

# SABER

1,50€

Prohibida  
su venta

Nº 17 PRIMAVERA 2022



*elegir*

## Gourmet

Saborea  
los mejores  
quesos

CAFÉ EN  
CÁPSULAS  
Cómodo  
y delicioso

## ROBERT PATTINSON

De antiestrella adolescente  
a interpretar al superhéroe  
más famoso

Cómo  
teñirse el  
cabello  
en casa

CHOCOLATE  
Más que un  
placer para  
tu paladar

Una  
primavera  
para disfrutarla





Comprometidos con la salud  
y el medioambiente

GAMA DE **ICE COFFEE** TAKE AWAY

# Una nueva forma de tomar café con garantía de sostenibilidad



# CONTENIDOS

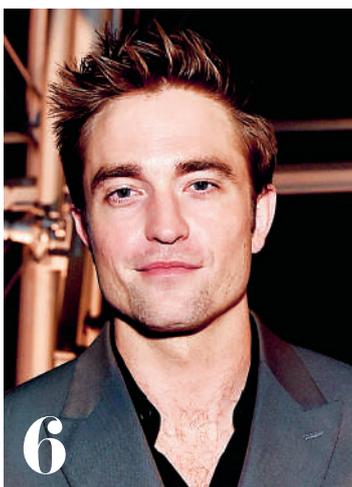


## TU REVISTA

Bienvenida. Aquí tienes tu nueva revista. Una publicación que nace con un único objetivo: acompañarte en tu día a día de manera entretenida y amena. Porque nos importas, queremos que disfrutes de los contenidos, conozcas nuestras marcas y compartas tus inquietudes. Además, tenemos un gran equipo de expertos dispuesto a resolver tus dudas en [centralnacional@spar.es](mailto:centralnacional@spar.es).

Queremos conseguir que cada día seas más feliz y vamos a trabajar para lograrlo. Disfruta de tu lectura.

**SABER**  
*elegir*



- 4 ¿Qué hay de nuevo?
- 6 En portada: Robert Pattinson.
- 8 Ken Follett.
- 10 Soluciona tus dudas.
- 12 Paola Freire.

## SALUD & BIENESTAR

- 14 Haz frente a la alergia al polen.



- 16 Vista cansada.
- 17 Los beneficios de la siesta.
- 18 Aprende cómo cuidar los pies.



- 20 Siete beneficios de la meditación.
- 21 Los huertos urbanos.



## COMER HOY

- 22 Astenia primaveral. ¡Combátela!
- 24 La importancia del desayuno.



- 25 Chocolate, más que un placer.
- 26 Café en cápsulas: cómodo y delicioso.
- 28 Tés e infusiones para el bienestar.
- 30 Menú de primavera.
- 34 Sabores únicos de los mejores quesos.

## BELLEZA

- 36 Tendencias de primavera.

- 40 Cómo teñirte en casa tú misma.
- 41 Aplica bien los autobronceadores.

## HOGAR & OCIO

- 42 Cambio de armario.



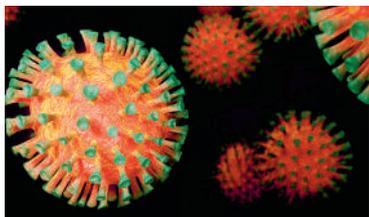
- 43 Usos del papel de cocina.
- 44 Plantas a punto.
- 45 Prepara tus conservas.
- 46 Decapar muebles.
- 47 Libros y música.
- 48 Mérida.
- 50 Juegos.

# ¿QUÉ HAY de nuevo?

NOTICIAS CURIOSAS, HECHOS Y DATOS SORPRENDENTES...  
DESCUBRE TODO LO QUE HA DADO QUE HABLAR.

## VIDRIO Y ARCILLA PARA **COMBATIR LOS VIRUS**

El Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) ha identificado un tipo de vidrio y otro de arcilla que tienen un potente efecto viricida (que mata los virus). Se trata de dos materiales inorgánicos, un vidrio sodocálcico y una arcilla denominada caolín, que contienen nanopartículas de plata o de óxido de cobre que logran desactivar la infectividad de algunos virus en un 99%. Han demostrado ser efectivos contra el SARS-CoV-2, el virus de la gripe, el del herpes simple y el del adenovirus, así como contra algunas bacterias y hongos. Esto podría dar lugar a fármacos en los próximos años.



## RECONOCEN EL **ESFUERZO** A LA **ONG FEMINISTA** MÁS ANTIGUA

La Liga Internacional de las Mujeres por la Paz y la Libertad ha sido reconocida con uno de los premios Gernika por la paz y la reconciliación que se entregan el 26 de abril.

Según el Ayuntamiento de Gernika, la Liga Internacional de las Mujeres por la Paz y la Libertad, considerada la organización feminista más antigua del mundo, ha sido reconocida por su "promoción de la concordia". Fundada en 1915, esta agrupación supervisa las actividades del Consejo de Seguridad de la ONU y de su Asamblea General para promover reformas a favor de los derechos de las mujeres.

## **LOS 10 HOMBRES MÁS RICOS, MÁS AÚN GRACIAS A LA PANDEMIA**

La pandemia provocada por el coronavirus ha empobrecido, en mayor o menor medida, al 99% de la humanidad. Sin embargo, no ha sido así en el caso de las 10 personas más ricas del mundo, que no solo no han reducido su riqueza, sino que la han duplicado. Su patrimonio ha pasado –entre todos ellos– de los 700.000 millones de dólares a los más de 1,5 billones. El conjunto de los multimillonarios –personas con más de 1.000 millones de dólares– también ha aumentado su patrimonio en 5 billones. Según Oxfam Intermón, estos datos no hacen más que evidenciar el notable incremento de la desigualdad que está provocando esta crisis sanitaria, social y económica.



## ENCUENTRAN UN **EXOPLANETA OVALADO**

La Agencia Espacial Europea (ESA) ha hecho un descubrimiento insólito hasta ahora: un planeta que, en vez de ser esférico, tiene forma de balón de rugby. Hasta el momento, se habían encontrado estrellas ovaladas, pero nunca planetas tan grandes. Este exoplaneta –fuera del Sistema Solar– es casi el doble de grande que Júpiter y se encuentra muy cerca de la estrella WASP-103. Se cree que la proximidad a esta estrella es la causa de las mareas que provocan que tenga esta forma.





## EL AÑO CON MENOS MUERTES POR ACCIDENTES DE TRÁFICO

Si exceptuamos el año 2020, cuando hubo una gran restricción de la movilidad por la pandemia, 2021 fue el año en el que menos muertes por accidentes de tráfico se produjeron en España. Fueron un total de 1.004, que, aunque siguen siendo muchas vidas, suponen un 9 % menos que en 2019, cuando murieron a causa de un accidente de tráfico 1.101 personas. Hace solo una década, en 2011, las muertes en carretera ascendían a casi 1.500 (4,1 fallecidos al día, índice que, en 2021, fue de 2,8). Una reducción significativa que esperan que se mantenga.



## ¿ESTARÁ CERCA EL 'REVIVAL' DE 'MUJERES DESESPERADAS'?

Hace un par de meses, Eva Longoria expresó su deseo de que *Mujeres desesperadas* volviera para saber cómo seguía la vida de las protagonistas tras la octava temporada. Ahora, ese deseo podría estar cerca de hacerse realidad, pues cada vez más algunos rumores apuntan a que habrá una novena temporada diez años después de que se emitiera la última. De hecho, la cuenta oficial de la serie en Twitter publicó una foto de las protagonistas junto a la frase: "Esperando desesperadamente el 2022".

Aunque oficialmente no hay nada confirmado, lo cierto es que no se puede descartar ni una nueva temporada ni mucho menos un reencuentro, tan de moda en los últimos tiempos.

## LA 'LEY' POR LA QUE VEMOS LAS SERIES SIN PARAR

Las plataformas audiovisuales nos permiten ver los programas que nos gustan del tirón, sin tener que esperar. El hecho de que no podamos ver solo un capítulo se debe a lo que se conoce en psicología como 'ley del cierre', por la que nuestro cerebro tiende a completar los estímulos que faltan. Esto, además de restarnos horas de sueño, puede ser contraproducente para disfrutar de verdad de lo que vemos, pues los psicólogos advierten de que ver series compulsivamente nos lleva a perdernos detalles.



## RÉCORD MÍNIMO DE EMISIONES POR LA ELECTRICIDAD

2021 ha sido el mejor año en emisiones de gases de efecto invernadero al generar electricidad. Según las cifras de Red Eléctrica de España (REE), la generación de electricidad en España liberó a la atmósfera 35,96 millones de toneladas de CO<sub>2</sub>, frente a las 36,13 millones de 2020. Esta reducción de CO<sub>2</sub> se debe, sobre todo, al incremento de la producción eólica y solar, especialmente esta última, que aumentó en un 15 % respecto a 2020. La eólica también ha subido un nada desdeñable 8 %. Estos datos ponen de manifiesto que reducir los niveles de CO<sub>2</sub> hasta cifras sostenibles es posible en un futuro próximo.



# Robert Pattinson

DE ANTIESTRELLA ADOLESCENTE A INTERPRETAR AL SUPERHÉROE MÁS FAMOSO

Por MERCHE BORJA

**D**esde el 4 de marzo, podemos disfrutar en los cines de la nueva película de Batman, con Robert Pattinson como protagonista. El británico (Londres, 1986), conocido, sobre todo, por su participación en la saga *Crepúsculo*, sigue luchando por combatir la imagen de actor adolescente que le dejó la saga, pues, diez años después, muchos aún lo encasillan en ese papel. *The Batman* puede ser la película que suponga, por fin, el espaldarazo definitivo que el actor lleva una década buscando. Y es que, pese a

haberse convertido en uno de los actores mejor pagados y haber triunfado en todo el mundo, nunca se ha sentido cómodo en el rol de superestrella.

De hecho, Pattinson fue siempre un chico tímido. Y esto a pesar de que, durante algunos años, debido a que su madre trabajaba en una agencia, ejerció como modelo infantil. Su timidez no mejoró, por eso, siguiendo un consejo de su padre, se apuntó a un grupo de teatro *amateur*. Él era un gran cinéfilo y un gran amante de la música (estudió piano y

guitarra desde los cuatro años), pero nunca se planteó que actuar fuera para él una salida profesional. Cada vez iba consiguiendo más papeles en el grupo de teatro hasta que, un día, entre el público de una de sus obras de teatro, se encontraba un agente que se ofreció a buscarle papeles profesionales.

A los 18 años, superó el *casting* para participar en la película *Vanity Fair*. Pattinson fue muy feliz en este grupo y asegura, agradecido: "Se lo debo todo al Barnes Musical Theatre Club". Solo un

año después, consiguió un pequeño papel en la saga de *Harry Potter*, concretamente, en dos de las películas: *Harry Potter y el cáliz de fuego* y *Harry Potter y la Orden del Fénix*.

## ‘CREPÚSCULO’, SU SALTO A UNA FAMA NO BUSCADA

Después de participar en una saga de tanta relevancia, ya no le faltó trabajo y actuó en varios telefilmes y en una película, *Sin límites*, interpretando a Salvador Dalí, pero fue gracias a su papel de Edward en la saga *Crepúsculo* cuando su vida cambió para siempre, y eso que nunca pensó que le darían el papel. “No tenía ni idea de cómo interpretar el papel. Pensé, incluso, que ir a la audición era completamente inútil, porque iban a elegir a un modelo o algo así”, reconoce.

Empezó entonces una etapa laboral muy productiva, pero complicada en lo personal, debido a su carácter: “Te despiertas un día y, de repente, eres una estrella, todos saben quién eres, mientras no has cambiado ni pizca. Es un poco exagerado”, afirma sobre esa etapa.

Por su irremediable timidez, el actor llegó a pasarlo mal en aquella etapa de su vida: “Toda mi vida me han agobiado un poco las multitudes. Yo soy una persona bastante tímida y no lo paso bien cuando la gente me mira. En ocasiones, creo que no estoy en el trabajo correcto. Me incomoda que me tomen una foto o llamar la atención”.

Aunque estaba agradecido por el éxito de las películas, por las que, además, se convirtió en uno de los actores mejor pagados, Pattinson llegó a coger un poco de manía tanto al personaje como a la fama: “Cuanto más leía el guion, más cuestionaba a este personaje, así es como lo interpreté, como un chico depresivo”, dijo sobre su papel en *Crepúsculo*.

Nada más terminar la saga vampírica, en 2013 –incluso antes de que finalizara–, Robert Pattinson quiso desligarse de este papel y hacer cosas distintas, como *Maps to the Stars*, una crítica a la obsesión por la fama en Hollywood, o *The Lost City of Z*, sobre la vida de un explorador.



## ANTIESTRELLA Y ANTIHÉROE

Después de cuatro años y cinco películas, la etapa *Crepúsculo* estaba cerrada o, al menos, para Pattinson, porque sus papeles posteriores no tuvieron nada que ver ni con el personaje ni con el público adolescente, pero, en el imaginario colectivo de muchos, él seguía siendo Edward Cullen, el vampírico protagonista.

De hecho, el actor asegura que las películas que escoge siempre intenta que vayan más allá del entretenimiento: “Me gusta la idea de estar en películas en las que, al menos, estás contribuyendo con algo”, asegura. Y es que, si algo es Robert, es la antiestrella de Hollywood, una persona tímida y reservada que odia que se especule sobre su vida privada: “A algunas personas les parece bien que las fotografien haciendo la compra o saliendo de cualquier lugar. A mí no, así que, simplemente, no voy a lugares donde me toman fotografías, porque no hay una estipulación que me obligue a sonreír a los *paparazzi*”, asegura.

Robert es tan antiestrella que ni siquiera pasa por el aro en lo de ponerse en forma, ni para convertirse en Batman. Tiene claro que no quiere vender una imagen: “En *Crepúsculo*, me pidieron una vez que me quitara la camiseta y me dijeron que me la volviera a poner”, contó bromeando hace poco. Y tampoco le ve mucho sentido a las escenas de sexo: “Creo que las escenas de sexo son lo más aleatorio que se ve en una película. Dos actores fingiendo tener sexo. ¿Por qué? Es tan estúpido”, dice tajante.

Tampoco parece que le haya molestado mucho el revuelo que se montó entre

**«LA GENTE VE A BATMAN COMO UN PERSONAJE HEROICO, PERO NUESTRA HISTORIA CUESTIONA CUÁL ES LA NATURALEZA DE UN HÉROE».**

los fans de Batman cuando se hizo público su fichaje para interpretar al superhéroe. De hecho, para él, ni siquiera es un superhéroe: “La gente ve a Batman como un personaje heroico, pero nuestra historia realmente cuestiona cuál es la naturaleza de un héroe y le da muchos ángulos diferentes”, asegura sobre la última película del personaje de DC Comics.

