

SABER

1,5~~0~~€

Prohibida
su venta

Nº 18 VERANO 2022

elegir

SPAR 

Gourmet

Refréscate
con helados
de SABORES
ÚNICOS

Cómo evitar
LA RETENCIÓN
DE LÍQUIDOS

Platos para
relajarse y
DISFRUTAR

Manual de
uso para un
bronceado
de 10

**Sandra
Bullock**

«Ahora deseo estar
con mi familia
todo el tiempo»

**¡Celebra
el verano!**



Rikissimo



Naturalmente frescos, naturalmente buenos



ELABORADO CON PRODUCTOS FRESCOS



Con aceite de oliva virgen extra



Utilizamos el sello FSC® para certificar que el cartón de nuestros embalajes procede de bosques gestionados de forma responsable y otras fuentes controladas.

CONTENIDOS



TU REVISTA

Bienvenido. 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. 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: Sandra Bullock.
- 8 Marian Keyes.
- 10 Soluciona tus dudas.
- 12 Almudena Reguero.

SALUD & BIENESTAR

- 14 Perder peso y ganar salud.



- 16 Las mil propiedades de la árnica.
- 17 Aprende a escuchar a los demás.
- 18 Vuelve a estudiar.



- 20 Trucos ecosostenibles.
- 21 Ahorra con tus electrodomésticos.



COMER HOY

- 22 Conoce la soja
- 23 Saborea una buena pizza.
- 24 Disfruta de las bebidas refrescantes.



- 26 Alimentos contra la retención de líquidos.
- 28 Zumos de frutas a cualquier hora.
- 30 Menú de verano.
- 34 Sabores únicos de helados.

BELLEZA

- 36 Así se lleva el lino.
- 38 Manual de uso del bronceado.

- 40 La coleta, el peinado del verano.
- 41 'Manipedi' de tendencia.

HOGAR & OCIO

- 42 Haz que el jardín florezca.



- 43 Barbacoas portátiles.
- 44 Galletas caseras.
- 45 Reglas para hacer la maleta perfecta.
- 46 Trucos caseros.
- 47 Libros y música.
- 48 Ibiza.
- 50 Juegos.

¿QUÉ HAY de nuevo?

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

REJUVENECEN 30 AÑOS LA PIEL DE UNA MUJER

Un grupo de investigadores de Cambridge ha logrado rejuvenecer la piel de una mujer de 53 años hasta conseguir que el estado de las células de su piel sea equivalente al de una persona de 23. Esto ha sido posible gracias a la técnica IPS (con la que clonaron a Dolly), que consiste en aplicar un baño químico a células maduras para convertirlas en células madre. Este descubrimiento va mucho más allá de la estética, pues esta técnica podría abrir la puerta a reparar multitud de tejidos que se deterioran con la edad, como el neuronal o el muscular. El siguiente paso es comprobar si funciona con estos tejidos.



ESTE ES EL OLOR QUE MÁS GUSTA, SEGÚN LA CIENCIA

Aunque se creía que la preferencia o el disgusto por unos olores sobre otros era algo cultural y subjetivo, lo cierto es que un grupo de científicos ha publicado un estudio en la revista *Current Biology* en la que afirman que no es así. De hecho, aseguran que los olores que nos gustan o nos disgustan están determinados por la estructura de la molécula de olor concreta. De hecho, existen olores que, en general, gustan más que otros. El que más gustó entre los participantes en el estudio fue el de vainilla, seguido del de melocotón. El menos agradable fue el ácido isovalérico, presente en el queso, la leche de soja, el zumo de manzana y en el sudor de los pies.

LA MÚSICA, PROMOTORA DE SALUD FÍSICA Y MENTAL

Según un metaanálisis que ha tenido en cuenta datos de 26 estudios diferentes, la capacidad de la música para generar bienestar, tanto físico como psicológico, es indiscutible. Los autores, que publicaron sus conclusiones en la revista *Science Alert*, aseguran que “cada vez más pruebas respaldan la capacidad de la música para promover la calidad de vida relacionada con la salud”. Además, esperan que los resultados de esta investigación animen a los profesionales de la salud a utilizar algún tipo de musicoterapia para ayudar a los pacientes a recuperarse de una enfermedad o mantener una buena salud mental.



UN DINOSAURIO COJO 'DEJÓ HUELLA' EN CUENCA

Un equipo de investigadores de la Universidad Autónoma de Madrid ha hecho un curioso descubrimiento: las pisadas dejadas por un dinosaurio que presentaba una deformidad en su pata izquierda, que parece tener un dedo dislocado. Las huellas han aparecido en Las Hoyas (Cuenca), una zona en la que hace millones de años abundaban los humedales, lugares a los que acudían los dinosaurios a alimentarse. Lo que es imposible de averiguar es la causa de la cojera del animal.





LA PANDEMIA DISPARA LAS CONSULTAS TELEMÁTICAS, YA LAS USAN 7 DE CADA 10 PERSONAS

Según el informe Radiografía Savia de la Salud Digital, elaborado por la Fundación Mapfre, en el último año, el 69 % de los españoles ha utilizado servicios de telemedicina. Y la tendencia va en aumento, pues tres de cada cuatro usuarios creen que los emplearán en los próximos meses, especialmente las mujeres jóvenes, urbanas y con formación superior. Además, el 71 % de los pacientes ya gestiona sus citas de manera *online*. Estas cifras eran impensables en 2019, pero la pandemia ha acelerado esta tendencia.



UN ESTUDIO DEMUESTRA QUE ALGUNOS PECES SABEN SUMAR Y RESTAR

Un estudio que publica *Scientific Reports* ha demostrado que al menos dos tipos de peces –el pez cebra y las rayas de agua dulce– son capaces de sumar y restar. Pueden hacerlo del uno al cinco, lo que sitúa sus capacidades numéricas a la altura de otras especies animales. Se cree que ser capaces de realizar estas operaciones sencillas les serviría para distinguir unos individuos de otros en función del número de rayas o manchas que presentan en su cuerpo.

NUEVO RÉCORD DE LAS ENERGÍAS RENOVABLES EN 2021

Las energías renovables continúan creciendo de manera constante y a muy buen ritmo, tanto, que el año pasado marcaron un nuevo récord. Según datos facilitados por la Agencia Internacional de Energías Renovables, a finales de 2021, la capacidad de generación renovable global ascendió a 3.064 gigavatios (GW), muy por encima de la tendencia de años anteriores. De todas las renovables, fue la solar la que lideró, con un aumento del 19 %, seguida por la energía eólica, con un 13 %. El crecimiento sigue siendo bajo en regiones como África y Latinoamérica, por eso los expertos piden más colaboración internacional para cumplir los objetivos de transición energética en todo el mundo.



GOOGLE REGALA PATINETES A QUIENES DEJAN DE TELETRABAJAR

Como muchas empresas, superada la peor fase de la pandemia del coronavirus, Google ha decidido que sus empleados ya pueden regresar a sus oficinas y abandonar el teletrabajo. Para incentivar su vuelta, el gigante tecnológico ha decidido regalar a cada empleado un patinete eléctrico a través de lo que ha denominado programa Ride Scoot. Este programa consiste en reembolsar a cada empleado el coste de la suscripción mensual del Model One de la marca de scooters eléctricos Unagi. Para recibir el reembolso, los empleados de Google deberán utilizar su scooter durante al menos nueve desplazamientos al mes.



Sandra Bullock

LA ESTRELLA MÁS TAQUILLERA DE HOLLYWOOD SE TOMA UN DESCANSO.

Por MERCHE BORJA

Hubo un momento en el que Sandra Bullock (Virginia, 1964) era la reina de las comedias románticas. Más de dos décadas después, se ha convertido en la “reina de Netflix”, una plataforma que la actriz defiende por la cantidad de trabajo que está dando a la gente de la profesión: “Si no fuera por Netflix, mucha gente estaría sin trabajo. Sus historias no se contarían. ¿Quién iba a pensar que yo, como mujer, seguiría trabajando a estas alturas? Estaría totalmente apartada. Es cierto”. Y

es que lo que ha pasado a Sandra Bullock no es normal, pues es una realidad que muchas actrices —y más las que se han movido en el entorno de las comedias románticas, como es su caso— ven cómo su carrera entra en declive cuando entran en la mediana edad. Ella, en cambio, no solo goza de una enorme cantidad de trabajo, sino que su prestigio como profesional ha ido creciendo con los años. Tanto es el trabajo que tiene que, agotada, ha decidido alejarse un tiempo del cine y pasar más tiempo

con su familia. “Me tomo mi trabajo muy seriamente. Pero ahora solo deseo estar con mis hijos y mi familia las 24 horas del día, los siete días de la semana. Esto significa que me voy a dar un tiempo de descanso”, ha afirmado. Y parece que el descanso, si no cambia de opinión, va a ser largo: “Volveré, pero aún no sé cuándo. Quizás cuando mis hijos sean adolescentes de 16 o 17 años”. Es decir, que si mantiene su palabra puede permanecer alejada del cine unos seis años, pues ahora mismo sus hijos, dos adoptados,

tienen 8 y 10 años respectivamente. Lo cierto es que un descanso sí se merece, pues, desde que empezó a rodar películas en 1987, en su currículum se contabilizan más de 60 películas, que se dicen pronto, además de series de televisión y teatro, que es donde empezó. Y es que, salvo algún trabajo esporádico como camarera mientras estudiaba interpretación, actuar es lo único a lo que ha dedicado su vida profesional.

Solo tenía cinco años cuando se subió al escenario por primera vez. Fue en la ciudad de Núremberg (Alemania), donde residió con su familia hasta los 10 años. De vuelta a Estados Unidos, empezó a estudiar interpretación, primero en Nueva York, donde consiguió sus primeros papeles, y más tarde en Los Angeles, donde participó en su primera película en 1987, *Hangmen*.

En los años siguientes continuó teniendo papeles pequeños en varias películas con más o menos éxito hasta que en 1994 protagonizó el film *Speed*, película que protagonizó junto a Keanu Reeves y Denis Hoper y que ganó dos premios Oscar. A partir de entonces, su carrera se disparó.

LA REINA DE LA COMEDIA... Y DE LA TAQUILLA

Desde 1995, a Sandra Bullock empezaron a lloverle protagonistas, muchas de ellas en comedias como *Mientras dormías*, *Two If by Sea* o la segunda parte de *Speed*. Aunque no todas las películas fueron grandes aciertos ni contaron con el beneplácito de la crítica, lo cierto es que Sandra Bullock se empezaba a convertir en la reina de la taquilla, pues la mayoría de sus trabajos eran éxitos rotundos. Pero su éxito en taquilla no ha eclipsado su talento, y su reconocimiento no ha hecho más que crecer. Su primer Oscar, que recibió en 2009 gracias a *The Blind Side*, y su papel en *Gravity*, uno de los más aplaudidos de su carrera y también nominado al Oscar, son una buena muestra de ello. ¿El secreto de su éxito? Además de su indiscutible talento, es que sabe elegir muy

«ME TOMO MI TRABAJO MUY SERIAMENTE, PERO AHORA DESEO ESTAR CON MI FAMILIA LAS 24 HORAS DEL DÍA, LOS SIETE DÍAS DE LA SEMANA».

bien los proyectos en los que participa, ya no solo como protagonista, sino también como productora. “Tienen que ser una historia de puro entretenimiento, que te mantenga enganchada y al borde de tu asiento. Siempre estoy en busca de un proyecto con visibilidad, accesible, que atraiga a la audiencia a vivir una experiencia”. Eso sí, la parte social, al menos en lo que al papel de la mujer en el cine se refiere, tiene que estar presente: “Yo no soy una damisela en apuros. Me encantaría, pero sinceramente no puedo”, dice con ironía...

Sandra siempre ha sido consciente de que las mujeres nunca reciben las mismas oportunidades que un hombre en el cine, aunque se llame Sandra Bullock. “Un día le dije a mi agente que quería leer todos los guiones que enviaban a Jim Carrey. Así empecé. Luego, poco a poco, me fueron llegando hasta los de George Clooney”, dice riendo. Pero lo cierto es que fue así, por eso sus papeles han sido tan distintos a los de otras mujeres de la industria y de su generación, “necesitamos mujeres capaces de interpretar todos los personajes posibles, mujeres complejas, complicadas... Eso es lo que tenemos que mostrar en pantalla, especialmente a las mujeres jóvenes. Quiero ver mujeres en las películas cuidándose unas a otras, siendo generosas entre sí. Reconocer el talento”.

Desde luego, sororidad no le falta, sobre todo viendo unas declaraciones que hizo semanas antes de anunciar que se alejaba del

cine por una temporada. “Cuando llegue mi momento, pienso dar un paso atrás y dejar que otras brillen. Estoy convencida de la lucha actual, pero debe ser por el bien mayor. Me gusta ver ascender a las mujeres”, dice reivindicativa. Aunque, dicho sea de paso, su éxito le ha facilitado que así sea, pues

«CUANDO LLEGUE MI MOMENTO, PIENSO DAR UN PASO ATRÁS Y DEJAR QUE OTRAS BRILLEN».



podría, perfectamente, no volver a trabajar en su vida. Según se calcula, su fortuna asciende a unos 250 millones de dólares.

LO QUE AÚN NOS QUEDA POR VER ANTES DE SU 'RETIRO'

Por suerte, antes de ser conscientes de la ausencia de Sandra Bullock en los cines, vamos a poder disfrutar de algunos proyectos recientes y otros que tiene aún sin estrenar. En primer lugar, en *La ciudad perdida*, una película de aventuras que todavía puede verse en cines en la que comparte protagonismo nada menos que con Channing Tatum y Daniel Radcliffe y en la que Brad Pitt hace un cameo.

Casualmente, es también Brad Pitt el protagonista de otra comedia de acción que Bullock tiene por estrenar, *Bullet Train*, que llega a los cines el 22 de julio. A partir de entonces, será Bullock la que decidirá cuándo podremos volver a ver su rostro en la pantalla grande. De momento, no parece tener muchas ganas de que así sea, pues ante la pregunta de si echa de menos Hollywood, la respuesta no puede ser más clara: “Realmente no lo extrañaré. He estado trabajando sin descanso durante mucho tiempo y ahora tengo la suerte de elegir lo que quiero hacer”. Todo un lujo al alcance muy pocos. □



Marian Keyes

Veinticinco años después de la publicación del libro que supuso un punto de inflexión en su carrera, 'Rachel se va de viaje', la novelista irlandesa Marian Keyes retoma su historia. En 'Otra vez, Rachel' los lectores se encuentran de nuevo con los maravillosos miembros de la familia Walsh para comprobar cómo han evolucionado con los años.

Por LAURA VALDECASA

A pesar de haber vendido millones de libros en todo el mundo y de que sus novelas se hayan traducido a más de 30 idiomas, Marian Keyes es de esas escritoras cercanas que aman su trabajo y que transmiten su pasión por las historias, tanto dentro como fuera del papel.

¿Por qué decidiste retomar la historia de Rachel justo ahora?

