

SAPER

1,5~~0~~€

Prohibida
su venta

Nº 20 INVIERNO 2022

elegir

SPAR 

Triptófano

En lácteos, huevos, plátanos...

BOCADOS DE BIENESTAR

Gourmet

EL CAVA Y SUS SECRETOS

Salud

¿Tengo gripe o resfriado?

Claves para diferenciarlos

Cómo conseguir UN ROSTRO RADIANTE

Julia Roberts

La reina de la comedia romántica

¡Llega la Navidad!

RECETAS, MODA, DECORACIÓN...



Rikissimo
la buona pasta



PIZZA FRESCA

Cocida en horno de piedra



CONTENIDOS



TU REVISTA

Te damos la bienvenida. Aquí tienes tu nueva revista. Una publicación que nace con un único objetivo: acompañarte en tu día a día de manera entretenida y amena. Porque nos importas, queremos que disfrutes de los contenidos, conozcas nuestras marcas y compartas tus inquietudes. Además, tenemos un gran equipo de expertos dispuesto a resolver tus dudas en centralnacional@spar.es. 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: Julia Roberts.
- 8 Ildelfonso Falcones.
- 10 Soluciona tus dudas.
- 12 Gemma Hortet.

SALUD & BIENESTAR

- 14 Triptófano, bocados de bienestar.



- 16 ¿Tengo gripe o resfriado?
- 18 Vitamina D, alcanza los niveles recomendados.



- 20 Aprende a decir 'no'.
- 21 Reduce el plástico de tu armario.



COMER HOY

- 22 Turrones, el sabor de nuestra Navidad.
- 24 Vinos premiados.
- 26 Sopas y cremas.



- 27 Pasta fresca, sabor natural.
- 28 Leche condensada, un sabor de lujo.
- 30 Menú especial para el invierno.
- 34 El cava y sus secretos.

BELLEZA

- 36 Estilismos para las fiestas navideñas.

- 38 Recibe las fiestas con un rostro radiante.
- 40 Mascarillas caseras.
- 41 Potencia la belleza de tu cabello.

HOGAR & OCIO

- 42 Llena tu casa de Navidad.



- 44 Piensos para tus mascotas.
- 45 Consejos para un suelo perfecto.
- 46 Trucos caseros.
- 47 Libros y música.
- 48 A Coruña.
- 50 Juegos.

¿QUÉ HAY de nuevo?

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

AFORTUNADAS EN EL TRABAJO, PERO NO EN LO SENTIMENTAL

No se puede tener todo. Al menos, así lo cree el psicólogo y terapeuta de pareja Antoni Bolinches, quien, en su ensayo *El síndrome de las supermujeres* (Amat Editorial), expone la teoría de que cuanto más alto llega una mujer en el ámbito profesional y económico, más complicado lo tiene para ser feliz en el amor. La tesis de Bolinches se basa en que una gran parte de mujeres exitosas se ven abocadas a vivir en solitario su etapa de esplendor social, cultural y profesional. Algo que, según explica, contrasta mucho con lo que suelen vivir la mayoría de los hombres.



NO MÁS FILTROS EN LAS REDES

Sasha Pallari es la maquilladora y activista responsable de que el organismo de autocontrol publicitario británico haya prohibido los filtros de belleza tanto en los *posts* en redes sociales como en sus campañas. El 23 % de las encuestadas para el 'Proyecto Autoestima', de Dove, no se ven bien si no editan sus fotografías. Por su parte, el 20% se sienten decepcionadas porque dicen que el aspecto que muestran sus fotos en las redes sociales no tienen nada que ver con su imagen en la vida real. La *influencer* sigue luchando por cambiar las cosas y le encantaría que, cuando pongamos el sutil filtro París en una imagen de Instagram, un mensaje avisara de que ese filtro está presente.

LAS POLICÍAS PIDEN QUE SE LES ADAPTE EL VESTUARIO

No es la primera vez que el Sindicato Unificado de la Policía reclama que las mujeres puedan elegir parte del vestuario ante la falta de funcionalidad y los errores en el diseño que presenta. Esta organización denunció esta situación ante el Consejo de la Policía ya en 2021, pero hasta ahora no se ha tomado ninguna medida ni se ha llegado a ninguna solución al respecto. "Ni las tallas ni las hechuras de los pantalones de las agentes están diseñadas para la morfología de las mujeres. El tallaje de los pantalones no se corresponde al estándar y la aplicación que emplean para solicitar los uniformes no les deja solicitar unos masculinos", se asegura desde el citado sindicato policial.



LA SOSTENIBILIDAD, PIEZA CLAVE A LA HORA DE COMPRAR

Los españoles son cada vez más responsables a la hora de comprar, sobre todo cuando se trata de hacer una compra sostenible y ecológica. Así lo ha demostrado el estudio 'Radiografía del Consumidor Responsable', que ha sido elaborado por el Observatorio de Consumo y Sostenibilidad. Según los datos obtenidos de esta encuesta, al menos el 62 % de los españoles afirma practicar un consumo más respetuoso con el medioambiente que antes de la pandemia. De este modo, los españoles están concienciados y están dispuestos a contribuir con este tipo de decisiones a paliar los efectos que tiene el calentamiento del planeta.





ESPAÑA, EL TERCER PAÍS DEL MUNDO CON MAYOR NÚMERO DE VIAJEROS EN SOLITARIO

De acuerdo con los datos de la agencia de viajes *online* kiwi.com, en 2021, España se posicionó como el tercer país con más mujeres que viajan solas, por detrás de Estados Unidos y Reino Unido. Un patrón que se repite también en el caso de los hombres que viajan por su cuenta. Desde 2018, los viajeros españoles han situado Londres, Viena, París, Copenhague y Kiev como los destinos más habituales. En el panorama nacional, destacan Barcelona, Madrid, Palma de Mallorca, Ibiza y Málaga.



UN ESTUDIO PREVÉ QUE SE DUPLIQUE LA DIABETES TIPO 1

Un estudio publicado en la revista *The Lancet Diabetes & Endocrinology* estima que los casos de diabetes tipo 1 se van a disparar en los próximos años. Según sus cálculos, pasaremos de los 8,4 millones de personas con diabetes tipo 1, en 2021, a entre 13,5 y 17,4 millones de personas, en 2040. Esto puede suponer un problema para los sistemas de salud pública, en especial en los países con bajos recursos, donde se prevé que los casos suban más. Es precisamente en estos países donde más mortalidad produce esta enfermedad, debido, sobre todo, a la falta de diagnóstico. Y es que, a pesar de que es una enfermedad relativamente fácil de tratar, se producen cada año unas 37.000 muertes atribuibles a la diabetes tipo 1.



ESPAÑA ES LÍDER EN EL CONSUMO DE BEBIDAS VEGETALES

Según el estudio 'El mercado de las alternativas vegetales en Europa', elaborado por la asociación ProVeg International, la demanda de este tipo de productos no deja de crecer en Europa. Concretamente, España se ha convertido en el líder europeo de consumo. En nuestro país, ya se generan 318 millones de bebidas vegetales. Dentro de este mercado, la de avena es la más demandada (125 millones), seguida de la de soja (91) y la de almendra (57). El valor de mercado de las bebidas vegetales en España ha aumentado un 15 % desde 2018 y las bebidas vegetales ya llegan al 37 % de los hogares españoles. El consumo de estos productos es más sostenible que el de la leche de vaca, pues tienen una huella de carbono menor.

