al levantarte se nota más.

Intenta exponerte a luz natural cuanto antes: abrir persianas, salir a caminar un rato o hacer algún recado por la mañana. Aunque el día esté gris, esa luz ayuda a ajustar el reloj interno. También conviene mantener una hora de sueño más estable entre semana y fines de semana.



CONSULTA 2

APATÍA DE OTOÑO

“No estoy triste, pero me noto sin ganas de hacer nada.”

— Blanca D., 62 años, Burgos

Esa apatía puede aparecer cuando bajan la luz, la actividad al aire libre y el contacto con rutinas agradables. No siempre es depresión, pero sí es una señal de que el cuerpo y el ánimo necesitan más estructura.

Programa pequeñas actividades antes de que “apetezcan”: caminar, quedar con alguien, cocinar algo sencillo o salir un rato a la calle. Esperar a tener ganas puede hacer que cada vez cueste más moverse.

CONSULTA 3

CUÁNDO MIRAR ALGO MÁS

“¿Cómo sé si este cansancio es normal o si debería hacerme una analítica?”

— Rosa M., 56 años, Torrelodones

Si el cansancio mejora con sueño, luz natural y rutina, suele formar parte de la adaptación al otoño. Pero conviene consultar si es muy intenso, si dura más de tres o cuatro semanas o si aparece junto a palidez, mareos, caída de pelo llamativa, frío excesivo, falta de aire al subir escaleras o pérdida de peso.

En esos casos una analítica básica puede ayudar a descartar anemia, problemas de tiroides, déficit de vitamina D u otras causas. No todo cansancio es estacional.



INCLUSO EN DÍAS NUBLADOS, LA LUZ EXTERIOR ACTIVA MÁS QUE LA DE CASA. SALIR UN RATO POR LA MAÑANA AYUDA A AJUSTAR MEJOR EL SUEÑO Y LA ENERGÍA

BERBERINA

¿ES ESTE SUPLEMENTO LA VERSIÓN NATURAL DEL OZEMPIC?

Hay palabras que aparecen de golpe en las conversaciones sobre salud y despiertan curiosidad y dudas a partes iguales. La berberina es una de ellas. **Se habla de ella como si fuera una solución milagrosa para adelgazar, pero conviene entender qué es realmente y qué puede aportar.**

La berberina lleva meses ganando protagonismo en redes sociales y conversaciones sobre pérdida de peso. El apodo de “Ozempic natural” ha ayudado mucho a su popularidad, aunque la comparación puede resultar exagerada. Eso no significa que todo sea humo: detrás de la moda hay un compuesto vegetal con efectos metabólicos reales y estudios que apuntan a beneficios sobre el peso, la glucosa y el colesterol.

QUÉ ES REALMENTE

La berberina es una sustancia presente en distintas plantas, como el agracejo, y se ha utilizado tradicionalmente en la medicina china y ayurvédica. En los últimos años ha despertado interés por su capacidad para intervenir en varias rutas relacionadas con el metabolismo de la glucosa y las grasas.

Hoy se comercializa sobre todo en forma de complemento alimenticio. Y ahí está una de las primeras diferencias con Ozempic: no se trata de un medicamento autorizado para perder peso ni está sometido a los mismos controles de eficacia, dosis y seguimiento.

DIFERENCIAS Y SIMILITUDES

La comparación nace porque ambos pueden influir sobre el metabolismo y, en algunos casos, sobre el peso corporal, pero lo hacen de forma muy distinta. La semaglutida, principio activo de Ozempic, actúa sobre los



receptores de una hormona llamada GLP-1, relacionada con la regulación del apetito, la glucosa y la secreción de insulina.

La berberina actúa a través de mecanismos más amplios y complejos, entre ellos vías relaciona-

das con la utilización de la energía por las células. El resultado puede coincidir en algunos aspectos —mejor control de la glucosa o cierta reducción de peso—, pero la potencia y la evidencia clínica no son comparables.

La fama de la berberina no ha salido completamente de la nada. Algunos estudios y revisiones han observado reducciones tanto de peso como de perímetro de cintura, aunque modestas. Los resultados no son espectaculares ni se acercan a los obtenidos con los fármacos GLP-1, pero sí apuntan a que puede tener cierto efecto cuando se utiliza dentro de un contexto de alimentación adecuada y actividad física.

Además, donde la investigación resulta especialmente interesante es en el metabolismo. Se han observado mejoras en parámetros como la glucemia, la resistencia a la insulina, los triglicéridos y el colesterol. Por eso se estudia especialmente en personas con alteraciones metabólicas, aunque todavía hacen falta ensayos de mayor calidad para establecer con precisión quién puede beneficiarse más.

CADA COSA POR SU NOMBRE

Aquí conviene poner las expectativas en su sitio. La semaglutida es un medicamento con una acción concreta, una dosificación establecida y estudios clínicos amplios. La berberina es



La berberina ha ganado popularidad por sus posibles efectos sobre el peso, la glucosa y el colesterol.

un suplemento con resultados mucho más modestos y una respuesta que puede variar bastante entre personas. Pensar en ella como una alternativa natural con efectos equivalentes lleva fácilmente a la decepción.

NATURAL NO SIGNIFICA INOCUO

La berberina puede provocar molestias digestivas como diarrea, estreñimiento, náuseas o dolor abdominal. También puede

interactuar con distintos medicamentos, especialmente aquellos que afectan a la glucosa o que se metabolizan a través de determinadas enzimas hepáticas.

No debe utilizarse durante el embarazo ni la lactancia y, si se sigue un tratamiento farmacológico, conviene consultarlo antes con el médico o el farmacéutico. Su origen vegetal no elimina la posibilidad de efectos secundarios ni de interacciones.

¿PUEDE AYUDAR TAMBIÉN AL ÁNIMO?



La berberina podría tener más recorrido del que se pensaba. Un equipo de científicos de Rusia e India ha estudiado mediante modelos computacionales cómo podría actuar este compuesto sobre mecanismos relacionados con la depresión. El trabajo identificó 559 proteínas diana comunes entre la acción potencial de la berberina y las vinculadas a este trastorno, y señaló cuatro especialmente relevantes: AKT1, STAT3, HSP90AA1 y SRC.

Estas proteínas intervienen en procesos relacionados con la supervivencia y plasticidad de las células nerviosas, la inflamación y la transmisión de señales. Además, las simulaciones mostraron una afinidad especialmente alta entre la berberina y la proteína AKT1.

De momento, sin embargo, no podemos hablar de un efecto antidepresivo demostrado. Los resultados proceden de modelos informáticos y tendrán que confirmarse primero en animales y después en personas. La importancia del estudio está, por ahora, en abrir una nueva vía de investigación sobre este compuesto.

CUIDA TUS HUESOS DESDE EL PLATO

Cuidar los huesos no es una tarea que empiece con los primeros achaques ni una preocupación exclusiva de cierta edad. **Se construye cada día, en la compra, en la cocina y en pequeñas elecciones que sostienen la estructura del cuerpo durante décadas sin apenas notarlo.**



Un desayuno con yogur natural, fruta fresca y frutos secos reúne calcio, proteína y magnesio en un mismo plato.

Hay una parte del cuerpo que trabaja en silencio durante toda la vida y a la que rara vez prestamos atención hasta que empieza a dar problemas. Los huesos no son una estructura inerte: se renuevan continuamente y necesitan un aporte constante de nutrientes para conservar su resistencia con el paso de los años. Por eso cuidarlos debería empezar mucho antes de que aparezcan los primeros achaques.

No todo es calcio

Y aunque al hablar de salud ósea casi siempre pensamos inmediatamente en el calcio y en un vaso de leche, la realidad es bastante más amplia. El

calcio es fundamental, pero no trabaja solo: proteínas, vitamina D, magnesio, fósforo o vitamina K también participan en el mantenimiento del hueso. Además, los lácteos no son la única manera de obtenerlo. Pescados que se comen con espina, algunas verduras, legumbres, frutos secos y semillas también pueden aportar cantidades interesantes.

La buena noticia es que no hace falta recurrir a suplementos ni a productos especiales para cuidar la masa ósea. Una alimentación variada, con alimentos cotidianos y bien elegidos, puede aportar buena parte de lo que necesitan nuestros huesos. La clave está en saber cuáles merece la pena incluir con frecuencia y hacerles sitio

de forma natural en la compra y en los menús de cada semana.

LÁCTEOS FERMENTADOS

El yogur natural y el kéfir son probablemente los aliados más discretos y accesibles cuando hablamos de huesos. Aportan calcio en una forma que el organismo absorbe con facilidad, y su fermentación los hace más digestivos que la leche para quienes notan pesadez tras tomarla. Un yogur en el desayuno con fruta y unos frutos secos, o un vaso de kéfir a media tarde, cubren buena parte de las necesidades diarias sin esfuerzo. Además, la microbiota intestinal que estos fermentados alimentan

HÁBITOS DIARIOS QUE SUMAN Y FORTALECEN

Más allá del plato, hay gestos cotidianos que refuerzan el trabajo de estos alimentos:

- Caminar a paso ligero entre treinta y cuarenta minutos al día estimula la formación ósea, porque el impacto suave y repetido activa las células que renuevan el hueso.
- Añadir dos sesiones semanales de ejercicio de fuerza, aunque sea con el propio peso corporal o con pequeñas mancuernas en casa, multiplica ese efecto y ayuda a mantener la densidad ósea a partir de los cuarenta.
- La exposición solar moderada, quince minutos en brazos y cara fuera de las horas centrales, favorece la síntesis de vitamina D sin riesgos para la piel.
- Conviene también moderar el consumo de sal, café y refrescos, porque en exceso favorecen la pérdida de calcio. Y dormir lo suficiente, porque durante el descanso profundo el cuerpo regula las hormonas que participan en la reparación y el mantenimiento de los tejidos óseos.



también influye en cómo asimilamos los minerales, así que su beneficio va más allá del calcio en sí mismo. La clave está en elegirlos sin azúcares añadidos y darles continuidad en la semana, más que consumir grandes cantidades de golpe.

PESCADO AZUL

Las sardinas, los boquerones, la caballa o el salmón concentran dos elementos que trabajan en equipo: vitamina D y calcio, especialmente cuando se consumen con espina, como ocurre con las sardinas en conserva. La vitamina D es imprescindible para que el calcio se fije al hueso, y en países soleados como el nuestro solemos pensar que tenemos suficiente, pero la realidad es que muchas mujeres presentan niveles bajos, sobre todo a partir de cierta edad. Incorporar pescado azul dos o tres veces por semana, ya sea a la plancha, al horno o directamente sobre una tostada de pan integral, es una forma sencilla de sostener esa reserva. Una lata de sardinas con tomate y aceite de oliva, sin más, resuelve una cena completa y protectora.

VERDURAS VERDES

Las espinacas, la rúcula, el brócoli, la col rizada o las acelgas aportan calcio vegetal, magnesio y vitamina K, un trío que interviene directamente en la formación y el mantenimiento del hueso. La vitamina K, en concreto, ayuda a que el calcio se dirija hacia el esqueleto en lugar de depositarse donde no debe. En la práctica diaria, esto se traduce en incluir una ración de verdura de hoja verde al día: un salteado rápido de espinacas con ajo, un puñado de rúcula en la ensalada del mediodía o un brócoli al vapor como guarnición. No hace falta reinventar el menú, solo asegurarse de que el verde aparece con frecuencia y de que se cocina con poca agua para preservar sus minerales.

FRUTOS SECOS

Las almendras, las nueces, los pistachos y las semillas de sésamo o de chía son pequeños concentrados de calcio, magnesio, fósforo y grasas saludables que participan en la mineralización ósea. Un puñado al día, del tamaño aproximado de la palma de la mano, es la medida razonable para aprovechar sus beneficios sin excederse en calorías. Funcionan bien como tentempié entre horas,

espolvoreados sobre un yogur, mezclados en una crema de verduras o formando parte de un pan casero. El sésamo tostado, en particular, es uno de los alimentos con mayor densidad de calcio y basta con una cucharada sobre la ensalada o la sopa para notar su aportación. Su ventaja es que se conservan durante semanas, así que tenerlos siempre a mano facilita mantener el hábito.

LEGUMBRES Y HUEVOS

Aunque solemos asociar los huesos con el calcio, la proteína también es fundamental para su estructura. Sin proteína suficiente, el hueso pierde la matriz que sostiene los minerales. Las legumbres, especialmente los garbanzos, las judías blancas y la soja, combinan proteína vegetal con calcio y magnesio, y son una base excelente para guisos, ensaladas templadas o hummus. Los huevos, por su parte, aportan proteína completa y vitamina D en la yema, y encajan en cualquier momento del día con una versatilidad difícil de igualar. Alternar ambos a lo largo de la semana asegura una entrada estable de proteína sin recurrir siempre a la carne, algo que además cuida el bolsillo y aligera la digestión.

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!

10 IDEAS PARA ORGANIZAR TUS MENÚS SEMANALES

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



Tener las recetas favoritas guardadas en el móvil o en una carpeta facilita encontrar ideas nuevas sin perder tiempo cada semana



Llegar a casa con prisa y abrir la nevera sin tener ni idea de qué preparar es una escena demasiado habitual. Entonces se improvisa, se compra de más, se repiten platos o se termina pidiendo comida fuera. Organizar el menú semanal no consiste en planificar cada bocado con rigidez, sino en decidir con calma lo importante antes de que empiece el caos de la semana. **Con una lista corta de platos que encajen con tus horarios, una compra bien pensada y algunas preparaciones adelantadas, el día a día se vuelve mucho más sencillo.** La clave es crear una base que te quite trabajo, pero que permita cambiar de planes cuando haga falta.

POR QUÉ PLANIFICAR TE HACE LA VIDA MÁS FÁCIL

El principal beneficio de tener un menú pensado no está solo en la alimentación. Está, sobre todo, en llegar a la tarde sin tener que resolver otra decisión más. Cuando sabes que hay una crema preparada, pescado en el congelador o verduras ya cortadas, cocinar deja de sentirse como una tarea enorme.

Además, planificar ayuda a comprar con más criterio. En lugar de llenar el carro por si acaso, eliges alimentos con un destino concreto

y reduces los productos que acaban olvidados al fondo de la nevera. También permite alternar mejor verduras, legumbres, huevos, pescado y carne, sin tener la sensación de estar comiendo siempre lo mismo.

UN MENÚ FLEXIBLE

Un buen menú semanal no tiene por qué asignar una receta cerrada a cada día. Lo más práctico es escribir cinco o seis ideas de comidas y cenas y moverlas según surjan planes, cansancio o sobras. Si el miércoles se

complica, el plato que pensabas preparar puede pasar al jueves sin que el sistema se venga abajo.

EMPIEZA POR TU AGENDA

Antes de pensar en recetas, mira cómo será tu semana. Apunta los días en que comes fuera, llegas tarde, tienes deporte o necesitas llevar táper. Las noches más ajetreadas piden cenas resueltas en diez minutos; el fin de semana puede ser el momento de cocinar un poco más y dejar una base preparada.