No fue una decisión con la cabeza, sino con el corazón y con mi instinto. La

historia vino a mí, la de Rachel y Luke. Pensé que podría funcionar, así que me propuse intentarlo durante dos meses para saber si mantenía el mismo espíritu del libro *Rachel se va de viaje*. Tenía

«ME ENCANTA LA GENTE DE ESPAÑA. LOS IRLANDESES TIENEN UN CARÁCTER PARECIDO AL VUESTRO».

claro que si el resultado iba a ser algo mediocre, lo dejaría. Y estaba dispuesta a renunciar, porque estoy muy agradecida por el amor de mis lectores y no quería arruinar ese sentimiento con una mala secuela. Era un desafío volver con una historia triste, pero reconecté con Rachel y podía escuchar su voz. Y me encantaba estar con la familia Walsh, porque empecé a escribir el libro cuando la pandemia se declaró, no podía ver a nadie y los Walsh se convirtieron en mi familia.



Otra vez, Rachel retoma una de las historias que más éxito dio a su autora. En ella, descubriremos a una mujer marcada por una herida muy profunda del pasado, pero también con una capacidad de superación admirable.

¿Por qué elegiste a Rachel y no a una de sus hermanas?

Lo intenté con Claire y fue un desastre. Intenté reconectar con su historia de ruptura, pero era demasiado triste. Pero la historia de Rachel y Luke es tan diferente que me sentía cómoda con ella. Todas las cosas que ella sentía eran creíbles.

¿Sentiste algún tipo de presión para retomar la historia?

Es una delicia que la gente reaccionase así, pero yo no sentía ese sentimiento de presión. A mucha gente le encantó el primer libro y no les podía decepcionar. Tenía la confianza en que lo que estaba escribiendo era bueno, porque yo soy la primera crítica conmigo misma.

Parte de la historia está basada en experiencias tuyas personales. ¿La novela te ha servido, de alguna manera, como terapia?

No. No quiero usar mis sentimientos personales y volcarlos en el personaje, para eso fui a terapia. He escrito desde un lugar calmado y está bien para mí. Cada escritor tiene un método diferente.

Rachel es ahora una mujer mucho más madura, ¿verdad?

Así es, pero yo también. El paso del tiempo me ha dado sabiduría y a Rachel, también. Pero, al mismo tiempo, nunca hemos llegado a ese punto de superar el dolor del pasado.

En el libro, narras acontecimientos muy duros, pero desde un punto de vista humorístico. ¿Cómo lo haces?

Es algo típicamente irlandés, una forma de ser que nos sale instintiva, como un mecanismo de defensa. Toda mi familia es así y lo siento como algo natural. Es algo que me salió de forma automática cuando escribí el primer libro. Toda mi familia cuenta historias muy graciosas y las más graciosas son sobre auténticos desastres.

¿Es menos complicado ahora ser una mujer escritora?

Siempre ha sido más complicado. Es mucho más fácil para un hombre hacer cualquier cosa. Las mujeres leemos a los hombres y los hombres raramente leen a las mujeres. Son considerados la autoridad en todo y las mujeres están como en un rincón apartado, en un segundo plano. Es frustrante. Es como todo el sistema funciona, a todo lo que está hecho por un hombre se le da más importancia que a lo hecho por una mujer. Y esto no es por casualidad, el poder y el dinero lo tienen los hombres y lo quieren mantener.

Hay gente que opina que tus libros son para mujeres, ¿qué les dirías?

Las mujeres leen libros escritos por hombres, sobre hombres, con un punto de vista muy masculino y no damos importancia a que esas historias quizá no nos puedan interesar. Y no entiendo por qué los hombres no van a encontrar mis li-

bro interesantes y entretenidos y que los consideren tontos e irrelevantes. Esa idea está muy arraigada en la sociedad. Es difícil que un hombre de 40 o 50 años cambie su manera de pensar. Tenemos que empezar a hacer que los hombres cambien su opinión sobre las mujeres y su trabajo. Los hombres tienen que cambiar su comportamiento para mejorar el mundo, no las mujeres.

En el libro, está muy presente el concepto de maternidad. ¿Todavía es una exigencia para todas las mujeres?

No lo creo. El mundo está cambiando. Estoy empezando a escuchar a más mujeres liberadas sin hijos que mujeres con hijos. Muchas mujeres deciden no tener hijos y es maravilloso que estén cómodas con ello. La gente se cree con derecho a presionarte. No es asunto de nadie saber lo que una mujer decide sobre la maternidad. A los hombres no se les presiona, pero si una mujer responde que no quiere tener hijos, le dicen: “¿cuál es el problema?”.

«LOS HOMBRES TIENEN QUE CAMBIAR SU COMPORTAMIENTO PARA MEJORAR EL MUNDO, NO LAS MUJERES».

Tu protagonista viaja a Barcelona, ¿por qué elegiste esta ciudad?

Me encanta España. Adoro la ciudad de Barcelona por sus colores y los contrastes entre la ciudad y el mar. Cuando estuve escribiendo la parte del libro que transcurre en Barcelona, pensaba que ojalá estuviera allí. No pude viajar por el COVID-19, pero volveré en cuando pueda. Lo deseo profundamente. Me encanta la gente de España. Los irlandeses tienen un carácter parecido al vuestro. Ambas sociedades han tenido la presión de la iglesia católica y, ahora, se sienten liberadas.

¿Te gustaría que alguno de tus libros fuera llevado a la gran pantalla?

He estado publicando desde hace más de 20 años y nunca me ha llegado ninguna oferta. Y no me entusiasma la idea, porque ya he vivido muchas decepciones. Para mí, lo importante es escribir un buen libro, me dieron la oportunidad de ser guionista y dije que no.

Soluciona TUS DUDAS

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

¿QUÉ ALIMENTOS FAVORECEN LA JUVENTUD DE LA PIEL?

RESPUESTA: Incluir ciertos alimentos en nuestra dieta diaria podría hacer que nuestra piel se viese mucho más saludable, dando lugar a un aspecto mucho más rejuvenecedor. Entre ellos:

- **Los pescados**, en especial el salmón, fuente natural de omega 3, un ácido graso esencial que ayuda a mantener la piel joven, protegida e hidratada.
- **Frutas**, como los arándanos, con

múltiples propiedades antioxidantes, que ayudan a mejorar la salud de la piel y del organismo.

- **Verduras**, como el brócoli, que tiene múltiples propiedades en salud y belleza.
- **Aceite de oliva.**
- **Granos enteros.**
- **Té verde**, muy popular por sus múltiples propiedades medicinales.
- **Aguacate**, un alimento delicioso y nutritivo. Sus propiedades ayudan a cuidar de la piel y el organismo para lucir más jóvenes y saludables.
- **Chocolate negro.** Se puede convertir en tu secreto para conservar la juventud.



Cristina Álvarez, experta en medicina estética facial y corporal, Madrid (cristinalvarez.com).

Cristina Z. Doménech, profesora de yoga y creadora de Gurucards Yoga for Kids (gurucards.es).



¿EN QUÉ MOMENTO DEL DÍA ES MEJOR PRACTICAR YOGA?

RESPUESTA: Lo mejor es tener una rutina de práctica. El yoga es una disciplina que se adapta a ti y no al contrario, huye de la rigidez. Por lo tanto, lo más honesto



es adaptar tu clase de yoga a tus biorritmos y a tu estilo de vida. Se suele decir que por la mañana la mente está más flexible y el cuerpo más rígido, todo lo contrario que si lo practicas por la tarde, ya que te encontrarás con un cuerpo más flexible, pero con una mente más cansada y agitada.

Así pues, todo depende de cada uno. Hay gente que amanece con energía y a quien no le cuesta despertar, incluso su cuerpo no se siente agarrotado; y hay gente, en cambio, a quien se le hace imposible arrancar cualquier actividad por la mañana.



Dr. Àlex Ferrer Masó, especialista en medicina del sueño en la Unidad de Sueño del Hospital Vall d'Hebron y miembro de Top Doctors.

¿Es bueno hacer la siesta?

RESPUESTA: La siesta fisiológica, el descanso de 5-20 minutos que se realiza cada día después de comer y que es reparadora, está totalmente permitida y es buena, pero tiene que ser cada día, incluso los fines de semana. De hecho, a veces se utiliza la siesta como tratamiento para recuperar sueño. Hay otro tipo de siesta, la que se realiza ocasionalmente o bien cada día durante más de una hora. En este caso, cuando la persona se levanta suele encontrarse peor tras haber dormido o no le acaba de ser reparadora. Esto indicaría que el sueño nocturno no es bueno, ya sea por cantidad o por calidad, por lo que la siesta pasa a ser un signo de alarma de que algo no está funcionando bien en el sueño y que hay que consultarlo.





¿A QUÉ SE DEBE EL TEMBLOR DE PÁRPADOS?

RESPUESTA: Esta es una reacción común de los músculos que no cuenta con ninguna gravedad. Entre las razones más frecuentes están el estrés y la ansiedad, aunque pueden aparecer por otras, como el cansancio y la falta de sueño, el abuso de las pantallas electrónicas sin descanso, el exceso de consumo de bebidas estimulantes o la carencia de algunas vitaminas o minerales. Hay otros motivos menos comunes como puede ser la sequedad ocular.

Para evitar esta pequeña molestia, se

pueden utilizar técnicas de relajación, hacer deporte y evitar situaciones estresantes, realizar descansos periódicos cuando estemos enfrente de las pantallas, evitar la cafeína o las bebidas estimulantes, o lubricar los ojos con lágrimas artificiales. Es importante dar a conocer que este temblor desaparece por norma general a los pocos minutos.

Dra. Miriam Isasi,
oftalmóloga en la Clínica
Baviera, Valladolid.



¿ECZEMA Y PSORIASIS SON LO MISMO?



Dra. Nuria Martí Fajardo, especialista en la Unidad de Dermatología y Medicina Estética del Hospital Vithas Valencia 9 de Octubre.

RESPUESTA: Tanto la psoriasis como el eczema atópico (o dermatitis atópica) son enfermedades inflamatorias crónicas de la piel que pueden cursar a brotes e impiden que la piel se muestre suave y saludable. Diferenciarlas no suele ser difícil. La clínica habitual de la psoriasis es la presencia de placas redondeadas bien delimitadas, eritematosas y cubiertas con escamas plateadas, cuya distribución tiende a ser simétrica en codos, rodillas, cuero cabelludo y región sacra, aunque realmente

pueden aparecer placas en cualquier parte de la piel. En el eczema atópico, en cambio, observamos placas de un eritema más suave, menos gruesas, peor delimitadas y que producen mucho más picor. En lactantes, los eczemas son más exudativos y afectan predominantemente cara y cuero cabelludo. En edades posteriores, las lesiones son cada vez más secas y gruesas, y las localizaciones más frecuentes son los pliegues de brazos y piernas, párpados, muñecas, tobillos, dorso de manos y pies.



¿Los gatos pueden tomar atún o pescado?

RESPUESTA: Los piensos para gatos, si son completos, cuentan con todos los nutrientes, vitaminas y minerales que el animal requiere a diario, por lo que no necesitaría ningún otro alimento. Si hablamos de ingestas esporádicas y en pequeñas cantidades, sí que puedes darle pescado cocinado a tu gato.

El atún (pescado azul) le aporta proteínas y ácidos grasos saludables que, entre otros beneficios, harán que su pelo luzca brillante y fuerte. Eso sí, ten en cuenta que el pescado crudo, las espinas o las vísceras pueden llegar a ser muy peligrosos para tu animal, si se le clavan las espinas en la boca o tracto digestivo. Además, el pescado crudo puede contener bacterias o anisakis. Tampoco se recomienda el pescado enlatado, marinado o salado en grandes cantidades: provocan alteraciones nutricionales.

Sonia Sáez, veterinaria de Purina y *brand manager* en Purina Corporativo.



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



Almudena Reguero



La menopausia es una etapa por la que toda mujer pasa y, aun así, sigue rodeada de un halo negativo y muchos aspectos tabú. Bajo el título 'Estar mejor a partir de los 50', Almudena analiza cada uno de los cambios que se producen y, además, nos da las claves para que saquemos la parte positiva y podamos seguir exprimiendo cada segundo a la vida.

Por INMA COCA

Hablamos de claves para estar bien a partir de los 50, pero ¿qué nos pasa cuando llegamos a esa edad?

Ya cuando nos acercamos empiezan a producirse unos cambios hormonales que conllevan unos efectos tanto físicos como emocionales bastante pronunciados.

Uno de los cambios que más preocupa a la mujer es el aumento de peso en la menopausia. ¿Se puede hacer algo para evitarlo?

Es uno de los mayores problemas que surgen en esta edad. Son kilos que se cogen y cuesta mucho quitarlos, por lo que se van sumando. Además, se concentran en un punto muy exacto, en el abdomen. Esta grasa que conocemos como "el flotador" es muy nociva, ya que provoca muchas enfermedades, sobre todo cardiovasculares. No estamos hablando solo de la parte estética,

«ES UNA ETAPA DE LA VIDA QUE TE PUEDE APORTAR MUCHÍSIMAS COSAS Y HACERTE REPLANTEAR LA VIDA SIENDO MÁS CONSCIENTE DE TUS PRIORIDADES».

FOTO: GENTILEZA DE ALMUDENA REGUERO.

sino de la salud en general. Por eso, en el libro dedico una parte importante a la alimentación y las modificaciones que debemos realizar en nuestra dieta. Por ejemplo, es una fase en la que tenemos que aumentar las proteínas y minimizar todo lo posible el consumo de grasas.

En cuanto a salud, ¿cuáles son los problemas más frecuentes a los que se enfrentan estas mujeres?

El colesterol es uno de los más habituales. Incluso en mujeres que se han cuidado y que nunca han tenido problemas... ¡parece por sorpresa! Por eso es tan importante vigilarse en esta etapa y cuidar mucho la alimentación.

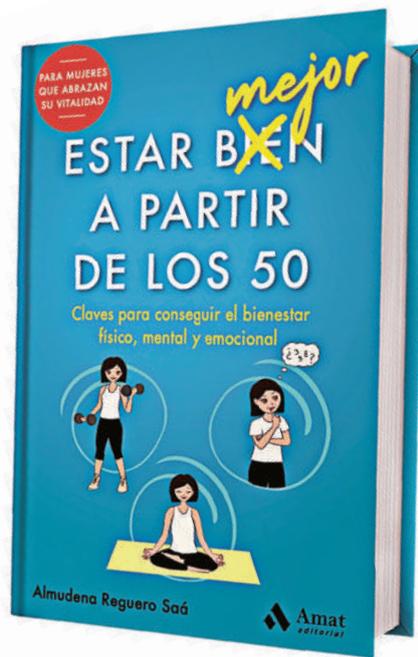
En muchos casos se cree que si no te has cuidado antes... ya no hay mucho que hacer.

¡Todo lo contrario! Podemos decir que este es el último tren para disfrutar de una vejez saludable. Aún estamos a tiempo y es ahora, cuando nos hemos librado de otras obligaciones o cargas (como puede ser que ya no tengamos hijos pequeños), cuando debemos ser más egoístas y dedicarnos tiempo a nosotras. Aunque hasta ese momento no te hayas cuidado mucho, aún estás a tiempo de comenzar y que esos resultados se noten después, cuando más lo necesitas. Ya no solo se trata de llegar a cumplir cierta edad, si no de hacerlo con una calidad de vida que nos permita seguir disfrutando. Y eso solo lo podemos lograr si nos cuidamos mucho durante esta etapa. Además, conocemos mucho mejor nuestro cuerpo y es más sencillo saber qué nos sienta bien y qué no.