## AMANTE DE SU TRABAJO

Pese a su imagen pasota, Robert Pattinson es un gran amante de su trabajo y un gran filántropo. El actor apoya activamente a la ONG ECPAT y, en muchas ocasiones, ha prestado su voz y su dinero para contribuir a otras causas. Por ejemplo, vendió varios dibujos para recaudar dinero para Parents and Abducted Children Together, ha donado a Homeless: Raising Arizona (un orfanato en Arizona), a Hope for Haiti Now, a un refugio de Los Ángeles, para luchar contra el cáncer y a un larguísimo etcétera. Además, por mucho que a veces pueda parecer un poco cascarrabias con la fama y lo que implica, ya no sabría vivir de otra manera: “Una cosa muy buena de actuar es que es como un extraño ejercicio de terapia. Además, a veces pienso, ‘al diablo con la actuación’ y, luego, me doy cuenta de que podría estar trabajando en una zapatería. Así que actuar es mucho más genial”, reconoce. □

**«ME GUSTA LA IDEA DE ESTAR EN PELÍCULAS EN LAS QUE ESTÁS CONTRIBUYENDO CON ALGO».**

# Ken Follett

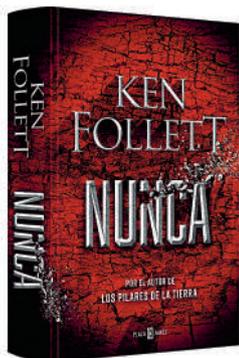


Ken Follett es uno de los escritores más leídos del mundo. Autor del superventas 'Los pilares de la Tierra', el escritor galés ha publicado decenas de novelas más. La última de ellas, 'Nunca', un 'thriller' ambientado en la actualidad que gira en torno a una posible tercera guerra mundial. Como persona comprometida políticamente, espera que esto no se produzca nunca.

Por MERCHE BORJA

**P**erteneciente al Partido Laborista del Reino Unido, Ken Follett (Cardiff, 1949) siempre ha sido una persona políticamente muy comprometida. Por este motivo, aunque su especialidad sean las novelas de suspense y las históricas, decidió que era un buen momento para escribir algo más político. La idea viene de largo, pues fue mientras escribía *La caída de los gigantes*, allá por 2010, cuando pensó que podría ser una buena idea hablar sobre un posible conflicto político mundial: "Cuando me estaba documentando para mi novela, me di cuenta de que la Primera Guerra Mundial fue una guerra que nadie quería, pero los responsables políticos fueron tomando poco a poco decisiones que nos acercaron cada vez más a ese conflicto, el más horrible que ha sucedido nunca. La terrible pregunta que me hice es si eso podía suceder de nuevo y si podría escribir un libro sobre ello".

**«DISFRUTO DE LA VIDA, BEBO CHAMPÁN SIEMPRE QUE QUIERO Y, SOBRE TODO, EMPLEO MI VIDA EN HACER ALGO QUE ME ENCANTA. SOY UN TIPO BASTANTE FELIZ».**



**«NO ME DA RABIA QUE A OTROS ESCRITORES LES DEN UN NOBEL Y A MÍ NO. LOS PREMIOS SON PARA LOS QUE LLAMAMOS 'ESCRITORES LITERARIOS', Y ESTÁ BIEN. NECESITAN CONSUELO, PORQUE NADIE LEE SUS LIBROS».**

Aunque espera que esto no ocurra, Follett cree que es algo que podría pasar: “Soy un optimista y creo que las cosas van a salir bien, pero siento que el mundo está en más peligro de lo que lo ha estado en toda mi vida”. Le preocupa especialmente el auge de la extrema derecha, algo que ocurre, a su entender, “porque la gente se ha olvidado de lo horrible que es el fascismo. Me aterra que algo así pueda volver a suceder”.

Aunque asegura que no se basa en personas reales para crear sus personajes, sí le gusta retratar a la sociedad y, para ello, crea personajes con “destinos individuales que representen las diferentes secciones de esa sociedad. Los poderosos y los desposeídos. Me interesa mucho cómo interactúan las personas con aquellos que los rodean, sus familias o aquellos con quienes trabajan... las relaciones de amor, de poder y así. No tanto lo que ocurre en la mente individual”.

## ESCRITOR POR NECESIDAD

Ken Follett era uno de esos desposeídos cuando se decidió a escribir. Ya era una de sus pasiones, pero nunca pensó seriamente en dedicarse a eso. De hecho, estudió Filosofía y ejerció como periodista, profesión que abandonó porque le aburría.

Fue durante esa época cuando se animó a escribir relatos, pero como afición, no para publicarlos.

Un pequeño incidente le llevó a pensar eso de ganar un dinero extra escribiendo: “Mi coche se averió y no tenía dinero para repararlo. Costaba 200 libras. Fui al banco a pedir un préstamo y me lo negaron. Otro reportero de la redacción había escrito una novela y le habían pagado, así que me interesé por quién se la había publicado. Entonces le dije a mi primera esposa: ‘Ya sé cómo voy a reparar el coche, voy a escribir una novela’. Ella me respondió ‘Sí, claro’, y se rio. Escribí la novela, la envié a la misma editorial y me dieron 200 libras de adelanto, así que pude reparar mi coche”, cuenta. Esa fue la pri-

mera y no tuvo éxito. Las siguientes, tampoco demasiado.

Por fin llegó *El ojo de la aguja*, su novela número 11 y su primer gran éxito. Y 11 años después, *Los pilares de la Tierra*, novela en la que él confió desde el principio y que lo llevó a ser uno de los autores más leídos del planeta: “Tenía la esperanza de que fuera un éxito. No estaba solo dirigida a una audiencia pequeña que se interesara en historia, quería escribir una novela popular. Mis editores estaban preocupados, pero yo no”, dice seguro. El resto es historia: decenas de *best sellers* más y un éxito mundial casi sin precedentes.

## UN METICULOSO MÉTODO

Ken Follett escribe una novela más o menos cada dos años. Se trata de novelas muy extensas y muy bien documentadas. Para escribirlas, sigue un riguroso método: “Empiezo haciendo un plan y la mayor parte de la investigación al mismo tiempo. En esta etapa, leo libros, indago, hago entrevistas...”.

Este proceso dura entre seis meses y un año y, acto seguido, se sienta a escribir “un primer borrador, lo que me toma otro año”. Pero el autor no se queda, ni mucho menos, con el primer borrador, y sigue buscando respuestas que corroboren el rigor de sus palabras: “Busco expertos en el tema que estoy tratando y les pago para leer el borrador y escribirme un reporte con cualquier error que vean o cuando encuentran algo improbable. Entonces, lo cambio”.

Pero tampoco esta es la versión ‘buena’, sino que este segundo borrador lo leen expertos, los editores... “y, luego, lo reescribo de nuevo todo, desde el principio. Al hacerlo, me doy cuenta de cómo puedo hacer las frases más claras, vívidas o conmovedoras”. Además, cada mañana, cuando se levanta a las seis, revisa todo lo escrito el día anterior: “Me gusta levantarme temprano y termino hacia las 4 de la tarde.



Por las mañanas, estoy lleno de energía e ideas”, asegura.

## EL NOBEL... ¿PARA QUÉ, SI YA LO TIENE TODO?

Además de ser muy meticuloso en su trabajo, su talento es la clave de su éxito, un éxito con el que se siente muy satisfecho: “He logrado cumplir mis ambiciones: quería escribir historias que llegaran a millones de personas y ha ocurrido. Disfruto de la vida, bebo champán siempre que quiero y, sobre todo, empleo mi vida en hacer algo que me encanta. Y encima me pagan una fortuna. Soy un tipo bastante feliz”, afirma.

Una felicidad muy razonable que no se empaña pese a que muchos reivindican para él y otros autores de *best sellers* más reconocimiento: “Stephen King y yo ya estamos muy recompensados por nuestro trabajo: tenemos tanto dinero, tantos fans que nos adoran y ¡nos alojamos en el Ritz! Así que no tiene que darnos rabia que a otros escritores les den el Premio Nobel. Que ellos tengan el Nobel, yo me quedo con el Maserati”, bromea. “Los premios son para los que llamamos ‘escritores literarios’, y está bien, necesitan consuelo, porque nadie lee sus libros”, concluye.

Razón no le falta, pues no hay mayor reconocimiento para un escritor que la gente les responda leyendo y disfrutando de lo que ellos preparan con tanto tiempo y dedicación. 178 millones de ejemplares vendidos se la dan también. □

# Soluciona TUS DUDAS

LOS EXPERTOS RESPONDEN A PREGUNTAS Y PROBLEMAS QUE TE SURGEN EN EL DÍA A DÍA.

## ¿ES MEJOR UTILIZAR UN CEPILLO ELÉCTRICO O UNO MANUAL?

**RESPUESTA:** La eficacia del cepillado dental no depende tanto del dispositivo empleado como de las circunstancias de cada persona y, fundamentalmente, del correcto cumplimiento de las técnicas de cepillado. De hecho, es esencial la frecuencia de cepillado (siempre después de cada comida principal), el tiempo empleado (dos minutos en

cada cepillado) y el uso de un dentífrico fluorado. La introducción de la tecnología de última generación en los cepillos eléctricos no se traduce en un mejor cepillado de forma general para todas las personas, aunque presenta algunas ventajas respecto al cepillo manual: control de presión, temporizador de dos minutos, facilidad de uso para las personas con movilidad reducida... Así, no existe un cepillo mejor que otro, pero sí uno que se adapta mejor a la boca de cada persona y una técnica de cepillado correcta. Para elegir el más conveniente, lo recomendable es visitar a tu dentista de confianza.



**Dr. Carlos Bousoño**  
Odontólogo y director de la Clínica W Bousoño Vargas (clnicasw.com)



**Toni Franquet Rengel**  
Abogado en Franquet Abogados

## ¿La empresa puede negarse a dar una excedencia?

**RESPUESTA:** La excedencia es un derecho que tiene todo trabajador, previsto y regulado en el estatuto de los trabajadores. Sin embargo, aunque esté contemplado como un derecho, en cualquier relación laboral, existen dos partes, trabajador y empresa, por lo tanto, no debe reconocerse como un derecho unilateral del trabajador, sino de una medida consensuada. Así, la voluntad o necesidad de la excedencia deberá ser comunicada a la empresa, y esta deberá autorizarla, en función de sus necesidades. En el caso en el que la empresa no acepte la petición del empleado, este siempre podrá acudir a la vía judicial para que se le reconozca el derecho.



**Dr. Eduardo Ros**  
Especialista en Angiología y Cirugía Vasculare en Hospital Vithas Granada (vithas.es)



## ¿ES PERJUDICIAL CRUZAR LAS PIERNAS?

**RESPUESTA:** Cuando cruzamos las piernas, se comprime el sistema venoso superficial de las piernas (vena safena interna e, incluso, la externa). Si esta



posición es prolongada, pueden verse comprimidas las venas poplíteas del sistema venoso profundo. Todo esto dificulta el normal retorno venoso desde las piernas hacia el corazón. Por lo tanto, lo importante es tener en cuenta que esta es una postura que no debe ser ni habitual ni debe prolongarse durante mucho tiempo, circunstancias ambas que la hacen más dañina para la circulación venosa de los miembros inferiores y favorecen la aparición y aumento de varices en las piernas.



## ¿PARA QUÉ SIRVEN LOS TÓNICOS FACIALES?

**RESPUESTA:** El tónico es un producto que suele pasar desapercibido, pero su papel es muy importante para el cutis: su función es la de restablecer el pH de la piel, ya que el producto limpiador que hayas aplicado con anterioridad lo habrá descompensado. Para saber cuál escoger (los hay refrescantes, calmantes, energizantes...), consulta con tu esteticista, que valorará tu piel y te recomendará el que más te convenga. A la hora de aplicarlo (siempre después de realizar la higiene facial con jabón,

gel o leche limpiadora), utiliza un algodón y pásalo suavemente por la piel, o reparte una pequeña cantidad entre las manos y da pequeños toques por el rostro, hasta que notes que se ha secado sobre tu piel. A continuación, aplícate el sérum o tu crema habitual, para que tu piel vuelva a estar cómoda, fresca y confortable.

**Sílvia Pardo**  
Técnica en Estética en  
Velvet Estetic  
(velvetestetic.com)



## ¿SE PUEDE PREVENIR EL GLAUCOMA?



**Dr. Luis León Ibáñez**  
Oftalmólogo,  
CEO de MOAT  
Oftalmología, y  
miembro de Top  
Doctors

**RESPUESTA:** El glaucoma crónico es el daño indoloro e imperceptible visualmente que se produce de forma irreversible en el nervio óptico como consecuencia de tener la tensión intraocular elevada con el tiempo. Además, es la primera causa de ceguera irreversible en el mundo. Es muy importante tener en cuenta que el glaucoma crónico no avisa, pues ese aumento patológico de la tensión ocular no ofrece ningún síntoma en forma de dolor ni se puede apreciar hasta que no está muy afectado el

campo visual. Es por eso que también se le conoce como 'la ceguera silente'. De ahí que solo haya una forma de prevenirlo: realizando revisiones rutinarias anuales con tu oftalmólogo a partir de los 40 años. Todas las personas tienen que realizarse estas revisiones oculares con su oftalmólogo al menos una vez al año, pero, especialmente, no deben obviarlas los pacientes miopes, hipermétropes altos y, sobre todo, aquellas personas que tengan antecedentes familiares de glaucoma.



## ¿Es posible vivir sin sentir miedo?

**RESPUESTA:** El miedo es un recurso para preservar la integridad física o mental, un mecanismo procedente del instinto de autoprotección desarrollado a lo largo de millones de años de evolución y de selección natural, que ha aumentado la probabilidad de supervivencia de nuestros antepasados y que ha hecho posible que vivamos con cierta prudencia y evitando temeridades que podrían perjudicarnos. En general, sentir miedo de forma proporcionada suele ser un indicador de buena salud mental. Algunas personas no experimentan miedo por la enfermedad de Urbach-Wiethe. Además de convertirlos en individuos imprudentes, tampoco suelen experimentar algunas emociones que contribuyen al equilibrio emocional y psicológico de un ser humano (tristeza, alegría...).

**Francisco M. Arenas Rodríguez** Psicólogo sanitario y forense, asociado a Doctoralia (doctoralia.es)



## TE DAMOS RESPUESTAS

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

[centralnacional@spar.es](mailto:centralnacional@spar.es)



# Paola Freire



Paola Freire es el rostro y las manos que hay detrás de Foodtropa, una idea que comenzó como una cuenta de Instagram para compartir recetas y que ha desembocado en un libro, 'Cómo comer rico y sano', y una nueva profesión para su creadora. Paola, que trabajaba como abogada, ahora tiene 250.000 seguidores y se dedica a su pasión: cocinar y enseñar a cocinar. Por MERCHE BORJA

**En tres años, has conseguido casi 250.000 seguidores en Instagram y un libro de recetas. ¿Cuál es tu secreto?**

Ser fiel a mí misma y trabajar duro para ofrecer contenido de calidad.

**El confinamiento fue el empuje que te faltaba para crecer. ¿Fue un punto de inflexión para que la gente se interesara por la cocina, por comer bien?**

Sin duda, supuso un antes y un después. Yo ya lo tenía interiorizado, porque, cuando trabajaba en un despacho y tenía dos horas para comer, me organizaba para dedicar ese tiempo a cocinar algo rico y sano. En la cuarentena, no había opción. No ibas a la oficina, los niños tampoco al cole y no había restaurantes abiertos, así que sí o sí tenías que cocinar. Esto permitió a la gente descubrir que no era tan difícil preparar algo bueno, diferente y saludable en poco tiempo. Solo hacen falta organización e ideas.

**«LA COCINA SE LLEVA EN LOS GENES. MI ABUELA, QUE ERA UNA GRAN COCINERA, TENÍA SU PROPIA COLUMNA DE RECETAS EN EL PERIÓDICO 'LA VOZ DE GALICIA'».**

FOTOS: PILAR HORMAECHEA.