ANTES DE HACER LA LISTA, REVISA ESTO

- Qué alimentos tienes ya en la nevera, la despensa y el congelador. Así evitarás comprar productos repetidos y podrás dar salida a los que conviene consumir antes.
- Cuántas personas comerán en casa de verdad esa semana. No siempre hacen falta las mismas cantidades y ajustar las raciones ayuda a desperdiciar menos.
- Qué compras puedes dejar congeladas para otra ocasión, como pan, pescado o verduras, y cuáles es mejor consumir frescas.
- Qué alimentos conviene comprar ya preparados o cortados. Una bolsa de ensalada, verduras congeladas o legumbres cocidas pueden facilitar mucho la semana sin restar calidad al menú.



Contar con recipientes de distintos tamaños ayuda a guardar cada alimento de forma ordenada y con la ración adecuada

LAS PRIMERAS 5 IDEAS PARA MONTAR TU MENÚ

Olvídate de sentarte a inventar catorce recetas nuevas. Para que el menú sea sostenible, funciona mejor partir de una estructura sencilla y rellenarla con platos que ya sabes hacer. Elige primero la proteína o el ingrediente principal, añade una guarnición y reserva dos noches para soluciones exprés.

ELIGE DOS PLATOS “SALVAVIDAS”

Son esas cenas que salen sin pensar: tortilla con ensalada, crema de verduras y tostadas, pasta con tomate y atún, revuelto de setas o una ensalada completa. Tenerlas decididas evita caer en la improvisación los días más largos.

PLANEA SOLO CINCO COMIDAS Y CINCO CENAS

Deja uno o dos huecos libres. Servirán para una comida fuera, para aprovechar lo que sobró o para cambiar de plan. Un menú que contem-

pla imprevistos se cumple mucho mejor que uno lleno de obligaciones.

COMPRA CON SENTIDO

Antes de añadir algo a la lista, piensa cuándo vas a cocinarlo y cuánto tiempo se conserva. Así evitarás llenar la nevera de alimentos que después no utilizas y la compra será más ajustada.

PIENSA EN “FAMILIAS” DE COMIDAS

Alterna durante la semana dos platos de verduras, uno o dos de legumbres, un par de pescados o huevos y varias opciones de carne blanca. No hace falta buscar la perfección en cada plato: lo importante es el conjunto.

ESCRÍBELO DONDE LO VEAS

Una nota en la puerta de la nevera o en el móvil basta. Ver el menú evita abrir la despensa varias veces y ayuda a que quien esté en casa sepa qué toca y pueda echar una mano.

Un bol de fruta visible en la cocina hace más fácil incluirla en desayunos, meriendas o postres



PLANIFICAR NO ES COCINARLO TODO EL DOMINGO: ES CONSEGUIR QUE, CUANDO LLEGUE LA HORA DE COMER, YA TENGAS MEDIA DECISIÓN TOMADA

CÓMO CALCULAR LAS CANTIDADES

No hace falta pesar todos los alimentos para organizar un menú equilibrado. Como orientación, calcula una ración de verdura equivalente a la mitad del plato y reserva la otra mitad para la proteína y la guarnición. Si vas a cocinar arroz, pasta o legumbres, prepara algo más de cantidad y guarda una parte para otra comida: te permitirá resolver un táper o una cena sin empezar de cero. En el caso de carnes, pescados o huevos, piensa en las personas que comerán y compra lo necesario para una o dos preparaciones. Ajustar las cantidades desde el principio ayuda a ahorrar y reduce el desperdicio.





UN MENÚ BASE PARA TODA LA SEMANA

Este ejemplo está pensado para que puedas intercambiar los días sin problema. Incluye preparaciones sencillas y varios ingredientes que se reaprovechan, de modo que la compra sea más corta y la cocina, más ágil.

DE LUNES A VIERNES, SIN COMPLICARTE

LUNES

Comida: lentejas rápidas con verduras.

Cena: tortilla de calabacín con tomate aliñado.

MARTES

Comida: pollo al horno con patata y zanahoria.

Cena: crema de calabaza con tostada de queso fresco.

MIÉRCOLES

Comida: ensalada templada de garbanzos, espinacas y huevo.

Cena: merluza a la plancha con judías verdes.

JUEVES

Comida: arroz salteado con verduras y tiras de pollo que hayan sobrado.

Cena: pasta con salsa de tomate casera y atún.

VIERNES

Comida: salmón al horno con brócoli y cuscús.

Cena: cena de aprovechamiento: ensalada, crema que quede o fajitas con verduras.

ELIGE RECETAS SENCILLAS

No hace falta pasar toda la tarde cocinando para organizarse mejor. Elige platos que puedas preparar sin complicarte y reserva las recetas más elaboradas para los días en los que tengas más tiempo. Entre semana, combinar opciones rápidas con ingredientes básicos hará que el menú sea más fácil de seguir.



LAS OTRAS 5 IDEAS PARA QUE EL MENÚ FUNCIONE

COMBINA TEXTURAS Y SABORES

Alterna platos de cuchara, horno, plancha, ensaladas templadas y cremas para que el menú resulte más apetecible. También puedes variar los aliños y las especias: un mismo ingrediente cambia

mucho con limón, pimentón, hierbas aromáticas o una salsa casera ligera.

TEN SIEMPRE UN PLAN B EN LA DESPENSA

Con huevos, pasta, conservas de pescado, tomate triturado, arroz, legumbres cocidas y verduras

congeladas puedes resolver muchas comidas. Tener este fondo de armario evita pedir comida por falta de alternativas.

PREPARA POR ADELANTADO

Dedica unos minutos a dejar listas las bases que más tiempo llevan: lavar y cortar verduras, cocer huevos, preparar una vinagreta o hacer una crema. Cuando llega la hora de cocinar, solo tendrás que combinar y terminar los platos.

DEJA LAS CENAS MÁS LIGERAS Y MÁS RÁPIDAS

Una buena cena no tiene que ser elaborada. Un huevo, una crema, pescado a la plancha, una ensalada completa o unas verduras salteadas pueden resolverla en pocos minutos sin dejar sensación de pesadez.

REVISA EL MENÚ EL VIERNES

Antes de hacer la compra siguiente, mira qué ha quedado y qué platos no se han preparado. Puede que una receta no encaje con tu ritmo o que las raciones fueran demasiado grandes. Ajustar cada semana es la forma de encontrar el sistema que mejor te funciona.



CÓMO CONSERVAR BIEN LA COMPRA

- Guarda la carne y el pescado en la zona más fría de la nevera y consúmelos en uno o dos días. Si no los vas a utilizar, congélalos cuanto antes.
- Lava las verduras de hoja, sécalas muy bien y guárdalas con papel absorbente para que duren más tiempo frescas.
- Deja fuera de la nevera los tomates, los plátanos y las patatas. El frío puede alterar su textura, sabor o maduración.
- Espera a que las comidas cocinadas se templen antes de guardarlas en recipientes herméticos.
- Pon una fecha en los táperes para saber qué conviene consumir primero y aprovechar mejor cada preparación.



RUTINA ANTIMANCHAS

DEVUELVE UNIFORMIDAD A TU PIEL DESPUÉS DE LOS EXCESOS DEL VERANO

El sol deja buenos recuerdos, pero a veces también alguna mancha inesperada. **Con unos cuantos gestos diarios, la piel puede recuperar poco a poco un tono más uniforme y luminoso.**

Hay veranos que se quedan en la piel más tiempo del que quisiéramos. Al volver a la rutina, muchas mujeres descubren que los pómulos, la frente o el labio superior se ven más oscuros. No siempre son manchas nuevas: a menudo se han ido formando poco a poco y el bronceado las hacía menos evidentes. A partir de los cuarenta, además, es habitual que el tono pierda uniformidad y estas marcas se noten más.

La hiperpigmentación aparece cuando la melanina se distribuye de forma desigual. El sol es uno de los principales desencadenantes, pero también influyen los cambios hormonales, el acné, una irritación mal tratada o el roce continuo. Por eso no conviene atacar la piel con demasiados productos a la vez: si se inflama,

puede responder fabricando todavía más pigmento.

MENOS ACTIVOS

Una rutina antimanchas funciona mejor cuando es sencilla y se mantiene en el tiempo. Por la mañana, empieza con una limpieza suave y continúa con un sérum antioxidante, por ejemplo con vitamina C o niacinamida. Después aplica una hidratante que deje la piel cómoda y termina siempre con protector solar de amplio espectro SPF 50.

Por la noche, retira bien el maquillaje y la protección solar antes de aplicar el tratamiento. El ácido azelaico es una opción interesante cuando, además de manchas, hay rojeces o marcas tras un grano. Si la piel tolera bien los activos, puede introducirse un sérum despigmentante con ácido tranexámico o un retinoide en noches alternas. La clave

está en empezar despacio, no en acumular capas.

PACIENCIA Y CONSTANCIA

Las manchas no se borran de un día para otro y los cambios se valoran mejor tras varias semanas de uso regular. Mientras tanto, un maquillaje ligero ayuda a igualar el tono sin remarcar la textura: elige bases fluidas, correctores cremosos y aplícalos a toques, sin frotar.

Si una mancha cambia rápidamente de tamaño, forma o color, pica, sangra o tiene bordes irregulares, conviene pedir cita con el dermatólogo. También merece una valoración el melasma que no mejora pese a mantener la rutina: cada piel necesita un enfoque distinto y, en algunos casos, la cosmética debe complementarse con tratamiento médico.



1. Gel Limpiador Antimanchas, limpiador suave con niacinamida y extractos antioxidantes. **Bella Aurora (10,99 €).**
2. Vitamina C Sérum Antimanchas, fórmula con vitamina C, niacinamida, ácido salicílico y Melasyl. **Garnier SkinActive (13,99 €).**
3. Azelaic Acid Suspension 10%, crema-gel con ácido azelaico que mejora el aspecto de las manchas. **The Ordinary (13,50 €).**
4. Pigment Zero DSP-Crema Renovación, tratamiento de noche con AHA de origen natural. **MartiDerm (29,50 €).**
5. Anti-Pigment Crema de Noche, crema con Thiamidol y dexpantenol que actúa durante el descanso y deja la piel más confortable. **Eucerin (36 €).**
6. FotoUltra Active Unify SPF 50+, fotoprotector fluido de uso diario con acción despigmentante que ayuda a corregir y prevenir manchas solares. **ISDIN (29,90 €).**

ELIGE BIEN TU SÉRUM

No todos los cosméticos antimanchas encajan igual en todas las pieles. Antes de llenar el neceser, fíjate en estos detalles:

Empieza por un solo objetivo. Si te preocupa la mancha del sol, busca un producto unificador; si también tienes marcas de granitos, prioriza una fórmula que cuide la textura.



Mira el envase. Los antioxidantes se conservan mejor en frascos opacos, ámbar o con dosificador. Si el sérum cambia de color, olor o textura, es mejor sustituirlo.



No compres varios a la vez. Estrenar tres productos impide saber cuál funciona y cuál está irritando la piel.



Elige la textura que te apetezca usar. Una piel seca agradecerá sérums más confortables; una mixta, acabados ligeros que no dejen sensación pegajosa.



No te fijes solo en el precio. Un producto sencillo, bien utilizado y terminado hasta la última gota resulta más útil que uno muy potente abandonado al mes.



Apunta la fecha de apertura. Los tratamientos no duran para siempre: revisa el símbolo del tarrito que aparece en el envase antes de seguir usándolos.



PREMIOS CON PROPÓSITO

LAS NUEVAS CLAVES DEL CUIDADO CAPILAR

Los Prix d'Excellence Capillaire de Marie Claire celebraron en Madrid

las ideas que hacen del cuidado del cabello un territorio cada vez más personal, preciso y consciente de nuestro tiempo.



Los representantes de las quince firmas reconocidas en los Prix d'Excellence Capillaire 2026, durante la fotografía oficial de la jornada.

Fotografía: Alberto Carrasco

El cabello conserva una dimensión íntima: acompaña los cambios de estilo, marca recuerdos y condiciona, muchas veces sin que lo advirtamos, la forma en que nos miramos. Esa relación cotidiana fue el hilo conductor de los Prix d'Excellence Capillaire 2026 celebrados por Marie Claire. Después de una visita institucional al Congreso de los Diputados, representantes de las firmas reconocidas, profesionales e invitados se reunieron en The Palace, a Luxury Collection Hotel, Madrid, para compartir una jornada dedicada a las múltiples maneras de entender la belleza capilar.

UNA RELACIÓN PERSONAL

Más allá de la ceremonia, la cita dibujó un panorama en el que investigar, escuchar las necesidades reales y respetar las particularidades de cada melena van de la mano. El resultado es una belleza menos uniforme y más cercana, que no persigue una imagen prefijada, sino un cabello que se sienta propio.

LA BELLEZA QUE ESCUCHA

La bienvenida de Marta Espresate, brand manager de Zinet Media, puso en valor la trayectoria de unos galardones que continúan reconociendo el trabajo de las marcas. Magdalena Frag, directora de Marie Claire, recordó que el pelo ocupa un lugar

singular dentro de nuestras rutinas de belleza porque atraviesa la identidad, la expresión personal y la confianza. No se trata únicamente de cómo luce: también de cómo nos hace sentir. Dirigida por la periodista y modelo Mónica Martínez, la entrega recorrió una edición especialmente amplia. Cada reconocimiento reveló una lectura distinta de una misma idea: cuidar mejor. Desde fórmulas dirigidas a la fibra y al cuero cabelludo hasta herramientas de secado, activos reparadores, propuestas para definir rizos o gestos que prolongan la rutina durante el descanso, la selección mostró que el sector ya no se limita al champú y al acondicionador.

Magdalena Frag, directora de Marie Claire, durante la bienvenida de los Prix d'Excellence Capillaire 2026.



SOLUCIONES CON PROPÓSITO

La ciencia ocupó un lugar central, con propuestas que exploran la longevidad capilar, la protección frente a metales presentes en el agua o la tecnología LED aplicada a cabello y cuero cabelludo. También hubo espacio para soluciones pensadas para el día a día: prote-

ger del calor, combatir el encrespamiento, potenciar el brillo o preservar la hidratación. Una suma de avances que acompaña hábitos diversos, tiempos distintos y una mirada más informada sobre lo que necesita cada melena.