AMAZON SE APUNTA AL HIDRÓGENO VERDE A PARTIR DE 2025

Como muchas empresas importantes, Amazon se está apuntando a la era de la descarbonización para reducir su huella medioambiental. Para conseguirlo, la multinacional ha llegado a un acuerdo con la empresa Plug Power Inc. para que le suministre 10.950 toneladas al año de hidrógeno verde líquido. "Somos implacables en nuestro objetivo por cumplir con nuestro compromiso de Climate Pledge de ser neutros en carbono en todas nuestras operaciones en 2040. Creemos que escalar la oferta y la demanda de hidrógeno verde a través de este acuerdo con Plug Power jugará un papel clave en el alcance de nuestros objetivos", aseguran desde la propia multinacional Amazon.





Julia Roberts

LA REINA DE LA COMEDIA ROMÁNTICA

Por SONIA MURILLO

Julia Roberts (Georgia, Estados Unidos, 1967) no tiene más que mostrar su bella sonrisa para conquistar a cualquiera, a hombres y a mujeres. Así es cómo se metió en el bolsillo a medio mundo hace ya 32 años, cuando la vimos en *Pretty Woman* (1990) junto a Richard Gere, interpretando un papel lleno de sentido del humor y, sobre todo, de ternura. Eso y las interminables y envidiables piernas que lucía.

Ahora vuelve a la gran pantalla con una nueva comedia romántica al más puro estilo hollywoodiense. *Viaje al paraíso* es el título del film en el que comparte protagonismo junto a su amigo George Clooney, con quien ya trabajó en *Ocean's Eleven* (*La gran estafá*) hace 22 años y en *Money Monster*. La química y la complicidad que hay entre Roberts y Clooney era la garantía de que esta película, que se estrenó el pasado mes de septiembre,

iba a ser todo un éxito. Los oscarizados actores encarnan a una pareja de divorciados que deben juntarse para unir todas sus fuerzas para lograr que su hija no pase por el altar y termine cometiendo el mismo que error que cometieron ellos al casarse.

La actriz ha confesado que este ha sido uno de los pocos rodajes en los que ha permanecido alejada de su familia. Y es que la grabación de la película, que tuvo

lugar en Australia, se produjo durante los meses más duros y restrictivos de la pandemia por el COVID-19. “La familia de George Clooney y Amal me salvaron de la soledad y la desesperanza”, confesó la intérprete, que no pudo recibir la visita de sus familiares durante todo ese tiempo. La amistad que se ha ido forjando entre las dos estrellas de Hollywood se ha hecho tan inquebrantable que ambos han explicado cómo les costó más de setenta tomas poder grabar la escena en la que ambos tienen que darse un beso. Dos amigos leales y divertidos a los que les costó crear un ambiente lleno de romanticismo.

UNA MADUREZ ENVIDIABLE

Camino de los 55 años, Roberts disfruta de una vida plena profesional y personal, aunque asegura que no le gusta que le pregunten por su edad, porque le parece una impertinencia y porque es algo que no se les cuestiona a sus compañeros masculinos. Sin embargo, ella cuenta con una ventaja y es que el paso del tiempo ha ido poniendo el acento en su magnetismo y en su belleza.

Una de las claves para estar así de radiante es el deporte. La protagonista de *Nothing Hill* realiza una rutina de ejercicios con su entrenador personal cuatro veces a la semana. Además, corre, juega al tenis, nada, monta en bicicleta y hace pilates y yoga desde hace años. Así es cómo permanece radiante y mantiene el ‘título’ de mujer más guapa el mundo, que le han concedido en varias ocasiones. Sin embargo, es a través del *mahjong*, un juego de mesa de origen chino, que comparte con sus amigas una vez a la semana, como mantiene una buena salud mental.

UNA VIDA DRAMÁTICA

La vida de Julia Roberts no ha sido fácil. Sus padres, que regentaban un taller de interpretación, se divorciaron cuando ella tenía cuatro años y su padre falleció, seis años después, a causa de un cáncer. Es la menor de tres hermanos y supo que quería dedicarse a lo que se dedicaban ellos, a ser actriz, aunque por su



A la izquierda, vemos a Julia Roberts con Danny Moder, su amor desde hace 20 años y con quien tiene tres hijos. Arriba, con George Clooney.



cabeza pasó el ser veterinaria y terminó estudiando Periodismo.

Pero cuando se trasladó a Nueva York a hacer teatro, la suerte le sonrió dulcemente mirándole a los ojos y no ha dejado de mirarla hasta hoy. Logró tocar las estrellas y convertirse en una de ellas, participando en películas que fueron auténticos taquillazos. Consiguió el Óscar a la mejor actriz y un BAFTA por su papel en *Erin Brockovich* en el año 2000 y tres Globos de

Oro, uno por esa película y los otros por *Pretty Woman* y *Magnolias de acero*.

Dicen que fue viendo esta película cuando la mismísima Katherine Hepburn pronosticó que esta mujer terminaría triunfando. Así se convirtió en la actriz más rentable de Hollywood, lo que la llevó a ser una de las mejor pagadas de la industria cinematográfica. Pero entre tanto foco y tanta luz, Julia Roberts también ha vivido sus sombras. Su ego hizo que algunos directores de cine, como Steven Spielberg, decidieran no trabajar con ella después de hacerlo en *Hook*. Compañeros como Nick Nolte

A CAUSA DE LA GRAN AMISTAD QUE LE UNE CON CLOONEY, LA TOMA DEL BESO QUE AMBOS SE DAN EN ‘VIAJE AL PARAÍSO’ SE TUVO QUE REPETIR 70 VECES.

dijeron de ella que “no es buena”. En lo personal, la vida de Julia tuvo momentos trágicos, como, por ejemplo, los vividos a causa del suicidio de su hermana por parte de madre, Nancy Motes, quien se quitó la vida en 2014. Un año después, moría también su madre, aquejada de un cáncer de pulmón.