**«COCINAR ES MÁS FÁCIL DE LO QUE PARECE. A VECES, VEMOS UNA FOTO DE UN PLATO Y PENSAMOS QUE ES COMPLICADÍSIMO HACERLO Y, CUANDO DESCUBRIMOS QUE EN 3-4 PASOS SE ELABORA, NOS ANIMAMOS A REPLICARLO».**

**Foodtropia es tu marca personal. ¿Qué esconde esa palabra?**

Foodtropia es un sitio en el que mis seguidores pueden encontrar inspiración y aprendizaje para cocinar sus recetas del día a día y todo aquello relacionado con el mundo de la gastronomía y la decoración. Me encanta cocinar, pero también visitar restaurantes y disfruto mucho con todo lo que tiene que ver con la decoración del hogar y de lo que gira en torno a la mesa.

**En Instagram, explicas las recetas de un modo muy gráfico, sencillo y breve. ¿Es la cocina más fácil de lo que parece?**

Mucho más. Creo que mucha gente se ha animado a preparar mis recetas gracias a los vídeos tan sencillos que comparto, explicando el paso a paso. A veces, vemos una foto de un plato y pensamos que es complicadísimo hacerlo y, cuando descubrimos que en 3-4 pasos se elabora, nos animamos a replicarlo.

**Sigues una fórmula muy concreta: foto del plato seguido de vídeos muy breves de la elaboración. ¿Cómo se te ocurrió?**

Mi hermana Ana me insistía en que la gente tenía que ver cómo, en poco tiempo, se podía cocinar algo fácil, sano y rico y, por eso, me creó el perfil. En mis primeras recetas, escribía el paso a paso, porque no tenía mucho tiempo para grabar. Recuerdo que mi hermana Graciela me dijo que, si los textos explicando la elaboración eran muy largos, se hacía pesado seguir la re-

ceta, así que empecé a fotografiar y a hacer pequeños vídeos de los pasos, y fue un éxito. Tenía mucha más interacción con mis seguidores y ellos agradecían ver en detalle la preparación.

**¿De dónde sacas las ideas?**

De multitud de momentos y lugares. Muchas son versiones de recetas tradicionales que hago a mi manera, las modernizo o añado algún ingrediente que me gusta y está de temporada. Son muchísimas cosas las que me inspiran: una comida con familia o amigos, algún plato que he probado en algún restaurante y que quiero adaptar a una versión más sencilla, recetas familiares, libros de cocina, los mercados, buceando por Pinterest e Instagram, mis viajes...

**Tu libro está siendo un éxito. ¿Qué podemos encontrar en él?**

La esencia de Foodtropia, mis raíces, mi infancia y mi formación como chef y pastelera en Le Cordon Bleu Madrid. Un libro lleno de recetas fáciles, sanas y ricas, elaboradas con productos de temporada, en el que intento plasmar el día a día de mi alimentación y, al mismo tiempo, aportar una gran variedad de recetas diferentes. En ellas, incorporo proteínas animales y vegetales, legumbres, pastas y arroces, pero, sobre todo, priman las verduras, hortalizas y frutas. Encontrarás aperitivos, guarniciones, recetas dulces y platos principales cocinados con lo mejor de cada estación y con ingredientes que se pueden

comprar con facilidad en los mercados locales. He querido recuperar clásicos y darles un toque moderno y distinto para huir de la monotonía en la que es tan fácil caer a la hora de cocinar.

**¿Qué tiene el libro que no encontremos en tu cuenta de Instagram?**

La mayor parte de las recetas son inéditas, si bien es cierto que he querido incluir las que más éxito han tenido en mi cuenta de Instagram y en mis clases de cocina *online*. Y hay algunas recetas un poquito más sofisticadas para ocasiones especiales.

**Por mucho que lo tengamos todo a mano en la red, ¿sigue existiendo algo de magia en tener un libro con recetas?**

Mucha magia. Un libro no muere, queda siempre para el recuerdo y pasa de generación en generación. A la gente le gusta tener la receta a mano en papel y poder escribir sus notas, marcar sus recetas favoritas...

**Ya tienes la cuenta de Instagram, la web, las clases, el libro, has salido en '¡Hola!'... ¿Cuál es tu próximo objetivo?**

Mi propia marca personal de productos gastronómicos y menaje, algo en lo que llevo trabajando muchos meses y que, poco a poco, espero poder ir compartiendo. En el futuro, me encantaría tener mi propio espacio, en el que impartir las clases de cocina de forma presencial.

**Tu abuela publicaba recetas en los periódicos. ¿La cocina se lleva en los genes?**

Sin duda, mi madre nos transmitió a mis hermanas y a mí las bases de una alimentación saludable. Gran parte de esta pasión por los fogones también se la debo a mi abuela Merche, que fue una gran cocinera y tenía su propia columna de recetas en *La Voz de Galicia*. Ha sido una fuente de inspiración para mí, ya que, con sus recetas, me ha permitido viajar a los clásicos de la cocina para recuperarlos y darles un toque moderno.

Tan importante es saber cocinar como seleccionar y tratar el producto. Sobre esto me ha enseñado mi padre, que me ha transmitido el placer de comprar en los mercados locales, de sumergirme entre los puestos y de disfrutar de los productos de temporada a los que tanta importancia doy en mi libro. □



La Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica actualiza su web [www.polenes.com](http://www.polenes.com) para que los usuarios puedan obtener información detallada y fiable.

# HAZ FRENTE A la alergia al polen

Más de doce millones de españoles temen la llegada de la primavera por sus molestos efectos, que se alargan, en muchos casos, durante varios meses. Te explicamos por qué se produce la alergia al polen y cómo sobrellevarla.

Por INMA COCA

**T**ras meses de frío, días nublados e, incluso, nieve, muchos reciben a la primavera con los brazos abiertos. Pero esta estación, la del renacer para muchos, para otros supone un suplicio: son los alérgicos al polen.

## ¿POR QUÉ AFECTA?

Con el nombre científico de polinosis se define la respuesta inmunológica o

defensiva frente a un elemento que no es dañino para el resto. Es decir, en el caso del polen, la población general es inmune a estas partículas y no siente ningún síntoma al exponerse a ellas, sin embargo, los alérgicos sí desencadenan una serie de síntomas. Esas reacciones molestas se deben a que sus defensas interpretan (erróneamente) que el polen es un peligro y reaccionan en forma de exceso de mucosidad, estornudos u ojos rojos.

**CADA DÍA ES MÁS COMÚN QUE UNA PERSONA MAYOR, SIN HABER PRESENTADO SÍNTOMAS A LO LARGO DE SU VIDA, SEA DIAGNOSTICADA CON ALERGIA AL POLEN.**

## CIFRAS EN AUMENTO

La Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC) estima que, en nuestro país, hay más de doce millones de personas que sufren alergia al polen. Cifra que crece casi un 2 % al año, según recientes estudios. Aunque las causas no están claras, muchos expertos achacan esta subida al exceso de higiene y al abuso de los antibióticos. Además, consideran que la contaminación tiene un fuerte impacto en la intensidad de las alergias ya desarrolladas. De hecho, la incidencia de procesos alérgicos es mucho mayor en ciudades que en entornos rurales, a pesar de que en estos últimos hay más vegetación.

Además de aumentar los casos entre niños, también lo hacen entre personas adultas. Así, cada día es más común que una persona mayor, sin haber presentado síntomas a lo largo de su vida, sea diagnosticada con alergia.

## EN TEMPORADA

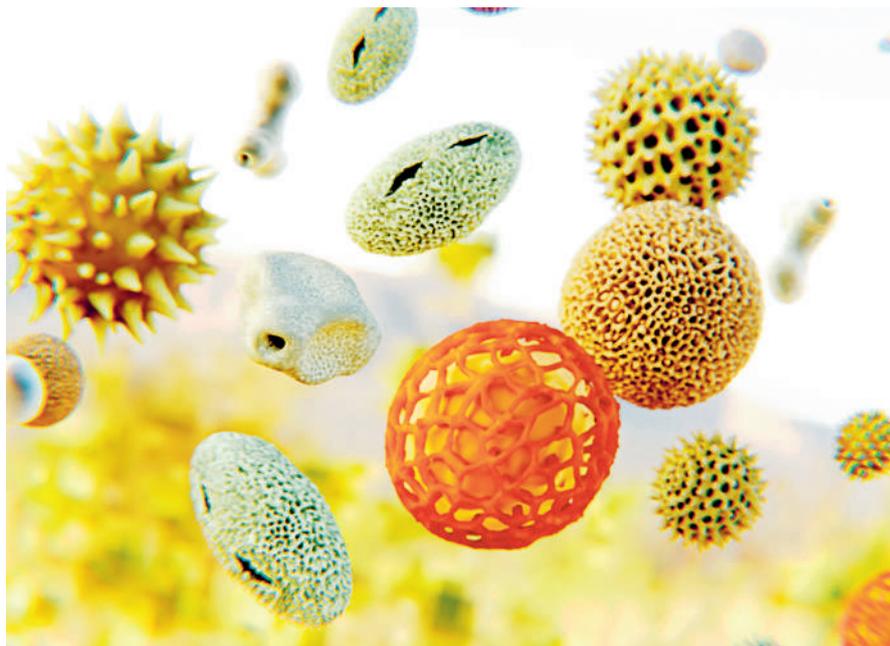
El invierno cálido que hemos vivido ha provocado que las alergias propias de la primavera (las más agresivas y frecuentes) se hayan adelantado. Este pasado enero ha sido el comienzo de año más caluroso de los últimos 40 años, lo que se traduce no solo en un adelanto, también en una mayor intensidad en la polinización de algunas plantas. La falta de lluvia ayuda a que el efecto sea mayor, al no limpiarse el ambiente durante días. Así pues, muchas comunidades, a finales de febrero, ya habían activado sus sistemas de información a los ciudadanos.

El 'enemigo' varía entre zonas, siendo la gramínea mucho más frecuente en el centro-norte del país. Su temporada más fuerte es de mayo a junio, aunque las condiciones meteorológicas están provocando que este plazo se amplíe. Por su parte, la parietaria es la causante del mayor número de incidencias en el levante y el olivo, en el sur. De hecho, el olivo es uno de los árboles que más han visto aumentada su polinización estos años. Junto a ellos, el plátano es otro de los árboles cuyo polen afecta a más gente, variedad que también se ha visto adelantada por el clima.

## ¿QUÉ ME TOMO?

Los alérgicos ven tan afectado su ritmo de vida durante un tiempo tan prolongado que encontrar un alivio es imprescindible. El tratamiento depende de muchos factores, pero, sobre todo, del impacto que la alergia tiene en su salud. En los casos más graves, uno de los grandes avances han sido las vacunas, tanto inyectables como en pastillas. Este tratamiento, que cubre la Seguridad Social, tiene una alta eficacia. Aun así, será el alergólogo quien determine el tratamiento más adecuado. □

**EN LOS CASOS MÁS GRAVES,  
UNO DE LOS GRANDES AVANCES  
HAN SIDO LAS VACUNAS,  
TANTO INYECTABLES COMO  
EN PASTILLAS, PERO SERÁ EL  
ALERGÓLOGO QUIEN DETERMINE  
EL TRATAMIENTO MÁS  
ADECUADO.**



Este es el aspecto que tienen los granos de polen de 8 especies de plantas diferentes mientras son transportados por el viento.

## ¿QUÉ PUEDES HACER?

Llegado el momento en el que el polen está en el aire y la salud se empieza a resentir, debes adoptar una serie de rutinas preventivas para evitar inhalar el polen presente en el aire que respiras:

- Además de evitar parques y jardines, reduce el tiempo que permaneces al aire libre, sobre todo, en las horas en las que la concentración de polen es mayor: estas son al amanecer y al atardecer.
- Si sales de casa, ten en cuenta varias precauciones, como llevar

siempre gafas de sol y mascarilla, si fuese necesario.

- En casa, debes mantener las ventanas cerradas, para evitar que entre polen. Para airear la casa, la mejor hora es al mediodía y debes intentar hacerlo el menor tiempo posible, especialmente, los días de viento.
- Extrema la higiene en el hogar, así como de la ropa con la que sales a la calle. Cambiarte nada más llegar a casa te ayudará a no esparcir el polen por el domicilio. En los días de

una mayor concentración, incluso puede ser beneficioso darte una ducha, más aún, si tienes el pelo largo.

- Tiende la ropa dentro de casa, para evitar que se llene de polen mientras se seca.
- Antes de que comience la temporada, visita al especialista para realizarte un examen y valorar el mejor tratamiento para estos meses. Así te aseguras de tener en casa todo disponible, en caso de necesitarlo con urgencia.

# Vista cansada ¡Retrasa su aparición!

La presbicia es el envejecimiento natural del ojo, por lo que lo único que podemos hacer es intentar retrasar su aparición. El uso excesivo de las pantallas está provocando que este problema afecte a personas más jóvenes de lo habitual, siendo hoy uno de los motivos más comunes de consulta.

Por INMA COCA

**A**l igual que la piel, los huesos o el corazón, los ojos también envejecen y uno de los primeros efectos es lo que llamamos vista cansada. También conocido como presbicia, este envejecimiento se traduce en una pérdida de visión progresiva que puede comenzar al cumplir los 40 años y suele ser más evidente pasados los 50.

Los síntomas más destacados son la pérdida de visión de los objetos cercanos. De ahí que sea habitual el gesto de alejar lo que necesitamos leer buscando ese punto en el que sí es posible enfocar. También es muy normal necesitar más luz para ver con nitidez, terminar con dolor de cabeza después de leer durante un rato, tener dificultad para leer letras pequeñas o sentir fatiga visual.

## DEGENERACIÓN NATURAL

Con la edad, el cristalino va perdiendo elasticidad. Esto quiere decir que deja de tener la misma capacidad para enfocar que un ojo joven, por lo que su campo de acción se va reduciendo. Al volverse más rígido, no puede experimentar los mismos movimientos y, por lo tanto, enfocar es más complicado. Así pues, una de las primeras señales puede ser el tardar unos segundos en enfocar un objeto que está cerca.

## ¿SE PUEDE PREVENIR?

Al ser algo degenerativo y estar causado por el paso del tiempo, es imposible evitarlo, sin embargo, sí se puede intentar

retrasar sus efectos y ganar algo de tiempo. Entre las actuaciones preventivas, destaca el llevar una dieta mediterránea, usar gafas de sol todo el año y no fumar, porque el tabaco es uno de los principales enemigos, también, de nuestros ojos. Una vez que empiezan los síntomas, no hay que rendirse y darlo todo por perdido. Un tratamiento apropiado puede ayudar a que el daño no aumente de forma rápida.

Los especialistas coinciden en esperar a utilizar gafas a que no se pueda estirar más el brazo al intentar leer un documento, lo que se podría traducir en unas tres dioptrías de presbicia. Tras esto, el oftalmólogo decidirá el tratamiento más adecuado, que, generalmente, es el uso de gafas o lentillas.

## FATIGA VISUAL

Aunque por su nombre podamos pensar que están relacionados, lo cierto es que se trata de dos problemas diferentes. Cierto es que algunos síntomas son comunes, como, por ejemplo, el dolor de cabeza tras fijar la vista durante un largo período de tiempo. Pero los motivos por los que aparecen son diferentes. Como ya hemos dicho, la vista cansada es un problema degenerativo simplemente motivado por el envejecimiento ocular. Por su parte, la fatiga visual es consecuencia directa de la sobreexposición a las pantallas digitales, es decir, un sobre-esfuerzo de los ojos. □

La presbicia o vista cansada es un problema que afecta a casi un 90 % de las personas mayores de 50 años.



# Disfruta de la siesta

## Y APROVECHA SUS BENEFICIOS

Muchos bromean con que, en España, se trata de un deporte nacional, también la tachan de pérdida de tiempo e, incluso, la relacionan con gente más vaga y menos productiva, pero ¿conoces todos sus beneficios?