UNA MIRADA PLURAL

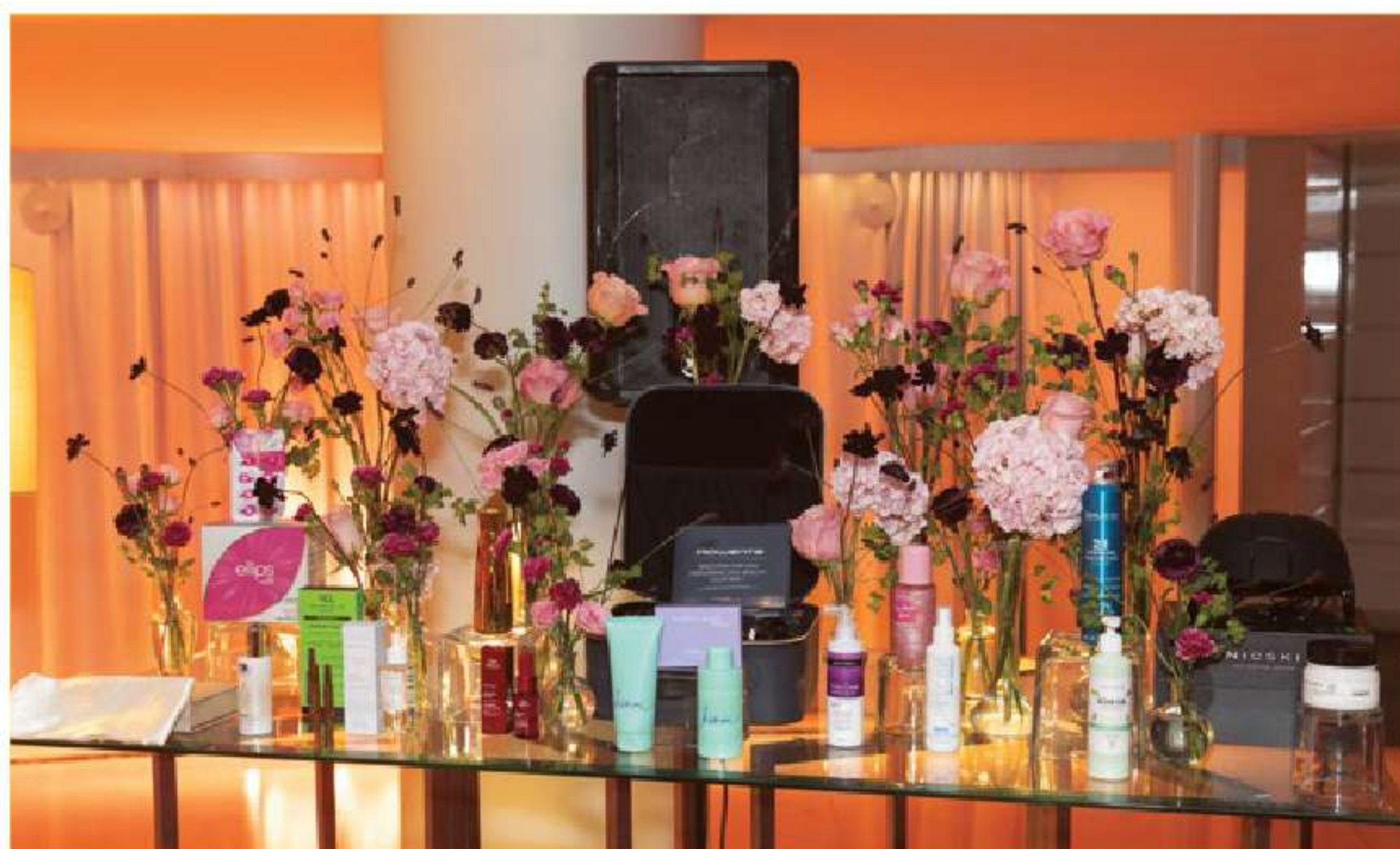
K18, por Future IQ™; Alma Secret, por Ocean Curl; Unicskin, por Unicled Helmet Omega

5.0; Kerasilk, por Moisturizing Scalp Drops; Ellips, por Vitamina Capilar Aceite de Argán Rosa; Les Secrets de Loly, por Pink Power Bond; Marta Masi, por la mascarilla y champú japoneses Kinei y su nutricosmético capilar; John Frieda, por Frizz Ease Infinite Smooth Salon Blow Out Spray; NEQI, por Diamond Glass; L'Oréal Professionnel, por la mascarilla Metal Detox; Salerm Cosmetics, por S21 Thermal Protector; I.C.O.N., por Repel; Onisa Coté, por su funda de almohada de seda; Wella Professionals, por Ultimate Repair Miracle Hair Rescue; y Rowenta, por Maestria For You, recibieron los Prix d'Excellence Capillaire 2026.

La fotografía de familia cerró la ceremonia antes del almuerzo. Quedó la sensación de haber asistido a una conversación sobre belleza que va bastante más allá de lo superficial: una que valora el conocimiento, pero también el placer de dedicarse unos minutos y convertirlos en un gesto de bienestar. Con el apoyo de Citroën, esta nueva edición de los premios volvió a celebrar esa unión entre creatividad, oficio y cuidado cotidiano.



Mónica Martínez acompañó la entrega de unos premios que reunieron ciencia, nuevos gestos de cuidado y propuestas pensadas para cada tipo de melena.



El cabello no es solo una cuestión estética: también habla de identidad y confianza

Los productos reconocidos en esta edición reflejan la diversidad actual del cuidado capilar: reparación, styling, tecnología y bienestar.

4 POSTURAS DE YOGA

PARA DORMIR MEJOR Y RELAJAR EL CUERPO

Cuando la cabeza sigue repasando tareas pendientes aunque ya estemos en la cama, movernos despacio puede ser una buena forma de cambiar de marcha. **El yoga combina respiración, quietud y estiramientos suaves para preparar cuerpo y mente para una noche más tranquila.**

Este método nació en la India hace miles de años como una disciplina que integraba cuerpo, respiración y mente, aunque con el tiempo han aparecido numerosas escuelas y formas de practicarlo. Algunas, como ashtanga o vinyasa, poseen un carácter más dinámico y encadenan las posturas con bastante fluidez. Otras, como yin yoga, restorative yoga o determinadas prácticas de hatha, priorizan la quietud, los movimientos lentos y las posiciones mantenidas durante más tiempo.

CUANDO EL CUERPO EMPIEZA A BAJAR EL RITMO

Precisamente estas modalidades más pausadas pueden resultar interesantes al final de la jornada. Después de pasar horas respondiendo mensajes, trabajando, desplazándonos

o resolviendo pendientes, nuestro cuerpo puede llegar a la noche cansado mientras la mente continúa acelerada. Dedicar unos minutos a movernos despacio crea una pequeña transición entre ambos momentos y nos obliga a dirigir la atención hacia sensaciones más sencillas, como el contacto de los pies con el suelo o el ritmo de nuestra propia respiración. En una práctica orientada al descanso tampoco buscamos flexibilidad extrema ni perfeccionar una postura. Respirar con calma, reducir la velocidad de los movimientos y permanecer cómodas durante unos minutos puede ayudarnos a disminuir progresivamente esa sensación de activación. Más que “provocar” el sueño, el yoga nos permite preparar un escenario más favorable para que aparezca de manera natural.

Además, la propia repetición puede jugar a nuestro favor. Igual que lavarnos los dientes o ponernos el pijama forman parte del ritual nocturno, realizar una secuencia similar varias noches puede convertirse en otra señal de que la jornada está llegando a su fin.

UNA RUTINA SENCILLA PARA HACER JUNTO A LA CAMA

Podemos reservar entre diez y veinte minutos antes de acostarnos, procurando que la sesión no se transforme en una obligación más. Una esterilla es suficiente, aunque una manta, un cojín firme o la propia pared pueden servirnos de apoyo para mantener ciertas posiciones con mayor comodidad. La ropa debería permitirnos movernos libremente y la habitación puede acompañar el momento con una iluminación más tenue. Durante toda la secuencia respiramos de manera tranquila, preferiblemente por la nariz, y evitamos cualquier gesto que genere dolor. Tampoco necesitamos completar las cuatro posturas cada noche. En los días especialmente cansados, escoger una o dos y dedicarles unos minutos puede ser suficiente. Si existen lesiones, limitaciones importantes de movilidad o alguna condición médica que pueda interferir con la práctica, conviene pedir orientación profesional antes de empezar.



PASO A PASO DE CADA POSTURA

BALASANA O POSTURA DEL NIÑO

Desde cuatro apoyos, llevamos las caderas hacia los talones y acercamos el torso al suelo, dejando los brazos extendidos o relajados junto al cuerpo. Podemos separar ligeramente las rodillas para ganar comodidad. Permanecemos entre uno y tres minutos, respirando despacio y dejando que espalda, hombros y cuello pierdan tensión.



VIPARITA KARANI O PIERNAS EN LA PARED

Nos tumbamos boca arriba y acercamos los glúteos a una pared para elevar las piernas, sin necesidad de pegarnos completamente a ella. Los brazos descansan a ambos lados y la mandíbula permanece relajada. Mantenernos así entre tres y cinco minutos permite terminar el día desde una posición cómoda y prácticamente inmóvil.

PRACTICAR SIEMPRE A UNA HORA PARECIDA PUEDE AYUDAR A CONVERTIR LA SECUENCIA EN UNA SEÑAL DE QUE EL DÍA ESTÁ TERMINANDO



SUPTA BADDHA KONASANA O MARIPOSA RECLINADA

Tumbadas boca arriba, juntamos las plantas de los pies y dejamos caer las rodillas hacia los lados. Si aparece demasiada tensión en ingles o caderas, colocamos cojines debajo de ambas piernas. Durante unos dos o tres minutos respiramos sin forzar la apertura y tratamos de relajar progresivamente abdomen y pelvis.

SAVASANA

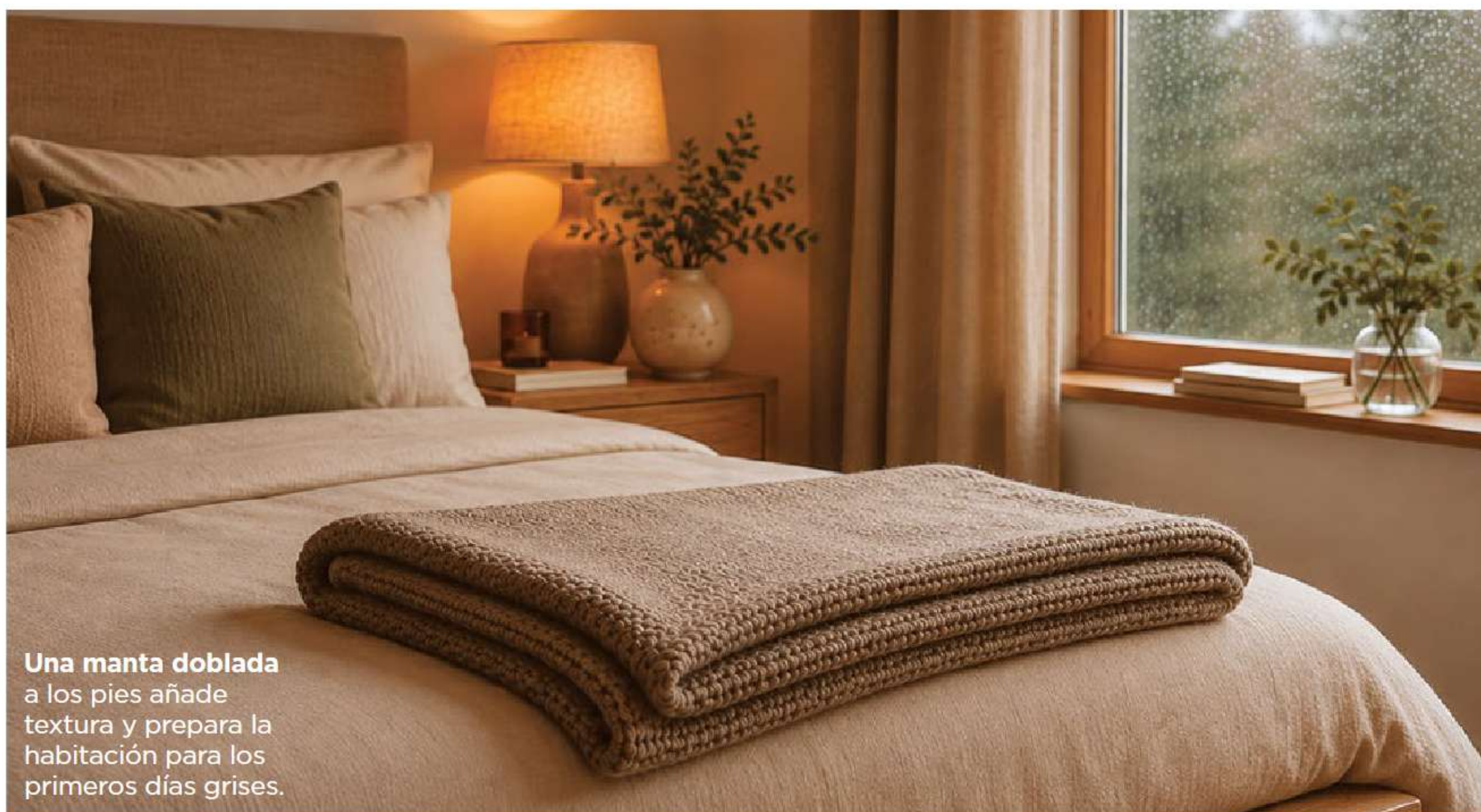
Terminamos completamente tumbadas, con las piernas ligeramente separadas y los brazos alejados del tronco, dejando las palmas hacia arriba. Cerramos los ojos y recorremos mentalmente el cuerpo intentando soltar mandíbula, hombros, manos y piernas. Entre tres y cinco minutos pueden bastar para convertir esta última postura en nuestra transición hacia la cama.



UN DORMITORIO DE OTOÑO PRECIOSO

CAMBIOS FÁCILES CON RESULTADOS ESPECTACULARES

El frescor que va entrando por la ventana nos invita a rodearnos de **detalles que hagan del descanso un momento todavía más apetecible.**



Una manta doblada a los pies añade textura y prepara la habitación para los primeros días grises.

Cuando nos gusta la decoración, cada cambio de estación ofrece una excusa perfecta para mirar la casa con otros ojos. Tampoco hace falta sustituir muebles ni plantear una transformación costosa. Una nueva funda, una lámpara, un macetero o un pequeño objeto pueden modificar por completo la atmósfera. Lo interesante está en trabajar con elementos fáciles de mover y combinar, capaces de acompañarnos durante unos meses y volver a guardarse después. Con la llegada de los primeros días frescos apetecen colores más cálidos, tejidos

con cuerpo y materiales materiales agradables al tacto.

LA NUEVA TEMPORADA EMPIEZA EN EL DORMITORIO

Precisamente por eso, el dormitorio resulta uno de los lugares más agradecidos para empezar. Es nuestro espacio de descanso y también una habitación donde unas pocas decisiones tienen bastante impacto. Podemos incorporar tonos tierra, verdes profundos

o notas berenjena, pero también jugar con madera, cerámica y fibras suaves. En realidad, la clave está en sumar capas poco a poco y observar cómo dialogan entre ellas. De hecho, no necesitamos llenar cada superficie. Una cama bien vestida, una iluminación sutil y dos o tres detalles estacionales bastan para que el cambio se perciba. Estos cinco recursos nos permiten conseguirlo de forma sencilla.

UNA ALFOMBRA JUNTO A LA CAMA APORTA CONFORT JUSTO CUANDO EMPIEZA A APETECER VOLVER A PISAR SUPERFICIES CÁLIDAS

UNA MANTA DOBLADA A LOS PIES AÑADE TEXTURA Y PREPARA LA HABITACIÓN PARA LOS PRIMEROS DÍAS FRESCOS

ELEGIR UNA FUNDA NÓRDICA CON MOTIVOS DE TEMPORADA

La cama ocupa buena parte del campo visual, así que empezar por ella resulta especialmente efectivo. Una funda nórdica con hojas, setas, pequeñas flores o motivos de bosque introduce la estación de forma inmediata. Mejor elegir dibujos de escala contenida si ya tenemos cojines o cortinas estampados. En cuanto al color, funcionan caldera, verde musgo, mostaza, burdeos o marrón chocolate sobre bases crema. Si preferimos algo más discreto, podemos escoger un diseño liso y reservar el dibujo para las almohadas.