Hasta ahora la palabra menopausia sigue preocupando. ¿Podemos hacer algo para cambiarlo?

Hay que cambiar el chip y dejar de ver esa edad y todos los cambios de la menopausia como algo catastrófico y negativo. Hay que darle la vuelta y ver que es algo positivo. Que tengo que cuidarme y tengo tiempo para hacerlo, que ha llegado el momento de pensar en mí. Voy a disfrutar de esta etapa, porque es una etapa más en la vida.

¿Podemos decir que todo el aspecto negativo que rodea a esta etapa es por falta de información?



«EL CUERPO NO VA POR UN LADO, LA SALUD POR OTRO Y LAS SENSACIONES SON APARTE. TODO ES UNO. Y, PRECISAMENTE, EN ESTA ETAPA TAN CONVULSA, SE NECESITA ABORDAR CADA PROBLEMA DE UNA FORMA INTEGRAL».

Siempre ha estado rodeado de un estigma negativo y eso debemos cambiarlo. Tienes síntomas que no son agradables, pero también es una oportunidad de la que, si lo llevamos de forma positiva y activa, podemos sacar provecho. No hay que pensar solo “ya pasará”, que es un poco lo que dice el médico... Los médicos dan prioridad a la parte física (pastilla para el colesterol, vigilar la tensión y una dieta para los kilos de más), pero no tienen presente una parte de mucho peso como es la emocional. Es la más desconocida y, tal vez, la más estigmatizada.

Ahora que se habla mucho más de los problemas mentales, ¿es el momento de arrojar algo de luz también sobre los cambios emocionales de la menopausia?

Sabemos de los sofocos, de que se gana peso, de que podemos estar más tristonas... pero no sabemos el porqué, y es

importante entender por qué ocurren estas cosas. Y en este sentido sí falta mucha información, lo que nos hace que no nos entendamos.

¿A qué son debidos esos cambios?

La revolución hormonal es la causante de toda la situación. Es cierto que es parte de la vida, pero hay que entenderlo y saber que hay muchos tratamientos que están a tu alcance, y no solo para mantener el colesterol a raya. Esa tristeza, decaimiento, apatía... es algo químico que ocurre en el cerebro. Se debe a un proceso hormonal que tiene una explicación y un motivo. Y luchar contra la química es difícil, no vale con tener una actitud positiva. Hay que valorarlo y, en muchos casos, tratarlo.

¿Qué consejo podemos dar a esas mujeres?

“¡Yo estoy por encima de todo!” es la idea que nos debemos grabar a fuego. Mejor tener tiempo para mí que para que mi casa esté limpia. Mejor organizar mi mente y mis sentimientos antes de ordenar los armarios. Nos hemos pasado muchos años preocupadas por los hijos, por la pareja, por los padres y llega un momento en el que de tanto correr nos hemos olvidado de nosotras. Debemos aprender a ser más egoístas. Además, hay que pasar a ser activa. Hay que diseñar un plan de acción y cumplirlo. No vale con el “voy a hacerlo”. ¡Hay que hacerlo!

¿Ha cambiado mucho el cómo se vivía la menopausia hace unos años y cómo se platean ahora?

¡Muchísimo! Y, aun así, todavía queda margen de mejora. Las mujeres cada día se cuidan más y eso es esencial. Y ya no solo hablamos de la parte puramente de salud, también de belleza. Por ejemplo, en la generación de mi abuela llegaban a una edad que no se teñían, que siempre iban de luto... Eso no ayuda a que te sientas bien. Sin embargo, ahora las mujeres tenemos muchas facilidades para cuidarnos y seguir teniendo un aspecto joven. La cosmética ha avanzado, la moda ha cambiado... También tenemos que tener muy presente que ahora, a los 50, la mujer sigue activa laboralmente. Son muchos los aspectos que han cambiado para mejor y tenemos que aprovecharnos de todos ellos. □

PERDER PESO Y **ganar salud**

Ponerse a dieta y no bajar de peso, o no bajar tan rápido como se pretende, es muy común. **Muchas veces el problema está en que se llevan a cabo medidas que son contraproducentes,** aunque a primera vista parezcan las más adecuadas. Estas son algunas de ellas.

Por ADELAIDA BUENO

Parecía fácil, pero resulta que conseguir el objetivo marcado se hace más cuesta arriba de lo que se pensaba. Si se eliminan de la dieta todos los alimentos que se supone que engordan, ¿por qué la báscula no marca cifras más bajas? Los kilos siguen ahí y la frustración aparece con fuerza, para complicarlo todo aún más. ¿Qué es lo que puede fallar en un régimen de adelgazamiento? Hay varios factores, pero hay que empezar por la



clave: no lanzarse a la piscina sin asesoramiento. Es la primera advertencia de la profesional Sara Jiménez, dietista y nutricionista: “Es importante que nos

pongamos en manos de un especialista, para que nos asesore de la mejor manera y siempre de una forma personalizada”. □

LOS ERRORES MÁS COMUNES

- 1 Dejar de comer ciertos alimentos pensando que engordan.** Una dieta tiene que ser variada, para no sufrir carencias nutricionales mientras se lleva a cabo. Frutas y verduras, legumbres, frutos secos, semillas y cereales integrales deben estar presentes sí o sí. Todo esto puede complementarse después con pescado, carne y lácteos.
- 2 Repetir demasiado.** Como explica Sara Jiménez, “es importante atender a la frecuencia de consumo de los alimentos. En muchas ocasiones, tendemos a

repetir ciertos alimentos, cuando su frecuencia debería ser menor. Y... también ocurre lo contrario”.

- 3 Empezar dietas imposibles de cumplir.** Llevar un régimen demasiado estricto puede desgastar enseguida y hacer que se acabe dejando. Aunque se alcance el peso deseado, el cansancio hará que se vuelva a las costumbres nutricionales de antes y, por lo tanto, al peso original.

- 4 El vacío en el estómago.** Si se lleva a cabo una dieta hipocalórica y se llega a pasar

hambre, esto derivará en problemas de ansiedad. Y, de nuevo, en que se acabe abandonando el régimen y, después del esfuerzo, no se consiga el objetivo.

- 5 No realizar ejercicio.** Dejar de comer ciertas cosas hace bajar de peso, pero también se necesita practicar alguna actividad para que la dieta llegue a buen puerto. “La alimentación y el ejercicio son dos aspectos que funcionan juntos: si uno falla, los objetivos que nos propongamos no llegarán, o conseguirlos será mucho más costoso”, afirma Sara Jiménez.

DIETAS DEMASIADO ESTRUCTAS

LAS DIETAS DISOCIADAS

Son aquellas que aplican la norma de no mezclar diferentes principios inmediatos en la misma comida. Es decir, no combinar hidratos de carbono con proteínas o con grasas. Son difíciles de seguir, por lo que abandonar ante tal esfuerzo es más probable. Además, si no se controlan correctamente, provocarán carencias nutricionales.

LAS DIETAS MONOALIMENTO

Prometen perder kilos de forma fulminante. Una de las más populares

es la de la piña, con la que se supone que una persona puede perder hasta cuatro kilos en dos días poniendo esta fruta como base de la alimentación. Se complementa con pollo o pescado a la plancha para comer y un yogur desnatado para merendar. Evidentemente, no se puede mantener más de tres días (el peligro para la salud es elevado) y el peso que se pierde vuelve en cuanto se empieza a comer de manera normal. Incluso es posible que provoque un "efecto rebote" y se gane algún kilo extra.

LAS DIETAS MILAGRO

En la línea de las monoalimento, garantizan una bajada de peso rápido sin casi esfuerzo. Hay bastantes: el "método Dukan", la que se basa en el grupo sanguíneo, la que lo hace en los movimientos lunares... Pueden ser peligrosas para la salud y poco efectivas a medio plazo.

ES IMPORTANTE CONSULTAR CON UN ESPECIALISTA ANTES DE EMPRENDER UNA DIETA PARA BAJAR DE PESO.



UNA VIDA ORDENADA

No dedicar tiempo a planificar los menús y a hacer la compra para tener a mano los alimentos necesarios puede acabar con la dieta casi antes de empezarla. Reservar un día de la semana para organizar las ingestas e ir al mercado o al súper con una lista bien pensada te facilitará mucho seguir el régimen (si no, cuando te

entre el hambre acabarás comiendo lo primero que encuentres).

Tampoco ayuda pensar en la comida como una recompensa. Comer de manera saludable ya es un premio para tu organismo. Lo contrario tampoco tiene que obsesionarte: si un día te saltas la dieta y comes algo "prohibido", no te angusties.



Las frutas y las verduras deben estar siempre en la base de una dieta de adelgazamiento.

SARA JIMÉNEZ.

Especialista en Educación Alimentaria y Nutrición Clínica y Responsable (sarajimenezh.com).



OPINIÓN DE LA EXPERTA

Señala que es necesario tener en cuenta otros factores que pueden hacer que adelgazar sea demasiado complicado. Por eso es importante consultar con un profesional que evalúe las condiciones de cada persona antes de someterse a un régimen.

"La alimentación no solo influye en la subida o bajada de peso. La obesidad es un problema de salud multifactorial. El estilo de vida que llevamos es fundamental, pero también entran en juego la genética, los hábitos externos que tengamos (tabaco, alcohol...), el estrés o la salud mental, por ejemplo".

LAS MIL PROPIEDADES DE LA árnica

La árnica es una de las plantas más conocidas por sus propiedades analgésicas y antiinflamatorias. Es usada como remedio habitual para tratar heridas, hematomas y tensión muscular, entre otras dolencias.

Por LAURA REVILLA

En la naturaleza nos encontramos con un sinnúmero de plantas con multitud de propiedades curativas y beneficiosas para nuestra salud. La árnica es una de ellas, capaz de curar contusiones y hematomas. Actúa de forma casi instantánea tras golpes, por eso es recomendable tenerla siempre a mano. Puedes tomarla en infusión o en pastillas, aunque esta última presentación no te la recomendamos si tienes el colon irritable. También puedes aplicarla en crema o aceite. En ocasiones sirve como ayuda complementaria de otros tratamientos. Estos son otros usos que tiene esta sorprendente flor:

○ **DESGARROS Y DOLORES MUSCULARES.** Ayuda a aliviar el dolor y evita las inflamaciones aplicándola en crema.

○ **ARTRITIS REUMATOIDE.** Recomendada por los expertos para paliar los síntomas.

○ **CONGELACIONES O AMPOLLAS.** La árnica tiene poder antiinflamatorio y antibacteriano, que evitará la infección.

○ **MORATONES.** Aplícala en crema o en compresas empapadas de su infusión para disminuir los moratones, ya que favorece la circulación sanguínea.



○ **PROBLEMAS RESPIRATORIOS.** Haz vahos con infusión de árnica y verás como mejoran los problemas respiratorios. Ideal para combatir la bronquitis, las acumulaciones de secreciones en los pulmones y la tos. □



¡TOMA NOTA!

APLICACIÓN EXTERNA

No debes tomarla por vía oral sin la aprobación de un especialista, porque tiene un elevado grado de toxicidad.

TEMPERATURAS EXTREMAS

Evita exponerla a temperaturas extremas, ya que podría perder su efectividad.

SUSPENDE SU USO

Si sufres irritación o eccemas en la piel, suspende su uso hasta que la irritación haya desaparecido.

ALERGIAS

Para comprobar que no eres alérgico a esta planta, empieza aplicándola en pequeñas zonas.

APRENDE A escuchar a los demás

Oír no es lo mismo que escuchar. Cuando oímos, no prestamos atención profunda, simplemente captamos sonidos que se producen a nuestro alrededor. Cuando escuchamos, en cambio, nuestra atención va dirigida a un mensaje específico de manera intencionada. Te explicamos la importancia de saber escuchar para, así, fortalecer las relaciones personales. Por LAURA REVILLA

No importa si es en familia, entre amigos o en el trabajo, todas las relaciones se basan en saber escucharse mutuamente. Te explicamos lo que puedes hacer para mejorar esta acción tan importante.

DEJA HABLAR

Mientras piensas en lo que vas a decir cuando la otra persona acabe, dejas de prestar atención a lo que te está diciendo. Hay un conocido proverbio oriental que reza: “Nadie pone más en evidencia su torpeza y mala crianza que el que empieza a hablar antes de que su interlocutor haya concluido”. Hablar a la vez sin prestar atención a lo que te dicen solo hará que la conversación se convierta en un monólogo en vez de en un diálogo.

Saber escuchar implica atención y se convierte en una actitud complicada, ya que requiere un esfuerzo por captar el mensaje que te están transmitiendo, además de comprensión y dominio de ti misma. Existen diferentes niveles de escucha:

- **Escucha activa.** Consiste en escuchar al otro y comprenderlo.
- **Escucha espejo.** Se da cuando una persona se desahoga, porque sabe que están atentos a lo que cuenta y, de esta manera, se libera del dolor que sufre.
- **Escucha resonancia.** La persona que atiende, además de escuchar, es capaz de dar consejos, hacer recomendaciones y guiar a la persona que habla.

EL SECRETO

Saber escuchar es algo que, al igual que el lenguaje, se aprende y se perfecciona con el tiempo.



Mientras escuches:

- **Deja a un lado las preocupaciones personales.** No es tarea fácil, pero es imprescindible para escuchar de un modo eficaz. Debes aprender a conceder tiempo a la otra persona y, mientras demande tu atención, dejar de lado tus pensamientos y problemas.
- **Rechaza ponerte en el lugar del otro.** Si una persona cercana te confía su sufrimiento, evita que regrese a la situación que le ha provocado tanto dolor. Por ello, no sirve de nada que te pongas en su lugar y le digas cómo tiene que actuar.
- **Olvida todo juicio de valor.** Lo mejor es optar por un posicionamiento neutro. Evita expresiones como: “No deberías reaccionar así...” o “Estás arruinando tu vida”, ya que harán creer al interlocutor que solo intentas cambiarlo y que estás en contra de él y su comportamiento. □

A pesar de que nuestra ajetreada vida no nos deja mucho tiempo para los demás, es importante aprender a escuchar y ayudar a los otros.

¿Sabías que...?

- La persona que habla consigue verbalizar y expresar sus sentimientos y exponerlos para poder desahogarse.
- Escuchar crea un clima de respeto, estima y confianza entre los interlocutores.
- El que escucha adquiere empatía, ya que consigue ponerse en el lugar del otro para comprender mejor lo que siente.

VUELVE A estudiar

¿Quién dijo que hay un límite de edad para volver a las aulas? Si tienes ganas de aprender, volver a estudiar (una carrera, un idioma o herramientas informáticas) es una buena manera de mantener joven tu cerebro. Por INMA COCA



En la actualidad, muchas personas mayores de 40 años toman la decisión de volver a estudiar. Muchos lo hacen para sacarse una espinita clavada de su juventud, para buscar una mejora laboral o, simplemente, para ampliar sus conocimientos. Hoy en día existen multitud de planes de estudios pensados para todo tipo de perfiles y flexibles con los horarios, así que ya no tienes excusa para no hacerlo.