Por **MARÍA GARCÍA**

**D**e pijama y orinal. Así recomendaba el premio Nobel de Literatura en 1989, Camilo José Cela, que debían ser las buenas siestas. La ciencia no dice exactamente lo mismo en cuanto a la forma, pero sí que está plenamente de acuerdo con lo beneficiosa que es esta costumbre tan nuestra para la salud.

### INSTRUCCIONES DE USO

Mucho se ha debatido sobre cómo debe ser la siesta perfecta y los expertos han llegado a la conclusión de que la duración óptima no debe ser mayor de 30 minutos. Lo ideal es dormir la siesta después de comer, es decir, entre la franja horaria de las 3 y las 5 de la tarde. Es recomendable hacerlo en un lugar cómodo, con una temperatura agradable, un ambiente tranquilo, con escaso ruido y poca luz. Y siempre mejor en el sillón que en la cama, especialmente, cuando se padecen reflujo gástrico u otros problemas digestivos, cuyos síntomas aumentan en posición horizontal.

### REDUCE EL ESTRÉS

En una sociedad en la que las prisas mandan, poder relajarse unos minutos y rebajar los niveles de estrés es todo un lujo. Diversos estudios han demostrado que la siesta contribuye a disminuir un 37 % el estrés.

La falta de sueño incrementa el cortisol, hormona conocida como la del estrés. Esto se traduce en una incorrecta absorción de la glucosa y la grasa, motivo por el que decimos que el estrés engorda. Si le damos la vuelta a estos datos, podemos afirmar que una siesta cola-



Cuatro de cada diez españoles presume de hacer la siesta a diario, un gesto con el que el resto solo puede soñar los fines de semana.

bora en la lucha contra la diabetes y el sobrepeso.

Además, cuando se duerme de forma correcta, se libera la hormona del crecimiento, antídoto del cortisol, que estimula el sistema inmunológico, reduce el estrés y la ansiedad y ayuda a reparar los músculos.

### TE SIENTES MEJOR

Cuando dormimos, se libera serotonina: esta hormona nos proporciona una sensación de satisfacción y bienestar que se puede traducir en que nos sen-

timos más optimistas, positivos, creativos y logra que la autoestima suba como la espuma.

### SALUD DE HIERRO

Mucho se habla sobre los beneficios del deporte o de una dieta sana, pero poco de lo que una siesta puede hacer por nuestra salud. La Sociedad Española del Corazón afirma que reduce la hipertensión arterial, además de prevenir muchas de las cardiopatías más comunes, como puede ser el infarto. ¿Aún te faltan motivos para echar una cabezadita?

# APRENDE CÓMO cuidar tus pies

Los pies son una parte esencial de nuestro cuerpo a la que apenas se le presta atención. Para valorar su importancia, solo tienes que pensar en lo molesto e invalidante que resulta cualquier dolor o pequeña herida en ellos. Así pues, mimarlos un poco es más que necesario.

Por MARÍA GARCÍA

**D**ebemos empezar por reconocer que los únicos cuidados que dedicamos a nuestros pies suelen estar más relacionados con la parte estética que con la salud, en su significado más estricto. Un poco de hidratación y el tan necesario corte de uñas suele ser más que suficiente en el cuidado diario. Pero no podemos olvidar que la salud de los pies es fundamental, incluso gracias a ellos puedes conocer tu salud general: son unos excelentes indicadores de algunas enfermedades crónicas, como pueden ser la diabetes o la gota.

## MÁS Y MENOS EVIDENTES

Existen dolencias que son fácilmente reconocibles, como hongos, papilomas, clavos o juanetes, todos con el dolor como síntoma común. Pero, por otro lado, encontramos otro tipo de problemas que son menos sencillos de diagnosticar, como pueden ser los relacionados con una mala pisada. De hecho, no suelen tomarse en cuenta hasta que la dolencia ha afectado a otras partes



Mantenerse en tu peso ideal ayuda a que tus pies no sufran, ya que están formados por pequeños huesos muy frágiles.

del cuerpo o ha reducido la movilidad. Además, un problema en el final de tus extremidades puede acarrear dolencias en otras partes del cuerpo, como la espalda, la rodilla o los tobillos.

## LOS CONSEJOS DEL PODÓLOGO

Además de una revisión anual, el Colegio Oficial de Podólogos dicta unas recomendaciones básicas para cuidar la salud de nuestros pies y evitar males mayores en un futuro:

**1 Cuida la higiene.** Y esto no acaba con frotar la zona en la ducha. El secado es una de las partes más importantes, ya que evitarás problemas derivados de la humedad.

**2 Uñas bien cortadas.** Las uñas encarnadas suponen un problema. Son aquellas que se doblan hacia abajo

y se clavan en la piel. Habitualmente, se dan por golpes, presión del calzado o por cortarlas mal. Lo adecuado es cortarlas rectas, siguiendo la forma natural de la uña y nunca a ras de piel.

**3 Calzado adecuado.** Tanto para el día a día como si realizas algún deporte, el zapato debe estar pensado para la actividad que vas a abordar. La recomendación general es huir del calzado plano y apostar por una pequeña cuña. Además, debes asegurarte de que se agarra bien al pie, algo que, además, ayuda a evitar caídas.

**4 Ejercita los músculos.** Para ello, la manera más sencilla es caminar descalza por superficies blandas, como la arena, el césped, la moqueta o una alfombra. Siempre evitando zonas húmedas y vigilando la temperatura. □



Comprometidos con la salud  
y el medioambiente

# El papel de cocina que mejor se adapta



Envase con un  
**50%**  
DE PLÁSTICO  
RECICLADO

100%  
Reciclable



## 7 BENEFICIOS DE la meditación

Sentada, con la espalda erguida, las manos sobre las rodillas y los ojos cerrados. Esa es la postura habitual para practicar meditación, una técnica ideal para bajar pulsaciones, pero que también proporciona muchos otros beneficios para la salud. Veamos algunos de los más importantes.

Por ADELAIDA BUENO



**M**uchas personas acuden al gimnasio dos o tres veces a la semana para hacer *spinning*, pesas, natación o bicicleta estática con el objetivo de fortalecer los músculos, controlar el peso y, en general, cuidar de su salud. Ese es un hábito que todos deberíamos tener. Sin embargo, la mayoría olvida que uno de los órganos más importantes del organismo también necesita ejercicio regular: el cerebro, ese lugar donde se cuecen los pensamientos y las emociones.

En tu mente nace el estrés, la confianza, la ansiedad o la serenidad, y está en tus manos intentar manejar estos y otros estados psicológicos y emocionales para alcanzar el bienestar. Para ello, tienes a tu disposición numerosas herramientas.

**ES MEJOR HACER LAS PRIMERAS SESIONES BAJO LA SUPERVISIÓN DE UN EXPERTO EN YOGA, MEDITACIÓN O 'MINDFULNESS'.**

Entre ellas, una de las más efectivas es la meditación. Una técnica que emplea diferentes métodos de concentración mental, de control de la respiración o de ejercicios de visualización mental.

En palabras de Fernando de la Torre, instructor de yoga del Centro Bienestar Chamartín Sanitas: "Los ejercicios de meditación se basan, fundamentalmente, en observar la respiración y el cuerpo, en definitiva, en observarse a uno mismo".

### BASTAN 10 MINUTOS AL DÍA

¿Qué efectos o cambios puedes esperar que ocurran en tu mente gracias a la práctica regular de meditación? El instructor de yoga apunta algunos de los más significativos y asegura que "tal y como indican numerosos estudios científicos, es posible apreciar cambios en el córtex prefrontal, el área encargada de regular las emociones, después de haber practicado meditación cada día, un mínimo de 10 minutos, a lo largo de unas 8 semanas". □

**1 Atención y concentración.** No se trata de poner la mente en blanco, ya que esto no es posible. En meditación, la clave es la atención plena en el momento presente.

**2 Alivia el estrés. Ayuda a controlar las emociones,** reducir la ansiedad y potenciar el autocontrol. Todo ello hace que seas más hábil en las relaciones interpersonales, menos irritable y menos irascible.

**3 Reduce los síntomas del burnout** (el síndrome de estar quemado). Gracias a la meditación, es más fácil mostrar ilusión por tu trabajo día a día, como la mente de un principiante.

**4 Mejora de la calidad del sueño.** Practicando meditación, aprendes a reducir el tiempo que dedicas a rumiar con la mente. Esos espacios mentales hacen a la mente más proclive a estar descansada y a poder conciliar el sueño.

**5 Ayuda a identificar y modificar patrones mentales erróneos.** Esto significa que, a través de la indagación personal, es decir, del conocimiento de ti misma, puedes llegar hasta los aspectos que te hacen sufrir y, así, eliminarlos.

**6 Minimiza el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.** Está demostrado que la exposición prolongada a elementos estresantes puede facilitar o inducir este tipo de patologías tan incapacitantes. Dado que la meditación contribuye a reducir el estrés, también favorece la salud cardiovascular, normalizando la tensión arterial y la frecuencia cardíaca.

**7 Aumenta la conciencia corporal,** respiratoria y del ser. Parece lógico, puesto que los ejercicios de meditación se basan en observar la respiración y el cuerpo, en definitiva, observarse a una misma.



DESCUBRE TODAS LAS VENTAJAS DE

# los huertos urbanos

Los huertos urbanos se han convertido en la opción perfecta para mantener una alimentación más saludable, contribuir al comercio de proximidad y ayudar a la reducción de la contaminación y el impacto medioambiental. Por LAURA VALDECASA

**E**n menos de dos décadas, el número de huertos urbanos en España ha experimentado un gran crecimiento, en concreto, han pasado de 1.280 a más de 28.000, aproximadamente. Este *boom* responde a una necesidad de un mayor contacto con la naturaleza, a una preocupación cada vez mayor por el origen de los alimentos que consumimos y a un interés creciente por preservar nuestro ecosistema.

## BENEFICIOS DE LOS HUERTOS URBANOS

- **Mejoran la calidad del aire.** Las plantas proporcionan oxígeno a cambio del consumo de CO<sub>2</sub>. Esto, entre otras ventajas, disminuye el efecto invernadero en las ciudades.
- **Reducen los índices de calor.** El intercambio oxígeno-CO<sub>2</sub> permite reducir las fluctuaciones de la temperatura de los lugares próximos a los cultivos. Siempre te sentirás más fresca junto a una planta.
- **Aumentan la calidad de nuestra dieta.** Los alimentos orgánicos se procesan me-

jor en nuestro organismo. Además, comer un alimento fresco no tiene comparación con aquellos que llevan químicos y otras sustancias para su conservación.

- **Durabilidad.** Las plantas cultivadas, sin lugar a duda, duran más que un alimento en la nevera.
- **Permiten la apuesta por el consumo de proximidad.** Es decir, los productos que se hayan producido en nuestro entorno más próximo (alrededor de un radio de 100 kilómetros) contribuyen a reducir el impacto medioambiental.
- **Practicar el consumo de proximidad** es también una gran forma de educar sobre el consumo de alimentos de temporada, donde priman los productos frescos y ecológicos que nos pueden ayudar a fomentar una dieta más sana y equilibrada.
- **Son una forma de enseñar** a los más pequeños el valor de la agricultura. Participar en la creación o el cuidado de un huerto urbano es una excelente manera de transmitir valores relacionados con un estilo de vida sostenible, un modelo de desarrollo económico razonable y el respeto por el medioambiente. Pro-

yectos como 'Brains en Verde' inculcan a los alumnos hábitos y actitudes ambientalmente más respetuosos, para que sean conscientes de que pequeños cambios en su día a día pueden ayudar a cambiar el mundo y mejorarlo.

- **Contribuyen al concepto de economía circular,** más orientado a la sostenibilidad, al reciclaje (para fabricar abono, por ejemplo) y a la reutilización de productos (palés para construir jardineras, etc.).
- **Fomentan los lazos sociales.** Practicar la horticultura es una enriquecedora manera de disfrutar del ocio, reduce la tensión y el estrés y fomenta la integración social entre grupos que, de otra forma, estarían segregados.
- **Recuperan espacios degradados y en desuso,** donde se pueden acumular desechos y basuras de todo tipo.
- **Suponen un ahorro en el presupuesto en alimentación.** Si mides bien tus necesidades y haces una inversión acorde a las mismas, un huerto urbano doméstico te puede salir muy rentable una vez has amortizado el gasto en el recipiente, la tierra, los fertilizantes, las semillas, etc. Y te puede surtir de todo tipo de plantas aromáticas. 



## ¿Sabías que...?

El sector agrícola y el del transporte de mercancías en la UE generan casi tantas emisiones de gases invernadero como todos los coches del continente. Consumir productos de tu propio huerto urbano, o del huerto urbano del barrio, evita todos esos desplazamientos.



Aligerar los platos con respecto a los del invierno y optar por más ensaladas y cremas frías en vez del plato de cuchara es efectivo para combatir la astenia primaveral.

**L**a llegada del buen tiempo y el aumento de las horas de luz en los países occidentales también puede causar un decaimiento físico y emocional que se conoce popularmente como 'astenia primaveral'. El organismo debe acostumbrarse a la nueva coyuntura estacional y eso puede provocar somnolencia diurna, irritabilidad, fatiga, tristeza, ansiedad y falta de apetito, entre otros síntomas. Este período suele durar, como mucho, dos semanas y, en ningún momento, debe considerarse una enfermedad. Con cambios en la alimentación y un poco de ejercicio, puede superarse sin problema.

### CESTA DE LA COMPRA

○ **Fruta.** Además de los plátanos, los kiwis o la piña, que están disponibles todo el año, las fruterías se llenan de fresas, albaricoques o nísperos. Los primeros son ricos en vitamina C, así como en potasio, al igual que los nísperos y los albaricoques. Al aumentar la variedad, te será más fácil introducir piezas de fruta en los menús diarios y salir de la monotonía. Una macedonia supone tanto un buen desayuno como una fantástica merienda o, incluso, un postre ideal.

○ **Verduras y hortalizas.** En marzo, comienza la temporada de los guisantes tiernos, los espárragos (blancos y verdes), las judías verdes, las zanahorias y las espinacas. Por ejemplo, los espárragos blancos son una gran fuente de vitamina K, las judías verdes son ricas en vitaminas B2, B6 y C y las zanahorias contienen mucho potasio. Por su parte, las espinacas aportan vitaminas C y A, así como betacarotenos.

○ **Bebidas.** El aumento de las temperaturas trae consigo la necesidad de mayor hidratación. La mejor manera de calmar la sed y mantener el equilibrio del organismo es beber agua (y tomar zumos y refrescos de forma muy moderada, por su cantidad en azúcar). Además, el agua es una gran aliada para luchar contra la fatiga, así que debes estar pendiente de tomar la cantidad que necesites, que varía según la persona, pese al mito de los dos litros de agua diarios.

# Astenia primaveral

## ¡COMBÁTELA!

El cambio del invierno a la primavera puede causar desarreglos anímicos y psicológicos que hacen más difícil enfrentarse a la vida cotidiana.

Por SARA MENÉNDEZ



Bebe agua, mejor que zumos, para aplacar la sed, que será mayor en esta época, a causa del aumento de las temperaturas.

○ **Pan integral o cereales integrales.** Aportan energía al organismo y, por lo tanto, ayudan a frenar la fatiga, además de proporcionar un buen aporte de fibra. Otra opción es la de tomar pequeñas raciones de frutos secos al día, que también te darán energía. Su aporte calórico es considerable, así que con 20 g de avellanas o almendras (sin tostar y sin sal) es suficiente.