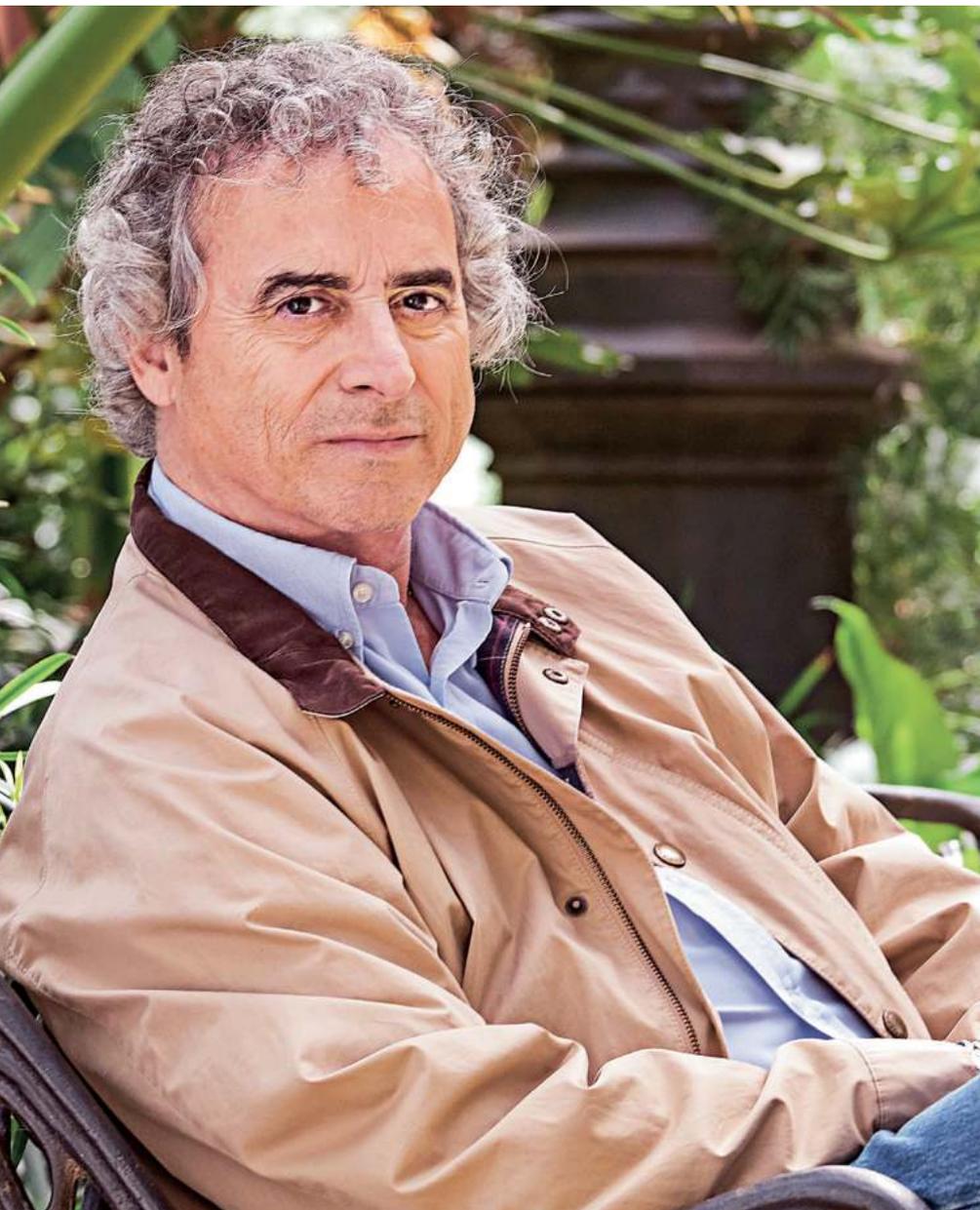
UN SIROCO SENTIMENTAL

Las idas y venidas en sus relaciones sentimentales tampoco ayudaron mucho durante una época. “Era una mujer muy egoísta”, ha llegado a confesar la novia de América. Sin embargo, tras esa época de inestabilidad amorosa, conoció a Danny Moder, un cámara de cine que participó en *The Mexican* y con el que ha encontrado el equilibrio emocional desde hace 20 años. Él es el padre de sus tres hijos: los mellizos, de 17 años, y el menor, de 15, a los que está dedicada en cuerpo y alma. De hecho, está feliz con ser, como ella misma dice, una *soccer mom*, un término que se usa en Estados Unidos para denominar a la mamá que se dedica a hacer de chófer y llevar a los niños de casa al colegio y del colegio al fútbol. Aunque los mayores pronto irán a la Universidad. Esto es algo que envidia la actriz de sus retoños: “Estoy muy emocionada por ellos, yo no tuve la suerte de tener una experiencia universitaria”, se ha sincerado en alguna ocasión. Sin embargo, ella ha tenido otro tipo de suerte mucho mayor y que muchos desearían. □

Ildefonso Falcones

‘Esclava de la libertad’, el último libro de Ildefonso Falcones, está siendo todo un éxito. Detrás de su potente título, se esconden dos emocionantes historias: la de Kaweka, una esclava negra que lucha por la libertad de los suyos en la Cuba colonial, y la de Lita, que reivindica los derechos de los afrodescendientes en el siglo XXI.

Por MERCHE BORJA



A Ildefonso Falcones le ha sonreído el éxito desde que publicó su primera novela, *La catedral del mar*. Pero lejos de ser un golpe de suerte, detrás de aquella novela se escondían años de preparación y escritura. Al igual que con el resto, que corrieron la misma suerte, como *La mano de Fátima*, *Los herederos de la tierra* o, recientemente, *Esclava de la libertad*. La diferencia de esta última con las otras es que, al escribirla, ha tenido que convivir con el dolor, el cansancio y la incertidumbre que supone someterse a un tratamiento contra el cáncer. Ha sido un proceso duro, sí, pero, a la vez, catártico, pues asegura que escribir era la mejor forma de aliviar su sufrimiento.

En ‘Esclava de la libertad’ entremezclas las historias de dos mujeres con mucho en común, pero con siglo y medio de diferencia...

Estudiando el tema, sorprende la cercanía de la situación, porque mis abuelos, por ejemplo, fueron coetáneos a la esclavitud de Cuba. Pensé que, ligándolo de alguna manera a la actualidad, podría destacar esa cercanía en el tiempo, porque mucha gente que vive en España tiene ascendientes, no muy lejanos, que han convivido con la esclavitud. Eso me llevó a buscar una especie de venganza o reparación en la época actual y a enlazarla con la esclavitud de la época.

‘Esclava’ y ‘libertad’ en el mismo título suena un poco contradictorio...

Sí, pero es así, ambas protagonistas son, de algún modo, esclavas de la libertad, del ansia, de la lucha por la libertad, sobre todo Kaweka. Pero no de la suya, sino la de los suyos, los negros. Por eso creo

La novela histórica es su seña de identidad, pero, en este libro, lo histórico se entrelaza con lo actual: “Escribir sobre el presente es mucho más fácil desde el punto de vista de la documentación, pero, desde el punto de vista literario, me ha resultado más complicado...”, nos contó.



Como dice en el epílogo, España fue la última potencia occidental en abolir la esclavitud en sus colonias. “Siempre me ha impresionado pensar que la generación de mis abuelos fue coetánea a unas situaciones execrables que pretendemos alejar más en el tiempo”, afirma el autor.

son montadas por una diosa. ¿Qué hay de verdad en eso? ¿Hay documentación al respecto?

Hay algún libro serio sobre el tema e incluso referencias históricas de personas que aseguraban haber visto montar a los dioses. Como de todas las religiones sobre las que he escrito (cristianos, musulmanes...), creo que hay que respetarla, porque la gente creía realmente que las diosas los montaban. Además, en este caso, la religión era uno de los pocos recursos que tenían los esclavos para oponerse al hombre blanco, buscar sus raíces y sus dioses perdidos.

Como trasfondo social, encontramos la esclavitud, pero también las injusticias que, a raíz de ellas, continúan en nuestros días...

El trasfondo social, el de la esclavitud, es real y creo que es importante conocerlo. Se está luchando mucho por reparar esas injusticias, hay grandes conferencias internacionales y, aunque es difícil reparar algo así, se está luchando para que la sociedad asuma que estas situaciones no se pueden repetir. Aunque todavía queda mucho racismo y estamos incluso involucionando, están surgiendo corrientes ultraderechistas, xenóforas...

Ahora vemos la esclavitud como una barbaridad. ¿Qué crees que verá la humanidad como una barbaridad dentro de 150 años?

Creo que ahora no existe nada que tenga parangón con la esclavitud. Por desgracia, existe la trata de blancas o la prostitución infantil, pero la gran diferencia es que, en aquella época, la mayoría de la gente asumía la esclavitud como algo natural, mientras que, en la sociedad de hoy, al menos la occidental, nadie defiende estas situaciones. Otra cosa es cómo se luche para eliminarlas.

Dices que “No hay sufrimiento humano que la esclava no esté dis-

puesta a soportar en su camino hacia la libertad”.

Desde luego, porque muchos esclavos estaban dispuestos a hacer de todo para escapar de la esclavitud, incluso suicidarse, abortar o matar a su propio hijo para que no naciera esclavo.

Dices también que todos llevamos dentro un espíritu creativo. ¿Se expresa el tuyo de alguna manera más?

De las artes conocidas, no. Soy tremendamente torpe en la música, pintando todavía más, así que, de momento, solo la expreso escribiendo. Pero sí creo que todo el mundo tiene una parte creativa que expresar en su día a día. Incluso un ama de casa, que tiene que hacer la comida cada día, tiene que pensar recetas diferentes con los mismos ingredientes. La creatividad está en cada cosa que hacemos en la vida diaria, está en cualquier aspecto de la vida, la literatura es solo una parte de esa creatividad.