VENTAJAS DE RETOMAR LOS ESTUDIOS

- Según diversos expertos, **los cerebros adultos son capaces de identificar de manera más rápida las ideas centrales** de un tema. El paso del tiempo mejora las habilidades para analizar, interpretar y resolver problemas.
- **Las experiencias vitales representan un punto de apoyo** a la hora de comprender e interpretar con acierto lo aprendido y, paralelamente, disponer de elementos prácticos para relacionarlo con los aspectos teóricos expuestos en clase.

NO ESTUDIAR POR UN INTERÉS ECONÓMICO NI CURRICULAR, SINO POR EL PLACER DE APRENDER, ES LA MEJOR DE LAS MOTIVACIONES.



Es una buena forma de socializar, de encontrar nuevos amigos con inquietudes similares de una forma natural.

- **Desde el punto de vista neurológico y psicológico**, está comprobado clínicamente que quien mantiene el cerebro en movimiento envejece mucho mejor, tiene mayor facilidad de comunicación y ejercita la memoria. En general, es como una vacuna contra la degeneración cerebral y la depresión, porque genera nuevas ilusiones.
- **Es una buena forma de socializar**, de encontrar nuevos amigos con inquietudes similares de una forma natural.
- **Los estudiantes tienen una mayor motivación**. Así lo explica María García-Carrillo Ara, directora de la Vniversitas Senioribvs CEU, la universidad para mayores de la Fundación Universitaria San Pablo CEU: “No estudian por un interés económico ni curricular, sino por el placer de aprender”. □

DIFERENTES OPCIONES

Hay muchas posibilidades al alcance de tu mano: cursar una especialización, aprender un idioma, un oficio, herramientas informáticas, cursos de cocina, etc.

- Los programas más demandados por aquellos que vuelven o van por primera vez a la universidad suelen ser los de humanidades. En esta universidad, por ejemplo, además de las asignaturas clásicas como Historia o Filosofía, también las hay tan novedosas como Genética, Geopolítica, Egiptología, Temas de Actualidad, Informática y Redes Sociales... Las que tratan de la historia gozan de gran éxito.
- Las nuevas tecnologías permiten el acceso a todo tipo de cursos *online* de las más variadas e interesantes temáticas.
- Casi todas las universidades españolas, públicas y privadas, tienen programas pensados para mayores, ya sea en las mismas clases que el resto de los alumnos o en programas específicos para ellos. Algunos funcionan por exámenes y trabajos y otras, con estudiantes entre 40 y 92 años, no realizan exámenes.

10 trucos ECOSOSTENIBLES

A estas alturas no es necesario convencer de la urgencia de adquirir nuevos hábitos que ayuden a cuidar más nuestro maltratado planeta. Pequeños gestos, fáciles de ejecutar, pueden ayudar a un gran cambio.

Por TERESA PINYOL



1 PAJITAS VEGETALES. Un detalle muy veraniego para empezar a decir adiós al plástico: optar por pajitas vegetales. Las hay de bambú, y ahora también de la *leperonia articulata*, una hierba proveniente de Asia y que es lo último de lo último en *inventos* ecológicos.

2 DEPÓSITOS DE RECOGIDA DE AGUA. No necesitas vivir en Galicia para que este tipo de depósitos te resulten útiles: si conectas el desagüe del aire acondicionado a uno de ellos, aprovecharás la humedad del ambiente y te servirá para regar las plantas, para fregar... ¡e incluso para la plancha! O sea, que los depósitos de recogida de agua de lluvia te servirán aunque vivas en Almería.

3 POSOS DEL CAFÉ. ¿Sabías que los posos del café son un abono fantástico? Puedes ir poniendo de tanto en cuando en una maceta, en tu jardín o en tu huerto. Tus plantas estarán energizadas como nunca.

4 BOLSAS PLEGABLES Y REUTILIZABLES. Lleva siempre en el bolso una bolsita para hacer la compra. Las hay de mil modelos, son muy ligeras, se pliegan y quedan bien guardadas en su estuche con cremallera... ¡Van de cine!

5 PURIFICADORES DE AIRE NATURALES. La palmera de bambú, la lengua de tigre y el resistente ficus son, según un estudio de la NASA, las mejores plantas para limpiar el aire. Para que sean efectivas al máximo, colócalas en sitios luminosos, pero sin luz del sol directa. Además dan un toque natural a tu hogar.

6 BOMBILLAS LED. Gastan poco, tienen una vida larga y entre sus componentes no están los tóxicos que sí contienen las bombillas de bajo consumo.

7 ¡APAGÓN! Vigila que tus electrodomésticos no tengan el piloto encendido (la lucecita roja) cuando los apagues, o no dejes enchufados los cargadores, porque siguen consumiendo. Resulta superútil hacerse con una regleta con interruptor y apagarla por la noche, así te aseguras de no consumir energía de un modo innecesario.

8 RECICLA EL ACEITE DE OLIVA. Dependiendo de lo que hayas cocinado, podrás usarlo de nuevo sin problema (un máximo de cuatro veces). Y lo que es más importante: no lo tires por el desagüe, ya que es muy contaminante. Ten una botella a mano para acumularlo y, luego, llevarlo al punto limpio para reciclarlo correctamente.

9 PORTABOCADILLOS. Destierra el papel de aluminio del bocata y hazte con bolsas reutilizables, lavables, plegables y ajustables. Las hay de muchas marcas y colores... y las encuentras, incluso, en los bazares.

10 LIMPIEZA. ¿Cuántos productos de limpieza tienes en casa? ¿Los utilizas todos? Sé consciente de lo que necesitas. Recuerda que hay productos, como el vinagre blanco, que te pueden ayudar mucho con la limpieza. □

RECICLAMOS MAL... ¡Y SOMOS MUCHOS!

¿Quién no ha visto en alguna ocasión a alguien que tira plástico en el depósito del papel o cartones en el de residuos, teniendo el adecuado a solo pocos metros? Debemos ser conscientes de que los malos hábitos -por pequeños o esporádicos que sean- se multiplican exponencialmente (somos alrededor de unos 7.500 millones de personas). Si queremos cambiar el futuro, deberíamos incluir periódicamente nuevos gestos ecológicos en nuestra vida diaria.



Las etiquetas energéticas son garantía de protección del medio ambiente y de ahorro para los consumidores.

ASÍ PUEDES AHORRAR CON TUS electrodomésticos

Con la factura eléctrica por las nubes, los electrodomésticos son una de las principales fuentes de consumo en casa. Te mostramos cómo reducir la factura de la luz y el impacto en el medioambiente.

Por LAURA VALDECASA

La lavadora, la nevera, el lavavajillas... son electrodomésticos que usamos cada día, pero sin detenernos a pensar que es fundamental utilizarlos de forma racional para sacar su mayor rendimiento y ahorrar en energía o agua.

○ **Instala regletas con interruptores.** Desde la OCU informan que el consumo que hacen los electrodomésticos en modo *stand-by* suele rondar los 375 kWh al año, lo que equivale a unos 60 euros. Una buena medida para evitar este gasto es usar una regleta con interruptor para aquellos electrodomésticos que normalmente se quedan en reposo (televisión, ordenador, microondas, cafetera...) y, así, apagarlos por completo cuando no estés usándolos o si vas a estar unos días fuera.

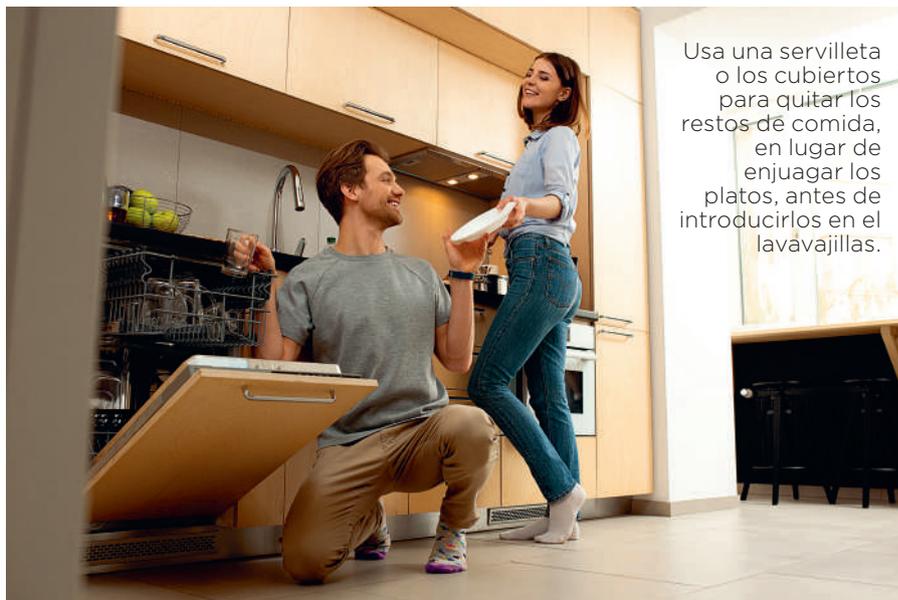


○ Realiza un mantenimiento periódico de tus electrodomésticos. Los especialistas en ahorro nos recuerdan que en los libros de instrucciones hay información relativa a los mantenimientos periódicos que deben realizarse en cada uno de ellos. Por ejemplo, la limpieza del filtro del lavavajillas sirve para evitar taponamientos y el posterior desborde de agua. Si el filtro no funciona correctamente, se activa la protección antifuga, que impide que el ciclo de lavado finalice correctamente. Como consecuencia, hay que limpiar el filtro y el conducto de agua, y repetir, posteriormente, el ciclo de lavado. Lo mismo sucede con el filtro de la lavadora, que debes limpiar con la lavadora vacía, retirando los restos acumulados y usando una bayeta con un poco de agua y jabón.

○ Si has de renovar los electrodomésticos, adquiere, preferiblemente, productos con etiquetado energético A+++.

Esta etiqueta se presenta en color verde oscuro y supone el mayor nivel de eficiencia energética. Los electrodomésticos que la lleven tienen un consumo

CON UNA REGLETA CON INTERRUPTOR DESCONECTARÁS LOS ELECTRODOMÉSTICOS QUE PERMANECEN EN 'STAND BY' POR LA NOCHE O CUANDO ESTÉS UNOS DÍAS FUERA DE CASA.



Usa una servilleta o los cubiertos para quitar los restos de comida, en lugar de enjuagar los platos, antes de introducirlos en el lavavajillas.

inferior al 25 %. Son los que menos energía necesitan para funcionar.

○ No enjuagues los platos antes de meterlos en el lavavajillas. Si lo haces así, el detergente no actuará adecuadamente y estarás gastando agua de forma innecesaria. Usa una servilleta o los cubiertos para quitar los restos de comida y sitúa, ordenadamente, cada olla, plato y cubierto. Luego, elige el programa más adecuado (dependiendo de la suciedad de la vajilla).

○ Adecúa la carga de ropa al programa de lavado. La colada no solo debe realizarse en función del grado de suciedad de la ropa o del color de la misma, sino que también se debe prestar atención al nivel máximo de carga de cada tipo de lavado.

○ A la hora de usar la secadora, desde la OCU nos recomiendan que seleccionemos el centrifugado más rápido de la lavadora, que limpiemos las pelusas del filtro y del condensador después de cada uso y que finalicemos antes el programa de secado, si vamos a planchar la ropa.

○ Usa cacerolas del mismo tamaño que la placa de vitrocerámica y procura taparlas, para que se mantenga más el calor. Los recipientes de fondo grueso distribuyen mejor el calor.

○ No coloques el horno cerca de la nevera o, en su defecto, pon un aislante que separe ambos electrodomésticos.

A LA HORA DE RENOVAR TUS ELECTRODOMÉSTICOS, FÍJATE EN EL ETIQUETADO ENERGÉTICO. LOS A+++ SON LOS DE MAYOR EFICIENCIA.



Acaba la cocción de tus horneados con el aparato apagado durante los cinco o diez minutos finales.

○ No precalientes el horno durante mucho tiempo y apágalo unos cinco o diez minutos antes de acabar la cocción.

○ Espera a que los alimentos se enfríen antes de meterlos en el frigorífico. Evitarás que haga un esfuerzo extra de energía para equilibrar la temperatura del interior. □

ACABA CON TUS DUDAS SOBRE la soja

Fue uno de los primeros llamados 'superalimentos' y hoy en día se ha hecho un hueco importantísimo en nuestra alimentación, igual que otras bebidas vegetales. Te ayudamos a conocer más a fondo la soja y la bebida que se hace con ella.

Por CARMEN LÓPEZ

Hasta hace unos pocos años, las bebidas vegetales, como las de soja, eran una rareza. Sin embargo, se han ido haciendo un hueco en la cesta de la compra y hoy en día se pueden encontrar sin problema en cualquier supermercado.

Para hacernos una idea, según el panel de consumo alimentario en hogares del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, durante el año 2019 se consumieron en España casi 230 millones de litros de bebidas vegetales, lo que corresponde a una media de unos cinco litros por persona. De todas, la que presenta más variedad es la bebida de soja. Analizamos lo que debes saber sobre ella.

VALORES NUTRICIONALES

Las habas de soja tienen un alto contenido en proteínas, que aportan todos los aminoácidos esenciales. Cada 100 gramos de soja son un 17 % de proteínas. Además, según la Fundación Española de la Nutrición (FEN) también son ricas en "fibra, minerales (calcio, hierro, selenio, zinc, magnesio, potasio y fósforo) y vitaminas (tiamina, niacina, riboflavina, vitamina B6, folatos y vitamina E)".

LAS HABAS DE SOJA TIENEN UN ALTO CONTENIDO EN PROTEÍNAS, QUE APORTAN TODOS LOS AMINOÁCIDOS ESENCIALES.



FACTORES PARA TENER EN CUENTA

Lo primero que hay que considerar es el formato en el que se consume. No es lo mismo tomar la soja en forma de habas, o en derivados de ellas como el tofu –que no contiene grasas ni conservadores añadidos–, que de manera procesada. Con los yogures, barritas, polvos o las bebidas de soja que se comercializan de forma industrial ocurre lo mismo que con cualquier otro alimento: no contienen todos los valores nutricionales de la legumbre, además se les se añaden otros ingredientes, como azúcares o grasas, que no son del todo aconsejables y se debería evitar un consumo excesivo. □

Los envases de las bebidas vegetales SPAR, como la bebida de soja, están elaborados con un 69 % de materias primas renovables, son reciclables y, para su fabricación, se ha utilizado energía 100 % renovable. Además, el cartón procede de bosques gestionados responsablemente.

¿Sabías que...?

Entre sus virtudes confirmadas, se encuentran:

- Ayuda a mejorar la densidad ósea de las mujeres en la menopausia. Además, también es efectiva para aliviar otros síntomas, como los sofocos.
- Puede reducir los niveles de presión arterial en las personas mayores.
- Ayuda a la absorción de hierro del organismo.
- Reduce el colesterol malo, especialmente si se sustituye el consumo de carnes rojas o procesadas por alimentos de soja en su formato natural.

SABOREA UNA BUENA pizza

Sinónimo de comienzo del fin de semana, la pizza se convierte en la reina de las cenas de los viernes en muchos hogares. También es un plato ideal cuando hay poco tiempo para cocinar.