○ **Café y té.** Aunque sean efectivos para sacudirte la modorra al despertar, no los tomes más allá del desayuno, porque pueden provocar irritabilidad o problemas para conciliar el sueño, que son habituales en la astenia. Si sientes somnolencia, lo mejor es que te levantes y camines un poco, te mojes la cara con

agua o tomes una pieza de fruta. Deja de lado otras sustancias excitantes, como el tabaco o el alcohol. 

## ¿Sabías que...?

**Respetar las horas de sueño** es una de las fórmulas más efectivas para combatir o reducir la astenia primaveral. Establece un horario de sueño nocturno en el que todos los días vayas a dormir a la misma hora. ¡Notarás la mejoría!

**Itziar Digón**  
Psicóloga y  
nutricionista  
[www.itziardigon.com](http://www.itziardigon.com)



## OPINIÓN DE LA EXPERTA

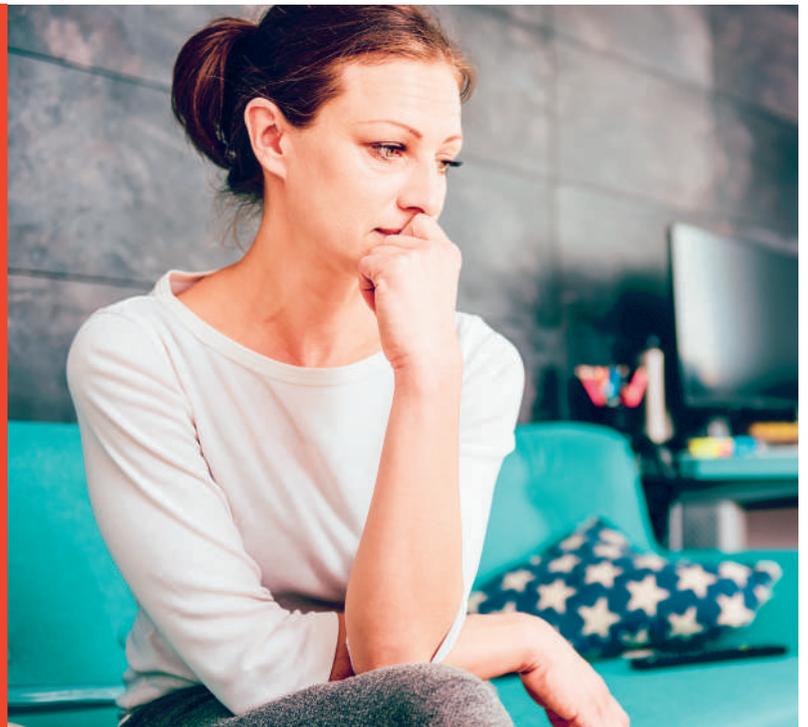
“Nutricionalmente, al comienzo de la primavera, aparecen los alimentos de temporada que contienen los nutrientes específicos necesarios para sobrellevar una situación como la astenia. Aligerar los platos con respecto a los del invierno y optar por más ensaladas y cremas frías en vez de plato de cuchara es una buena medida. Y, por supuesto, escoger siempre alimentos frescos y saludables para aprovechar al máximo lo que nos ofrece la naturaleza.

En ocasiones, el uso de suplementos como la jalea real, la vitamina B o el magnesio, entre otros, resulta necesario para un aporte extra de algunos nutrientes”.

## ES UN ESTADO TRANSITORIO

**La astenia primaveral** es totalmente natural, ya que el cuerpo se está adaptando a las nuevas circunstancias (temperatura, luz, horarios, humedad) y no corresponde tratarla como una enfermedad. Lo que sí es conveniente, si se alarga más de lo habitual, es descartar patologías asociadas (anemias o enfermedades más graves).

“Los síntomas de la astenia son fatiga generalizada, somnolencia diurna, desmotivación, dificultad de concentración, aturdimiento, irritabilidad o falta de apetito”, explica la psicóloga y nutricionista Itziar Digón. Sobre todo, hay que dejar de lado la automedicación y, si se tienen dudas, consultar con un especialista en la materia o con el médico de cabecera.



# LA IMPORTANCIA DEL desayuno

Es una de esas verdades asumidas por el imaginario colectivo que no se cuestionan: la primera comida de la jornada es la primordial y tiene que estar compuesta por determinados alimentos. Pero ha llegado el momento de desterrar ciertos mitos en pos de una nutrición más saludable. Por CARMEN LÓPEZ

**M**uchas de las creencias referentes a la nutrición que toda la sociedad asumía como válidas se han ido destapando como falsas. Para muestra, algunos ejemplos: que el limón en ayunas es bueno para adelgazar, que las vitaminas se evaporan del zumo de naranja cuando pasa el tiempo o que una copa de vino al día es beneficiosa para el organismo. Todas son falacias y, poco a poco, los avisos de los nutricionistas al respecto han ido calando en la sociedad, que ya no cree (tanto) en ellas.

Pero una de esas supuestas 'verdades supremas' sigue estando más que vigente y es la que tiene que ver con el desayuno. Si bien los componentes de lo que se supone que es un buen desayuno han ido evolucionando con el tiempo, que la primera ingesta es la más importante de la jornada sigue siendo una afirmación categórica.

## APRENDER A DESAYUNAR

Para llevar una alimentación saludable, es importante no quedarse encallada en lo que consideras que es 'como tiene que ser'. Esa actitud no solo es negativa para la salud (mantiene hábitos nocivos



Si, al levantarte, tienes sed y hambre, bebe agua o zumos naturales y come hidratos de carbono complejos con grasas buenas y algo de proteína animal o vegetal.

e ignora otros beneficiosos), sino que, además, también es aburrida.

La dietista nutricionista Raquel Bernácer, autora del libro *Aprende a desayunar* (editorial Amat), da en él información valiosa sobre esa primera parte del menú diario e ideas para salir de la monotonía de las mañanas. Hay vida más allá del café con leche, la pieza de fruta y los cereales integrales y pasa por tortillas de champiñones, burritos de atún y espinacas y muchas combinaciones más. "Mi consejo –dice– es que desayunes cuando tengas hambre y cuando puedas, asegurándote de que lo que comas sea saludable".

**LA CREENCIA DE QUE OMITIR EL DESAYUNO HACE QUE UNA PERSONA ENGORDE NO SE SUSTENTA SOBRE NINGUNA EVIDENCIA CIENTÍFICA.**



## ¿QUÉ DESAYUNAMOS?

Se puede decir que, en Occidente, tenemos dos tipos de desayunos:

- **Continental**, o el clásico de España. Suele componerse de café con leche, tostadas o bollería y zumo de naranja.
- **Anglosajón**: más abundante. Huevos, beicon, salchichas, alubias con tomate, *porridge* y hasta patatas fritas. También con café o infusión y zumo.

Bajo el escrutinio de un médico, ambos modelos tienen muchos elementos reprochables, desde las grasas saturadas de la bollería o el beicon hasta el azúcar presente en muchos de los alimentos.

# Chocolate

## MÁS QUE UN PLACER PARA TU PALADAR

Gracias a su variedad y a todas las combinaciones que permite, este alimento, consumido con moderación, aporta múltiples beneficios.

Por LAURA VALDECASA

**E**n onzas, en tableta, en forma de bombón, derretido, como cobertura de una tarta... pocos alimentos se pueden presentar, y devorar, de más formas ¡y todas tan apetitosas! Pero no solo eso, cada vez son más los estudios que ensalzan las múltiples virtudes y cualidades del chocolate para la salud, siempre que sea consumido con mesura. Según una información del *The Netherlands Journal of Medicine*, el potencial antioxidante del chocolate puede tener beneficios para la salud. Cuanto mayor sea el contenido de cacao, como en el chocolate negro o amargo, más beneficios tendrá.

### CUIDADO DEL CORAZÓN Y FUNCIÓN COGNITIVA

Son muchas las evidencias científicas que avalan las propiedades saludables del cacao amargo (ojo, no hay que confundirlo con los chocolates con leche y con azúcar). Según un estudio de la Universidad de Cambridge, publicado en el *British Medical Journal*, un trozo de chocolate diario de unos 7,5 gramos permite reducir en un tercio el riesgo de desarrollar un ataque cardíaco, accidente cerebrovascular o diabetes.

### REDUCIR EL IMPACTO MEDIOAMBIENTAL

En el caso de los chocolates SPAR, nos encontramos que ofrecen todos esos beneficios y, encima, son productos que contribuyen a minimizar el impacto medioambiental. Además de contar con envoltorios que llevan el certificado FSC,



cuentan con el certificado Rainforest. Dicha certificación, controlada por organismos independientes, señala que el lugar de donde proviene el alimento (finca, bosque o empresa) ha sido auditado y cumple las normas de sostenibilidad ambiental, social y económica.

El chocolate negro y los frutos secos han demostrado ser cardioprotectores. El chocolate contribuye a bajar la tensión arterial y los frutos secos actúan sobre el colesterol. SPAR los aúna para ti y los tuyos.

### ¿Sabías que...?

A pesar de lo que se ha dicho durante mucho tiempo, no existen estudios científicos que vinculen el consumo de chocolate a la aparición de más acné o al aumento de dolores de cabeza.



# Café en cápsulas: cómodo y delicioso

## DESCUBRE TU CAFÉ FAVORITO

El disfrute de un café en cápsulas se basa en su calidad, comodidad y personalización del producto. Además de presentarse en diferentes intensidades, para los paladares más exigentes, su envase de aluminio lo hace más sostenible frente al de plástico.

Por DIEGO RUEDA

**M**uchas son las características que hacen que el café en cápsulas haya entrado en la mayoría de los hogares de todo el mundo. Las cápsulas de café son muy variadas, sobre todo, por su intensidad, tueste, procedencia y tipo de envasado. Se presentan en dos formatos: en cápsulas de plástico y de aluminio, siendo estas últimas las que mejor conservan el aroma y el sabor del café, además de alargar la vida útil de la cafetera, ya que las cápsulas de aluminio facilitan el pinchado de la cápsula para una mejor extracción del café. Las cápsulas de aluminio que, además, están empaquetadas en envases de cartón 100 % de fibra reciclada, como las

de SPAR, son una propuesta más sostenible, por delante de las de plástico. Esto es porque el aluminio posee una mayor capacidad de reciclabilidad frente al plástico. El aluminio de las cápsulas SPAR es, de hecho, infinitamente reciclable, por lo que, tras su uso, las cápsulas pueden convertirse en multitud de otros productos, lo que contribuye a la economía circular. Así, una vez escogido el tipo de cápsula, solo hay que escoger el tipo de café que se desea consumir.

### EXTRA INTENSO E INTENSO

Aunque pueda parecer lo contrario, la intensidad del café no tiene nada que ver con que tenga más o menos cafeína. Los cafés extra intenso e intenso son de las variedades más fuertes y suelen ser las preferidas por los amantes del café con cuerpo. Todos los granos son de alta calidad y con un tostado suave. Sus fuertes aromas embriagan con un frescor puro, siendo perfectos para comenzar cada mañana con mucha energía.

**COMPARADAS CON LAS DE PLÁSTICO, LAS CÁPSULAS DE ALUMINIO CONSERVAN MEJOR EL AROMA Y EL SABOR DEL CAFÉ.**

## DESCAFEINADO

¿Con o sin cafeína? No te preocupes, el café descafeinado no pierde su sabor original y conserva todos sus aromas. Si eres amante de tomarlo de noche, tras un largo día, es la mejor opción. Las características aromáticas de estos cafés se conservan cuidadosamente durante el proceso de descafeinado, respetando la verdadera naturaleza de los granos de café y manteniendo la intensidad y riqueza de sus aromas.

## 'RISTRETTO'

Las cápsulas de *ristretto* mantienen un tueste de intensidad media, siendo el favorito de los italianos. Es considerado un café hecho a medida, sobre todo, por sus notas afrutadas y ese pequeño toque de acidez que se transmite a través de dicha combinación. Su rico e intenso sabor, con un cuerpo más denso, te transportará a cualquier cafetería de Roma donde tú y el café sois los protagonistas.

Para tomar un *ristretto* como un auténtico italiano, debes hacerlo muy cortito.

¿Has decidido ya qué café elegirás para cada momento del día? Todas las opciones son válidas, aunque te recomendamos tomar el intenso o extra intenso para activar el cuerpo en el desayuno y el *ristretto* para tomar, tranquilamente, a media mañana. ▣



## ¿Sabías que...?

Las curiosidades más interesantes del café:

- El árbol del café, el cafeto, puede alcanzar los seis metros de altura.
- La palabra 'café' proviene del árabe 'qahwat al-bun', que significa 'vino del grano'.
- Existen dos formas de tostar el café: natural y torrefacto.
- Si bien el café suele ser una bebida para el desayuno, el mejor momento para tomarlo es de 2 a 3 horas después de levantarse.
- Los granos de café, en realidad, no son granos. Son semillas de fruta.

## MÁS SOSTENIBILIDAD CON EL CAFÉ EN CÁPSULAS DE ALUMINIO Y 'PACKAGING' DE CARTÓN 100 % DE FIBRA RECICLADA.

## POR QUÉ CONSUMIRLO EN CÁPSULAS

En primer lugar, la cápsula te proporciona la dosis justa y necesaria para preparar tu café favorito de un modo incluso más cómodo que el soluble. También, al estar cerrada herméticamente, el aroma y sabor se conservan como si el café estuviera recién molido. Por no olvidar la limpieza que proporcionan las cápsulas, pues tu cafetera no se ensucia y el proceso de preparación del café es fácil, rápido y limpio. Es más, imagínate que tienes una reunión en casa y necesitas preparar diferentes tipos de café, no hay problema: al ser cada cápsula una monodosis, puedes hacer todos los que necesites. Por último, la versatilidad de poder tomar café donde prefieras: oficina, casa, tiendas... solo necesitas un enchufe y *et voilà*.



El aluminio de las cápsulas de café SPAR es infinitamente reciclable. Tras su utilización, pueden convertirse en otros productos, pues permiten multitud de nuevos usos.

# Tés e infusiones

## ALIADOS PARA TU BIENESTAR

Este tipo de bebidas producen grandes beneficios en tu salud y son muy versátiles para consumir en diferentes momentos del día.

Por LAURA VALDECASA

**N**o importa el momento del día que sea, las infusiones y los té son unos aliados perfectos para tu bienestar diario.

Puedes empezar el día con un té rojo. Esta variedad activa la movilización de grasas y combate la retención de líquidos. El té verde también es otra opción perfecta para completar un desayuno saludable, ya que te proporciona la energía necesaria para cumplir con tu agenda diaria. Una infusión de menta poleo o de manzanilla (sola o con anís) es perfecta para tomarla después de comer, o a media tarde, ya que facilitará la digestión. Y, antes de dormir, la tila te ayudará a conciliar el sueño o a recuperar la serenidad en momentos de estrés.

En los lineales de tu supermercado, encontrarás una amplia variedad de infu-



siones de SPAR, que te permitirán prepararte la bebida caliente (o fría) adecuada para cualquier momento del día. Un momento para ti y para pensar en tu salud.

Al preparar un té o una infusión, conviene calentar el agua. Transcurrido el tiempo recomendado, hay que tajarla, para que no se evaporen sus principios activos.

### ¿Sabías que...?

**La tila tiene una alta capacidad diaforética,** es decir, de incremento de la sudoración, debido a su contenido en flavonoides. Esta cualidad se suele aprovechar para tratamientos de enfermedades respiratorias y reumatismos.