AÑADIR CAPAS CON UNA MANTA Y COJINES

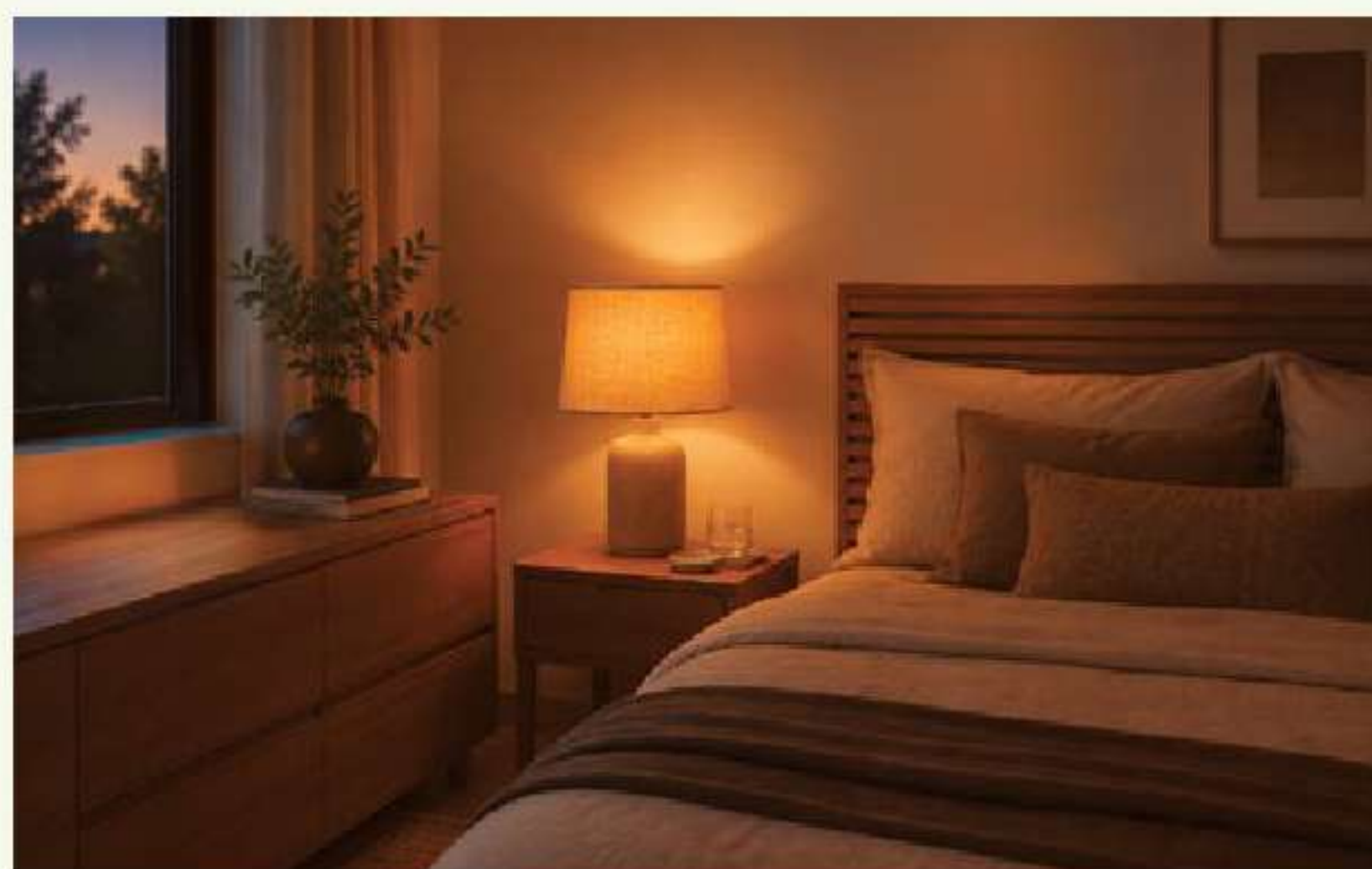
Una cama de entretiempo agradece distintas capas que podamos retirar según avance el día. Podemos colocar una manta doblada a los pies y sumar dos cojines de formatos diferentes para aportar volumen. Aquí merece la pena mezclar tactos. El terciopelo combina bien con algodón, mientras que una lana fina introduce una sensación más cálida. En cuanto a la paleta, podemos tomar un tono de la funda nórdica y repetirlo en otra intensidad. Así evitamos que cada elemento parezca elegido por separado.



CAMBIAR LA LUZ ANTES DE QUE ANOCHEZCA MÁS TEMPRANO

A medida que octubre avanza, la iluminación vuelve a tener un papel protagonista. Una lámpara de sobremesa con pantalla textil puede cambiar la sensación del dormitorio al final del día y crear un ambiente más amable que una única luz de techo. También

podemos incorporar un aplique junto al cabecero o una pequeña lámpara portátil sobre una cómoda. Las pantallas de lino, papel o fibras trenzadas tamizan el haz y combinan especialmente bien con madera. Conviene optar por bombillas de temperatura cálida.



INTRODUCIR UNA PLANTA Y RENOVAR EL MACETERO

El verde también tiene sitio cuando el verano termina. Una planta de interior aporta vida y funciona como contrapunto frente a las gamas tierra propias de estos meses. Pothos, ficus, zamioculca o sansevieria son opciones fáciles de integrar, siempre teniendo en cuenta la cantidad de luz disponible. Para actualizar el rincón podemos cambiar únicamente el macetero. Barro, cerámica esmaltada o fibras vegetales añaden textura y conectan bien con muebles de madera. Un modelo en verde oliva, arcilla o crema resulta fácil de mantener durante todo el año.



RESERVAR LAS NOTAS ESTACIONALES PARA PEQUEÑOS OBJETOS

No todo el cambio tiene que concentrarse en la cama. Una vela, un jarrón de cerámica, una bandeja o una lámina permiten introducir guiños a la temporada de una manera bastante más flexible. Podemos sustituir las flores frescas por ramas, colocar un pequeño bodegón sobre la cómoda o escoger una vela en tonos ámbar. También funcionan las ilustraciones botánicas y las fotografías de paisajes. Si queremos un dormitorio que siga vigente varios meses, lo mejor es limitar estos elementos a dos o tres puntos.

RECETAS PARA LOS AMANTES DEL QUESO

Cremosos, gratinados, fundidos o desmenuzados: estos platos demuestran que **un buen queso mejora cualquier comida sin complicarla.**

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



**MÁS
CREMOSOS**

Reserva unas cucharadas del agua de cocción de los ñoquis para añadirlas a la salsa si queda espesa.



ÑOQUIS GRATINADOS CON CALABAZA, ESPINACAS Y GORGONZOLA

35 MIN. · DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

INGREDIENTES: 500 g de ñoquis frescos • 500 g de calabaza limpia • 200 g de espinacas frescas • 150 g de gorgonzola • 150 ml de nata para cocinar • 50 g de nueces peladas • 1 cebolla • 2 cucharadas de aceite de oliva • sal • pimienta negra

- **Pela la calabaza** y córtala en dados pequeños. Pela la cebolla, pícala fina y sofríela con el aceite en una sartén amplia durante 4 minutos.
- **Añade la calabaza**, salpimienta y cocina durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que esté tierna pero no llegue a deshacerse.
- **Incorpora las espinacas lavadas** y deja que pierdan volumen. Agrega la nata y el gorgonzola troceado y remueve hasta que el queso se funda.
- **Cuece los ñoquis** en agua con sal siguiendo el tiempo indicado en el envase. Escúrrelos cuando suban a la superficie y mézclalos con la salsa.
- **Pasa la preparación** a una fuente de horno. Reparte las nueces picadas por encima y gratina 5 minutos a 220 °C, hasta que la superficie esté dorada.

ENSALADA TEMPLADA DE LENTEJAS, FETA Y GRANADA

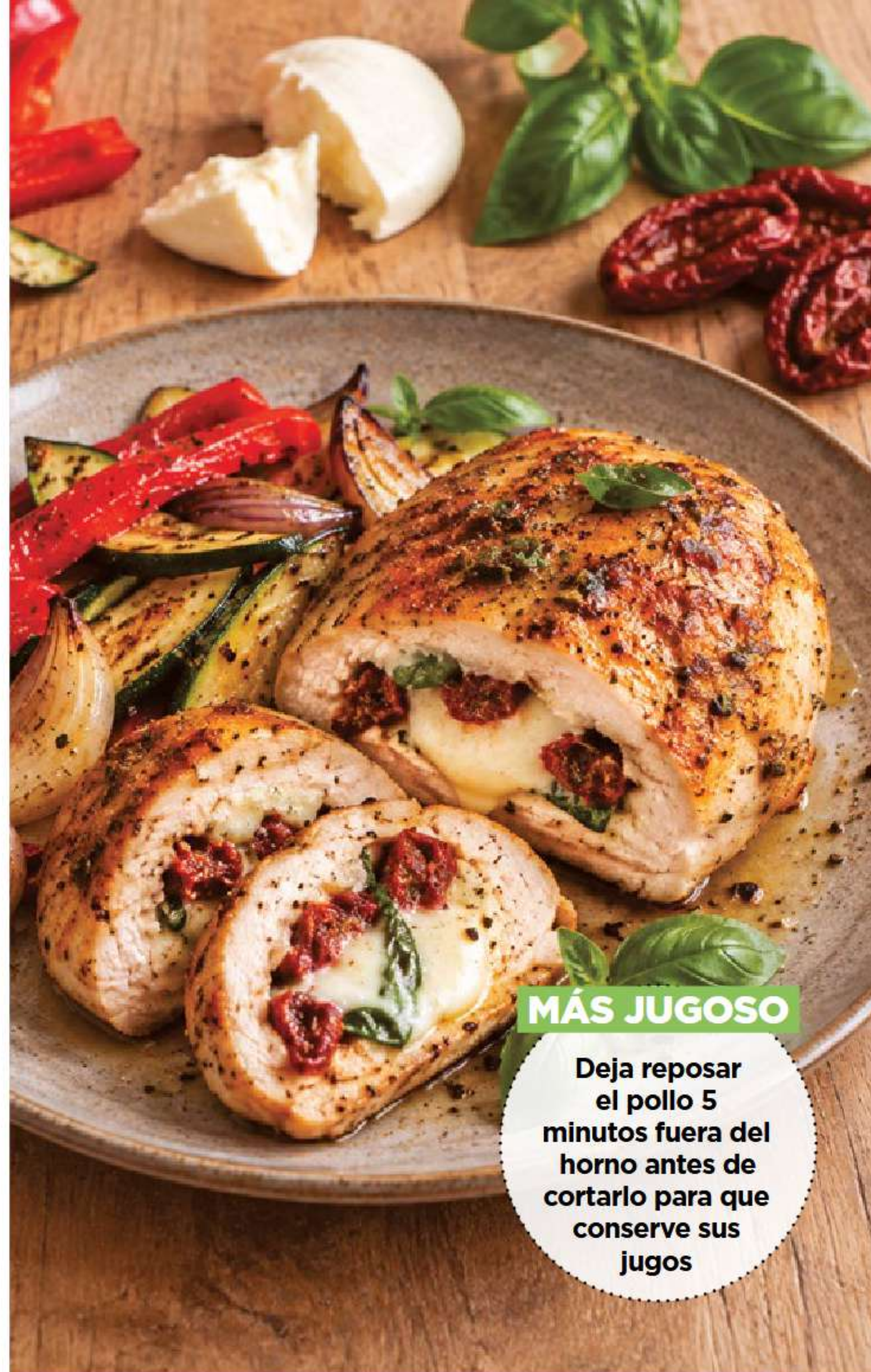
30 MIN. · DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

INGREDIENTES: 400 g de lentejas cocidas • 1 boniato grande • 150 g de queso feta • 1 granada • 100 g de canónigos • 50 g de nueces • 1 limón • 1 cucharadita de miel • 4 cucharadas de aceite de oliva • sal • pimienta negra

- **Pela el boniato**, córtalo en dados y colócalo en una bandeja. Salpimienta, riega con una cucharada de aceite y hornea 20 minutos a 200 °C.
- **Lava y escurre las lentejas**. Ponlas en una fuente amplia y añade el boniato cuando se haya templado unos minutos.
- **Abre la granada** y desgránala. Incorpora los canónigos, el queso feta desmenuzado y las nueces troceadas de forma irregular.
- **Mezcla el zumo de limón con la miel**, el aceite restante, sal y pimienta. Bate hasta que el aliño quede bien ligado.
- **Vierte el aliño** sobre la ensalada justo antes de servir y mezcla con suavidad para no romper el boniato ni deshacer el queso.

CANÓNICOS FRESCOS

Añádelos en el último momento para que no se marchiten con el calor de las lentejas.



MÁS JUGOSO

Deja reposar el pollo 5 minutos fuera del horno antes de cortarlo para que conserve sus jugos

POLLO RELLENO DE MOZZARELLA, TOMATE SECO Y ALBAHACA

40 MIN. · DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

INGREDIENTES: 4 pechugas de pollo abiertas en libro • 200 g de mozzarella • 8 tomates secos en aceite • 16 hojas de albahaca fresca • 1 calabacín • 1 pimiento rojo • 1 cebolla • 3 cucharadas de aceite de oliva • sal • pimienta negra

- **Escurre la mozzarella** y córtala en rodajas. Escurre los tomates secos, pícalos y salpimienta las pechugas por ambos lados.
- **Reparte sobre cada pechuga mozzarella**, tomate seco y cuatro hojas de albahaca. Ciérralas y sujétalas con palillos de madera.
- **Calienta una cucharada de aceite** en una sartén y dora las pechugas durante 2 minutos por cada lado. Pásalas a una fuente de horno.
- **Lava el calabacín y el pimiento**, y córtalos en tiras junto con la cebolla pelada. Mézclalos con el aceite restante, sal y pimienta.
- **Reparte las verduras** alrededor del pollo y hornea 20 minutos a 190 °C. Retira los palillos antes de llevar las pechugas a la mesa.



TOSTAS CRUJIENTES

Elige un pan de pueblo con miga firme para que no se reblandezca en cuanto añadas el queso.