«MI REGISTRO ES LA NOVELA HISTÓRICA, ESTOY MUY CÓMODO AHÍ Y ES LO QUE EL PÚBLICO ESPERA DE MÍ».

De todas las épocas a las que has viajados en tus novelas, ¿en cuál te has sentido mejor?

Yo me siento bien en todas, todas son muy interesantes, pero quizá la Edad Media, que es la que más conozco y la que más alegrías me ha dado. Como espectador, me gustaría, por ejemplo, viajar a la época del Renacimiento.

¿Qué tienen tus novelas que gustan tanto?

Principalmente, que entretienen, se leen fácil, atrapan... porque, sin dejar de ofrecerles una visión de la historia, de lo que sucedió, y tratar injusticias sociales que podrían suceder en ellas, aportan a los lectores momentos de ocio.

¿Tienes ya una idea de cómo será tu próxima novela?

Sí, ya estoy en ella, pero no me dejan contar nada. Mi registro es la novela histórica, estoy cómodo ahí y creo que es lo que el público espera de mí, lo que al lector le gusta de mí, así que volverá a ser una novela histórica. □

«SE ESTÁ LUCHANDO MUCHO POR REPARAR ESAS INJUSTICIAS Y, AUNQUE ES DIFÍCIL REPARAR ALGO ASÍ, SE ESTÁ LUCHANDO PARA QUE LA SOCIEDAD ASUMA QUE ESTAS SITUACIONES NO SE PUEDEN REPETIR».

que es un título muy acertado, el más acertado de todos los que he escrito.

¿Cómo fue el proceso de documentación sobre la Cuba colonial y la esclavitud?

Hay mucha documentación. Por un lado, la que ensalzaba la figura del español azucarero y retrataba a los negros como objetos, personas perezosas a las que se les hacía un favor esclavizándolas, mandándolas a trabajar. También muchos libros con detalles de cómo eran los ingenios de azúcar (las plantaciones), cómo dirigirlos... Junto a eso, hay una bibliografía mucho más actualizada y estudios de universidades españolas sobre la época muy interesantes y con una visión más realista.

También tratas el tema de la sante- ría, la religión que se originó con los esclavos, porque las protagonistas

Soluciona TUS DUDAS

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

¿QUÉ ALIMENTOS MANTIENEN LAS DEFENSAS MÁS FUERTES?



RESPUESTA: El estrés laboral, la contaminación, la mala alimentación, la falta de sueño, el sedentarismo, el tabaquismo y los virus atacan al sistema inmune. Nuestra gran aliada para contrarrestar estos efectos nocivos y mejorar el sistema inmunitario es la alimentación. Que en tu dieta no falten:

- Alimentos ricos en vitamina A, con gran poder antioxidante y estimulador (lácteos, yema de huevo, carnes blancas, zanahoria, calabaza, boniato,

albaricoque); vitamina C, que refuerza las defensas (kiwi, cítricos, camu camu, pimiento, col, tomate); vitamina E, que actúa como antioxidante (aceites vegetales de presión en frío, verduras verdes, frutos secos, aguacate, rodaballo, bacalao); y vitamina D, esencial para la absorción del calcio (sardinas, arenques, caballa, boquerones, almendras).

- Alimentos ricos en zinc (legumbres, mariscos, soja, cereales integrales); selenio (pescado azul); y hierro (salmón, atún, lentejas, espinacas, hígado).
- Además, la leche fermentada, el yogur, el kéfir y los derivados de soja tienen gran efecto probiótico, que mejoran nuestra microbiota intestinal y esta, a su vez, estimula el mejor funcionamiento del sistema inmune.

Dr. Domingo Carrera
Especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas



Dra. Irene Esteve
Odontóloga y directora de Irene Esteve Dental Aesthetics



¿SON ÚTILES LOS KITS DE BLANQUEAMIENTO DENTAL?

RESPUESTA: Depende. Los que se venden en farmacias y por internet no sirven de nada. Los únicos kits de blanqueamiento que realmente funcionan son los que elaboramos y



proporcionamos los odontólogos, por la sencilla razón de que somos los únicos profesionales que podemos trabajar con peróxidos a altas y medias concentraciones. El peróxido de hidrógeno es el componente activo del blanqueamiento. Nuestros productos tienen hasta un 6 % de peróxido, mientras que los productos que hay de venta libre no pueden superar, por ley, el 0,1 %.



Anna Alocén
Formulation development specialist de Singuladerm

¿Con una buena hidratante es suficiente o es mejor utilizar una crema reafirmante?

RESPUESTA: Eso dependerá de las necesidades de cada persona, pero, en cosmética, la prevención es muy importante y aportarle a una piel activos reafirmantes ayuda a prevenir y retrasar la flacidez. Cuando envejece, la piel va perdiendo la firmeza porque pierde ácido hialurónico, colágeno y elastina, entre otros. Por lo tanto, si quieres que recupere la firmeza de una piel joven, tienes que ofrecerle activos reafirmantes. Cuando se es joven, lo primero que se observa es la aparición de las arrugas de expresión, pero también empiezan a aparecer arrugas por falta de firmeza. Una reafirmante te va a ayudar a reducirlas, pero también debe aportarte hidratación.





¿POR QUÉ TENGO SIEMPRE DESEO DE COMER CHOCOLATE?

RESPUESTA: El agradable y seductor sabor del chocolate, conocido como el 'alimento de los dioses', explica el deseo lógico de su consumo. Podría cuestionarse si ciertas sustancias que contiene (teobromina, cafeína, anandamida, endorfinas) justifican un consumo compulsivo, pero lo cierto es que la concentración de estos microcomponentes psicoactivos es muy baja y su efecto, salvo quizá en

personas especialmente sensibles, es poco o nada significativo. Así, el deseo de consumirlo no responde a una necesidad fisiológica, sino que el mero placer de su consumo es la dependencia psicológica que provoca.

Dr. Alfonso Gálvez
Responsable de la
Unidad de Nutrición y
Obesidad de Vithas
Granada



¿SE PUEDE ELIMINAR UN TATUAJE SIN CAUSAR DAÑO A LA PIEL?



Dra. Concetta D'Alessandro
Dermatóloga del
Instituto de
Dermatología
Integral

RESPUESTA: Cada vez hay más personas que, pasado un tiempo, deciden eliminar sus tatuajes. En estos casos, los realizados con tinta negra y azul oscuro se borran más fácilmente.

El método para la eliminación de tatuajes más efectivo es el láser Q-switched. A diferencia de otros métodos utilizados anteriormente, como la electrocoagulación o dermoabrasión, no deja lesiones ni cicatrices en la piel. Dependiendo del color, tipo y localización del tatuaje, se utilizan láseres de

mayor o menor intensidad. Los tatuajes de colores, sobre todo, los que tienen trazos rojos, son más complicados de eliminar y requieren más sesiones. El láser consigue fragmentar la tinta en partículas muy pequeñas que el cuerpo elimina de forma natural a través del sistema linfático de manera rápida. Además, al penetrar en la piel, realiza una activación celular, de modo que estimula la producción de colágeno y elastina, que favorecen la reparación de la piel.



¿De qué modo se entrena la empatía?

RESPUESTA: Entrenar la empatía requiere estar en presencia del dolor de otra persona, sin intentar eliminarlo, simplemente escuchando:

1. Escucha activamente buscando entender, sin interrupciones. Empatizar no es aconsejar, educar, interrogar, comparar, solucionar o tener las palabras perfectas. Es escuchar.
2. Elimina cualquier tipo de juicio, no evalúes lo que la persona te está contando.
3. Reconoce las emociones y sensaciones de esa persona en tu propia experiencia.
4. Da espacio y permiso para que se exprese y pueda sentir todas las emociones, incluso las más incómodas. Practica el acompañamiento y da lugar para sentir.
5. Pregunta, en vez de predecir: "¿Cómo te puedo apoyar en este momento? ¿Qué necesitas?"