Por SARA MENÉNDEZ



El cartón del embalaje del papel de horno SPAR, especial para pizzas, está elaborado con un 80 % de fibra reciclada y es 100 % reciclable.

Para llevar una dieta sana y equilibrada lo más recomendable es cocinar en casa utilizando alimentos frescos. Pero con el ritmo de vida actual, que en ocasiones es frenético, no siempre existe esa posibilidad. Por eso, en momentos puntuales está bien tener a mano un producto que solo haya que calentar en el horno unos minutos antes de servirlo en la mesa. Un buen ejemplo son las pizzas refrigeradas Rikissimo, cocidas en horno de piedra.

AL GUSTO DE TODOS LOS COMENSALES

¿A quién no le apetece disfrutar de una porción del famoso plato italiano? Conocido más allá de las fronteras de su país de origen, se ha hecho popular gracias a su sabor y a la cantidad de combinaciones posibles para su elaboración. Tanto los amantes de la carne y el pescado como los comensales vegetarianos pueden encontrar su opción preferida. Las que ofrece la marca Rikissimo tienen, además, un compromiso con el medio ambiente, ya que su bandeja de plástico está fabricada con un 70 % de plástico reciclado.

QUÉ TENER EN CUENTA

Para calentar o cocinar la pizza, no olvides utilizar papel vegetal de horno, que facilita la limpieza de la bandeja. Se presenta en hojas sueltas, para mayor comodidad a la hora de utilizarlo.

DE FORMA CASERA

En el ámbito de la pizza existe un término medio entre elaborar un plato casero o degustar uno ya precocinado. Es tan fácil como utilizar una masa de pizza refrigerada como base y luego añadir los ingredientes deseados. Los pasos son los siguientes:

- **Extiende la masa.**
- **Reparte la salsa de tomate.** Puede ser casera o envasada.
- **Pon encima los ingredientes** que le den sabor y consistencia: cebolla, pimientos, jamón, pollo, ternera...
- **Cúbrela con queso mozzarella**, rallada o en perlas.
- **Espolvorea orégano** o añade una salsa extra como salsa barbaoca.
- **Introduce en el horno y cocina.** □



Las pizzas refrigeradas son el producto precocinado más consumido, por encima de las croquetas o las patatas fritas.

¿Sabías que...?

En el año 2020 se consumieron en España 134.000 toneladas de pizza. De esas, 90.000 toneladas fueron pizzas refrigeradas y otras casi 44.000 toneladas fueron congeladas. Los datos se extraen de un estudio realizado por la Asociación Española de Fabricantes de Platos Preparados (Asefapre).

DISFRUTA DE las bebidas refrescantes

En los meses en los que el calor aprieta es importante ingerir líquidos. Las bebidas refrescantes son una buena propuesta, aunque no se debe abusar de ellas.

Por SARA MENÉNDEZ



Ante la subida de las temperaturas, es recomendable tomar precauciones para que el cuerpo funcione adecuadamente. Una de las más importantes es la hidratación, ya que el organismo está compuesto en un 65 % de agua. Con el calor, una persona puede llegar a sudar un litro y medio al día, incluso más si los grados aumentan. Siguiendo la lógica, si lo que le puede llegar a faltar al cuerpo es agua, lo que hay que hacer para evitar problemas es beber dicho líquido. Pero, en ocasiones, se puede optar por otras bebidas, como los zumos y bebidas refrescantes.

MENOS AZÚCAR, MÁS ECOLOGISMO

En los últimos años, las bebidas refrescantes han avanzado en el aspecto de la salud. Según UNESDA, la federación europea de los fabricantes de este tipo de bebidas, entre 2010 y 2020 las bebidas refrescantes a la venta en el mercado español redujeron su contenido de azúcar en un 38 %. Además, el 34 % de las bebidas refrescantes

EL AZÚCAR DE LAS BEBIDAS REFRESCANTES A LA VENTA EN ESPAÑA SE HA REDUCIDO EN UN 38 % ENTRE 2010 Y 2020.



El film que agrupa las latas de las bebidas refrescantes SPAR contiene un 50 % de plástico reciclado y es 100 % reciclable. Además, está libre de anillas agrupadoras.

que se comercializan son bajos en calorías o directamente sin ellas. Todo ello es el resultado del compromiso del sector con la innovación para responder a las demandas de los consumidores que, desde hace años, optan por bebidas con menos azúcar y menos calorías. Con estos datos, la industria española se sitúa como referente en Europa en la reducción de azúcar, superando ya el compromiso anunciado por UNESDA, la federación que agrupa a esta industria en la UE, para 2025. SPAR tiene un compromiso con el medio ambiente. El film de plástico que reúne los packs de latas contiene un 50 % de plástico reciclado y es 100 % reciclable. Asimismo, el embalaje viene libre de anillas agrupadoras, altamente dañinas cuando acaban en nuestros mares. □

¿Sabías que...?

Su nacimiento se remonta a 1832, cuando John Matthews inventa una máquina que mezcla agua con dióxido de carbono a la que se le puede añadir sabor. Comienza la venta de esta mezcla en lata y el farmacéutico W.B. Morrison registra la famosa gaseosa Dr. Pepper. Más o menos por la misma época, John Pemberton, otro farmacéutico, descubre las propiedades de la hoja de coca y la nuez de cola y fabrica el refresco que cambió la historia de la bebida para siempre.



Refrescos Deliciosos y refrescantes



Comprometidos con la salud y el medioambiente
#compromisoSPAR

Síguenos en:



LOS ALIMENTOS QUE AYUDAN CONTRA **la retención de líquidos**

Piernas y tobillos hinchados o barriga abultada. Estos son dos de los principales síntomas del edema, el nombre del problema al que generalmente se denomina como “retención de líquidos”. La alimentación es uno de los factores que intervienen en la afección y que puede corregirse. Por CARMEN LÓPEZ

Quien más y quien menos, todo el mundo ha sentido alguna vez las molestias de la retención de líquidos. Sensación de pesadez, articulaciones poco flexibles, anillos y relojes que aprietan... Es muy común cuando se está mucho tiempo sin moverse, pero también puede llegar a ser un problema que no desaparece por las buenas. Lo que se conoce popularmente como retención de líquidos tiene un nombre médico: edema. Es la acumulación excesiva de líquido en los tejidos. Suele concentrarse en las piernas, los tobi-

llos, el abdomen e, incluso, los párpados. También se detecta cuando al presionar una parte del cuerpo queda la marca del hundimiento y tarda en recuperar su aspecto habitual.

La retención de líquidos puede deberse a diferentes causas. Las más graves son las enfermedades renales, hepáticas o circulatorias. Otras son más comunes y

más livianas: estar mucho tiempo de pie, la ingesta de algunos medicamentos que lleven compuestos como corticoides o una mala alimentación. Para esta última hay un remedio evidente, que no es otro que el cambio de dieta.

QUÉ ELIMINAR

La sal es la gran enemiga. Como explica la dietista nutricionista Cecilia Montagna en un *post* de la web de la Fundación Española del Corazón (FEC), “el tratamiento dietético en los edemas consiste en una dieta baja en sodio. Las principales fuentes de sodio son la sal de mesa, los alimentos y el agua. Como primera medida, se evitará el agregado

**ADIÓS AL SODIO,
HOLA AL POTASIO.**



HIDRATACIÓN CORRECTA

Beber agua es necesario, aunque parezca contraproducente para este problema. La FEC advierte que algunas aguas minerales que se venden embotelladas tienen un alto contenido en sodio, así que en la etiqueta hay que comprobar que contengan menos de 50 mg/litro. El propio cuerpo avisa cuando necesita hidratarse, pero intentar tomar más de 1 litro al día es obligatorio. Muchos alimentos, como la fruta y la verdura, hidratan el organismo, pero no por eso hay que olvidarse de beber agua. También está la opción de las infusiones, que quizá sea más atractiva para aquellas personas a las que no les guste el agua. El diente de león, la cola de caballo o el té verde son algunas de las más recomendadas.

REDUCIR LAS COMIDAS FUERA DE CASA TENDRÍA QUE SER UNA MEDIDA QUE TOMAR.

de sal en las comidas, puesto que, como la sal 'atrae' el agua, cuanto más se consume, más agua se retendrá.

QUÉ HACER

Como suele ser habitual, los productos frescos son los mejores aliados. Los ultraprocesados contienen mucha sal de por sí (por eso, generalmente, no es necesario añadirles más en la mesa).

Reducir las comidas fuera de casa también tendría que ser una medida a tomar. En los bares y restaurantes, el comensal no puede controlar cuánta sal se añade al plato y es algo común que sea una cantidad elevada, para potenciar el sabor de los platos.

En algunos lugares se puede pedir que no condimenten con ese elemento la comida, pero no en todos es posible. No pasa nada por salir a cenar o a comer de vez en cuando (a no ser que el médico lo haya prohibido por completo), pero hacerse la propia comida es más seguro.

POTENCIA TU SALUD CON ESTOS ALIMENTOS

Hay que prestar atención al sodio y, también, al potasio. Una dieta baja en este último mineral también lleva al edema, así que hay que equilibrar la presencia de ambos en los menús.

○ **Fruta.** Piña, plátano, papaya, mango, albaricoque, pera, kiwi, aguacate y manzana. Son algunas de las que más potasio aportan al organismo.

○ **Verduras.** Apuesta por las verduras frescas y de temporada.

Por lo demás, todas están permitidas, en especial el cardo, las espinacas, algunas setas, las berenjenas, las alcachofas y las coles.

○ **Lácteos.** Yogur, leche y quesos blancos: escoge las variedades desnatadas y sin sal (en el caso de los quesos). En el mercado existen muchas y deliciosas opciones.

○ **Carnes y pescados.** Decántate por carnes cuanto más magras mejor y pescados frescos. 



¿Sabías que...?

Reducir las horas sin movimiento es esencial. Tanto estando en el sofá, como en la silla del ordenador o de pie, estira las piernas y muévete cada cierto tiempo para estimular la circulación de la sangre. Por supuesto, realizar ejercicio físico moderado varias veces a la semana también es necesario (para la salud en general, no solo para la retención de líquidos). La vida actual empuja al sedentarismo, por eso hay que fomentar hábitos saludables. No hace falta apuntarse a un gimnasio: caminar media hora al día o hacer algunos ejercicios en casa también sirve.

Zumos de frutas

A CUALQUIER HORA

Los minibriks de zumos de frutas son la opción perfecta para refrescarse y para consumir parte de las vitaminas que necesita nuestro cuerpo a diario.

Por LAURA VALDECASA

Con la llegada de las temperaturas más altas, tu cuerpo va pidiendo más líquido y necesita que lo hidrates con más frecuencia. Una opción perfecta para devolver a tu cuerpo el líquido que ha perdido y para saciar tu sed son los zumos. Y, aunque muchos piensan que es una bebida más pensada para los niños, lo cierto es que es muy recomendable para todas las edades y constituye una opción ocasional para refrescarnos.

UNA OPCIÓN APETECIBLE Y LLENA DE ENERGÍA

Según el informe *Datos actuales sobre el consumo de zumos de frutas en España* de la Fundación Española de Nutrición, tras analizar un zumo



Los zumos y néctares SPAR en formato minibrik presentan una gran variedad de sabores, que gustan a niños y mayores.

de naranja elaborado en casa frente a uno envasado, las diferencias entre ambos no son tan sustanciales como se pueda pensar en un primer momento, "ya que la energía, los hidratos de carbono, la fibra y los azúcares, entre otros componentes, son similares en ambos casos".

les añades más agua y a los que tampoco se les permite añadir azúcares y, en el caso de los néctares SPAR, todos ellos son *light*, ya que no llevan azúcares añadidos.

¿Sabías que...?

Según la doctora Conchita Vidales, autora de *Zumoterapia* y colaboradora del programa *Saber vivir* de TVE, "algunos zumos envasados tienen las propiedades nutricionales necesarias para que lleguen a nuestro organismo casi en la misma medida que los elaborados en casa".

DIVERSAS OPCIONES

En los supermercados puedes encontrar varios tipos de zumos. Uno de ellos es el zumo de fruta 100 % exprimido. Se trata del zumo envasado más saludable, al que no se le permite añadir azúcares según un Real Decreto. En definitiva, es lo más parecido al zumo que puedes hacer en casa, solo que en un cómodo envase para llevar y tomar en cualquier parte, como los minibriks. También se pueden encontrar los zumos a partir de concentrado, al que se

PRESERVAR EL PLANETA

Conscientes de la importancia de cuidar de nuestro medioambiente, en el embalaje de los minibriks SPAR se ha reducido en un 30 % la cantidad de plástico utilizada. Además, el cartón está hecho con un 80 % de fibras recicladas y es 100 % reciclable. El cartón de los minibriks cuenta con la certificación FSC, que garantiza que proviene de bosques gestionados de manera responsable y, además, está elaborado con fuentes de energía renovable y un 76 % de materias primas renovables. 



Disfrútalos en cualquier lugar

- ✓ 100% ZUMO
- ✓ FUENTE DE VITAMINA C



ENVASE CON
30%
MENOS DE
PLÁSTICO

Comprometidos con la salud y el medioambiente
#compromisoSPAR

Síguenos en:

Menú para el verano

EL PLAN PERFECTO PARA UNA COMIDA INOLVIDABLE

En época de calor, lo que más apetece al sentarse a la mesa es encontrar platos ligeros y refrescantes, pero llenos de sabor. Por eso las ensaladas, los pescados y los postres con frutas son ideales para esta estación.

Por SARA MENÉNDEZ

¿Sabías que...?

La ensalada es uno de los platos más típicos del verano y sirve tanto de plato principal como de acompañamiento. Se dice que su origen se encuentra en Persia, 600 años A.C., y que fueron los romanos quienes le pusieron el nombre del que se deriva el que usamos habitualmente *herba salata* (hierba salada). Ellos ya usaban la sal como parte del aliño.





La salsa sobrante del marinado puede utilizarse para dar más aliño a la ensalada.



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



PRIMER PLATO

Ensalada de atún fresco

El atún, además de estar delicioso, es un pescado lleno de beneficios para nuestra salud gracias a su alto contenido en Omega 2 y vitaminas A y B. Pero, además, es un producto lleno de curiosidades sorprendentes que no te puedes perder.

Se le considera el ibérico del mar. Entre todos, el rojo es el más valorado por el excelente sabor de su carne. Además, estamos hablando de un pez gigante.

¿Sabías que puede pesar entre 200 y 400 kilos? El más grande que ha sido capturado pesaba, nada más y nada menos, 679 kg.

Otro punto a destacar es que es un pescado de aguas frías, lo que hace que su carne sea grasa y tenga ese sabor tan único. Pero pese a esta condición, lo que lo hace de verdad especial es que tiene un sistema de vasos sanguíneos que le permite calentarse por encima de la temperatura del agua.

INGREDIENTES:

Rúcula y lechuga de hoja de roble • 1 filete de atún • semillas de lino tostadas • almendras tostadas picadas • jengibre • comino • tomates cherry • salsa de soja.

ELABORACIÓN:

○ **Corta el atún** en dados. Riégalo con la

salsa de soja y añade el jengibre, el comino y déjalo reposar.

○ **Saltea las semillas de lino** y las almendras. Reserva.