TOSTAS DE SETAS, RICOTA Y MIEL

20 MIN. · DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

INGREDIENTES: 8 rebanadas de pan rústico • 300 g de setas variadas • 250 g de ricota • 1 diente de ajo • 1 cucharadita de miel • 1 cucharadita de tomillo seco • 3 cucharadas de aceite de oliva • sal • pimienta negra

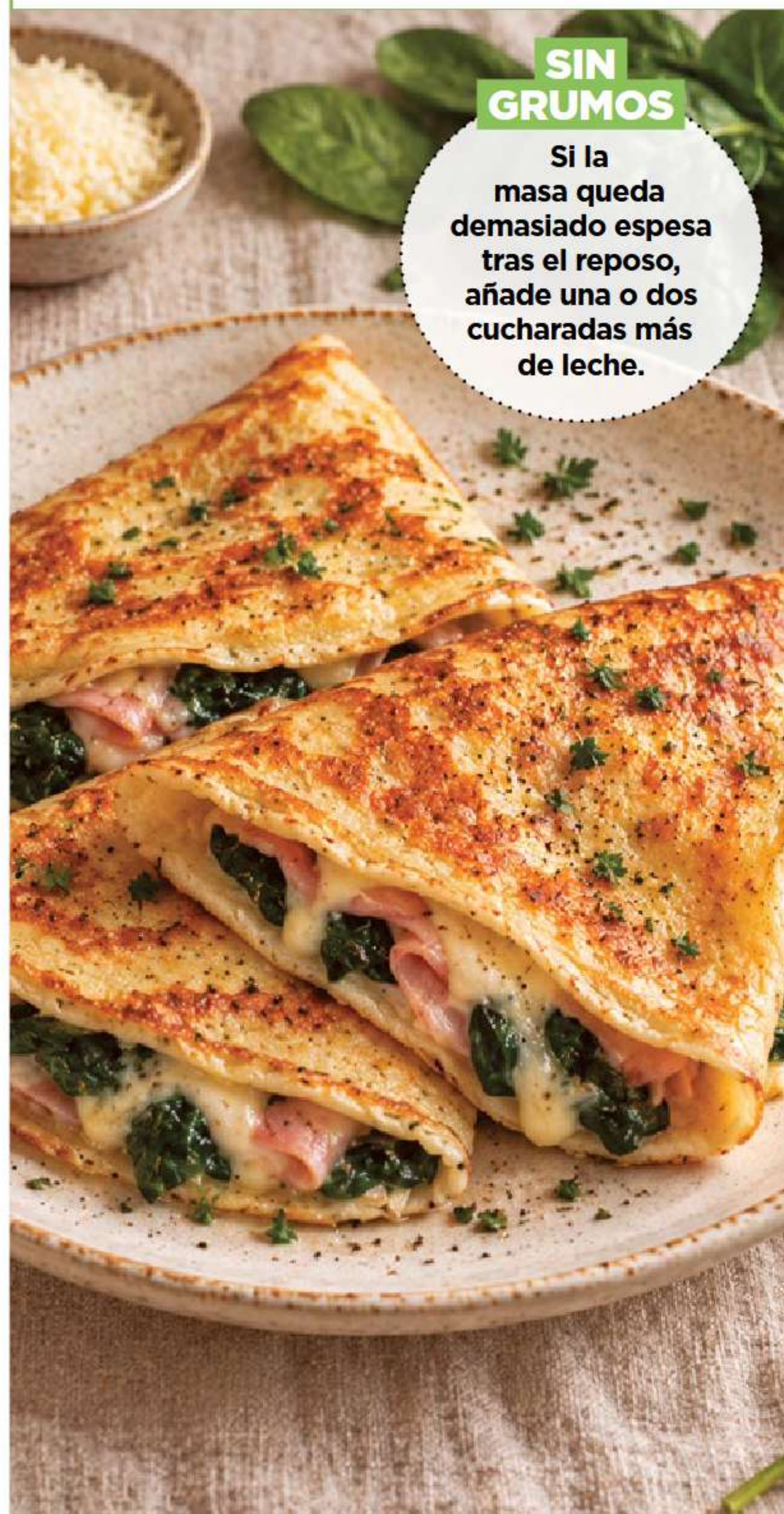
- **Limpia las setas** con un paño húmedo y trocéalas si son grandes. Pela el ajo y córtalo en láminas muy finas.
- **Calienta dos cucharadas de aceite en una sartén amplia.** Añade el ajo, incorpora las setas y saltéalas durante 8 minutos.
- **Espolvorea el tomillo**, salpimenta y cocina hasta que las setas hayan perdido el agua y empiecen a dorarse ligeramente.
- **Tuesta las rebanadas de pan**, bate la ricota con el aceite restante y pimienta.
- **Unta el pan con la ricota**, reparte las setas por encima y termina cada tosta con unos hilos de miel antes de servir.

CREPES DE JAMÓN, QUESO Y ESPINACAS

35 MIN. · DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

INGREDIENTES: 125 g de harina • 2 huevos • 300 ml de leche • 20 g de mantequilla • 200 g de jamón cocido • 150 g de queso rallado para fundir • 200 g de espinacas frescas • 1 diente de ajo • 2 cucharadas de aceite de oliva • sal • pimienta negra

- **Bate los huevos** con la harina, la leche y una pizca de sal hasta obtener una masa sin grumos. Déjala reposar 10 minutos.
- **Pela el ajo y pícalo fino.** Saltéalo con el aceite, añade las espinacas lavadas y cocina hasta que pierdan volumen. Salpimenta y reserva.
- **Unta una sartén antiadherente** con un poco de mantequilla. Vierte un cucharón de masa y muévela para cubrir bien toda la base.
- **Cocina cada crepe 1 minuto** por cada lado. Repite la operación hasta terminar la masa y ve apilándolas sobre un plato.
- **Rellena las crepes** con jamón, espinacas y queso. Dóblalas en cuatro y caliéntalas de nuevo en la sartén hasta que el queso se funda.



SIN GRUMOS

Si la masa queda demasiado espesa tras el reposo, añade una o dos cucharadas más de leche.

BECHAMEL MÁS FINA

Calienta ligeramente la leche antes de añadirla al cazo.



COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL Y QUESO CURADO

45 MIN. · DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

INGREDIENTES: 1 coliflor mediana • 40 g de mantequilla • 40 g de harina • 500 ml de leche • 100 g de queso manchego curado rallado • 30 g de pan rallado • nuez moscada • sal • pimienta negra

- **Retira las hojas** de la coliflor, sepárala en ramilletes y lávalos bien. Cuécelos en agua con sal durante 12 minutos y escúrrelos con cuidado.
- **Funde la mantequilla en un cazo**, añade la harina y remueve durante 1 minuto. Vierte la leche poco a poco, sin dejar de batir.
- **Salpimenta**, añade una pizca de nuez moscada y cocina la bechamel a fuego suave hasta que espese y quede lisa.
- **Coloca la coliflor en una fuente de horno** y cúbreala con la bechamel. Espolvorea por encima el queso rallado y el pan rallado.
- **Gratina durante 8 minutos a 220 °C**, hasta que la superficie esté dorada y crujiente. Sirve la fuente recién hecha.

BROCHETAS DE HALLOUMI, CALABACÍN Y UVAS

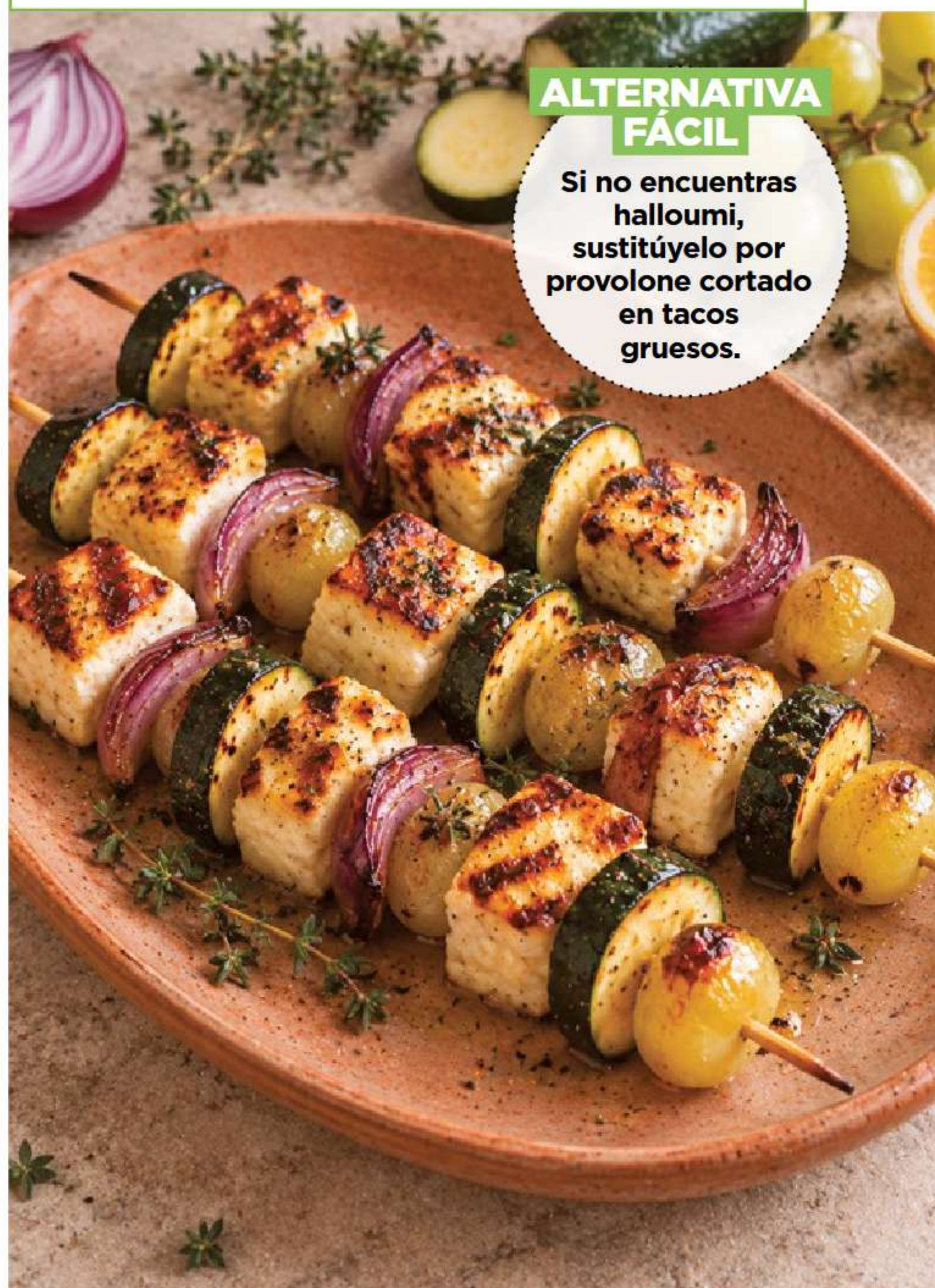
25 MIN. · DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

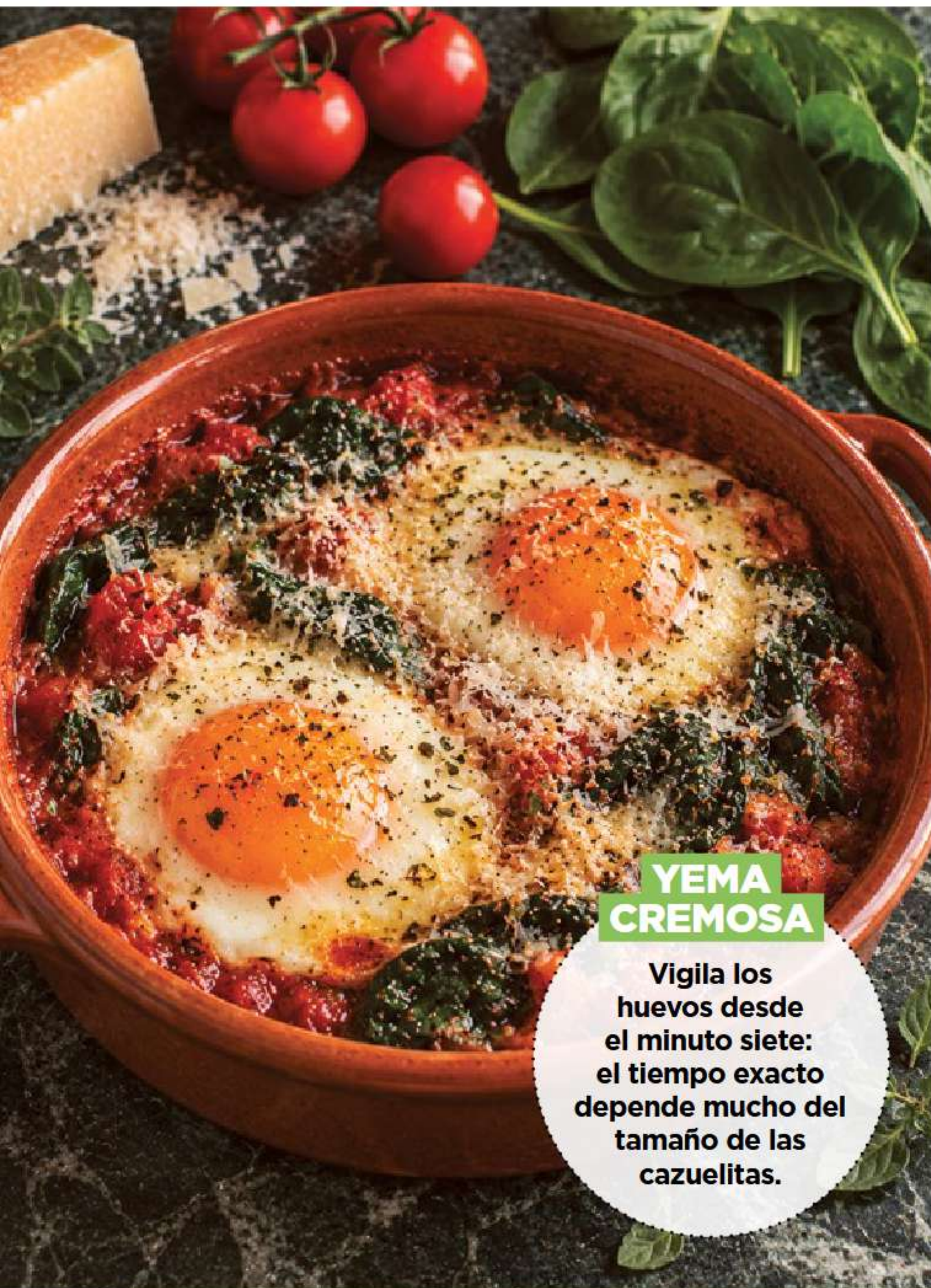
INGREDIENTES: 250 g de queso halloumi • 1 calabacín • 200 g de uvas blancas sin semillas • 1 cebolla morada • 1 limón • 1 cucharadita de miel • 1 cucharadita de tomillo seco • 3 cucharadas de aceite de oliva • sal • pimienta negra

- **Corta el halloumi** en dados de unos dos centímetros. Lava el calabacín y córtalo en medias lunas gruesas para que no se rompan.
- **Pela la cebolla** y córtala en trozos grandes. Lava las uvas y ensarta todos los ingredientes alternándolos en brochetas de madera.
- **Mezcla dos cucharadas** de aceite con el tomillo, sal y pimienta. Pinta las brochetas por ambos lados con ayuda de una brocha.
- **Calienta una plancha** y cocina las brochetas 3 o 4 minutos por cada lado, hasta que el queso y las verduras estén dorados.
- **Bate el zumo** de limón con la miel y el aceite restante. Riega las brochetas con este aliño y sírvelas recién hechas.

ALTERNATIVA FÁCIL

Si no encuentras halloumi, sustitúyelo por provolone cortado en tacos gruesos.





YEMA CREMOSA

Vigila los huevos desde el minuto siete: el tiempo exacto depende mucho del tamaño de las cazuelitas.