Ixi Ávila
Coach de inteligencia
emocional



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



Gemma Hortet

“LA COCINA ES TIEMPO Y AMOR”

En una época en la que el éxito de las dietas depende de la cantidad de sus nutrientes, la dietista Gemma Hortet se desmarca y pone el foco en la relación que hay entre los alimentos, su preparación y nuestro bienestar emocional.

Por EVA CARNERO



En algún momento entre hoy y los últimos veinte años, hemos olvidado la importancia que tiene la cocina en nuestras vidas. Más allá de la cantidad y la calidad de los alimentos que consumimos, la forma en que los cocinamos es fundamental para una nutrición adecuada. Esta es la idea central en torno a la cual gira el discurso de Gemma Hortet, antropóloga y dietista, especializada en nutrición energética y vitalidad. El mensaje de la experta recoge el deseo de convencer a la sociedad de la importancia del tipo de alimentos que escogemos, cómo los preparamos, cuándo los comemos, nuestro estado emocional al cocinarlos... ya que, al final, todo eso es lo que comemos.

¿Qué relación hay entre lo que comemos y el bienestar emocional?

Actualmente, sabemos que lo que ingerimos no solo genera energía, sino también neurotransmisores del bienestar. A través de una alimentación adecuada, la microbiota que hay en el intestino puede generar los principales neurotransmisores del bienestar, provocando que tengamos un equilibrio no solo físico, sino también emocional. Por ejemplo, más del 90 % de la serotonina (neurotransmisor del bienestar) la sintetizamos en nuestro intestino gracias a la microbiota al comer alimentos ricos en triptófano, como frutos secos, semillas, legumbres, avena, aguacate, plátanos o chocolate negro. Lo mismo pasa con el GABA: este neurotransmisor nos proporciona calma y serenidad y lo generamos en un 50 % en el intestino al comer alimentos fermentados, como

“El origen y la calidad del nutriente es mucho más importante que la cantidad de nutrientes que ingerimos”, asegura Gemma Hortet, nutricionista y antropóloga, experta en nutrición energética.

el yogur, el kéfir, el kimchi y el chucrut. Por ello, comer bien nos proporciona energía y también nos aporta bienestar emocional.

Entonces, ¿para ser felices necesitamos una microbiota sana?

Sin duda. Una microbiota saludable se traduce en un cerebro feliz. Muchas veces, mejorando el estado de la microbiota desaparecen estados como la ansiedad, la depresión, la angustia, el cansancio o la irritabilidad, ya que casi todo lo que necesitamos se sintetiza en nuestro intestino gracias a lo que comemos y a las bacterias que tenemos.

¿Qué alimentos favorecen una flora intestinal de calidad?

Algunos de los alimentos que más le gustan a nuestra microbiota y que favorecen su buen estado de salud son las verduras ricas en inulina, como la alcachofa, el espárrago, el ajo o la cebolla; las frutas ricas en pectina, como la manzana (si está cocinada, se absorbe mejor); el almidón resistente que conseguimos al cocinar patatas, boniatos, calabaza, cereales y legumbres; los fermentados, como el tempeh, el chucrut, el kéfir, el yogur de cabra, el kimchi; las frutas oscuras, como los arándanos, la granada, las uvas moradas (ricas en polifenoles). El resto de frutas han de tomarse lo menos maduras posible, para que sean más ricas en fibra y menos en azúcar rápidamente disponible.

Además de comer alimentos naturales, señalas que es importante que estos hayan crecido bajo el proceso de exposición solar. ¿Por qué?

Esto es algo de lo que no se habla mucho porque nos hemos desconectado de los procesos naturales. Los vegetales tienen la capacidad de absorber la luz del sol y, a través del proceso de la fotosíntesis, generar energía en su interior en forma de los carbohidratos que nos comemos después. Cuando un vegetal (fruta, verdura, cereal) ha crecido respetando su ritmo de crecimiento y estacionalidad, es decir, que no se le ha puesto un exceso de abono a la tierra



«LA VERDADERA NUTRICIÓN, LA QUE NUTRE DE VERDAD, ES LA QUE CONTEMPLA TODOS LOS PLANOS DEL SER HUMANO: EL FÍSICO, EL MENTAL Y EL EMOCIONAL».

para que crezca más rápido y se le han dado los días de luz solar que tiene que recibir para madurar, este alimento está cargado de mucha más energía que un vegetal que ha crecido en un invernadero. La luz solar hace que se produzcan las vitaminas y cualidades nutricionales que se supone que tiene que tener ese alimento. Si se le priva de ella o se le expone menos tiempo, ese alimento estará desvitalizado y nosotros, también.

La dietista Gemma Hortet nos recuerda que la comida es nuestra principal medicina y que cocinar es una inversión de tiempo y amor que debería ser una prioridad.

¿Este tipo de dieta es adecuada para personas de cualquier edad?

Pensar que todos podemos comer lo mismo es un error que ha inducido a la aparición de modas dietéticas imposibles de llevar dependiendo de cómo seas, a qué te dedicas o el clima de tu país. Además, en cada etapa de la vida tenemos un tipo de fisiología distinto y atravesamos un momento vital diferente. Podemos estar estudiando, creando una familia o gestando un hijo, por ejemplo. Todo esto determinará la alimentación más adecuada para cada persona.

¿Y si ese momento fuera el de una mujer que ronda los 45 o 50 años?

Entonces, lo ideal sería que llevara una alimentación pensada para prepararse para los cambios hormonales que va a experimentar, que, fundamentalmente, son la bajada de progesterona y de estrógenos. Recordemos que la disminución de estos últimos acarrea una bajada en la producción de serotonina, dopamina y oxitocina, lo que incide directamente en la falta de motivación, disminución de la libido, cansancio... Para contrarrestar los efectos de la falta de serotonina, puede tomar alimentos ricos en triptófano, como la soja, pistachos, pescado azul o alubias blancas y, para compensar el bajón de dopamina, lo ideal es consumir alimentos ricos en tirosina, como el chocolate negro, el aguacate, las nueces del Brasil, el té verde o los garbanzos. Para la bajada de progesterona, recomiendo tomar olivas, melisa, pasiflora, kombucha, chucrut, kimchi o garbanzos, que aumentarán la producción del neurotransmisor GABA, cuyo descenso es responsable del estado de irritabilidad tan frecuente en esta etapa.

Junto a la alimentación, la clave está en los hábitos. ¿Cuáles?

Practicar el descanso digestivo de doce horas, cenar temprano, poner poca variedad de alimentos en cada comida, no llenarnos del todo... Pero, sobre todo, es fundamental preparar la comida con cariño. El amor que hay en la elección de los ingredientes y en la preparación del plato nos nutre el alma y nos regala un estado de bienestar pleno. □

Triptófano

BOCADOS DE BIENESTAR

Gracias a este aminoácido, nuestro organismo genera la conocida 'hormona de la felicidad', la serotonina, además de contribuir en la síntesis de la melatonina, la hormona que nos ayuda a conciliar el sueño. Pero cuidado: para que haga su efecto, hay que tomarlo en su justa medida.

Por **MARÍA GARCÍA**



Un vaso de leche, para ayudarte a dormir mejor, y un poco de chocolate, para darte una alegría. Parecen consejos de la abuela, pero, aunque lo son, tienen una base científica que les da la razón al 100 %. Tanto el chocolate como la leche contienen triptófano, un aminoácido imprescindible para muchos de los procesos que lleva a cabo nuestro organismo a diario.

Entre los más destacados, sus propiedades para generar serotonina o melatonina, dos de las hormonas más importantes cuando hablamos de bienestar. La gran diferencia del triptófano frente a otras sustancias con las que trabaja nuestro cuerpo es que este solo nos llega a través de la alimentación. Es decir, nuestro cuerpo no es capaz de generarlo por sí mismo.