○ **En un recipiente**, pon la lechuga, la rúcula y el atún marinado.

○ **Termina con** las almendras, los tomates y el lino. ¡Listo!

Comer hoy



SEGUNDO PLATO

Hamburguesa de salmón



En Suecia, el lugar de donde son típicas estas hamburguesas, reciben el nombre de *laxwallenbergare* (viene de *lax*, que es salmón en sueco). La receta admite muchos ingredientes más y, como “cada maestrillo tiene su librillo”, hay quien le añade algunas cosas y obvia otras, excepto el salmón, por supuesto. Hay recetas que incluyen nata líquida, eneldo —una especia muy utilizada en la zona, también se suele añadir a la fórmula del salmón ahumado—, huevo,

pan rallado o incluso puré de patata. Otro plato típico del país son sus famosas albóndigas de carne, que suelen acompañar con salsa de frutos rojos. Se llaman *köttbullar* y se pueden cocinar tanto fritas como guisadas. Casi como al estilo de España con sus propias albóndigas, aunque la receta solo coincida en la carne picada y en la técnica de cocina. Aquí lo más habitual es que se sirvan con salsa de tomate, que puede admitir más verduras. □



Si se opta por comerlas sin pan, pueden acompañarse con arroz blanco o integral.

INGREDIENTES:

1 filete de salmón • 1 diente de ajo • perejil • jengibre • sal.

ELABORACIÓN:

○ Trocea el salmón a mano y ponlo en un bol.

○ Añade el ajo picado, el jengibre, la sal y el perejil. Mézclalo todo.

○ Haz bolas con la masa y aplástalas para darles forma de hamburguesa.

○ Fríelas en la sartén con un poco de aceite y estarán listas.

○ Puedes comerlas solas o metidas en pan y acompañadas de lechuga, cebolla y la salsa que más te guste.



POSTRE

Pan irlandés



Cuando pan irlandés o el pan de soda lleva ingredientes como las pasas, también se le llama “perro manchado”.

INGREDIENTES:

250 g de harina de almendra • 2 huevos • 100 g de pasas sultanas • 50 g de pipas de calabaza • 2 cucharadas de vinagre de manzana • 2 cucharadas de miel • 1 cucharada de bicarbonato sódico.

ELABORACIÓN:

○ **Mezcla las pipas**, las pasas y el bicarbonato en un bol. Añade la mitad

de la harina y mézclalo todo bien.

○ **Bate los huevos** con la miel y el vinagre. Mézclalo todo y remueve. Añade el resto de la harina hasta que adquiera consistencia.

○ **Coloca en una** bandeja de horno con papel vegetal la mezcla y dale forma. Hornea a 180 °C hasta que esté dorado.

Este pan también es conocido como “pan de soda” debido a que en su elaboración se utiliza bicarbonato sódico en lugar de levadura. La razón por la que es típico de Irlanda no es otra que la meteorología: el clima húmedo de la zona no es el más adecuado para el cultivo de las variedades de trigo que se suelen utilizar para la panificación, así que cuando a mediados del siglo XIX el bicarbonato sódico llegó al país, los cocineros decidieron innovar. Así, empezaron a utilizar este ingrediente en lugar de levadura, consiguiendo un pan denso, de sabor un tanto ácido y miga húmeda. En su lugar de origen se sirve tanto como alimento único como de guarnición para otros platos. Es muy polivalente y se conserva bien. □



SABORES ÚNICOS DE helados

UNA AMPLIA GAMA ADAPTADA PARA TODOS LOS GUSTOS Y EDADES

Es un producto que raramente provoca rechazo por parte de los comensales españoles, que pueden escoger entre múltiples (y deliciosas) variedades. Solo hay que fijarse en los datos para comprobar su éxito: entre junio de 2020 y mayo de 2021 se consumieron 149 millones de litros de helado en España, un 4 % más que en el periodo anterior.

Por SARA MENÉNDEZ

La estacionalidad suele ser un factor determinante en el consumo de helados. Los meses en los que se dispara el pico de ventas son aquellos en los que más calor hace, pero la pandemia ha introducido novedades en este aspecto. Según los datos del Panel de Consumo Alimentario del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, durante los meses del confinamiento por el coronavirus el consumo de este producto en el hogar aumentó considerablemente. En especial durante la segunda ola –que tuvo lugar en noviembre de 2020– los españoles añadieron a la lista

de la compra los helados que más les gustan y que mejor les hacen sentir. Y la gama que proporciona la marca SPAR atiende a las preferencias de los comensales más exigentes.

CUÁLES SON LOS FAVORITOS

Según un informe llevado a cabo por la *startup* Yump, los españoles son bastante conservadores en lo que a inclinaciones heladeras se refiere.

○ El 'top' cinco de sabores está integrado por gustos clásicos en su mayoría. El más votado es el de chocolate, seguido

por el de limón, siempre refrescante. Le siguen novedades como el de sabor a mango o el elaborado con galletas de tipo Oreo, mientras que el quinto puesto es para la vainilla, que nunca pasa de moda. Bien sea como relleno del bombón almendrado o como sabor principal de un cono junto al chocolate, la vainilla es un acierto seguro.

○ **El formato.** Los encuestados afirmaron que prefieren los helados servidos en cucurucho de barquillo por encima de las tarrinas o los polos de hielo.

○ **Nuevas peticiones.** El estudio también refleja que el sector heladero ha

tenido que adaptarse al ritmo de los tiempos, ya que ha incrementado la demanda de helados bajos en azúcar, como los que ofrece SPAR, así como las variedades veganas (sin ningún tipo de ingrediente de origen animal). ▣

Los embalajes de cartón de los helados SPAR contienen un mínimo del 80 % de fibra reciclada y son 100 % reciclables.



SIN REMORDIMIENTOS

La moderación es una norma en los asuntos nutricionales y en el caso de los helados es la clave. Son productos calóricos y, en algunos casos, contienen cantidades considerables de azúcar, pero eso no significa que no se pueda disfrutar de ellos en alguna ocasión. De hecho, hay algunas pautas que se pueden seguir para que su consumo sea más saludable.

Disfrutar de un helado a la hora de la merienda en lugar de hacerlo en el momento del postre es más recomendable. Son alimentos saciantes y consumirlos a media tarde hace que se llegue a la cena sin sensación de 'estómago vacío'. Según la investigación mencionada de Yump, el momento preferido de los españoles para disfrutar de un helado se extiende desde las 19:00 horas hasta las 23:00, sobre todo en los días finales de la semana: jueves, viernes y sábado.

Según una investigación del Centro Médico de la Universidad de Maryland, en Estados Unidos, los helados tienen un efecto relajante. Esto se debe a su contenido de triptófano, que es un aminoácido que aumenta la producción de serotonina. Así, consiguen generar una sensación de bienestar y calma. Esto no significa que el helado sea la solución a los problemas, pero sí explica por qué se asocian al disfrute.

DIFERENTES TIPOS

Dentro de la categoría de helado, existen diferentes modalidades, cada una con sus características:

- **Con base de agua:** son los polos y los sorbetes. Suelen ser más ligeros que los cremosos, pero es posible que su contenido en azúcar sea elevado.
- **Base no láctea:** lo que generalmente se denomina "grasa vegetal". Son aptos para las personas con intolerancia a la lactosa y más ligeros que los lácteos.
- **Con base de leche:** los más cremosos y calóricos, aunque también pueden buscarse los elaborados con leche desnatada o sin azúcares añadidos. Suelen servirse en tarrina o cucurucho.

ASÍ SE LLEVA el lino

El lino es sinónimo de verano. Es uno de los tejidos por excelencia de la época estival por la comodidad que nos aporta en los días de más calor. Prendas holgadas con patrones sueltos y favorecedores que nos permiten superar las altas temperaturas sin perder ni un ápice de estilo. Por LUCÍA PANDIELLA

Los total look de lino son siempre una opción perfecta para el día a día. Toma nota porque se llevan los trajes *oversize* combinados con deportivos; las camisas largas y los vestidos bordados.



ANGELA-GONZALE



Gafas, MELLER (40 €).



Americana, H&M (39,99 €).

Pantalón, H&M (24,99 €).



Bolso, MANGO (29,99 €).



Zapatillas, VICTORIA (69,90 €).



Bolso, SFERA (17,99 €).



Anillo, PDPAOLA (79 €).

Pendientes, PARFOIS (5,99 €).



Vestido, WOMAN EL CORTE INGLÉS (89,99 €).



Sandalias, ZARA (39,95 €).

ALPARGATAS, CUÑAS O BOLSOS TIPO CESTA. LOS COMPLEMENTOS EN RAFIA SON UNA APUESTA SEGURA PARA LLEVAR CON LINO. ESTA TEMPORADA ATRÉVETE A COMBINARLO CON ACCESORIOS EN COLORES FLÚOR, ¡ESTÁN POR TODAS PARTES!

SI NO TE GUSTA MEZCLAR COLORES, LOS TONOS NEUTROS TE DAN LA OPCIÓN DE COMBINAR VARIOS SIN SALIR DE LA ZONA DE CONFORT. PRUEBA A MEZCLAR LOS BLANCOS CON UN MARRÓN OSCURO O UN VERDE CAQUI, PARECERÁ QUE ESTÁS ARRIESGANDO Y EL 'LOOK' DESTACARÁ MUCHO MÁS.

Gabardina, C&A (79,99 €).



Collar, AGATHA (69 €).



Gafas, MR. BOHO (59 €).



Chaqueta, LEFTIES (19,99 €).



Vestido, MASSIMO DUTTI (99,95 €).



Blusa, GAP (49,95 €).



Bolso, LONGCHAMP (65 €).



Bermudas, OYSHO (25,99 €).



Sandalias, BIRKENSTOCK (75 €).



Alpargatas, CASTAÑER (125 €).



PATRICIA-WIRSCHKE

MANUAL DE USO DEL bronceado

Cuando el sol aprieta, te ves inmersa en unas ganas repentinas de dejar que sus rayos bronceen tu piel. No es para menos, pues tomar el sol es un gesto adictivo muy necesario que aporta vitamina D, optimismo y buen aspecto, y, por esta razón, no es raro que en la playa pierdas la noción del tiempo... Por **MARÍA VÍLLORA**

Exfoliación e hidratación son las dos premisas para preparar tu piel —por fuera— frente al sol. Asimismo, el organismo necesita una barrera invisible que vaya preparando el terreno desde dentro, con nutricosmética o fotoprotectores orales.

CONSEJOS

1 **Para empezar**, lleva un reloj contigo y míralo de reojo de vez en cuando. La doctora Elia Roó, dermatóloga de la Clínica Clíder, afirma que “hay que evitar la exposición en las horas centrales del día. Es decir, entre las 13 y las 18 horas”. Por supuesto, el protector solar sigue siendo el mejor compañero de playa, no te olvides de escoger uno acorde a tu fototipo de piel y con un FPS (factor de protección solar) de, al menos, 30. Cuando se hacen los estudios de medición del FPS se aplican 2 mg/cm². Esto supondría que “cada vez que te aplicas la crema, para conseguir que proteja toda la superficie corporal de un adulto, tendrías que aplicar un envase de 30 ml”, expone la doctora Roó. “No obstante —continúa—, la aplicación habitual suele ser de 0,5 mg/cm². De ahí la razón de que los expertos recomienden usar un FPS de 30 o más: para suplir esa diferencia.

2 **Aunque actualmente se sabe que el efecto de la crema solar es inmediato**, lo mejor, según la dermatóloga, sigue siendo aplicarla, al menos, 15 minutos antes de la exposición al sol. Teniendo en cuenta que el roce y el sudor

hacen que se pierda parte del producto (y sus beneficios), tienes que reaplicar la crema cada dos horas. “Hay que ser generosos con su uso y aplicar el equivalente a unas 7 cucharillas, correspondiendo 1 a cada parte del cuerpo: piernas, brazos, espalda y rostro...”, concluye la experta.

3 **Es importante fijarse en si el producto es ‘Water Resistant’ o ‘Waterproof’**. Con el primero, mantendrás, al menos, un 70 % del FPS tras 40 minutos de inmersión en el agua, repartidos en diversos baños. Con el segundo, para mantener el mismo porcentaje de protección podrás disfrutar más tiempo en el agua, unos 80 minutos.

EL SOL ES BENEFICIOSO, PERO HAY QUE TOMARLO CON PRECAUCIÓN, PARA QUE LA EXPOSICIÓN NO SEA DAÑINA.

CUIDADOS CAPILARES

Aquí el factor tiempo es clave. Antes de recibir una constante exposición solar o un continuo contacto con el salitre y el cloro, ten en cuenta preparar el cabello para que sufra lo menos posible. Isaac Salido, director del salón que lleva su nombre, aclara que “un corte de saneamiento es primordial para reducir las consecuencias negativas del verano”. Él lo llama “corte estratégico”, que significa que no vas a ver alterada tu longitud ni

Los rayos UV son los responsables de la aparición de arrugas, manchas, deshidratación y flacidez.





ROSTRO Y CUERPO

Cada zona es diferente, por eso debes adaptar el fotoprotector a cada una de ellas. Por fortuna, existen formatos específicos para las partes especialmente sensibles, como los ojos. No olvides protegerlos con gafas de cristales de calidad para evitar quemaduras.

Es de especial importancia la aplicación de protección solar en el rostro durante todo el año, ya que es la parte de nuestro cuerpo más expuesta y donde el envejecimiento y la aparición de manchas es más frecuente. Las fórmulas de nueva generación ofrecen productos con eficacia antienviejamiento, así como una alta protección a los rayos UVA, que según los científicos son los responsables directos de las manchas, las arrugas, la deshidratación y la flacidez de la piel.

Mientras que unos minutos al día bajo el sol ayudan a la producción sana de vitamina D, la sobreexposición a los rayos UV es la causa principal de envejecimiento prematuro de la piel. Por ello, tu cara necesita un filtro solar a medida.

Es cierto que algunas cremas de día contienen un factor de protección solar, habitualmente un FPS de 15; sin embargo, en muchas ocasiones, la piel requerirá un factor de protección solar más elevado, que puede aplicarse además de la crema de día (o en lugar de ella) con el FPS habitual. Los productos que contienen FPS deben aplicarse como paso final de la pauta de cuidado cutáneo matutina.

SPAR dispone de fotoprotectores de diversos FPS para niños y adultos, y también *aftersuns* con fórmulas que contienen aloe vera canario, urea, coco o zanahoria.



¿FÍSICA O QUÍMICA?

La farmacéutica Inmaculada Canterla afirma que “un buen filtro solar no solo debe proteger de los rayos UVB (responsables de los daños inmediatos sobre la piel, como las quemaduras), sino también de los rayos UVA (daños en el ADN, las células, los vasos y los tejidos). Partiendo de esa base, la especialista apuesta por los filtros físicos, que rebotten los rayos UV antes de que sean absorbidos por la piel. Este tipo de filtros se conocen como *SunBlock*.

Los filtros químicos están formados por sustancias que absorben la

radiación solar y la transforman en calor. Según la dermatóloga Elia Roó, “suelen ser los más utilizados, por ser más cosméticos y no dejar la piel blanquecina”.