HUEVOS AL PLATO CON TOMATE, ESPINACAS Y PARMESANO

30 MIN. · DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

INGREDIENTES: 8 huevos • 400 g de tomate triturado • 200 g de espinacas frescas • 80 g de parmesano rallado • 1 cebolla • 1 diente de ajo • 3 cucharadas de aceite de oliva • 1 cucharadita de orégano seco • sal • pimienta negra

- **Pela la cebolla** y el ajo y pícalos muy finos. Sofríelos con el aceite en una sartén amplia durante 6 minutos, hasta que estén tiernos.
- **Añade el tomate triturado**, el orégano, sal y pimienta. Cocina 10 minutos a fuego suave, removiendo de vez en cuando para que no salpique.
- **Incorpora las espinacas lavadas** y deja que pierdan volumen. Reparte la preparación en cuatro cazuelitas individuales aptas para el horno.
- **Casca dos huevos en cada cazuelita**, procurando que las yemas queden enteras. Espolvorea el parmesano rallado alrededor de los huevos.
- **Hornea 8 minutos a 190 °C**, hasta que la clara esté cuajada y la yema conserve su punto cremoso. Sirve inmediatamente.

RISOTTO DE CHAMPIÑONES Y QUESO MANCHEGO CURADO

40 MIN. · DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

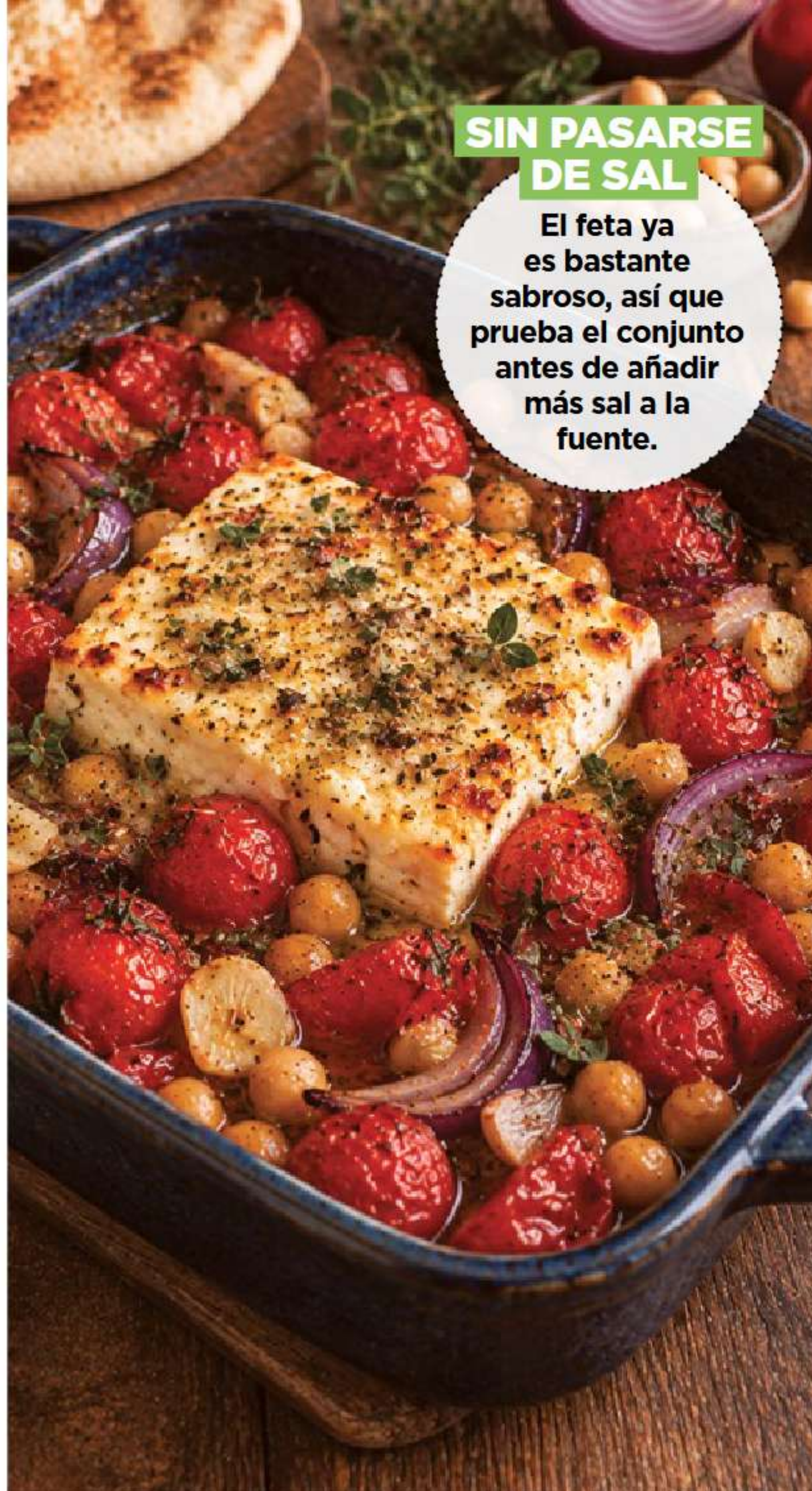
INGREDIENTES: 300 g de arroz arborio • 400 g de champiñones • 1 cebolla • 1 diente de ajo • 100 ml de vino blanco • 1 litro de caldo de verduras • 80 g de queso manchego curado rallado • 30 g de mantequilla • 2 cucharadas de aceite de oliva • perejil fresco • sal • pimienta negra

- **Limpia los champiñones** y córtalos en láminas. Pela la cebolla y el ajo, pícalos finos y sofríelos con el aceite durante 5 minutos.
- **Añade los champiñones** y cocina hasta que estén dorados. Incorpora el arroz y rehógalo un minuto, removiendo para que se impregne bien.
- **Vierte el vino blanco** y deja que se evapore. Añade un cucharón de caldo caliente y remueve hasta que el arroz lo absorba.
- **Incorpora más caldo** poco a poco durante 18 minutos, sin dejar de remover. El arroz debe quedar tierno y con una textura cremosa.
- **Retira la cazuela** del fuego, agrega la mantequilla y el manchego rallado. Mezcla, deja reposar dos minutos y termina con perejil y pimienta.



CALDO CALIENTE

Mantenlo en un cazo a fuego suave para que el arroz no pierda temperatura cada vez que añadas un cucharón.



SIN PASARSE DE SAL

El feta ya es bastante sabroso, así que prueba el conjunto antes de añadir más sal a la fuente.

FETA AL HORNO CON TOMATES CHERRY Y GARBANZOS

35 MIN. · DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

INGREDIENTES: 400 g de garbanzos cocidos • 200 g de queso feta • 300 g de tomates cherry • 1 cebolla morada • 1 diente de ajo • 3 cucharadas de aceite de oliva • 1 cucharadita de orégano seco • 4 panes de pita • sal • pimienta negra

- **Precalienta el horno a 200 °C.** Lava los tomates cherry y córtalos por la mitad. Pela la cebolla y córtala en plumas finas.
- **Pela el ajo** y láminalo. Escurre los garbanzos, acláralos y ponlos en una fuente de horno con las verduras.
- **Añade el aceite**, el orégano, pimienta y una pizca de sal. Mezcla bien todos los ingredientes para que queden impregnados.
- **Coloca el bloque** de feta en el centro de la fuente y riega con un poco del aceite. Hornea durante 25 minutos.
- **Aplasta ligeramente el queso** con un tenedor y mézclalo con el jugo de los tomates. Sirve enseguida con pan de pita templado.

HAMBURGUESAS DE TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA Y SCAMORZA

40 MIN. · DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

INGREDIENTES: 600 g de carne picada de ternera • 4 panes de hamburguesa • 150 g de queso scamorza ahumada • 2 cebollas • 80 g de rúcula • 4 cucharadas de yogur natural • 1 cucharadita de mostaza • 1 cucharadita de azúcar moreno • 3 cucharadas de aceite de oliva • sal • pimienta negra

- **Pela las cebollas** y córtalas en tiras finas. Sofríelas con dos cucharadas de aceite y una pizca de sal durante 15 minutos, a fuego suave.
- **Añade el azúcar moreno** y cocina 5 minutos más, hasta que la cebolla esté muy tierna y ligeramente caramelizada. Reserva.
- **Divide la carne en cuatro porciones** y forma las hamburguesas sin apretarlas demasiado. Salpimientalas y cocínalas con el aceite restante.
- **Dóralas 3 o 4 minutos** por cada lado. Coloca una loncha de scamorza sobre cada una, tapa la sartén y espera a que se funda.
- **Mezcla el yogur con la mostaza.** Tuesta el pan y monta las hamburguesas con salsa, rúcula, carne y cebolla caramelizada.

TAMAÑO JUSTO

Haz las hamburguesas más anchas que el pan, ya que al cocinarlas reducen un poco su tamaño.





PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE BACALAO Y BECHAMEL SUAVE

Un plato de siempre, sencillo de preparar y con una salsa suave que hace que queden especialmente jugosos.

45 MIN. · DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 12 pimientos del piquillo en conserva • 350 g de bacalao desalado • 1 cebolla • 1 diente de ajo • 40 g de mantequilla • 40 g de harina • 500 ml de leche • 100 ml de tomate frito • 2 cucharadas de aceite de oliva • Nuez moscada • Sal • Pimienta negra • Perejil fresco

1 Pela la cebolla y el ajo y pícalos muy finos. Calienta el aceite y sofríelos a fuego suave durante 8 minutos, hasta que la cebolla esté tierna.

2 Añade el bacalao desmigado y sin espinas. Remueve durante 2 minutos para que tome sabor con el sofrito y retira la sartén del fuego.

3 Funde la mantequilla en un cazo. Agrega la harina, remueve un minuto y vierte poco a poco 400 ml de leche, sin dejar de batir con unas varillas. Salpimienta y añade una pizca de nuez moscada.

4 Cuando la bechamel espese, reserva aproximadamente un tercio. Mezcla el resto con el bacalao y deja templar unos minutos para poder manipular el relleno.

5 Escurre los pimientos del piquillo y rellénalos con una cucharita, procurando que no se rompan. Ve colocándolos en una fuente apta para el horno.

6 Mezcla la bechamel reservada con los 100 ml de leche restantes y el tomate frito hasta obtener una salsa ligera. Viértela sobre los pimientos.

7 Hornea durante 10-12 minutos a 200 °C, hasta que estén bien calientes. Sirve con perejil fresco picado por encima.

PLATOS SANOS **DELICIOSOS Y SENCILLOS**



POR SOLO
5,99€

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>



El interior de La Chabotterie conserva muebles, cuadros y objetos de los siglos XVII y XVIII que recrean cómo era la vida cotidiana en esta residencia señorial.



VENDEÉE

UNA ESCAPADA PARA SENTIR LA HISTORIA

Castillos, pequeños pueblos y paisajes que aún conservan las huellas del pasado convierten este rincón de Francia en un destino perfecto para quienes disfrutan viajando también a través de la historia.

Cada monumento ayuda a conocer una parte de la historia de un lugar y, muchas veces, también a entender su carácter, sus costumbres e incluso algunas de sus tradiciones. Pero no todo el pasado queda reflejado en un castillo, una catedral o los restos de una muralla. Como tampoco todos los episodios históricos alcanzan la misma repercusión más allá de las fronteras donde sucedieron. De nuestro país vecino podríamos nombrar sin dificultad algunos de sus grandes hitos, como, por ejemplo, la Revolución

francesa, que supuso una ruptura que transformó Francia y Europa y que suele marcar el paso hacia la Edad Contemporánea. Pero ¿qué ocurrió después? En este territorio situado al sur de Nantes, los cambios revolucionarios marcaron las tensiones religiosas y sociales que desembocaron en la conocida como Guerra de Vendée, un durísimo enfrentamiento civil que dejó una huella tan profunda en la región que todavía hoy se siente. Y es que, en este rincón de Francia, la historia es una protagonista más y conocerla es parte imprescindible de la visita.

Lugar clave

Uno de los episodios más destacados de aquellos años tuvo como escenario La Chabotterie. Aquí, el 23 de marzo de 1796, fue capturado François-Athanase Charette, uno de los principales líderes de la insurrección de la Vendée, un hecho que marcó el final de una de las etapas más intensas del conflicto. Más de dos siglos después, esta residencia señorial abre sus puertas a todo el que esté interesado en conocer su historia. Rodeada de bonitos jardines y frondosos bosques, la tranquilidad que transmite poco



Diferentes escenarios. Arriba, a la izquierda, la plaza de Mallièvre, uno de los pueblos más bonitos de la zona. Debajo, el castillo de Tiffauges donde las actuaciones y representaciones de batallas medievales son uno de sus grandes atractivos. Sobre estas líneas, la Maison de la Rivière, un precioso espacio natural ideal para relajarse, recorrer sus senderos o navegar por la Grande Maine a bordo de una barca.

tiene que ver con lo que dentro se cuenta.

Mucho antes

La historia de la Vendée no empieza, ni mucho menos, con aquella guerra y una buena prueba de ello es el castillo de Tiffauges. Considerado uno de los grandes conjuntos medievales del territorio, sus ruinas estuvieron ligadas a Gilles de Rais, compañero de armas de Juana de Arco y uno de los personajes más controvertidos de la Francia del siglo XV. Hoy, además de recorrer sus murallas y torres, la visita permite descubrir una colección de máquinas de guerra medievales.

Pequeños tesoros

La región presume también de pueblos llenos de encanto como Mortagne-sur-Sèvre o Mallièvre, con un coqueto casco histórico y un pasado textil que durante siglos marcó la vida del pueblo y hoy sigue presente.

HISTORIA SOBRE EL ESCENARIO

En una región tan marcada por su historia, Puy du Fou la convierte directamente en espectáculo. El parque francés fue el origen del proyecto que años después llegó también a Toledo y basa buena parte de su éxito en montajes históricos de gran formato, reconocidos con numerosos premios internacionales. Cada uno busca sorprender con una puesta en escena espectacular, efectos inesperados y ese momento “wow” que termina siendo casi una constante durante la visita. La ambientación, además, está cuidada al detalle en todo el recinto, lo que permite pasear por un poblado medie-

val después de asistir a una carrera de cuádrigas en un circo romano o a una batalla contra los vikingos, con barcos en llamas incluidos. Esta temporada se cierra a lo grande con dos buenas excusas para visitarlo. La primera es *La Frairie de la Toussaint*, que vestirá al parque con la elegancia del Renacimiento del 3 al 31 de octubre de 2026. Y para terminar el año el parque abre sus puertas con *Noël au Puy du Fou*, del 19 de diciembre de 2026 al 3 de enero de 2027, con los pueblos vestidos de Navidad, espectáculos emblemáticos, animaciones familiares y un gran cortejo nocturno.



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'

El paraíso

Alberto Sobrino está al frente de este restaurante que tiene por lema "de la tierra a la mesa". Y es que las verduras y hortalizas las recolecta él mismo de su huerta en Aranjuez.



→ Hay nombres que parecen elegidos al azar y otros que, cuando se conoce el lugar, adquieren todo su sentido como en este restaurante en la localidad madrileña de **Ciempozuelos**, donde el producto fresco es el verdadero protagonista. La cocina sigue una tradición castellana, sin artificios y con especial atención a la temporada. La ensalada de tomate, las berenjenas rebozadas con miel o las habitas son algunos de sus platos estrella. Pero 'El Paraíso'

no se queda únicamente en la huerta. Su carta se combina con una selección de mariscos como las ostras, y otras elaboraciones de calidad, sin perder su verdadera identidad. Otro de sus atractivos es la posibilidad de disfrutar de esta propuesta durante todos los días, tanto a mediodía como por la noche, algo que lo convierte en una opción especialmente versátil para quienes buscan comer bien sin tener que esperar al fin de semana.