EN SU JUSTO NIVEL

Con una alimentación rica y variada, es sencillo obtener unos niveles de triptófano adecuados, lo que ayuda a prevenir trastornos como el insomnio, la depresión o la ansiedad. El problema surge en épocas de estrés o cuando alguien se siente con el ánimo más decaído y decide, sin consulta mé-

UNA DOSIS EXTRA

En épocas de estrés, ya sea por una sobrecarga de trabajo o un problema familiar, así como en períodos en los que te sientas algo decaído o sobrepasado, un tratamiento con triptófano te puede ayudar y mucho.

Aunque se trata de un complemento totalmente seguro y vigilado, sí debes tener presentes algunas consideraciones para que el resultado sea satisfactorio:

- **No es inmediato.** Los efectos de introducir un suplemento de trip-

tófano en la dieta no se aprecian hasta pasadas unas semanas.

- **Tiempo limitado.** Al igual que la inmensa mayoría de suplementos, no debes alargar el tratamiento más de seis meses. Lo ideal es tomarlo durante tres meses y descansar uno antes de retomar.
- **Seguir la pauta.** La mayoría de las presentaciones son en cápsulas y su recomendación (a no ser que el producto diga lo contrario) es tomarlo junto a la cena. Algo que también ayuda a que no se te olvide.





dica previa, tomar suplementos de triptófano. Algunos de los síntomas más comunes son náuseas, vómitos, somnolencia y dolores musculares. Además, has de tener especial precaución si tomas otra medicación, ya que el triptófano puede interferir de forma directa. Lo más aconsejable es que cuides tu alimentación, para asegurarte de incluir suficientes alimentos con triptófano. □



PRODUCTOS QUE NO PUEDEN FALTAR EN TU DIETA



● **PLÁTANOS.** Es la fruta con una mayor concentración de triptófano, por lo que es considerada un antidepresivo natural muy potente. Además, debido a su contenido de vitamina B6, todo ese triptófano se convierte fácilmente en serotonina y, al ser rico en potasio, su efecto es casi inmediato. Así pues, vamos a desterrar el mito de que el plátano engorda y cambiarlo por otro más real: el de que es el mejor picoteo entre horas, ya que da un extra de energía y de buen rollo. Otras frutas ricas en triptófano son las cerezas y el aguacate.



● **LÁCTEOS.** Ya sea un vaso de leche o un yogur, mejor si los lácteos son desnatados. El poder de la leche contra el insomnio es conocido por todos, lo que tal vez no sabías es que se debe, precisamente, a su cantidad de triptófano, que nuestro organismo es capaz de transformar en melatonina. El que la sabiduría popular recomiende un vaso de leche caliente también tiene un porqué: las bebidas calientes ayudan a la digestión y relajan.



● **HUEVOS.** Son una gran fuente de aminoácidos y, entre ellos, no puede faltar el triptófano. Lo contienen tanto en la yema como en la clara, por lo que superan con facilidad los 300 mg. Como extra, podemos señalar que también son ricos en colina, un nutriente esencial para el desarrollo del cerebro y que este asimile el resto de aminoácidos.



● **PESCADO AZUL.** Salmón, boquerones, atún, sardinas o jureles, todos ellos son ricos en triptófano. Además, su alto contenido en omega 3 es uno de los mayores aliados de nuestra salud cardiovascular. Por todos estos beneficios, los nutricionistas aconsejan su consumo unas tres veces por semana.



● **CARNE BLANCA.** Da prioridad al pollo o el pavo. Gracias a su contenido en triptófano, la carne de las aves logrará relajarte e, incluso, te dará sueño. Al ser carnes magras con poca grasa, la digestión es mucho más sencilla, lo que facilita el descanso.



● **CHOCOLATE.** No es el alimento con una mayor proporción de triptófano, pero, unido a otras sustancias, como la feniletilamina o la teobromina, el 'efecto felicidad' está asegurado.



¿TENGO gripe o un resfriado?

En ambos casos, te invade un malestar general, tienes tos seca, puede que fiebre y algo de dolor de cabeza. Diferenciarlos te puede ayudar a elegir el tratamiento y, sobre todo, a evitar complicaciones. Sea lo que sea, prevenir es mejor que curar.

Por MARÍA GARCÍA

Con la llegada de los primeros fríos regresan, un año más, las enfermedades más habituales: el catarro y la gripe. Mientras que la gripe es más estacional, los resfriados pueden darse en todas las épocas del año, aunque el mayor número de casos se dan entre los meses de septiembre y abril. Esto se debe, simplemente, a que el frío debilita nuestras defensas, sobre todo las de las vías aéreas superiores, justo por donde suelen colarse los virus responsables tanto de la gripe como de los resfriados.

DIFERENTE CULPABLE

El virus de la gripe, llamado influenza, es uno de los más estudiados. Muta fácilmente y, por eso, es necesario vacunarse todos los años, en especial si te encuentras entre los grupos de riesgo



LA PREVENCIÓN SÍ ES POSIBLE

Tanto en los casos de gripe como de resfriado común, tomando algunas medidas de prevención puedes conseguir minimizar tu exposición a los virus.

○ **Extrema la higiene.** Lavarse continuamente las manos suele ser un engorro, pero es la mejor barrera que puedes poner ante los virus. Esto adquiere una mayor importancia cuando se convive con un enfermo o se pertenece a un grupo de riesgo.

Algunos momentos clave en los que es vital desinfectarse las manos son antes de preparar alimentos o tras tocar cualquier objeto que pueda haber tocado previamente un enfermo.

○ **Utiliza pañuelos desechables y**

tíralos inmediatamente después de su uso. Por una vez, olvídate de reciclar o darles un nuevo uso, ya que se trata de una bomba de virus.

○ **Evita los locales cerrados y las aglomeraciones.** Sobre todo, en sitios donde la temperatura es alta y la humedad baja, el lugar preferido por los virus.

○ **En el caso de la gripe,** la vacuna es la mejor vía de protección.

○ **Mantén una alimentación sana y equilibrada,** ya que ayuda a fortalecer las defensas.

LA GRIPE ES MUCHO MÁS INTENSA QUE EL RESFRIADO Y TAMBIÉN MUCHO MÁS CONTAGIOSA.

(personas mayores de 60 años, embarazadas o enfermos crónicos).

Por el contrario, el denominado resfriado común puede producirse por más de 200 virus diferentes. El rinovirus y el coronavirus son los más habituales, pero, al haber una variedad tan extensa, es imposible crear una vacuna efectiva. Ambos casos son contagiosos, aunque la gripe es mucho más agresiva. Su propagación es tan rápida que fácilmente se convierte en epidemia, colapsando las urgencias cada año.

SÍNTOMAS SIMILARES

Conociendo los síntomas, puedes diferenciar estas dos patologías y evitar la visita al médico. Tan solo si los síntomas persisten pasados cinco días y no notas mejoría es recomendable pedir cita con el médico de cabecera.

El malestar general es algo común a ambos, al igual que la tos seca o el dolor de cabeza.