Los físicos se componen de minerales como el óxido de zinc que refleja y dispersa la radiación solar. Es decir, permanece en la piel sin ser absorbido ni reaccionar con ella. “Es el más recomendado para las pieles sensibles y los niños. Su cosmeticidad ha mejorado mucho en las nuevas formulaciones y deja menos tono blanquecino”, alega la doctora. □

verano. Y es que en esta época del año el cabello sufre, y mucho: se reseca, pierde brillo y color y se abren las puntas. Para combatir estos desastres, el experto apuesta por la hidratación en profundidad con mascarillas nutritivas que actúen, al menos, 15 minutos. “Cuando vayas a la playa o piscina, puedes no aclarar por completo la mascarilla, haciendo que esta haga de barrera frente al cloro y la sal del mar”, destaca.

La coleta

ES EL PEINADO DEL VERANO

En verano no es extraño que optemos por las opciones más cómodas y funcionales, y la coleta, en temas capilares, es la elección más popular por su versatilidad.

Por MARÍA VILLORA



Este clásico lo puedes lucir de diferentes maneras según la ocasión: muy pulida, con efecto húmedo, texturizada para los días de playa, con ondas o desenfadada. Te dejamos algunos ejemplos para que elijas tu estilo.

Cualquiera de estos looks quedará mejor si tu cabello está bien hidratado y nutrido. Para ello utiliza champús acordes a tu tipo de pelo y ponte una mascarilla una o dos veces por semana.

COLETA BAJA CON NUDO

Este recogido desenfadado no requiere mucha preparación. Separa tu cabello limpio en dos mediante una raya en medio y haz una cola de caballo a la altura de la nuca, con el cabello limpio y seco. Puedes utilizar una goma de gancho, con la que controlas la firmeza de la coleta y dejar una tensión media.

Prueba a tapar la goma y conseguir ese efecto 'anudado'. Para ello, coge un mechón fino de la coleta, pulveriza tu mano con spray fijador y después moja el mechón. Rodea la goma con el mechón

y usa una horquilla para sujetar el cabo final por la parte trasera.

COLETA CASUAL

La coleta de siempre, pero en su versión informal. Deja los mechones del flequillo sueltos e intenta mantener una textura natural, sin que quede demasiado pulida. Mejor si quedan cabellos sueltos en los laterales, como en la foto superior.

COLETA CON TEXTURA

Una coleta baja se transforma si cambiamos la textura y la convertimos en un recogido distinto. Además, puedes

¿Sabías que...?

Puedes crear ondas en tu cola con un rizador. No olvides aplicar antes un protector térmico.

añadir un ligero efecto húmedo si quieres sofisticación. O, si lo que buscas es algo más desenfadado, recógela creando volumen en la parte de la coronilla, cardando un poco el pelo, y volviendo a peinar. Si tienes el pelo rizado, un recogido tirante con una coleta rizada con volumen también es espectacular. ◻

'Manipedis'

DE TENDENCIA

Con el buen tiempo vuelven los estampados, los colores vibrantes y el momento de lucir uñas a juego. Anota estas tendencias y combínalas con tus 'outfits'. Por MARÍA VÍLLORA



UÑAS DEL PIE CUIDADAS

Los pies están constantemente expuestos a roces y agresiones y sus uñas necesitan cuidados diarios para mantener su elasticidad y salud y para que la pedicura quede impecable. Aplica aceites ricos en vitamina E, que acondicionen la cutícula y mantengan la hidratación. Los aceites protegen y suavizan la uña y la dejan en perfecto estado para el posterior color.



PARECE ROJO, PERO NO LO ES

Aunque parece que está en la gama de los rojos, no lo es. Se trata de un naranja chillón, perfecto para el buen tiempo y capaz de deslumbrar bajo el sol por su luminosidad. Un tono ideal, que puedes aplicar en manos y pies, para resaltar el bronceado de playa. Un punto positivo es que no necesita de ningún *nail art* para lucirse, por lo que basta una manicura en *color block* que puedes hacerte tú misma desde casa.



UÑAS MULTICOLOR

Naranjas, amarillos, verdes o todos a la vez. Y es que el verano es el mejor momento para innovar con nuevas tendencias. Este verano triunfan las manicuras multicolores o arcoíris. Es decir, pintar cada uña de un color. Es un clásico del verano, que refresca cualquier *looky* combina fácilmente con cualquier estilismo. Escoge colores alegres como el naranja, el rosa, el lila, el amarillo pastel o el azul. Consejo: combínalas con las uñas de los pies, te encantará.



'PINK LADY'

Recuerda al color predilecto de Barbie. Es un rosa intenso, alejado del pastel, clarito pero eléctrico. Encaja con cualquier *look* y ocasión, y por ello va a ser el tono perfecto de "fondo de neceser". Además, al ser tan claro, tus manos parecerán más morenas.



UÑAS 'NUDE'

Otra propuesta que también es tendencia este verano son las uñas *nude*. Perfectas para las fans de *manipedis* minimalistas, destacan por su sencillez y sofisticación. Son fáciles de combinar y se llevan tanto en uñas largas como cortas. Elígela si tienes una boda y llevas un estilismo a todo color. □

HAZ QUE TU JARDÍN florezca

Si te gusta la jardinería, seguro que estás disfrutando de la posibilidad de dedicarte a ella. Aprovecha la estación en la que posiblemente dispones de más tiempo libre para dedicarlo a lo que más te gusta y relaja: el cuidado de plantas y flores.

Por LAURA REVILLA

El verano es la época del año en la que normalmente disponemos de más tiempo para nuestros *hobbies*, como la jardinería, pero tal vez no es el más adecuado para sembrar, porque las temperaturas extremas impiden que las semillas arraiguen bien. Aprovecha los días con temperaturas más suaves para hacerlo. Recuerda que debes abonarlas teniendo en cuenta cada tipo de planta.

APROVECHA EL ESPACIO

Sácale partido a cada rincón de tu jardín, no dejes huecos vacíos. Aprovecha las zonas más frescas y oscuras para poner ahí helechos, arces y especies de este tipo, ya que se adaptan a la perfección a esas condiciones.

OJO CON LAS PLAGAS

En esta época del año, es habitual la aparición de pulgones, chinchillas y otros bichitos que pueden estropear tu trabajo. Revisa con minuciosidad cada hoja y, si encuentras alguno, pasa a la acción inmediatamente con algún fungicida, para evitar una plaga.



ENRIQUECE LA TIERRA

Puedes hacerlo de forma natural, mezclando restos de comida con el sustrato. Para que las flores y las plantas puedan crecer correctamente, es esencial que la tierra tenga todas sus propiedades.

MARCA LAS DISTANCIAS

Procura dejar el espacio apropiado entre las plantas para que su floración no se vea limitada.

AÑADE COLORIDO

Existen especies trepadoras muy llamativas, como las buganvillas, las enredaderas de madreselva o las clemátides. Con ellas, llenarás de color todas las paredes.

Dispón de los utensilios necesarios, el trabajo te resultará más sencillo y mejorará el resultado.

CONTROLA EL RIEGO

Ahora que empezará a hacer más calor, es importante que no olvides el aporte de agua a tus plantas. Eso sí, no te pases con la cantidad, ya que podrías ahogarlas.

CUIDA EL CÉSPED

Debes empezar por eliminar las malas hierbas de raíz. A la hora de regarlo, hazlo de manera uniforme, para que crezca por igual en todos los lados. Es una de las tareas más costosas, pero que marcará la diferencia de tu jardín. □



Barbacoas PORTÁTILES

Este verano, saca todo el partido a tu patio, jardín o terraza organizando animadas barbacoas con familia y amigos. No renuncies a ellas por razones de espacio, porque encontrarás modelos portátiles de carbón y eléctricos para ser el rey o la reina de la 'BBQ'.

Por ADELAIDA BUENO

Las barbacoas portátiles son la gran solución para quienes disponen de poco espacio y no quieren renunciar a cocinar y comer al aire libre. En la actualidad, puedes encontrar modelos de dimensiones reducidas que permiten cocinar hasta para seis personas y que, después, guardarás en un pequeño rincón, incluso en el maletero del coche. La mayoría funciona con carbón vegetal, pero también las hay con batería. Tú solo has de poner la salsa. □



PLEGABLE

Esta barbacoa ofrece una cómoda superficie de cocina con su parrilla de acero cromado rectangular y sus patas plegables. Funciona con carbón vegetal y puedes cocinar con ella hasta para seis personas. Ideal para guardar en cualquier rincón cuando acaba la temporada de barbacoas y picnics.



SOBREMESA

Un superventas de las barbacoas portátiles son los modelos de sobremesa que funcionan con pilas o cargador USB. Según el modelo, puedes cocinar incluso hasta para cinco o seis comensales y, como no hacen humo, se pueden utilizar incluso en interiores. Los puedes encontrar en varias medidas y colores.



COMPACTA

Ya hace tiempo que los diseños esféricos son una opción habitual a la hora de elegir la barbacoa. Tienen en común que son limpios y sencillos de utilizar. Ahora puedes encontrarlos en gran variedad de medidas, colores y precios, como este modelo en acero pintado con rejilla de acero cromado anticorrosivo, para un uso continuado.



CON ASA

Pequeña barbacoa de carbón, de diseño muy atractivo. Es una versión reducida de modelos clásicos. Es pequeña pero práctica, porque puedes trasladarla cómodamente con su asa reforzada con fibra de vidrio, que la protege del calor. También incorpora un soporte para tapa -para abrir y cerrar fácilmente-, un regulador de entrada de aire y parrilla de acero cromado, ideal para preparar comidas para dos o tres personas en la terraza.



MALETÍN

Existen modelos diseñados para ahorrar espacio, que priorizan la ligereza y la facilidad de transporte y guardado. Funcionan con carbón vegetal y ofrecen unas buenas brasas en pocos minutos. Una barbacoa perfecta para llevar en el maletero.

CÓMO HACER LAS MEJORES galletas caseras de mantequilla



Son muy fáciles de elaborar, no necesitan ingredientes exóticos y lo mejor de todo es que están deliciosas. Desayunos y meriendas con éxito asegurado.

Por **BEGOÑA ROBLES**

Meterse en la cocina puede ser un buen método para librarse del estrés del día a día. Se trata de un trabajo manual que requiere cierto nivel de concentración, por lo que los pensamientos se centran solo en lo que se está haciendo. Además, aporta un doble placer: el de saber que se está haciendo algo delicioso y el de disfrutarlo después. La repostería es una de las categorías gastronómicas más agradecidas. Aunque se suele asociar a cierto grado de dificultad, lo cierto es que hay recetas al alcance de todo el mundo sin importar su nivel de conocimiento culinario. Por ejemplo, las galletas de mantequilla. Antes de empezar, hay que tener en cuenta que se necesitan algunos objetos básicos: un tamizador, un bol, un rollo de cocina, papel film y papel de horno. El de la marca **SPAR** se presenta en formato rollo u hojas y viene en un envase de cartón elaborado con un 80 % de fibra reciclada y que además es 100 % reciclable.

PASOS A SEGUIR

Primero hay que reunir los ingredientes. Son los siguientes: 100 g de harina de trigo / 150 g de mantequilla / 100 g de azúcar moreno / 5 g de bicarbonato / 1 huevo / 1 cucharadita de canela en polvo / 1 cucharadita de jengibre en polvo / sal.



El papel vegetal **SPAR** para el horno es un complemento ideal para hornear las galletas.

○ **Masa:** mezcla la harina tamizada con el azúcar moreno, el bicarbonato, la canela, el jengibre y una pizca de sal. Después añade la mantequilla en pomada (ni líquida ni sólida) e integra bien todos los ingredientes hasta obtener una masa uniforme.

○ **Reposo:** forma una bola, envuelve la masa en papel film **SPAR** y deja que repose en el frigorífico al menos 2 horas.

○ **Forma:** precalienta el horno a 180 °C. Extiende la masa con la ayuda de un rodillo hasta que tenga medio centímetro de grosor. Corta las galletas con los moldes y colócalas separadas entre sí en una bandeja para hornear, cubierta con papel de horno.

¿Sabías que...?

Se estima que las primeras galletas se hicieron hace 10.000 años y sus cocineros eran nómadas, ya que se trata de un formato energético y fácil de transportar. Fueron el resultado de la cocción de una masa de harina sin levadura en un intento de hacer pan.

○ **Cocción:** hornéalas durante 15 o 20 minutos, hasta que estén doradas. Déjalas enfriar a temperatura ambiente.

○ **Toque final:** puedes decorarlas con chocolate, chispas de colores u otros complementos de repostería. □

REGLAS PARA HACER la maleta perfecta

La falta de tiempo, la pereza o la desorganización convierten muchas veces en un absoluto caos la tarea de preparar el equipaje. Toma nota de estos consejos y no te volverá a ocurrir.

Por LAURA VALDECASA

Se aproximan las vacaciones que llevas esperando todo el año y, para disfrutarlas como mereces, es importante comenzar haciendo el equipaje de una forma sensata y con criterio. Olvídate de poner la maleta encima de la cama y vaciar el armario a ver lo que logras meter, para acabar luego sentándote encima porque no cierra.

De la mano de Alicia Iglesias (www.ordenylimpiezaencasa.com), te ofrecemos las recomendaciones para llevar todo lo imprescindible en el menor espacio posible.

1 ESCOGE UNA MALETA DE TAMAÑO ADECUADO

Ni muy pequeñas ni enormes. Una con capacidad de 64 litros es lo ideal.

2 PLANIFICACIÓN

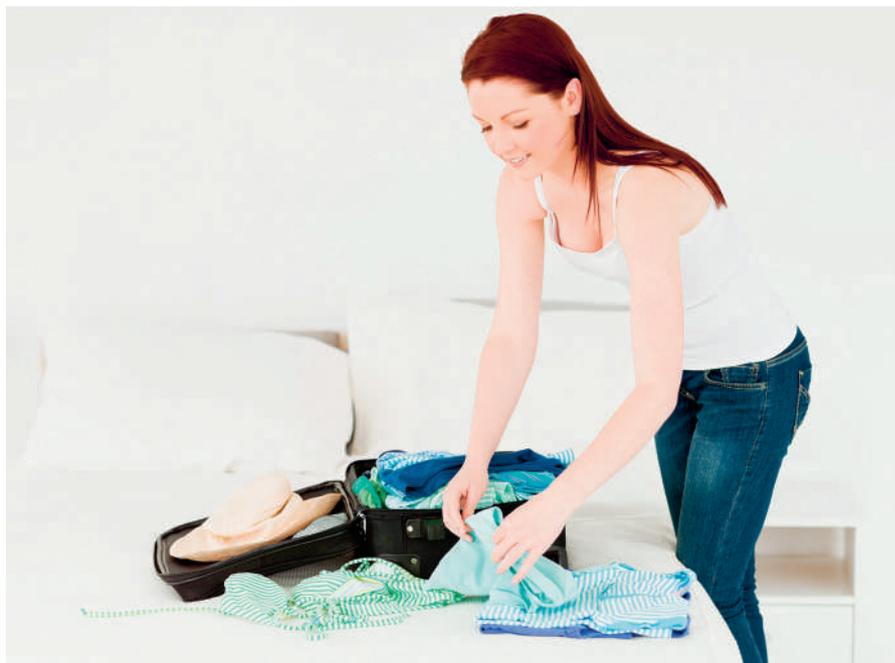
Configura una lista con una serie de conjuntos conforme a los días que vas a estar. Ahorrarás tiempo y espacio.