Casa Enriqueta

Para los amantes de la casquería, regentado por Berta, tercera generación de gallinejeras, en una de las zonas más castizas de **Madrid**, en la avenida de General Ricardos, 19. Mollejas, chorrillos, entresijos, gallinejas, zarajos, madejas, callos, oreja... de la mejor calidad, en un ambiente familiar y acogedor, y con ese halo de autenticidad del Madrid de antes. Un viaje a la tradición frente a la mesa.



Cuit

Este restaurante se encuentra en la octava planta del hotel Nakar, en pleno centro de **Palma de Mallorca**. La mesa se asoma a una de esas postales que explican por sí solas la magia de la isla: la Catedral, el casco histórico, el castillo de Bellver y, al fondo, la bahía. La cocina de Miquel Calent, uno de los nombres de referencia de la gastronomía mallorquina, busca disfrutar de la isla a través de sus platos.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!



Desbloquea tu dislexia

NATALIA BROOKS

Guía práctica de confianza, estrategias y fortalezas **para aplicar en el trabajo y en la vida.**

→ Este libro explora la dislexia desde una mirada sensata y práctica, de la mano de Natalia Brooks, especialista en el tema con años de experiencia, trabajando junto a personas que sufren esta situación. Estas páginas abordan también los puntos fuertes asociados a la dislexia, como la narración de historias y el pensamiento global, mostrando las oportunidades que pueden surgir a consecuencia de esta

condición. A lo largo de estas líneas se realiza un recorrido que combina herramientas prácticas, ejemplos reales y comprensión profunda para construir una vida y con propósito. Este es el objetivo de la autora al escribir esta guía que puede ayudar a muchas personas a convivir con la dislexia, que afecta aproximadamente a un 10% de la población en España. **Editorial Pinolia. Edición impresa: 23,95€.**

DESBOQUEA TU DISLEXIA

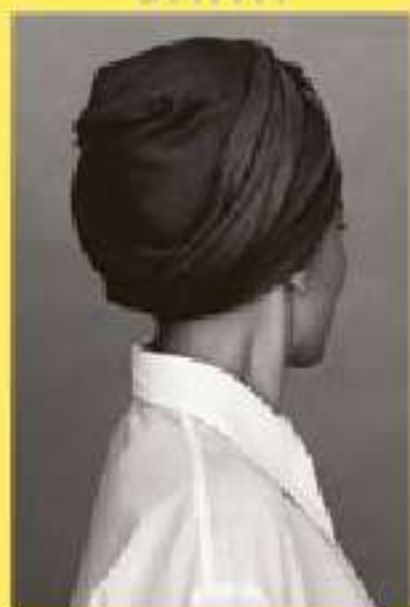
Guía práctica de confianza, estrategias y fortalezas para el trabajo y la vida



NATALIE BROOKS

Hestia

MUERTOS Y VIVOS
ZADIE SMITH



Editorial Salamandra

Muertos y vivos ZADIE SMITH

Esta ensayista ha reunido en este libro una serie de textos en los que se acerca, con inteligencia, sensibilidad y humor, a algunas de las cuestiones, inquietudes y presencias que más han ocupado su pensamiento en los últimos años. Una película, una canción o un rincón de Londres merece ser explorado. **Editorial Salamandra. Edición impresa: 23€.**



Una familia moderna JULIA NAVARRO

Martha, una vieja estrella de baile y Thomas, un prestigioso filósofo llegan a los 70 años desconcertados, ante un mundo que no conocen. Su hija dirige un canal digital y ha criado sola a su pequeña Penny. Cada uno de ellos ve el mundo desde su propio prisma. **Editorial Plaza&Janés. Edición impresa: 22,90€.**

MÚSICA

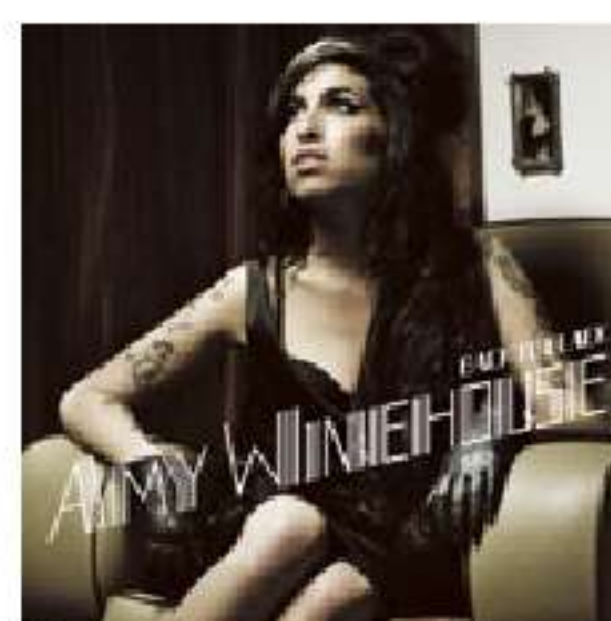
How's it goin BRYAN ADAMS

Será el próximo 6 de noviembre cuando el artista canadiense lance al mercado su próximo disco. Algunos dicen que es como una carta de amor musical a su país natal, inspirada en los paisajes, la historia y sus gentes. En doce temas que mezclan elementos de country, folk y rock. Algunos de ellos conocidos como 'The Ballad of Terry Fox', '51st State', 'Diesel and Dirt' e 'Iron Ribbon'. **Precio: 16,99€.**



Not normal CARA DELEVINGNE

El 25 de septiembre salió el primer disco de la supermodelo, actriz y activista británica. Un proyecto musical que marca una faceta completamente nueva en su carrera.



Black to Black AMY WINEHOUSE

Con motivo del aniversario del lanzamiento de este disco, que vio la luz hace 20 años, la discográfica ha decidido reeditarla para deleite de sus fans.

EN PANTALLA

SERIES



El castillo

Esta serie española, basada en el libro de no ficción 'El proxeneta', de Mabel Lozano, y protagonizada por Raúl Arévalo, Omar Ayuso y Laia Marull, entre otros grandes actores, narra la historia de una pareja de policías que investigan un cambio que se está produciendo en los burdeles de España. **Estreno el 8 de octubre en Movistar+.**



Pequeños profetas

Narra la historia del excéntrico Michael Sleep quien, desde que su querida Clea desapareció, lleva una vida ordinaria. Trabaja en una tienda de bricolaje, visita a su padre, y confía que Clea vuelva algún día. Un día le hablan de una receta de agua de lluvia, estiércol de caballo y alquimia con la que poder crear espíritus mágicos capaces de predecir el futuro. Él tiene la esperanza de que tengan la respuesta a su gran pregunta: ¿Volverá a ver a Clea? **Estreno el 9 de octubre en Apple TV.**



CINE

Arriba tutto

La película está protagonizada por Pablo Cabello, Karra Elejalde, Olivia Molina y Diego Anido, bajo la dirección de **José Mota, que se estrena en la dirección con esta comedia. Estreno el 9 de octubre.**

→ Esta emotiva comedia narra la historia de un soldado, Michi, que debe emprender un viaje personal, a principios del siglo XX, para recuperar al niño que fue y rescatar el legado de su padre, un cómico ambulante que le enseñó a mirar el mundo a través del prisma del humor, descubriendo que la risa puede convertirse en la mejor herramienta frente a la adversidad. Pasados los años, en tiempos de guerra, Michi se ha convertido en un hombre

amargado y consumido por el rencor. Un inesperado suceso y el reencuentro con Conchita, su amor de niñez le ayudará a recuperar la fascinante visión del mundo que le inculcó su padre lleno de magia y humor escondidos en cada rincón del mundo. La película cuenta con un amplio elenco de actores conocidos, encabezado por el propio José Mota, que es uno de los protagonistas.

MÁS CINE



Escape room 2

Cinco años después, Edu, Marina, Viky y Rai vuelven a coincidir misteriosamente en un nuevo local de moda de Montjuïc, donde antiguamente se encontraba el parque de atracciones. Pronto irán a parar a un túnel del terror, donde aparece un contador con un mensaje inquietante: tienen 60 minutos para salir o todos morirán. **Estreno el 9 de octubre.**

El precio de la red

La película está inspirada en la historia real de cómo Frances Haugen (Mikey Madison), una joven ingeniera de Facebook acude en busca de ayuda a Jeff Horwitz (Jeremy Allen White), un reportero del Wall Street Journal, para destapar los secretos mejor guardados de la red social. **Estreno el 2 de octubre.**





EL PLAN

Tarazona te invita a una boda medieval

El 11 de octubre, Tarazona regresará por unas horas a 1170 para recrear los desposorios de Alfonso VIII de Castilla y Leonor Plantagenet. Bajo el título Amor en tierra de frontera, decenas de participantes vestidos de época tomarán el casco antiguo para revivir la llegada de las comitivas reales, los festejos y algunos de los momentos que rodearon aquel enlace. **La recreación recorrerá varios escenarios históricos de la ciudad, entre ellos la iglesia de Santa María Magdalena y el Palacio Episcopal, antigua Zuda y uno de los grandes monumentos de Tarazona.**

EN ESCENA

Mago Pop

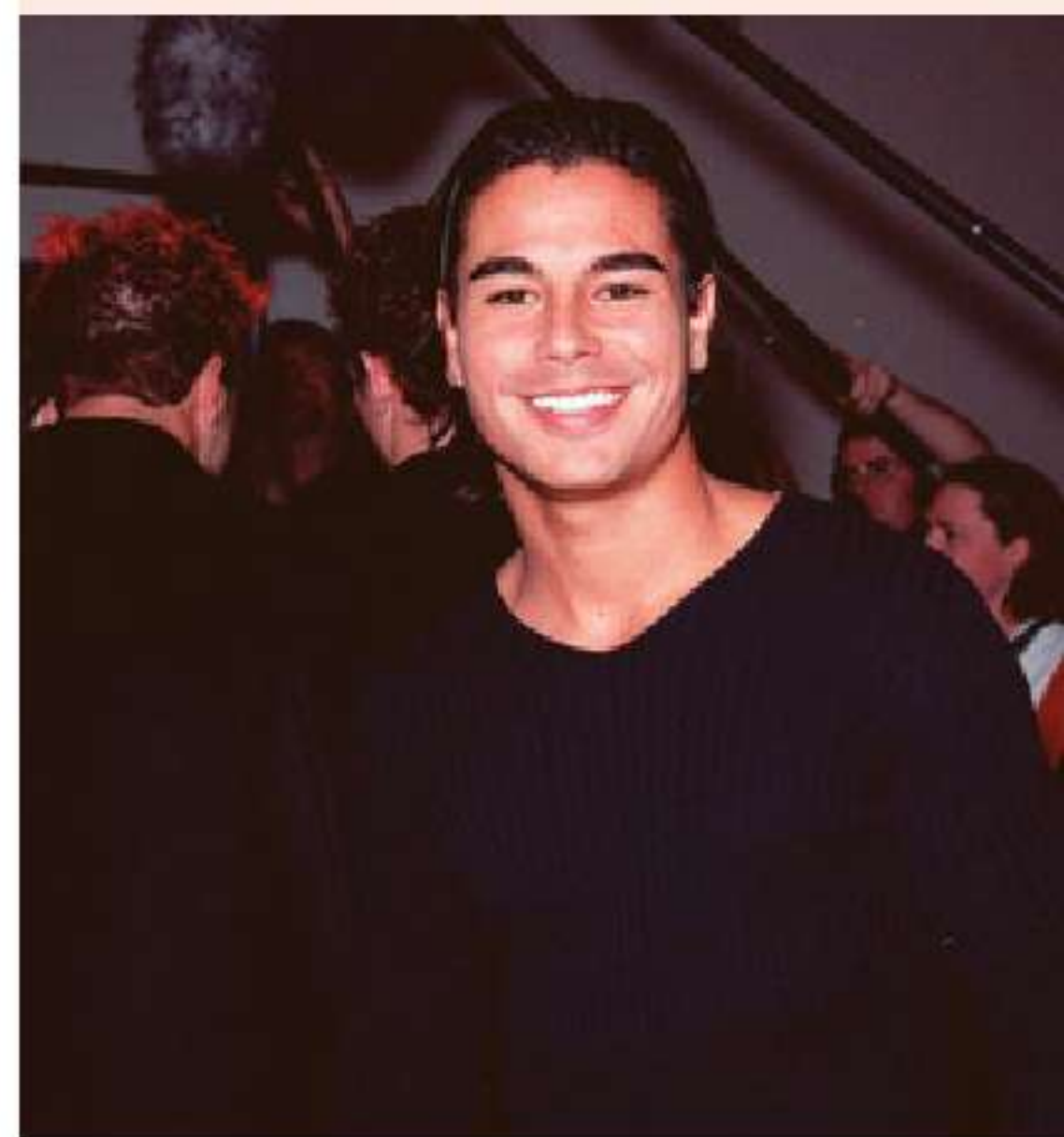
Barcelona. Sorprendiendo a todos los espectadores este exponente de la magia de nuestro país está con su nuevo espectáculo en el Teatre Victòria hasta el próximo mes de enero de 2027. Una gran oportunidad para dejar atrás esta realidad y viajar hacia el mundo de la ilusión.



CONCIERTO

Julio Iglesias Jr.

El hijo de Julio Iglesias ha querido rendir homenaje a su padre, con una gira de conciertos por España, interpretando alguno de sus temas más conocidos. **El 10 de octubre actuará en Alicante** y cinco días después en Tarragona. Para ver próximas fechas y ciudades en entradas.com.