Por el contrario, el dolor muscular y la fiebre alta son más comunes en pacientes con gripe, mientras que el moqueo y los estornudos son casi exclusivos de los catarros. □

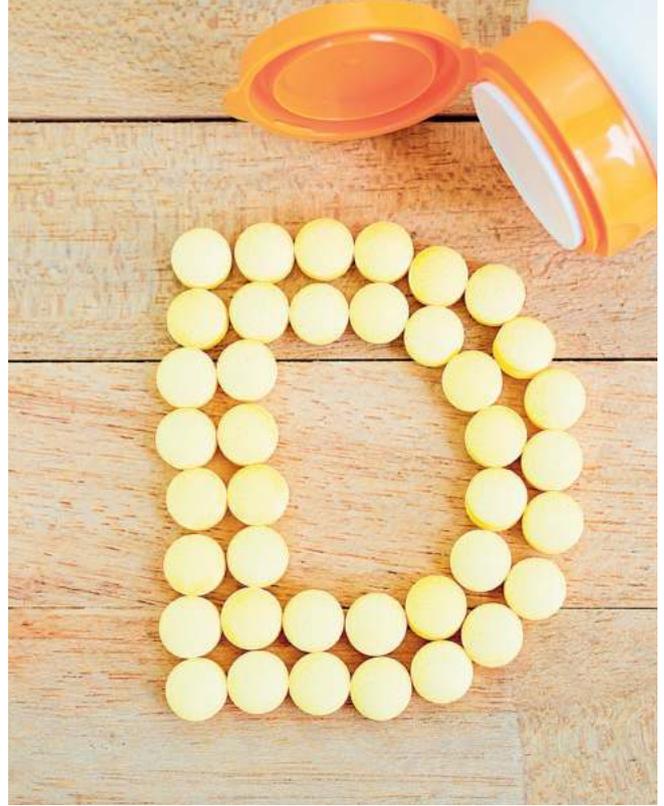


Es fácil que, cuando llega la gripe a un hogar, toda la familia acabe padeciéndola. Para evitarlo, las medidas de higiene son fundamentales.

Vitamina D

ALCANZA LOS NIVELES RECOMENDADOS

Conocida como la vitamina del sol, cada día es más escasa en las analíticas de nuestro país, uno de los más soleados. Las noticias son alarmantes, por lo que es normal que las dudas se multipliquen. ¿Para qué es necesaria? ¿Cómo puedes comprobar tus niveles? ¿Qué puedes hacer para evitar el déficit? Estas son algunas de las preguntas más comunes, pero hay más y todas tienen respuesta. Por ADELAIDA BUENO



La cifra varía según el estudio, pero podemos decir que todos se mueven en torno al 80 % al hablar de españoles que sufren déficit de vitamina D. Es decir, ocho de cada diez personas presentan una carencia de esta vitamina. Sin duda, son unas cifras alarmantes ante las que los expertos no pueden dar una única respuesta.

Las mujeres mayores de 65 años son las más propensas a sufrir este déficit, aunque los últimos estudios se fijan más en personas jóvenes, ya que es en ellas donde la repercusión puede ser mayor. Con este panorama, es normal que surjan muchas dudas y queremos resolverlas todas.

¿PARA QUÉ SIRVE LA VITAMINA D?

Una de las funciones más destacadas de la vitamina D es su colaboración en la absorción del calcio, mineral fundamental para mantener unos huesos fuertes, entre otras muchas cosas. Esa es la razón por la que esta vitamina es tan importante para la mujer cuando llega la menopausia, ya que afecta directamente a la posibilidad de sufrir osteoporosis. Pero esta no es su única misión. También trabaja junto al sistema inmune para combatir virus y bacterias, así como con el sistema nervioso en su función de transmitir mensajes del cerebro al músculo, por ejemplo.

¿CUÁNTA NECESITAS?

Al igual que con otros muchos minerales o nutrientes, la cantidad varía con la edad, pero, de forma general, un adulto necesita unos 15 microgramos al día. Una vez cumplidos los 70 años, la necesidad sube a 20.

¿CÓMO PUEDES SABER SI TUS NIVELES SON CORRECTOS?

Los niveles de vitamina D se detectan con un análisis de sangre convencional. Ante el gran aumento de déficit, varios laboratorios están comercializando test exclusivos para medir esta vitamina. Pero la mejor opción es pedirle a tu médico de cabecera que lo solicite en tu próxima analítica, si no lo has hecho ya.

¿CÓMO ALCANZAR LOS NIVELES RECOMENDADOS?

En personas sanas, casi la totalidad de la vitamina D llega al organismo a través del sol. Se calcula que tomar el sol unos 15 minutos al día en cara y manos (sin protección solar) es más que suficiente para que nuestros niveles sean aceptables. Aunque existen alimentos que incluyen la vitamina D entre sus propiedades, varios estudios han demostrado que se

ría imposible mantener unos correctos niveles solo a través de la alimentación. Por eso es tan habitual recetar un suplemento alimenticio que contenga esta vitamina cuando se presenta un déficit o se llega a cierta edad, considerada de riesgo.

¿QUÉ OCURRE CUANDO PADECES UN DÉFICIT?

La hipovitaminosis D no siempre presenta síntomas claros, aunque hay algunos que te pueden hacer sospechar: dolores musculares, fatiga sin motivo aparente, dolores de cabeza recurrentes y aislados de otras patologías, bajo estado de ánimo, infecciones frecuentes (una de ellas, la de orina)...

Hasta hace no mucho, solo se sabía que la falta de vitamina D estaba relacionada con la osteoporosis y, por ello, era común incluir un suplemento en la dieta de las mujeres al llegar la menopausia.

Hoy se sabe que esta sustancia influye directamente tanto en la aparición como en el desarrollo de otras enfermedades, como la diabetes tipo II, la enfermedad de Crohn o los dolores crónicos.

Algunos estudios también han relacionado los bajos niveles de vitamina D con la esclerosis múltiple, ya que podría influir en el desarrollo y progresión de esta enfermedad de forma directa. □



BEBIDAS VEGETALES

Una forma más natural de cuidarse



Comprometidos con la salud y el medioambiente
#compromisoSPAR

Síguenos en:

PON LÍMITES SIN SENTIRTE CULPABLE

Aprende a decir 'no'

Muchas personas son incapaces de decir que no a cosas que no les apetecen o les cuesta reivindicar sus derechos u opiniones. Entrenar tu asertividad es la clave para evitarlo y hacerte valer. Por **MERCHE BORJA**

La asertividad es la capacidad que tenemos todos nosotros de defender nuestros derechos y opiniones, respetando siempre los de los demás, de un modo no agresivo, aunque la situación nos sea desfavorable. Gracias a esta capacidad, podrás decir que no cuando internamente no quieres hacer algo, sin temor al qué dirán o a que te juzguen.

Ser asertivo no significa que debes poner tus intereses por encima de los intereses de los otros, sino buscar un equilibrio entre tus derechos, intereses o deseos y los de los demás, sin lastimar ni perjudicar a nadie. Y es que tan malo es decir siempre que no—porque te convierte en una persona egoísta— como decir siempre que sí—lo que hará de ti una persona sumisa y sin voz—. Como bien afirma el famoso psicólogo italoargentino Walter Riso: “Ni sumisión, ni agresividad; el equilibrio es la asertividad”.

POR QUÉ ES IMPORTANTE

Ser asertivo es importante, sobre todo, en dos planos: personal y social. En el plano personal, te ayudará a ser una persona más segura de ti misma y de tus opiniones, aumentará tu confianza, te hará más coherente con tus pensamientos y tu modo de actuar y favorecerá las emociones positivas hacia ti. Todo lo contrario ocurre cuando no se es asertivo, pues, por ejemplo, no saber decir que no puede producirte ansiedad, estrés o frustración.

Socialmente, las personas asertivas tienen mejores relaciones, pues saben re-

solver mejor los conflictos y se relacionan con los demás de igual a igual, sin esperar su aprobación y sin sentirse de un modo ni inferior ni superior a ellos. Las relaciones son, por tanto, más sinceras y sanas.

PERSONAS ASERTIVAS FRENTE A PERSONAS NO ASERTIVAS

La asertividad no es una cualidad innata y, por tanto, se puede trabajar y mejorar. Las personas poco asertivas, a menudo, tienen una actitud pasiva, son inseguras, con baja autoestima y respetan más a los demás que a sí mismos, pues anteponen el bienestar de los demás al suyo, por no ser capaces de decir que no, ni expresar sus verdaderas opiniones por temor al qué dirán. Esto les produce malestar y frustración.