### CALMANTES NATURALES

La manzanilla, por su acción tranquilizante suave y su efecto antiespasmódico, se utiliza para tratar el cólico del lactante en los bebés y los trastornos digestivos de origen nervioso. La melisa es, asimismo, una planta indicada en trastornos digestivos de origen nervioso y, además, induce y mejora el sueño.

Por su parte, la tila es un excelente relajante. También tiene un efecto sedante en el sistema nervioso, lo que ayuda a conciliar el sueño. De igual modo, resulta beneficiosa para combatir dolores de cabeza y trastornos digestivos.

### COLABORANDO PARA PRESERVAR NUESTRO PLANETA

En su firme y constante compromiso de cuidar el medioambiente, los envases de las infusiones y té SPAR llevan el sello FSC. Esta certificación garantiza que el cartón con el que se fabrican estos embalajes procede de bosques que han sido gestionados de forma responsable. 



Comprometidos con la salud  
y el medioambiente

GAMA DE TÉS E INFUSIONES

# Saludables para ti y para el futuro de nuestros bosques



#compromisoSPAR

Síguenos en:    

Comer hoy

# Menú sabroso para primavera

## PLATOS PARA CELEBRAR EL CAMBIO DE ESTACIÓN

Las temperaturas se van elevando poco a poco y las flores empiezan a colorear el paisaje. Se acaba el invierno y el paladar pide sabores acordes a las buenas sensaciones del final del frío. ¡A disfrutar!

Por SARA MENÉNDEZ

### ¿Sabías que...?

Aunque popularmente se considera que la fecha del equinoccio de primavera es el 20 de marzo, para los científicos puede ser otra, ya que no toman como referencia la posición de la Tierra respecto al sol, como los astrónomos. Ellos se rigen por el ciclo de temperaturas de la Tierra.

PRIMER PLATO

# Lentejas vegetales con un toque de cúrcuma



Dales un aporte extra de omega 3 añadiendo una lata de atún en conserva de aceite de oliva.



Si quieres ver la preparación de estas recetas en vídeo, escanea el código QR que verás junto a cada una de ellas.



**S**i hay que identificar a la cúrcuma con un país, ese sería, sin duda, la India. De hecho, antiguamente, en España, también recibía el nombre de ‘azafrán indio’, ya que se podía utilizar para dar color al arroz, pero tenía un sabor diferente al del azafrán tradicional. Un regusto de especia exótica que cada vez se ha hecho más popular gracias a la internacionalización de la gastronomía (ahora puede encontrarse en cualquier super-

mercado español). Pero la cúrcuma –que, en su origen, es una planta herbácea de aspecto parecido al jengibre– no solo se utilizaba para alegrar el tono de la comida. Ha hecho de tinte vegetal para teñir de amarillo además de telas, las pieles de aquellos que se van a casar por la religión hindú. Dicho rito se llama *Haldi* y se realiza para dar buena suerte a la pareja y ahuyentar a los malos espíritus de la felicidad matrimonial. 

## INGREDIENTES:

500 g de lentejas cocidas SPAR • 2 patatas medianas • 2 zanahorias • 1 cebolla • 1 tomate grande maduro • 2 hojas de laurel • 1 ajo • sal • aceite de oliva • cúrcuma.

## ELABORACIÓN:

○ **Echa 3 cucharadas de aceite** en una olla y pocha la cebolla y el ajo picados.

○ **Añade el tomate** picado sin pepitas.

○ **Rehoga las patatas** y la zanahoria peladas y cortadas en dados pequeños. Espolvorea una cucharada de cúrcuma.

○ **Echa las lentejas**, el laurel y cubre con agua. Deja tapadas a fuego muy suave 20 minutos y sirve.

SEGUNDO PLATO

# Musaka con menta



Puedes añadir los vegetales que desees a la receta. Algunos como el calabacín o los champiñones casan muy bien.

## INGREDIENTES:

500 g de carne picada de vaca ecológica • 3 cebollas • 3 dientes de ajo • 4 tomates maduros • 3 berenjenas • aceite de oliva SPAR • sal • pimienta negra • menta • 400 ml de leche sin lactosa SPAR • 40 g de harina sin gluten • nuez moscada • canela.

## ELABORACIÓN:

○ **Echa aceite de oliva** en una sartén, la harina, la leche, sal y nuez moscada al gusto. Retira cuando esté hecha la bechamel.

○ **Pon la berenjena en rodajas** en la sartén y tuéstalas por ambos lados. Reserva.

○ **Dora la carne** con la menta, el tomate, el ajo, la pimienta y la canela. Reserva también.

○ **Pinta una fuente de horno con aceite.** Haz una base de berenjenas, cúbreala con carne y, después, con bechamel.

○ **Pon queso rallado por encima**, si lo deseas, y hornea a 180 °C durante 20 minutos hasta que esté dorada. ¡A disfrutar!

**L**a musaka es uno de los platos griegos más conocidos, a la altura del queso feta o el *sirtaki*. Pero aunque ha pasado al imaginario colectivo universal como un manjar procedente de Grecia, lo cierto es que también es propio de otros países de los Balcanes y el Medio Oriente, sobre todo, Palestina. De ahí que haya numerosas discusiones sobre cuáles son los ingredientes exactos que lleva la receta tradicional (como en España sucede con la cebolla en la torti-

lla de patata o la composición del cachopo original). Por ejemplo, en las zonas balcánicas, es habitual sustituir la berenjena por patatas y, en Reino Unido, tienen su propia variante, que no es del todo habitual, pero sí se puede encontrar: la musaka con una capa añadida de puré de patatas. El famosísimo chef griego Tselementes, que hizo su recetario a principios del siglo XX, tiene una versión vegetariana sin carne ni bechamel. □

POSTRE

# 'Brownie'



Si el cacao 100 % es demasiado fuerte para ti, puedes probar con alguno más suave, como el 70%, por ejemplo.



## INGREDIENTES:

2 huevos • 1 taza grande de harina de castañas  
• 1 taza grande de azúcar de panela SPAR • 75 g de mantequilla SPAR • 1/2 taza de cacao en polvo 100 % • nueces.

## ELABORACIÓN:

○ **Funde el cacao** en una olla. Cuando ya esté fundido, añade la mantequilla y mezcla.

○ **En un bol**, bate los 2 huevos y añade el azúcar. Mezcla con las varillas y, después, añádelo a la olla del chocolate. Remueve.

○ **Incorpora la harina** y las nueces. Precalienta el horno a 180 °C.

○ **Forra una fuente** para horno con papel vegetal y echa la masa. Hornea hasta que se dore.

**N**o todos los errores tienen por qué ser negativos, ya que, en ocasiones, una equivocación en la elaboración de un producto da lugar a uno mejor. O, como poco, a uno muy bueno. Eso es lo que le sucedió a un despistado cocinero estadounidense en el siglo XIX, cuando se saltó el paso de añadir la levadura mientras estaba preparando lo que iba a ser un pastel de chocolate. Al abrir la puerta del horno para sacar su flamante creación, se encontró con lo que ahora conocemos como *brownie* (que, en castellano, sería 'marroncito' o 'amarroñado', en referencia a su aspecto). Posiblemente, en aquel momento, no imaginó que acababa de crear lo que sería uno de los postres internacionales más conocidos, décadas después. □



# SABORES ÚNICOS DE los mejores quesos

ACIERTA CON UNA ELECCIÓN EXQUISITA DE QUESOS PREMIADOS

El queso es uno de los principales alimentos de cualquier paladar al que le guste la buena gastronomía. Además, hay que destacar que estos son quesos premiados en el concurso World Cheese Awards. Por ello, no se puede dudar de que se trata de opciones perfectas para degustar en cualquier ocasión.

Por DIEGO RUEDA

**C**omo un regalo de los dioses, así definían el queso los antiguos griegos. Ahora, es un delicioso manjar del que disfrutar en sus diferentes variedades, sabores y formatos. Sin duda alguna, el queso es perfecto para prepararlo junto a entrantes o en alguna cita casual donde las recetas de picoteo tengan el protagonismo absoluto. Incluso, cada año se eligen los mejores en certámenes con premios especializados en la categoría quesera. El World Cheese Awards es un escape de más de 4.000 quesos de todo el mundo, siendo el evento gastronómico

internacional más relevante del año que cuenta con el queso como principal protagonista. Es un punto de encuentro para productores y compradores, para reconocidos cocineros de todo el mundo, para la industria quesera y la prensa gastronómica o para universidades y centros tecnológicos.

## CÓMO SERVIR Y COMER EL QUESO

A continuación, aprende a servir y a comer el queso de la mejor manera,

degustarás su sabor como si fueras un auténtico catador:

○ **Jamás sirvas el queso demasiado frío**, ya que las bajas temperaturas hacen que los sabores y aromas se pierdan. Intenta siempre mantenerlo fuera del frigorífico una hora antes de servirlo.

○ **Cada maridaje es diferente**, todo depende del queso que vayas a probar. No te preocupes, en nuestra selección, te exponemos los mejores maridajes según el tipo de queso, aunque siempre puedes ir probando diferentes vinos o cervezas, según tu gusto.

- **Comer los quesos más suaves e ir avanzando con los más fuertes** es todo un acierto, tu paladar te lo agradecerá.
- **Combínelos con miel, galletas o nueces**, son los acompañamientos idóneos para servirlos.
- **En caso de que quieras realizar algún tipo de evento**, por muy pequeño sea, ten siempre una gran variedad para poder satisfacer a todos tus invitados. 

El queso curado mezcla SPAR posee un mínimo de un 45 % de leche pasteurizada de vaca, un 20 % de oveja y un 20 % de cabra.



## UN QUESO CON MEDALLAS

¿Quieres conocer los mejores quesos del mercado? ¿Aquellos premiados en el certamen World Cheese Awards? Te adelantamos que podrás encontrarlos en diferentes formatos: pieza entera, media pieza, cuña, porción o en lonchas listas para tomar.

### QUESO MEZCLA CURADO, de SPAR World Cheese Awards: medalla de bronce 2021/22.

Elaborado con leche pasteurizada de vaca, oveja y cabra. Tiene una maduración mínima de 105 días, para conseguir sabores intensos y complejos, con recuerdos a especias, frutas y nueces. Su sabor tiene un regusto cremoso y firme. Adecuado para tomar en aperitivos o postres, pero con opción a platos de mayor elaboración.

○ **Idóneo para maridar con vinos de crianza con cuerpo o blancos fermentados en barrica**, así como con cervezas artesanas, negras o tostadas.

### QUESO MANCHEGO DENOMINACIÓN DE ORIGEN, de Deleitum World Cheese Awards: medalla de oro 2019/20 y medalla de plata 2021/22.

Elaborado en La Mancha a partir de leche de oveja 100 % pasteurizada y con una maduración mínima de seis a nueve meses. Su corteza es dura, de color marrón oscuro y con un patrón distintivo de tejido de cesta, inspirado en el esparto tradicional utilizado para los moldes, llamados cinchos. Su sabor se caracteriza por unas sutiles notas herbales y un toque a nueces. Su cuerpo es intenso y picante.

○ **No olvides maridarlo con vinos tintos con cuerpo**, como un rioja, un ribera del Duero o uno del Bierzo.

## LOS MEJORES MARIDAJES

Las mezclas perfectas dependen del contraste de sabores, así que, para las mejores elecciones de maridajes, debes basarte en sus combinaciones:

- **Los quesos muy salados, como el azul**, deben ser combinados con vinos dulces.
- **En cambio, los quesos picantes** son maridados con vinos semidulces.
- **Los quesos grasos** se complementan con vinos en tonos agrios.
- **El vino blanco** es la mejor opción para disfrutar del sabor del queso suizo.



# Tendencias de primavera IMPRESCINDIBLES

Esta primavera llega cargada de energía con tendencias que nos aportan frescura, optimismo y alegría, sin dejar de lado la comodidad. Toma nota de todo lo que se va a llevar y ve preparándote para recibir la temporada con estilo.

Por LAURA REVILLA



PETRA DIENERS



Gafas, MELLER (45 €).

Americana verde, WOMAN EL CORTE INGLÉS (c. p. v.).



Gabardina, KOKER (54,99 €).



Camisa de seda, MASSIMO DUTTI (49,95€).



Bolso artesano, ACUS (45 €).



Bailarinas, VICTORIA (29,90 €).



Vaquero, C&A (29,99 €).



**EN CUANTO A LOS COLORES, LOS GRANDES PROTAGONISTAS SERÁN LOS TONOS PASTEL, EL AMARILLO, EL LILA, EL ROSA Y EL VERDE. LOS VESTIREMOS EN CLAVE 'COLOR BLOCK' Y, ADEMÁS, LLEVAREMOS TEJIDOS SATINADOS Y MUCHOS FLECOS.**

**LAS PRENDAS EN FORMATO 'OVERSIZE' SON TENDENCIA, YA SEA EN CHAQUETAS Y AMERICANAS O EN PANTALONES. ESTA TEMPORADA PRIMA LA COMODIDAD. EN CUANTO A LOS ESTAMPADOS, REINARÁN LAS RAYAS VERTICALES Y LAS FLORES.**



Pañuelos, PARFOIS (19,99 €).



Cazadora *oversize*, H&M (49,99 €).



Blusa de flores, SPRINGFIELD (22,99 €).



Anillo XL, VIDAL&VIDAL (65 €).



Bolso de hombro, BERSHKA (15,99 €).



Sudadera rosa, MANGO (25,99 €).

Falda con abertura, MANGO (29,99 €).



Vestido de flores, ZARA (29,95 €).



Sandalias de tacón, H&M (14,99 €).



Top con flecos, MANGO (25,99 €).



Pantalón de pinza, C&A (39,99 €).

Camisa larga, SFERA (29,99 €).



Deportivas con plataforma, GIOSEPPO (69,95 €).



MARÍA ROSARIO RIZZO

SPAR



# la *te* Regala **Compra** de **TUDO** 1 año

Estos son algunos de los ganadores



EXCLUIB IBIZA.



TRANSGOURMET IBÉRICA.



FRAGADIS.



GRUPO CUEVAS.



GRUPO UPPER.



I.G.A.S.A. Mallorca.



LÍDER ALIMENT.



PADILLA Supermercados.



ROMEN.



Supermercados MARCIAL.



AGRUCAN.



TOMÁS BARRETO.

# DESCUBRE EL ARTE DE teñirte tú misma en casa

Ya sea para esconder las canas o para hacer un cambio de imagen, la coloración capilar se convierte en una gran aliada de belleza. ¿Te atreves a teñirte tú misma? ¡Te explicamos cómo hacerlo con éxito!

Por ADELAIDA BUENO



**A**unque los mejores resultados se obtienen en el salón de peluquería, muchas mujeres prefieren teñirse en casa ellas mismas. Si es tu caso, sigue los pasos que te describimos y conseguirás un resultado perfecto y duradero.

○ **No te tiñas con el pelo limpio**, porque te picará el cuero cabelludo.

○ **Antes de empezar**, cepíllate el cabello para eliminar restos de productos de fijación, polvo, etc.

○ **Aplica vaselina** en la cara, alrededor del nacimiento del cabello, sin llegar a este, para eliminar fácilmente el tinte que pueda quedarte en la piel.

○ **Para que los pigmentos de color penetren de una forma más uniforme** en el cabello, antes de aplicar la crema colorante, utiliza un bálsamo de preparación al color.

○ **Utiliza unos guantes de látex**, se adaptan perfectamente y no perderás sensibilidad.

○ **Si quieres cubrir canas**, empieza por donde tengas más cantidad. Para aclarar el cabello, comienza por las zonas en que tu cabello sea más oscuro.