3 SÉ REALISTA

Comprueba la previsión meteorológica del destino antes de empezar a meter prendas de abrigo o chubasqueros. ¡Evita el famoso 'por si acaso'!

4 USA ORGANIZADORES DE MALETA

Reutiliza bolsas de tela; crea tus *looks* y cada uno de ellos mételo en una bolsita.



Si eres de comprar en viajes, deja el hueco en la maleta para esos recuerdos o *souvenirs*.

5 NECESER

Los botes transparentes de tamaño viaje son perfectos para dosificar y llevar la cantidad necesaria de líquidos y cremas. Recuerda: para viajar en avión, solo puedes llevar en el equipaje de mano envases de 100 ml y hasta un máximo de 1 litro, en bolsa transparente.

6 COMPLEMENTOS

En un pequeño joyero de tamaño viaje puedes meter los que vayas a ponerte y no más, puesto que es fácil que se rompan o se pierdan.

7 ORDEN

Primero mete lo que es más duro o resistente, como los zapatos, libros o máquina depiladora. Arriba del todo pue-

des poner la bolsa de ropa interior y el pijama, o las prendas más delicadas para no aplastarlas.

8 DOBLAR LA ROPA

El doblado en vertical o enrollado ahorra espacio. Es conveniente llevar prendas que no necesiten mucha plancha (o ninguna), ya que con el simple vapor del baño cuando te duches pueden quedar estupendas.

9 NO PUEDE FALTAR...

Una bolsa de tela para la ropa sucia en la que introducir las prendas de una manera ordenada y que no ocupen espacio.

10 DOCUMENTACIÓN

Los sobres de plástico o de silicona son muy útiles para meter documentos, billetes, resguardos de hoteles, pasaporte, medicación... Es conveniente llevarlos en el bolso de mano si son trayectos largos. □

Trucos caseros

QUE TE SACARÁN DE APUROS

Con estos sencillos consejos de limpieza, cocina y mantenimiento, lograrás disfrutar de tu casa más que nunca.

SOFÁ, PELI Y ¡PALOMITAS!

Si tienes pensado preparar un gran bol de palomitas para ver una película, asegúrate antes de ponerte a hacerlas que los granos de maíz estén frescos o es probable que se quemem sin llegar a explotar. Si hace mucho que tienes el maíz guardado, sumerge en agua los granos unos 10 minutos. Después, escúrrelos y sécalos bien.

DI ADIÓS A LA HUMEDAD DEL BAÑO

Para evitar la humedad en un baño que no cuenta con ventana o extractor, basta con que coloques en una esquina un recipiente con arroz, carbón vegetal o tiza. Estos tres materiales son absorbentes naturales.

TERROR EN LA COLADA: UNA PRENDA DESTIÑÓ

Si cuando vas a tender la ropa te llevas la sorpresa de que una prenda ha desteñido, actúa rápido. Basta con que sumerjas las prendas afectadas en un recipiente con tres cucharadas de sal gorda y hielo. Déjalas en remojo unos 20 minutos y vuévelas a lavar.

ELIMINA LAS MANCHAS DE CAL CON VINAGRE

¿Te has quedado sin antical para limpiar? No te preocupes, seguro que en tu cocina cuentas con vinagre blanco. Este producto, además de aderezar las ensaladas, es un perfecto desinfectante y un gran antical. Por no hablar de su eficacia en la eliminación de malos olores.

AHUYENTA A LAS AVISPAS

Coloca en tus ventanas, balcón o jardín plantas de lavanda: las avispas no soportan su olor, por lo que te asegurarás de que no se acerquen a tu territorio. El jazmín, el laurel o la albahaca también son buenos repelentes de estos insectos.

BERENJENAS FRITAS, PERO NO ACEITOSAS

Además de dominar la técnica de la fritura (a alta temperatura y sin apelo-tonar la sartén), para que las berenjenas no chupen demasiado aceite en el proceso sumérgelas, ya cortadas, en cerveza durante 15 minutos. Después, sécalas bien y pásalas por harina. Si te gustan un puntito más dulces, cambia la cerveza por gaseosa o agua con gas.

BARRE SIN DEJARTE NI UNA MOTA DE POLVO

En ocasiones, es difícil que esto no ocurra. Sin embargo, con algo tan sencillo como envolver tu escoba con una media de nailon vieja te asegurarás de que la electricidad estática no deje escapar ni una mota.

ENJUAGUE BUCAL CASERO

El alcohol de algunos enjuagues bucales reseca la boca, pero no podemos prescindir de esta rutina de higiene. Para elaborar tu propio enjuague natural, diluye en un vaso de agua templada una cucharadita de bicarbonato sódico y 3 gotas de aceite esencial de menta (sin diluir) y mezcla bien. Después, consérvalo en la nevera.

ABONO NATURAL PARA TUS PLANTAS

Para que tus plantas luzcan sanas, puedes utilizar el agua sobrante de hervir verduras para regarlas. Otra opción es machacar cáscaras de huevo y poner un poquito en cada tiesto a modo de abono, pues son ricas en calcio.

Libros DE VERANO



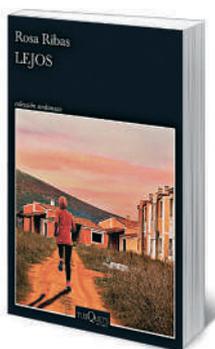
‘LA INVITADA’
JENNIFER MCMAHON
(DESTINO)
Helen y Nate dejan la ciudad para construir su hogar en un terreno junto al bosque. Sin embargo, pronto descubren que esa tierra tiene un pasado oscuro y violento. Hellen, profesora de Historia, pronto se queda fascinada con la figura de Hattie.



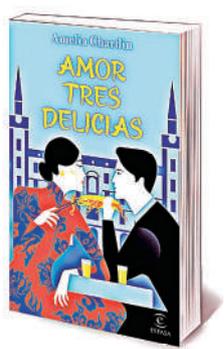
‘LA VIOLINISTA ROJA’
REYES MONFORTE
(PLAZA & JANÉS)
“¿Pero quién demonios es esa mujer?”. Esa era una pregunta habitual en la CIA cuando escuchaban el nombre de África de las Heras, una española que se convirtió en la espía soviética más importante del siglo XX.



‘LA BIBLIOTECA DE FUEGO’
MARÍA ZARAGOZA
(PLANETA)
Madrid, años 30. La joven Tina quiere ser bibliotecaria y se sumerge, junto a su amiga Veva, en un mundo de cabarets y clubs feministas. Un apasionante viaje que las llevará hasta la sociedad secreta de la Biblioteca Invisible.



‘LEJOS’
ROSA RIBAS
(TUSQUETS)
En una urbanización en medio de la nada, en la que sus habitantes tratan de llevar sus vidas lo mejor posible a pesar de estar lejos de todo, una mujer separada se vuelca en el trabajo, mientras que un misterioso hombre aparece en una de las casas a medio construir.



‘AMOR TRES DELICIAS’
AMELIA CHARDIN
(ESPASA)
Nina es una joven de origen chino que vive en el madrileño barrio de Usera y que trabaja por las noches en el restaurante familiar. Sus padres desean que encuentre un buen novio, pero ella tiene otros planes.



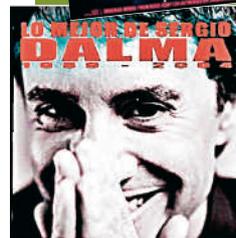
‘SI AL MENOS LA LUNA’
ANA GARCÍA DE BARAÑANO
En 1581, María acompaña a su padre, embajador de Felipe II de España y I de Portugal, en una misión diplomática a la corte del Padshah Akbar, en el lejano y exótico Hindustán. Lo que no imagina es que está a punto de vivir su mayor aventura.

‘Run Rose Run’

Dolly Parton ha lanzado este álbum junto a la novela homónima coescrita con James Patterson. Obra que será llevada al cine con ella como protagonista. Una historia que cuenta con una banda sonora que hará las delicias de los amantes del *country*.

‘La Folcrónica’

La cantautora malagueña María Peláe presenta su segundo álbum de estudio, compuesto por doce nuevos temas entre los que se incluyen colaboraciones con “mujeres de arte” como Pastora Soler y Nia Correira.



‘Lo mejor de Sergio Dalma. 1984-2004’

En este primer vinilo con los grandes éxitos del artista catalán no faltan temas como *Bailar pegados* o *Galilea*, *Esa chica es mía* o *Déjame olvidarte*, entre otros.

‘Unlimited Love’

Red Hot Chili Peppers vuelve con este esperado nuevo álbum que supone una nueva etapa en su historia tras el regreso a la formación del guitarrista John Frusciante.

Música

PARA
DISFRUTAR

Ibiza

LA ISLA QUE NUNCA DUERME

La isla pitiusa tiene mil y una caras, una por cada visitante que aterriza en ella. A pesar de su reducido tamaño, en ella caben los que buscan la cala idílica de sus sueños, los que viajan con amigos para salir de fiesta y las familias que aman el mar y la naturaleza. Por INMA COCA

1

Seguro que cada verano te preguntas: ¿Qué tendrá Ibiza para que todo el mundo quiera estar allí? Y es que es empezar la temporada estival y su aeropuerto se convierte en un desfile de modelos, actrices, artistas e incluso aristócratas, tanto nacionales como de medio mundo. Esta pequeña isla se convierte en el lugar más deseado y sobra decir que motivos no le faltan. Para muchos, Ibiza es su isla favorita dentro del paraíso que forman las Islas Baleares. Y es que en ella se pueden disfrutar de planes para todos los gustos.

CALAS DE ENSUEÑO

Esas aguas turquesas, extremadamente limpias, junto a una arena dorada y fina, no solo se encuentran en las fotos promocionales. Esa postal se repite a lo largo de toda su costa, salpicada por completo de rincones preciosos. Las playas



2

más veneradas son cala Salada y Saladeta, aunque también cala Conta o la de San Vicente, algo más amplia, que se merecen una visita en cualquier escapada. El secreto de algunas de ellas es precisamente su acceso, no siempre muy sencillo, lo que las aleja de la masificación y donde aún se puede disfrutar de rincones casi salvajes. Sin duda, uno de los mejores planes es un paseo en barco.

CUANDO CAE EL SOL

Incluso para los amantes de tostarse en la arena y pasar el día entero entre la toalla y el agua, la llegada del atardecer es uno de los momentos más esperados. Buscar y elegir el sitio donde se va a contemplar cada día la caída del sol es una de las misiones más importantes en la isla. Y es que son muchos los puntos en



1. Es Vedrà es uno de los lugares más solicitados para ver el atardecer. 2. Pasear en barco entre las calas es una maravilla. 3. Murallas de la ciudad de Ibiza. 4. Parque natural de Ses Salines al atardecer. 5. Mercado de las Dalias, con complementos siempre a la moda. 6. Cala Salada, una de las calas más bellas de la isla.

los que la naturaleza nos regala este espectáculo, pero en Ibiza esto asciende a un nivel superior.

Los más *hippies* disfrutarán del ambiente que se respira en Benirràs, donde los tambores parecen seguir el ritmo del sol. Por su parte, el Café del Mar de San Antonio es el favorito para los amantes del *chillout*, aunque para vivir ese momento en paz y armonía haya que batallar por un espacio.

EL ENCANTO DEL DALT VILA

Así se conoce al casco histórico de Ibiza. Ubicado en lo alto del monte Puig de Vila, las casitas blancas parecen sostener a la catedral, que se alza en el punto más alto y nos deja una preciosa imagen de la ciudad. El centro queda perfectamente enmarcado por las mu-

allas, y es que, nada más atravesarlas, parece que hemos cambiado por completo de lugar e incluso de época. Pasear por todas las callejuelas de esta zona y detenerse en cada pequeña tienda es todo un placer.

DE COMPRAS

Ibiza es tan única que incluso tiene su estilo propio y bien definido. La moda Adlib tiene una historia de 50 años y una marcada personalidad que sigue intacta. Tejidos naturales en tonos blancos, patrones amplios y delicados detalles de puntillas y encajes siguen siendo objeto de deseo de todo el que visita la isla. Y, como no, un plan imprescindible es visitar sus numerosos y famosísimos mercadillos. Un vestido o un complemento que serán el mejor recuerdo.

LARGAS NOCHES

Pero si hay algo que atrae a miles de turistas al año es su ambiente. Las fiestas ibicencas son una parte esencial de su atractivo y todo el que la visite seguro que vive su gran noche. Playas que se convierten en pistas de baile, los DJ más famosos en carteles y las discotecas más conocidas son parte de su gran oferta.

SUS SECRETOS

Sí, también hay lugares que aún son algo desconocidos. Un buen ejemplo es el parque natural de Ses Salines, situado junto a Formentera, o las cuevas Can Marçà, situadas en los acantilados entre la bahía de la playa del Port de Sant Miquel y la playa de Benirràs. □

Juegos

UN RATITO PERFECTO PARA ABSTRAERSE



ESFUÉRZATE

En Melilla hay tres, en Castilla dos, en Málaga una y en Madrid ninguna...

SOPA DE LETRAS

Sumérgete en este bazar de tejidos y halla algunas de las telas más populares que existen. ¡A jugar!

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

Tweed
Seda
Algodón
Satén
Terciopelo
Popelín
Piqué
Pana
Vichy



CUENTAS

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

3 9 10 7 4 = 120



¿Qué significan...?

Estas palabras han dejado de usarse casi por completo. ¿Serás capaz de encontrar vocablos más actuales cuyo significado es el mismo?

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| Almazuela 1. | A. Alocado |
| Chipén 2. | B. Bonito |
| Entelequia 3. | C. Cosa irreal |
| Niqui 4. | D. Extraordinario |
| Paparrucha 5. | E. Frívolo |
| Picaflor 6. | F. Noticia falsa |
| Pocholo 7. | G. Patchwork |
| Tarambana 8. | H. Polo |



SOLUCIONES

¿Qué significan...?
1-G, 2-D, 3-C, 4-H, 5-F,
6-E, 7-B, 8-A

$3 \times 9 + 10 - 7 \times 4 = 120$
Cuentas

Estúrzate
La 1'

SOPA DE LETRAS

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

SABER

SPAR elegir

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, Judit Pérez, Laura

Revilla, Laura Valdecasa,

María Villora, Merche Borja,

Rocío Ponce, Sara Menéndez,

Trini Calzado.

Edición y cierre:

Trini Calzado.

Maquetación y diseño:

Manuel Reyes.



Disfruta del verano con la mejor protección



- ✓ Resistentes al agua
- ✓ Protección rayos UVA y UVB
- ✓ No testado en animales
- ✓ Con Aloe Vera canario

Comprometidos con la salud y el medioambiente
#compromisoSPAR

Síguenos en:    

DISFRUTA DE UN MUNDO DE SABORES



CLÁSICOS



INFANTILES

15% de zumo de fruta**



SIN AZÚCAR AÑADIDO

LOS EMBALAJES DE CARTÓN DE NUESTROS HELADOS CONTIENEN UN MÍNIMO DEL **80%** DE FIBRA RECICLADA **100% RECICLABLE**