TEATRO

Mi día de suerte

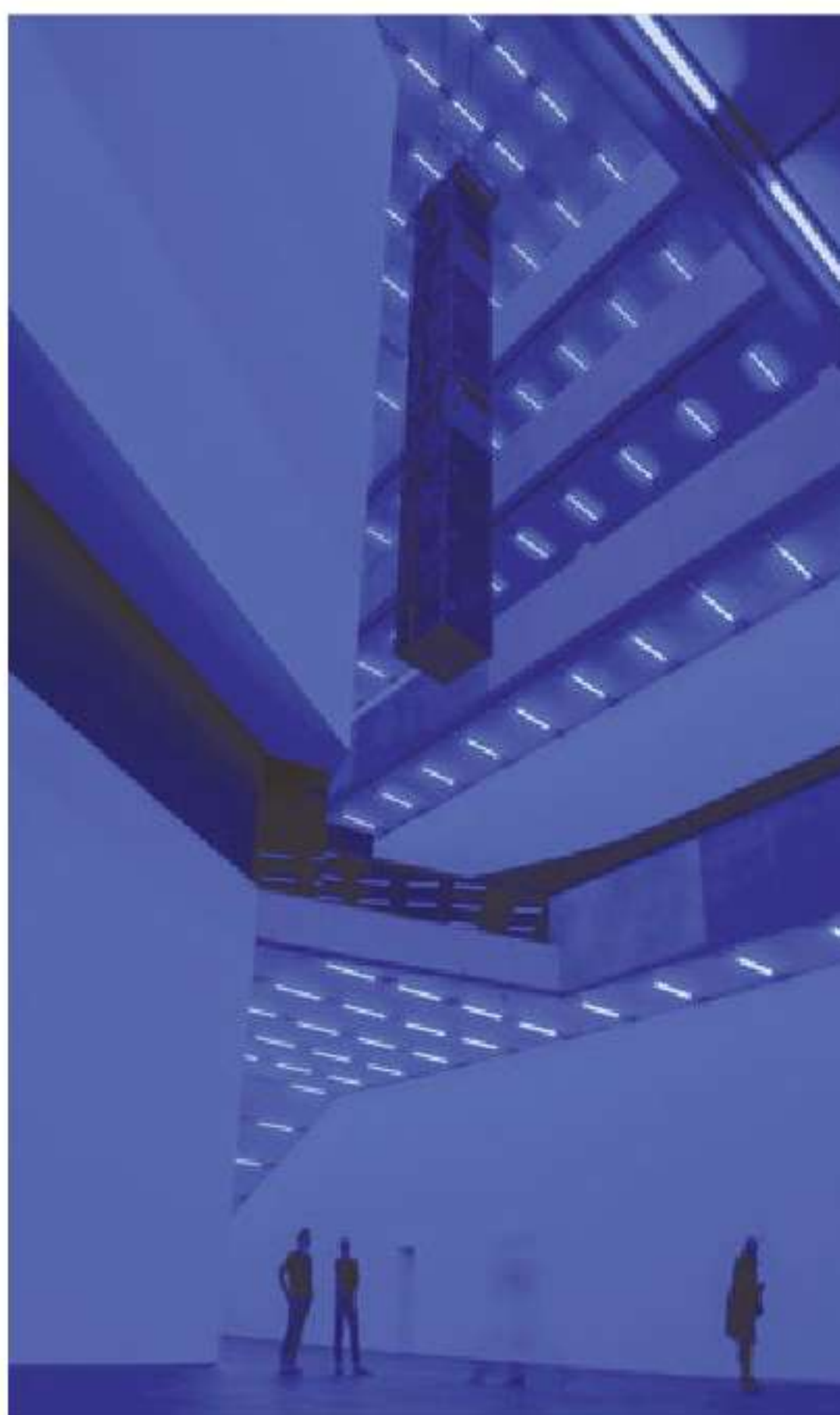
Completamente desternillante y profundamente reflexiva esta comedia, basada en un guion francés, presenta a un grupo de amigos de la infancia que se reencuentra. La evolución y la buena suerte de unos cabrea a otros. ¿Qué hará el inconformista para cambiar su vida? **En el teatro Muñoz Seca de Madrid.**

MÁS ARTE



Steve McQueen: 66-76-26

Bilbao. El protagonista es este cineasta y guionista británico que tiene un espacio en el Museo Guggenheim para exponer su obra, desde una profunda atención a la experiencia del espectador. Como él mismo ha señalado, uno de sus objetivos es "poner al público en una situación en la que todos se vuelvan intensamente conscientes de sí mismos, de su respiración". La exposición se plantea como una experiencia inmersiva en la que la imagen deja paso al sonido y en la que el espectador adquiere un papel fundamental dentro de la propia obra. **Del 9 de octubre de 2026 al 21 de febrero de 2027**



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. Poner a alguien tonto.
 - 2. Rifar. Símbolo del molibdeno.
 - 3. Hueso de la cadera. Inflamas algo con aire.
 - 4. Gratas, placenteras. Símbolo del indio.
 - 5. Facción saliente del rostro humano. Tener amor a alguien o algo.
 - 6. Quinientos. Moviera las alas. Punto cardinal.
 - 7. Terminación verbal. Adornaran un vestido con guarniciones al canto.
 - 8. Pasaba la vista por lo escrito comprendiendo la significación de los caracteres empleados. Italiana.
 - 9. Piedra plana y delgada, plural. Preposición.
 - 10. Reza. Intento causar daño.
- VERTICALES**

 - 1. Parte de la sonda que lleva en su base una cavidad que sirve para reconocer la calidad del fondo del agua.
 - 2. Pensamiento como contenido objetivo del pensar, a diferencia del acto intencional o noesis. Al revés, quitar con los dientes a un hueso la carne que se le quedó pegada.
 - 3. Atraerá o tirará hacia sí. Al revés, ave trepadora del Brasil.
 - 4. Al revés, interjección usada para llamar al perro. Al revés, arcilla blanca muy pura que se emplea en la fabricación de porcelanas.
 - 5. Al revés, orasen. Tiene.
 - 6. Insignia que llevan en el pecho los familiares de la Orden de San Juan, plural. Apodo o sobrenombre.
 - 7. Al revés, prefijo que significa anterioridad local o temporal. Al revés, existirá.
 - 8. Cien. Puliera una obra. Sur.
 - 9. Emite, desprende de sí. Al revés, material que se pone de una vez en el telar.
 - 10. Gorro militar antiguo. Se dice del territorio situado en las orillas del Rin.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

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

SUDOKU

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

SOLUCIONES

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

CRUCIGRAMA

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

SUDOKU

¡YA A LA VENTA!

mia cocina



Elaboradas por
INES BASTERRA
diplomada en cocina

AIRFRYER

50 recetas deliciosas,
fáciles y saludables



mia trucos



**CONSEJOS
DE LIMPIEZA**
PARA UNA CASA SANA



Tarot
ALICIA GALVÁN

**LA MAGIA
COMIENZA
Contigo**

**922 679 362
806 514 514**

Coste 806: 1,21 €/min. red fija,
1,57 €/min. red móvil. IVA incluido.
Mayores 18 años. Servicio prestado
por Alejandra S.L., Apartado de Correos
145. Código Postal 38200. Tenerife.

**2026
PREDICCIONES**

mia

EDITORA

Marta Ariño

miaeditora@zinetmedia.es

COORDINACIÓN EDITORIAL

Inma Coca

COORDINACIÓN DIGITAL

Paula Manso

BRAND MANAGER

Marta Espresate

mespresate@zinetmedia.es

EVENTOS & RELACIONES PÚBLICAS

Claudia Olmeda

DIRECCIÓN COMERCIAL

Alfonso Juliá

ajulia@zinetmedia.es

SUSCRIPCIONES:

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

<https://suscripciones.zinetmedia.es>

www.zinetmedia.es

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.

ARI



DEL 7 AL 13 DE OCTUBRE

La semana de **ESCORPIO**

Mercurio y Venus se encuentran en Escorpio justo al arrancar esta semana, y eso pone el foco en lo que no se dice a medias: conversaciones pendientes, intuiciones, deseos y pequeñas verdades que empiezan a asomar. Para ti puede ser un momento potente, porque entiendes bien los matices y detectas cuándo algo tiene fondo. La clave será no pasarte de intensidad ni convertir cada gesto en una pista de novela negra. Usa esta energía para hablar con más intención, revisar lo que deseas y acercarte a quien realmente te interesa. Si mezclas claridad con un poco de ligereza, octubre puede empezar con mucha fuerza.

Aries

(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

Amor: Una atracción puede tener más fondo del previsto. No vayas de valiente si también hay vértigo.

Salud: El cuerpo pide soltar tensión acumulada. Prueba fuerza suave o caminata con buen ritmo.

Trabajo: Mejor números sobre la mesa que suposiciones eternas. Hace falta más claridad.

Tauro

(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

Amor: Algo en pareja se mira de frente. Sin dramatizar, pero sin barrerlo debajo de la alfombra.

Salud: Cuida garganta y defensas con el cambio de tiempo. Capas finas y menos confiarte.

Trabajo: Una persona clave puede marcar el rumbo. Escucha su propuesta, pero no cedas tu criterio.

Géminis

(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

Amor: El encanto está en lo cotidiano. Un favor pequeño puede decir más que una frase brillante.

Salud: Recupera una rutina posible: caminar, cenar antes o beber agua sin convertirlo en tesis.

Trabajo: Ordenar métodos te ahorrará mucho lío. Lo repetitivo también puede hacerse más fácil.

Cáncer

(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

Amor: Una chispa vuelve a encenderse y te sienta fenomenal. Déjate jugar un poco, que también toca.

Salud: Necesitas alegría corporal: bailar, cocinar algo rico o salir a pasear con música.

Trabajo: Tu creatividad viene con buen pulso. Apunta ideas antes de que se mezclen con recados.

Leo

(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

Amor: La casa pide plan bonito. Una cena improvisada puede tener más encanto que salir por salir.

Salud: No confundas descanso con quedarte disponible para todos. Apaga un rato el personaje.

Trabajo: Un asunto familiar puede cruzarse con obligaciones. Resuelve lo práctico sin montar función completa.

Virgo

(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

Amor: Una conversación sincera te ordena por dentro. Pregunta menos perfecto y escucha más humano.

Salud: Tu mente necesita pausas cortas. Cinco minutos sin hacer nada también cuentan, aunque te cueste.

Trabajo: Documentos, correos y detalles están de tu parte. Revisa bien y sacarás ventaja.

Libra

(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

Amor: Tu temporada sigue activa, pero ahora pides algo más auténtico. Menos cortesía y más verdad.

Salud: Mímate con otoño amable: crema, luz bonita, paseo y una merienda sin prisas.

Trabajo: Una decisión económica merece cabeza fría. No compres paz a base de aceptar cualquier condición.

Escorpio

(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

Amor: Mercurio y Venus en tu signo afinan deseo y palabra. Habla claro, sin envolverte en misterio.

Salud: Te irá bien bajar intensidad con algo sensorial: ducha caliente, aceite, música lenta y silencio.

Trabajo: Tu radar está finísimo. Úsalo para negociar mejor, no para sospechar de medio despacho.

Sagitario

(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

Amor: Algo privado necesita tiempo. No expliques lo que aún ni tú tienes colocado.

Salud: Descansar antes de agotarte será tu gran triunfo. Sí, incluso tú puedes cancelar un plan.

Trabajo: Avanza entre bastidores. Preparar bien ahora puede darte salida cuando llegue el momento.

Capricornio

(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

Amor: Una amistad puede darte más calor que una promesa grandilocuente. Valora esa lealtad.

Salud: Muévete con compañía si te cuesta arrancar. Quedar para caminar también vale como plan social.

Trabajo: Un contacto bien cuidado puede abrir puerta. Escribe breve, amable y con intención.

Acuario

(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

Amor: No intelectualices tanto una emoción sencilla. A veces gustar no necesita explicación científica.

Salud: Cambia el chip con algo estimulante: charla rara, documental curioso o ruta nueva.

Trabajo: Tu imagen pública importa más estos días. Enseña lo que haces con claridad y menos distancia

Piscis

(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

Amor: Una conversación profunda puede ilusionarte, pero mira si después hay hechos.

Salud: El cuerpo pide horizonte. Salir del barrio, ver arte o caminar lejos te centrará.

Trabajo: Una idea de curso, viaje o colaboración trae aire fresco. Quédate con lo que puedas aplicar.

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.

Steve Jobs

Su historia nos recuerda que **las grandes ideas nacen de mezclar disciplinas, insistir en el detalle y aceptar que equivocarse** forma parte del camino.

Hay personas que no inventan un producto, sino una manera de mirar el mundo. Steve Jobs pertenece a ese grupo raro de creadores que convirtieron un objeto cotidiano en una extensión de nuestra vida. Cuando en 1976 fundó Apple junto a Steve Wozniak y Ronald Wayne en un garaje de California, nadie imaginaba que aquella pequeña empresa acabaría marcando la forma en que escuchamos música, hablamos por teléfono o guardamos nuestras fotos.

EL DETALLE OBSESIVO

Lo que distinguió a Jobs no fue la técnica, sino una idea casi artesanal de la belleza. El lanzamiento del primer Macintosh, en 1984, introdujo una interfaz gráfica pensada para personas comunes, no para ingenieros. Aquel ordenador con tipografías cuidadas nació de su fascinación por la caligrafía, una asignatura que descubrió por casualidad en la universidad de Reed. La anécdota, contada por él mismo en su famoso discurso en Stanford en 2005, revela su método: unir mundos aparentemente lejanos y devolverlos convertidos en objetos deseables.

FUNDADOR DE APPLE, TRANSFORMÓ LA TECNOLOGÍA, LA MÚSICA Y EL CINE CON UNA OBSESIÓN ESTÉTICA INIGUALABLE

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



POR QUÉ AHORA

Se cumplen quince años de su muerte, ocurrida el 5 de octubre de 2011, y cincuenta desde la fundación de Apple en 1976.

QUIÉN ES

Empresario estadounidense nacido en 1955, cofundador de Apple y figura clave en la revolución digital. Impulsó productos que transformaron sectores enteros: el Macintosh (1984), el iPod (2001), el iPhone (2007) y el iPad (2010). Compró Pixar y produjo Toy Story. Recibió la Medalla Nacional de Tecnología en 1985 y dejó una compañía que superó el billón de dólares en bolsa.

REGRESO Y REINVENCIÓN

Su historia también es la de una segunda oportunidad. En 1985 fue apartado de la empresa que había fundado. Durante ese paréntesis creó NeXT y compró Pixar, el estudio que revolucionó la animación con Toy Story en 1995, la primera película realizada íntegramente por ordenador. Cuando volvió a Apple en 1997, la compañía estaba al borde de la quiebra. En apenas cuatro años presentó el iPod, que vendió más de 400 millones de unidades y cambió para siempre la industria musical. Después llegaron el iPhone, en 2007, y el iPad, en 2010, dispositivos que

redefinieron la relación cotidiana con la tecnología.

UNA HERENCIA DISCUTIDA

Jobs no fue un personaje sencillo. Sus colaboradores describen a un jefe exigente, a veces implacable, capaz de rehacer un diseño la víspera de una presentación. Esa intensidad convivía con una intuición extraordinaria para adelantarse a lo que la gente iba a querer sin saberlo aún. La biografía autorizada que escribió Walter Isaacson, publicada pocas semanas después de su muerte el 5 de octubre de 2011, dejó a la vista sus luces y sus sombras sin retocar la leyenda.

Más de una década después, su figura sigue provocando debate. Se le admira por haber convertido la tecnología en una experiencia sensible y se le cuestiona por un estilo de liderazgo poco amable. Quizá ahí resida su interés real: recordarnos que detrás de los objetos que usamos cada día hay decisiones humanas, contradicciones y una obsesión concreta por hacer las cosas de otra manera. Su legado, discutido y presente, sigue formando parte de nuestros gestos más cotidianos.

muY **SCIENCE FEST**

LA CIENCIA TE ESPERA EN MADRID

Ven a vivir una velada llena de conocimiento,
emoción y sorpresas de la mano de los mejores
científicos y divulgadores del momento.

MADRID
26 DE NOVIEMBRE DE 2026
TEATRO CAPITOL

muY
SCIENCE FEST

PONENTES



**JOSÉ RAMÓN
ALONSO**



**MIGUEL
ALCUBIERRE**



**SANTIAGO
CASTELLANOS**



**JUAN LUIS
ARSUAGA**



**JAVIER
CORTÉS**



**LLUÍS
MONTOLIU**



**MARÍA DOLORES
DE LA PUERTA**

**COMPRA YA TU ENTRADA.
AFORO LIMITADO**





De Pasta a Pasta Top!

Nuevo Topping de Especias Carmencita para pasta.
Espolvorea a tu gusto directamente sobre el plato.



La Cultura
del Sabor