○ **Sigue exactamente las indicaciones de tiempo que indique el fabricante del tinte**. Tras la primera fase de exposición del producto, tienes que emulsionar todo el cabello haciendo un masaje para que penetre.

○ **Pasado el tiempo** de exposición que indique el fabricante, ya puedes eliminar el tinte.

○ **Aclara abundantemente con agua fría**, para mantener más tiempo el color, y ya podrás lavarte como de costumbre. □



## CUIDA DE TU CABELLO TEÑIDO

El color de tu cabello puede perder intensidad por muchas causas:

○ **En cada lavado**, el agua arrastra pigmentos de color.

○ **Un champú inadecuado** favorece la pérdida de color.

○ **Los factores medioambientales** perjudican las tonalidades del color.

Para mantener el color y el brillo del cabello el máximo de tiempo posible, usa productos específicos para cabellos coloreados.

**¿Sabías que...?**

La **coloración permanente** permite acabar con las canas y sus efectos durante mucho tiempo.

# APLICA CORRECTAMENTE LOS autobronceadores

Ya ha llegado el momento de afrontar estos meses previos a las vacaciones, en los que cuesta salir en manga corta y enseñando piernas por aquello del tono cetrino tan poco favorecedor. Los autobronceadores son los cosméticos que te pueden ayudar. Te explicamos cómo aplicártelos para obtener un resultado natural y uniforme.

Por **MARÍA VÍLLORA**

**L**a opción del autobronceado siempre está ahí, pero muchas veces no nos atrevemos a utilizarlos por miedo a no hacerlo correctamente y quedar a rayas o con un moreno artificial con tono amarillento. En esta guía, te explicamos cuáles son las diferentes texturas y formatos y te indicamos qué pasos seguir para aplicarlos correctamente. Así conseguirás un tono de piel bronceado en cualquier época del año, sin necesidad de tomar el sol.

## PREPARAR LA PIEL NO ES UNA TONTERÍA

Por lo general, la gente se aplica el autobronceador como cualquier otra crema, haciendo hincapié en rodillas y codos, pero sin una preparación previa. Lo que ocurre es que, al cabo de las horas, el producto comienza a desarrollarse y el bronceado va quedando a trozos. El motivo: si la piel está rugosa, se pigmentará más.

○ **QUÉ HACEMOS MAL:** Extender la crema como una hidratante más.

○ **CÓMO HACERLO BIEN:** Espera al momento de la ducha para exfoliar el cuerpo y elimina el vello no deseado. Al terminar, será un buen momento para



aplicar el autobronceador. Con esto, conseguirás que el color quede uniforme y se absorba por igual en todas las zonas.

## CÓMO APLICARLO

Con la piel perfectamente suave y sin células muertas, llega el momento de la aplicación del producto. Para ello, empieza por los pies, sube por las piernas y llega hasta el escote. Para evitar las manchas delatoras que aparecen en las áreas más hiperqueratinizadas, basta con aplicar crema hidratante corporal en esas zonas antes de extender el autobronceador. Así lograrás un color uniforme en todo el cuerpo. Si tienes problemas de hiperpigmentación y temes usar autobronceador por no resaltar las manchas, aplica una ligera capa de vaselina justo sobre la mancha antes de extender el autobronceador. Además, al igualar su color con el tono de piel, ayudarás a disimularlas.

## EN CARA, CUELLO Y ESCOTE

Cuando llegues a la zona del pecho y del cuello, no tienes más que aplicarlo como si fuera maquillaje. Una buena forma de hacerlo es llegar hasta la mandíbula, porque justo ahí es donde puedes igualar el tono con el maquillaje.

## EN LA ESPALDA, MEJOR CON BRUMA

Sí, puedes mezclar varios tipos de autobronceadores dependiendo de la zona. Uno, para la cara; otro, para el cuerpo; y otro, para las partes difíciles. En ocasiones, hasta un cuarto: si quieres lucir solo piernas, entonces elige uno específico que consiga ese 'efecto medias' que deja una piel de revista.

La espalda es una zona complicada y, como no tenemos un brazo extensible, es bueno tener a mano un producto en bruma que, con una pulverización, la alcance y cubra toda. □

## ¡NO TE COMPLIQUES LA VIDA CON EL cambio de armario!

Afrontar el cambio de armario es una tarea que, solo de pensarla, ya resulta tediosa. Pero con unos cuantos trucos, cambiarás la pereza por la acción. ¡A por ello! Cuando quieras darte cuenta, ya habrás acabado.

Por TRINI CALZADO

**C**on la primavera a las puertas, vuelve el momento de guardar prendas que ya no nos ponemos y rescatar del fondo del armario las más ligeras. Laura Opazo, presentadora de televisión y estilista, nos da algunas claves para que puedas hacerlo de forma eficiente y en el menor tiempo, porque sí, ¡es posible!

### 1 RESÉRVATE UN DÍA

Hacer el cambio de armario no es difícil, pero sí te va a llevar algo de tiempo. Si te da pereza empezar, en vez de hacerlo en ratos sueltos, que se te hará más pesado, dedícale un día. Ponte desde primera hora y, sobre todo, no busques excusas.

### 2 PLAN DE ATAQUE

Para que te resulte más sencillo, vacía por completo el armario y traslada todo su contenido a la cama. De este modo, apreciarás de un vistazo cuánta ropa tienes, además de cuánto espacio ocupa. También te resultará útil para identificar rápidamente aquello que ya no te pones o que ni te acordabas que tenías.

### 3 QUÉ TE QUEDAS Y QUÉ DONAS

En este punto, los sentimentalismos juegan en tu contra. Si hace tiempo que no vistes una prenda, y no se trata de un recuerdo familiar, es que ya no



Antes de colocar la ropa, asegúrate de que todos los rincones han quedado secos.

tienes conexión con ella. Por tanto, si quieres ser práctica, es momento de priorizar las piezas que forman parte de tu día a día y deshacerte de las que ocupan un espacio innecesario. Siempre podrás regalarlas, venderlas mediante alguna aplicación o donar las que estén bien conservadas a una asociación.

### 4 TODO BIEN LIMPIO

Antes de volver a colocar todo dentro, toca limpiar el armario. Para ello, aspira los rincones y sírvete de un paño húmedo para las estanterías y baldas. Si introduces saquitos de hierbas, flores secas o pastillas de jabón, cada vez que abras tu armario, su agradable olor te envolverá.

### 5 LA CLAVE: EL ORDEN

Para finalizar y que tu esfuerzo valga la pena, debes definir los espacios. Así, cuelga aquellas prendas que lo necesiten (camisas delicadas y chaquetas) de modo que haya una sola prenda en cada percha: así tendrás a la vista todo lo que tienes y no se arrugará. Un buen criterio de orden es colocar lo más pesado y oscuro a la izquierda, y lo más ligero y claro, a la derecha. Los organizadores y las cajas te serán

de gran ayuda tanto para las camisetas y prendas que no se arruguen como para los complementos (pañuelos, cinturones...) o, incluso, los calcetines o sujetadores. □

### CÓMO SE GUARDA LA ROPA:

- **Lávala.** Conservarás su textura y color más tiempo si la guardas limpia.
- **Dóblala** con cuidado y no olvides intercalar saquitos de lavanda para repeler a las polillas.
- **Guarda las prendas** en bolsas de cierre hermético o cajas de plástico (las de cartón no son buena opción: pueden ser foco de humedades). Si señalizas el contenido, te será más fácil hacer el cambio a la inversa.
- **Almacénalas** en un lugar fresco, seco y alejado de la luz solar, con una temperatura constante: el altillo del armario, una cómoda, un baúl, en el canapé de la cama...
- **En cuanto al calzado,** mete cada par en una caja con papel de seda o periódico, para que no se deformen.

# UN ALIADO SIEMPRE A MANO: el papel de cocina

En sus diversos formatos, es un básico en nuestra rutina culinaria, pero también en cualquier ocasión. No debemos caer en la tentación de pensar que solo sirve en el ámbito de la cocina, tiene muchos más usos. A más, si és més respectuós amb el medi ambient, millor no creus?

Por **DIEGO RUEDA**

**L**os rollos de papel de cocina tienen múltiples funciones en la rutina de cualquier persona. Los usamos para limpiar, recoger algún líquido vertido por la mesa e, incluso, para resguardar alimentos. Eso sí, debemos ser responsables y decantarnos por productos respetuosos con el medioambiente, como las celulosas SPAR, avaladas con el certificado FSC, que garantiza la correcta gestión de los recursos forestales, que acaban convertidos en diferentes productos de consumo, entre ellos, la celulosa de la cocina. Pero no solo eso, el *packaging* de las celulosas SPAR también es respetuoso con el medioambiente: su film está realizado con un 50 % de plástico reciclado y es 100 % reciclable.



El papel de cocina más sostenible en todos sus aspectos y con múltiples funcionalidades en las tareas culinarias es el de la gama SPAR.

## CÓMO EMPLEARLO EN OTROS ÁMBITOS

El papel de cocina tiene utilidades que pueden resolver pequeños inconvenientes y problemas en alimentos, utensilios o diferentes productos. A continuación, encontrarás los mejores trucos para dar pleno rendimiento a tu rollo de papel:

○ Si, al comprar grandes cantidades de pan, tienes que congelar una parte, envuélvelo con papel de cocina para que

la humedad desaparezca y, así, puedas consumirlo fresco al descongelarlo.

○ **Secar los vegetales.** Para darles un secado rápido y completo, toma dos hojas de este papel, cubre un recipiente o ensaladera y vierte las verduras que deseas secar.

○ **Acaba con la humedad del azúcar moreno.** Cuando hace calor, el azúcar moreno libera una humedad natural que, con el tiempo, hace que parezca una masa compacta. Si notas algo similar, introdúcelo en un recipiente tapado con papel de cocina y nota cómo, al día

siguiente, habrá regresado a su estado original.

○ **Al hacer caldo casero,** suele quedar con excesos de grasa. Para deshacerte de él, simplemente cubre un colador con papel de cocina y, luego, traspasa todo el contenido del caldo.

○ Si cubres una aceitera con papel de cocina, conseguirás no pringarte las manos cada vez que vayas a hacer uso de ella.

○ Para conseguir que las ollas no se oxiden, solo tienes que guardarlas interponiendo papel de cocina entre estas. □

# PREPARA TUS PLANTAS ANTE la llegada de la primavera

Si el final del invierno es suave, las primeras flores en los árboles auguran la pronta llegada de la primavera. Con la nueva estación en el horizonte más cercano, es momento de cuidar tus plantas, árboles o arbustos, para darles vigor y mejorar su desarrollo y floración.

Por TRINI CALZADO

**P**uede que aún te parezca algo pronto, pero la primavera está ya a la vuelta de la esquina y, si tienes un patio, una terraza o un jardín llenos de plantas, árboles o arbustos, este es el mejor momento para que los prepares para la llegada de la nueva estación, en la que recuperarán su mejor cara. De hecho, es ahora cuando hay que limpiarlos de hojas y ramas secas y realizarles una cuidada poda con el objetivo de que nazcan nuevos brotes, sanos y fuertes. Además, en esta época, el crecimiento de plantas, árboles y arbustos aún está paralizado, por lo que una puesta a punto les resultará menos traumática.

¿Sabías que existen distintos tipos de poda? Cada uno de ellos tiene un objetivo, te contamos en qué consisten y para qué sirven:

## 1 DE LIMPIEZA

Se trata del tipo de poda más habitual. Su objetivo es retirar las flores más maduras y las partes secas o estropeadas.

## 2 DE RENOVACIÓN

Es la que tendrás que hacerle a las plantas que hayan envejecido o que, por su gran crecimiento, se hayan agotado.



Gracias a una buena poda, las plantas toman fuerza para crecer, además de mejorar su floración y desarrollo.

Realiza esta poda únicamente en las ramas estructurales de aquellos ejemplares fuertes, con grandes raíces y tallos gruesos, de lo contrario, corres el riesgo de que no sobrevivan. A partir de ahí, la planta se irá renovando.

## 3 DE FORMACIÓN

Esta poda ayudará a darle la estructura deseada a planta. Es la que se realiza, por ejemplo, en los casos de los setos, a los que se les da una forma o figura concreta.

## 4 DE PRODUCCIÓN

Es la ideal para estimular el nacimiento de las flores, hojas y frutos. Basta con que le quites a la planta aquello que no le aporte nada.

## 5 DE DESPUNTE

Este tipo de poda se realiza cortando la punta del tallo para que no siga creciendo y, en su lugar, nazcan nuevos brotes y ramificaciones. De esta manera, se pueden conseguir plantas más frondosas.

**AHORA QUE YA HAN PASADO LAS HELADAS, ES BUEN MOMENTO PARA PODAR PLANTAS, ÁRBOLES O ARBUSTOS.**

## 6 DE RALEO

Con ella, eliminarás el exceso de hojas y facilitarás la ventilación de la planta, árbol o arbusto. Recuerda eliminar las ramas más débiles y mal orientadas. □

## JARDÍN A SALVO

Si cuentas con un pequeño jardín con árboles frutales, no olvides envolver sus ramas con una malla, para evitar que los pájaros devoren los frutos. También puedes colgar de sus ramas algunos CD, pues su brillo los disuadirá. En cuanto a las plagas de orugas, gusanos u otros insectos, planta un poco de ortiga, melisa o cola de caballo, son plantas que los repelen.

# ¿TE GUSTAN LAS CONSERVAS? ¡Aprende a prepararlas!

A la hora de mantener una dieta equilibrada y saludable, no hay nada como consumir alimentos de temporada. Sin embargo, existe una opción para saltarse el calendario que, quizá, no tienes en cuenta y es igual de deliciosa: las conservas. Y si las haces tú misma, te van a saber incluso mejor.

Por **TRINI CALZADO**

**L**as conservas te permiten consumir alimentos que no se encuentran en ese momento en el mercado, ya que se han preservado con anterioridad para que se puedan disfrutar cuando se quiera. Hacerlas en casa, además, tiene la ventaja de que te aseguras de su naturalidad, pues tus frutas y verduras no llevarán conservantes o cualquier tipo de aditivo.

Esta práctica, que hoy en día puede parecerse ajena, no lo era tanto para nuestras abuelas, quienes, tras la recolección de la cosecha del huerto o de algún árbol frutal, preparaban sus conservas con el objetivo de no desperdiciar nada y asegurarse de contar con esos alimentos a lo largo del año.

Si quieres probar qué tal se te da, sigue estos pasos y tus conservas durarán mucho tiempo en perfectas condiciones.

## 1 LA SELECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS

En el día a día, cada cual consume las frutas y verduras como le gusta: hay quienes prefieren que tengan un punto más entero y quienes no soportan esto y optan por piezas bien maduras. En el caso de las conservas, es importante que tanto frutas como verduras estén en su punto de maduración, por lo que, si eres



Aprovecha para comprar frutas y hortalizas en su mejor momento y haz conservas que te vendrán bien durante todo el año.

del primer grupo, evita seleccionarlas demasiado verdes.

## 2 PREPARA TU CONSERVA

Una vez seleccionadas las piezas con las que hacer tu conserva, lávalas bien y pélaslas. Puedes hacer conservas en trozos y otras que sean confitura o mermelada. Si esta es tu opción, cuece las frutas con azúcar y aromatízalas.

## 3 ES EL TURNO DE LOS ENVASES

Uno de los puntos esenciales a la hora de hacer conservas es el que tiene que ver con la esterilización de los tarros. Para ello, introdúcelos en agua hirviendo unos minutos.

## 4 PASTEURIZA LAS CONSERVAS

Ahora, ya puedes rellenar los tarros de las conservas. Eso sí, asegúrate de que

## LAS CONSERVAS DE FRUTAS Y HORTALIZAS AYUDAN A APROVECHAR ALIMENTOS.

no dejas aire en el interior cuando los cierres y que quedan cerrados completamente herméticos.

A continuación, introduce los tarros en una olla con agua y sal hasta justo debajo de la tapa y déjalos hervir. Si los tarros son medianos, deberás dejarlos unos 40 minutos, pero, si son grandes, es aconsejable que los dejes algo más de tiempo.

Ya pasteurizados, deja que se templen en la propia olla. Al sacarlos, comprueba que se ha mantenido su hermetismo.

## 5 GUÁRDALAS CON ACIERTO

Para que tus conservas se mantengan en perfecto estado durante varios meses, es importante que guardes los tarros en un lugar fresco, seco y alejado de la luz. □

## PERSONALIZA UN MUEBLE CON LA **técnica del decapado**

Si quieres darle un aire nuevo a una estancia de tu casa del modo más sencillo y con la mínima inversión, nada como decapar un mueble. Pasarás un rato entretenido, le darás una nueva vida a un mueble antiguo o sin personalidad y ahorrarás lo que te supondría cambiar la decoración. Todo ventajas.

Por **TRINI CALZADO**

**D**ecapar un mueble es una actividad manual mediante la cual conseguirás renovar tu decoración manteniendo los mismos elementos que tenías, aunque les renueves la imagen. Se trata de una técnica muy sencilla que no requiere de grandes conocimientos, más allá de los básicos. De esta manera, podrás darle un aspecto único a un mueble que estás ya cansada de ver o que no acaba de encajar en tu decoración.

Para dotar a tu mueble de una segunda vida, necesitarás, básicamente, pintura a la tiza o *chalk paint* (según las dimensiones de tu mueble, necesitarás más o menos cantidad, déjate asesorar en la tienda), brochas (redonda y plana), lija (de grano medio o fino, aunque un estropajo te servirá igual) y cera de acabado (hay de diferentes tipos, incolora o de colores).

**ANTES DE EMPEZAR A TRABAJAR, LO RECOMENDABLE ES QUE PREPARES EL ESPACIO Y EL MATERIAL QUE NECESITES.**



Para decapar un mueble, aplica primero una capa de base y, encima, otro color que contraste, para potenciar el efecto final.

### **1 PARA EMPEZAR**

Aplica el color que hará de base siguiendo la dirección de la veta de la madera. Si te gusta que se vea algo del color original del mueble, aplica solo una capa, pero si quieres una transformación más profunda sin que se vea cómo era, entonces opta mejor por dos capas. Recuerda dejar que seque la primera capa antes de dar la segunda.

### **2 SEGUNDO COLOR**

Cuando esté seco, es momento de pintar con el segundo color o color de cobertura. No lo apliques de manera uniforme: si pones más pintura en una zona que en otra, después del lijado, conseguirás un efecto más transparente por unos sitios que por otros.

### **3 DEJA SECAR BIEN**

Da un margen y deja secar dos o tres horas antes de empezar a lijar. En caso de no estar suficientemente seca, arrastrarás la pintura, pero no conseguirás el efecto decapado que buscas.

### **4 ¡A LIJAR!**

Utiliza una lija de grano medio e intensifica el lijado más en una zona u otra, en función de cómo te guste el efecto que verás aparecer enseguida.

### **5 LOS DETALLES FINALES**

Una vez que acabes de lijar, procura limpiar bien la superficie del mueble de polvo. A continuación, protégelo de humedades y manchas con una cera de acabado. □

### **¿Sabías que...?**

**Aunque se parecen, decapar y envejecer un mueble no son lo mismo.**

Con la primera técnica, darás un aspecto desgastado a un mueble después de aplicarle dos colores, mientras que, en la técnica del envejecido, se utiliza únicamente uno. Así, en este último caso, el envejecimiento consigue que parezca que el paso del tiempo es el causante de que la pintura haya saltado.

# Libros DE PRIMAVERA



**‘CARA DE LIEBRE’**  
LILIANA BLUM  
(SEIX BARRAL)  
Una cicatriz en el rostro es la responsable de que una mujer se vea a sí misma como un monstruo. Una noche cualquiera entra en un bar decidida a ‘cazar’. El cantante de la banda que toca en el local es su presa.



**‘EMPEZAMOS POR EL FINAL’**  
CHRIS WHITAKER  
(SALAMANDRA)  
Duchess Day Radley es una adolescente de trece años que no está dispuesta a seguir las normas, pero sí a darlo todo por su hermano pequeño de cinco años y por su madre, una mujer incapacitada para cuidar a nadie.



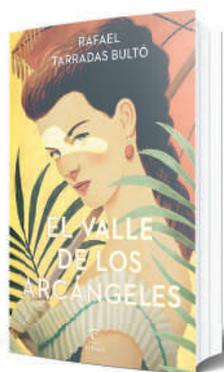
**‘FIN DE GUARDIA’**  
STEPHEN KING  
(PLAZA & JANÉS)  
Aunque está retirado, el detective Hodges dirige una agencia de investigación con Holly. Al mismo tiempo que le comunican que le quedan pocos meses de vida por un cáncer, tiene que resolver el caso de varios suicidios con un punto en común.



**‘LA CASA DE LAS MAGNOLIAS’**  
NURIA QUINTANA  
(SUMA DE LETRAS)  
La vida de Isabel se rompe cuando pierde a su madre, a la que estaba muy unida. Mientras recoge sus pertenencias en el desván de su casa, encuentra una antigua carta que le desvela la verdadera identidad de su padre.



**‘BOBBY MARCH VIVIRÁ PARA SIEMPRE’**  
ALAN PARKS  
(TUSQUETS)  
Glasgow, verano de 1973. Poco después de que Alice desaparezca, la estrella de *rock* local, Bobby March, sufre una sobredosis en su hotel. El agente de policía Harry McCoy busca respuestas y culpables de todo lo sucedido.



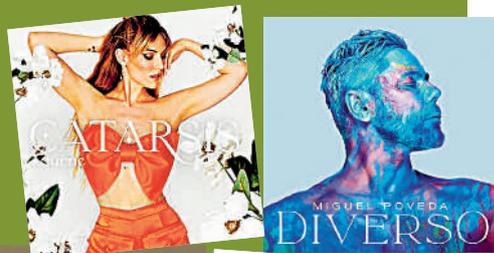
**‘EL VALLE DE LOS ARCÁNGELES’**  
RAFAEL TARRADAS BULTÓ  
(ESPASA)  
Gabriel, hijo único del barón de Santa Ponsa, deja Barcelona cuando se entera de que ha heredado una extensa plantación en el Caribe. Durante el viaje en barco hasta allí, conoce a la inteligente, misteriosa y bella Pepa Gómez.

## ‘Catarsis’

Tras varios años sin publicar, Edurne resurgió en 2020 por todo lo alto con un disco repleto de éxitos. Meses después, la artista ha reeditado el álbum con esta edición *deluxe* con varias canciones inéditas.

## ‘Diverso’

En este nuevo trabajo discográfico, Miguel Poveda realiza un viaje musical a través de todos los lugares y géneros que ha transitado a lo largo de su carrera musical. Desde la canción andaluza hasta la tradicional mexicana, pasando por el tango.



## ‘Las canciones del agua’

Con nueve temas musicales inéditos, el décimo álbum de estudio de Los Planetas confirma a los granadinos como una de las bandas imprescindibles de nuestro país.

## ‘Simply live’

Ahora que los vinilos vuelven a estar de moda, no hay nada como completar una buena discografía con este álbum de una de las grandes entre las grandes: Tina Turner. Un trabajo con algunos de sus clásicos.

# Música

PARA DISFRUTAR

# UN VIAJE A LA ANTIGUA ROMA en Mérida



**F**undada en el 25 a. C., *Augusta Emerita* fue una de las ciudades más importantes del Imperio romano. Muestra de aquel esplendor, la capital extremeña sigue hoy albergando grandes tesoros que nos trasladan en el tiempo y nos dejan con la boca abierta. Un lujo el poder tener un trocito de la Roma antigua en un estado de conservación excelente.

## VARIEDAD DE ESPECTÁCULOS

Al contrario de lo que ocurre cuando se visitan otras ruinas históricas, al llegar al Teatro Romano de Mérida no hace falta tirar de imaginación para hacerse una idea de cómo pudo haber sido este edificio en el pasado. Gracias a su gran estado de conservación, el teatro de Mérida sigue siendo un lugar de encuentro



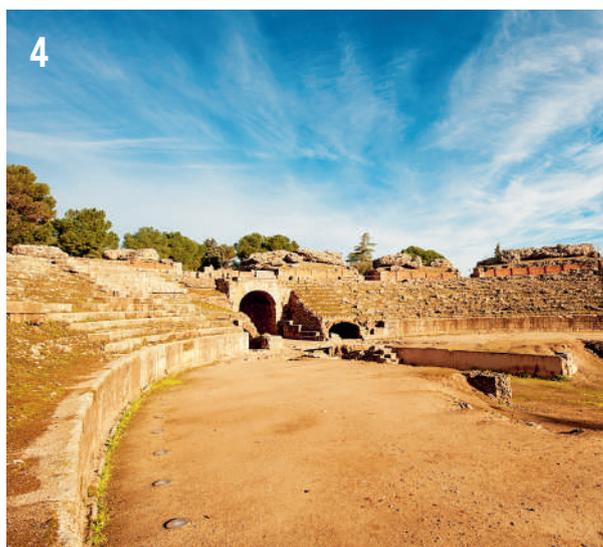
con la cultura cada temporada. De hecho, su acústica aún sorprende a los asistentes. A su lado, encontramos el Anfiteatro, lugar en el que hasta 15.000 personas disfrutaban de los combates de gladiadores, las cacerías de fieras y la lucha entre animales salvajes. A pesar de ser uno de los mejores conservados del mundo, siempre pasa desapercibido a causa del gran protagonismo que siempre ha tenido su vecino, el teatro.

## POR FUERA O POR DENTRO

El Museo Nacional de Arte Romano es uno de los grandes imprescindibles de la ciudad. El magnífico edificio diseñado por Rafael Moneo acoge una impresionante colección que deja patente el poder que tenía la ciudad en la época romana. En su interior, encontrarás figuras talladas con un valor incalculable, como la imagen de Cares, el Augusto



3



4



5



6

1. Teatro Romano, inaugurado en el año 15 a. C.  
 2. Acueducto de los Milagros, uno de los dos que siguen en pie en la ciudad. 3. Templo de Diana, que formaba parte del foro de la ciudad. 4. Anfiteatro. Situado junto al teatro. 5. Arco de Trajano. Fue la monumental puerta de acceso al espacio sagrado. 6. Mosaico, presente en el Museo de Arte Romano.

velado o restos del pórtico del foro. También hay una selección de monedas, vasijas o mosaicos. Sin duda, este museo es el lugar perfecto para conocer más en profundidad esa parte de nuestra historia, así como para valorar el resto de construcciones de la ciudad, como el circo, el acueducto o el puente romano.

## TEMPLO DE DIANA

Escondido entre las callejuelas de la ciudad, está el que ha sido el único edificio religioso romano que ha perdurado en Mérida. A su lado se construyó el Palacio del Conde los Corbos, edificio que aseguró su conservación y que hoy en día alberga un centro de interpretación para

poder conocer más detalles sobre el templo, como, por ejemplo, que realmente estaba dedicado al culto imperial y no a la diosa Diana. Lo que sí es seguro es que formaba parte del foro, lugar de encuentro romano. Algo que no ha cambiado, ya que esta plaza sigue siendo una de las más concurridas.

## CASA DEL MITREO

Una vez conocido cómo era la vida social de los romanos, solo falta entrar en una casa y esto es posible visitando la Casa del Mitreo. Se trata de una casa señorial de la época de la que nos ha llegado parte de su decoración, en concreto, pinturas y mosaicos, que son una auténtica maravilla.

## GRANDES INFRAESTRUCTURAS

Una ciudad con la importancia que tenía Mérida en su momento requería de una gran infraestructura para que a sus habitantes no les faltase de nada. Por eso, hoy podemos seguir apreciando el trazado de algunas de sus vías, el puente que daba acceso a la ciudad y dos de sus acueductos, el de los Milagros y el San Lázaro. Con ellos, se aseguraba el abastecimiento de agua, por lo que estuvieron en funcionamiento por muchos años. Se conservan más de ochocientos metros de recorrido, sus columnas y arcos están contruidos con granito y ladrillo y la parte más alta se alza hasta los veintisiete metros por encima del terreno.



# Juegos

## UN RATITO PERFECTO PARA ABSTRAERSE

### CÁLCULO

Pon los símbolos matemáticos adecuados para que esta operación sea correcta.

$$9 \square 6 \square 3 \square 2 \square 4 = 47$$

### SOPA DE LETRAS

Nos han mantenido pegados al televisor durante horas, pendientes de sus tramas. Dramas, comedias, romances... Las ficciones españolas siempre son una de las mejores opciones a la hora de hacer *zapping*.

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

- 'CUÉNTAME'
- 'CAÑAS Y BARRO'
- 'SIETE VIDAS'
- 'AÍDA'
- 'LA SEÑORA'
- 'EL INTERNADO'
- 'VERANO AZUL'
- 'FARIÑA'
- 'HEREDEROS'



### ¡ESFUÉRZATE!

Esta es, sin duda, una de las ciudades más impresionantes del mundo, pero también una de las más románticas... **Descifra este anagrama para descubrir lo que nunca te faltará en la capital de Italia.**



## SABER



Edita: SPAR ESPAÑOLA

Correo electrónico:

centralnacional@spar.es

Web:

www.spar.es

Redacción y diseño:

Zinet Media Group.

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid.

Dirección:

María Alemany.

Subdirección:

Elisabet Parra.

Redacción:

Inma Coca, Diego Rueda,

Laura Revilla, Laura

Valdecasa, María Villora,

Merche Borja, Rocío Ponce,

Sara Menéndez, Trini Calzado.

Edición y cierre:

Trini Calzado.

Maquetación y diseño:

Manuel Reyes.

## Las mil y una noches...

Completa los títulos de los cuentos que Sherezade le cuenta al sultán en este clásico de la literatura universal.



- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| Los viajes de... <b>1.</b>          | <b>A.</b> la lámpara maravillosa        |
| Alí Babá y... <b>2.</b>             | <b>B.</b> el rey vivieron felices       |
| Aladino y... <b>3.</b>              | <b>C.</b> la Ciudad de Bronce           |
| De cómo Sherezade y... <b>4.</b>    | <b>D.</b> las tres doncellas            |
| El mercader y... <b>5.</b>          | <b>E.</b> su hermano, el rey Schahzaman |
| El mandadero y... <b>6.</b>         | <b>F.</b> Simbad, el marino             |
| Rey Schahriar y... <b>7.</b>        | <b>G.</b> el éfrit                      |
| Historia prodigiosa de... <b>8.</b> | <b>H.</b> los cuarenta ladrones         |

## SOLUCIONES

Las mil y una noches...  
 1-F, 2-H, 3-A, 4-B, 5-G, 6-D,  
 7-E, 8-C.

!Esfuérate!  
 AMOR.

Cálculo:  
 $9 + 6 \times 3 - 2 + 4 = 47$

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

Sopa de letras:



Comprometidos con la salud  
y el medioambiente

GAMA DE PIENSOS PARA PERRO Y GATO

**Formulados para satisfacer  
las necesidades nutricionales  
de tu mascota**

*Receta con  
+ carne*



#compromisoSPAR

Síguenos en:    