Las personas asertivas, en cambio, son capaces de expresar sus sentimientos de forma amable, pero segura, y sin esperar la aprobación de los demás. Se defienden sin agredir y hacen valer sus opiniones y sus derechos. Su autoestima es buena, no se creen ni inferiores ni superiores a los demás y, por ello, sus relaciones y sus emociones son más sanas. □

LA ASERTIVIDAD NOS AYUDA A TENER UNA MAYOR AUTOESTIMA Y A RELACIONARNOS DE UNA MANERA MÁS SANA Y SINCERA CON LOS DEMÁS.

CÓMO DECIR 'NO'

Aprender a decir 'no' es muy difícil si tu costumbre es complacer a todo el mundo, pero hacerlo es esencial para tener el control de tu propia vida y no ser un blanco fácil para las manipulaciones. Toma nota de estos consejos para decir 'no' de forma asertiva.

1 **Piensa en tus necesidades,** deseos y límites, hasta dónde estás dispuesta a llegar en determinadas situaciones. Después, analiza en qué situaciones dices que sí a pesar de querer lo contrario.

2 Cuando te encuentres en una de esas situaciones, piensa en lo anterior y **tómate tu tiempo para responder.** Si lo haces de inmediato, es probable que actúes como siempre, aceptando una situación que no quieres.

3 **No lo evites.** El principal motivo para no decir que no es el miedo al rechazo, al qué dirán... y lo mejor para superar los miedos es enfrentarse a ellos. Evitar los conflictos no los elimina.

4 **Busca alternativas al 'no'.** Aunque hay que ser firme y mantener el 'no' una vez dado, hay formas de decirlo sin que te haga sentir mal o se lo haga a los demás. Usa frases como 'gracias, pero...', 'lo siento, pero no puedo...', etc.



11 CONSEJOS PARA REDUCIR EL plástico en tu armario

El excesivo consumo de plástico se ha convertido en un problema muy serio para nuestro medioambiente. Según cifras del Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA), cada año se vierten al mar más de 8 millones de toneladas de plástico. Si nada cambia, en 2050 habrá más plásticos que peces en los océanos.

Por LAURA VALDECASA

Está en nuestra mano cambiar esa previsión tan nefasta. Reducir tu consumo de plástico pasa por pequeños gestos que, además, pueden beneficiar a tu economía. Muchos supermercados están actuando en esta línea para que haya menos plástico a la hora de llenar las despensas. Pero también puedes reducir la presencia de plástico en tu armario siguiendo estos consejos:

1 Consumo sostenible. En las miles de toneladas de ropa que se venden cada año en todo el mundo, hay un 60 % de plástico, es decir, de fibras sintéticas derivadas del petróleo. Empieza por comprar de manera inteligente y no acumules prendas que no uses. También existen alternativas, como las plataformas *online* para alquilar ropa. El planeta y tu economía te lo agradecerán.

2 Menos perchas. Apuesta por perchas fabricadas en madera o en bambú. También puedes usar cajas o colgadores de madera o cartón para almacenar tus prendas.



3 Opta por tejidos y textiles naturales, como el algodón orgánico, el lino o el tencel, una fibra natural y sintética hecha a partir de la pulpa de la madera de árboles de agricultura sostenible.

4 Sustituye los típicos ambientadores confeccionados en plástico por saquitos de tela con flores secas aromáticas o botes de tu fragancia favorita que ya hayas usado.

5 Lava solo cuando sea necesario. El 17 % del agua que se consume en una casa se lo lleva la lavadora y un 90 % de las prendas no necesitan ser lavadas de la forma en que lo hacemos (tras una o dos puestas). Al lavar las prendas, liberan partículas de plástico procedentes de las fibras de tejido. Por otro lado, llenar la lavadora ayuda a reducir la fricción entre prendas y hace que se desprendan menos fibras.

6 Elige el ciclo de la ropa correcto. Los ciclos para ropa delicada consumen el doble de agua que los normales, pero no solo eso, también desprenden cientos de miles de micropartículas de plástico más que los lavados normales.

7 Existen bolsas de lavado que eliminan los microplásticos que se desprenden: Guppyfriend evita que vayan al desagüe las microfibras de plástico

que ningún filtro de lavadora puede detener e impide que acaben en ríos, mares y océanos. Por su parte, Cora Ball, una pelota en forma de coral confeccionada en plástico reciclado, es capaz de absorber casi la mitad de las fibras sintéticas que se desprenden durante la colada.

8 Usa detergentes en formato líquido en vez de en polvo, porque liberan menos fibras.

9 Otra opción son las nueces de lavado, un limpiador ecológico y muy económico que puede usarse hasta tres veces antes de tirarlo al contenedor orgánico. Procede del árbol del jabón, muy común en Nepal y la India, cuya cáscara de la nuez contiene saponina, que funciona en el árbol como un sistema de protección natural para evitar las plagas. En contacto con el agua de la lavadora, limpia las prendas, sin olor y dejándolas suaves.

10 Analiza las etiquetas. Asegúrate de que en la etiqueta de la prenda no hay ningún material que empiece por 'poli'. Los 'poli' indican que ese material procede del petróleo.

11 Cero bolsas de plástico. Si ya te has acostumbrado a ir al súper con tu bolsa de tela, ¿por qué no hacerlo igual cuando vas de compras? □

Turrónes

EL SABOR DE NUESTRA NAVIDAD

Ni los villancicos ni las luces en las calles: lo que de verdad despierta el espíritu navideño es el sabor de los exquisitos turrónes que llegan a nuestra mesa cada fin de año. Un capricho que cada día tiene una gama más amplia. ¿Cuál es tu favorito?

Por MARÍA GARCÍA



No hay mesa navideña sin su buena bandeja de turrónes siempre lista. Estos dulces forman parte de las tradiciones más arraigadas en una de las fechas, a su vez, más destacadas de nuestro calendario.

El turrón está fuertemente ligado a la Navidad y esto es debido a varias razones. La primera, y más importante, es que el ingrediente principal de los que fueron los primeros turrónes, y gran parte de nuestros dulces tradicionales, es la almendra. Un fruto que se recolecta en otoño, por lo que las elaboraciones (en su momento, muy complejas y laboriosas), estaban listas para el invierno. El que se tratase de un trabajo que llevase mucho tiempo a los reposteros de la época también lo hacía un producto muy caro y exclusivo, por lo que se reservaba para fechas especiales. ¿Y qué hay más especial que la Navidad?

UNALARGAHISTORIA

La elaboración del turrón se remonta a la época musulmana. Solo hay que fijarse

en los dulces tradicionales árabes de hoy en día para encontrar muchas similitudes con nuestros turrónes. El principal es el ingrediente estrella, la almendra, así como la miel o el huevo.

Así pues, el turrón lleva en nuestras mesas desde el siglo XV. Más o menos un siglo después llegaría el chocolate a nuestro país, aunque se tardarían aún unos cuantos años en adaptarlo a la repostería. Por eso podemos decir que los turrónes de chocolate son un invento moderno, ya que hasta mediados del siglo XIX no se logró distribuir el chocolate en forma sólida.

UNAMPLIOCATÁLOGO

Durante siglos, el que hoy conocemos como turrón duro ha sido el turrón por excelencia. En los últimos años, las variedades se han multiplicado exponencialmente, teniendo ahora una extensa oferta de este dulce.

De hecho, muchos cocineros famosos, como Ferran Adrià o Dabiz Muñoz, entre otros muchos, no han dudado en

EL TURRÓN ES UNO DE LOS DULCES MÁS TÍPICOS DE NUESTRA GASTRONOMÍA, A PESAR DE SU ESTACIONALIDAD.

comercializar su propia versión, dando como resultado que podamos degustar turrónes con té matcha o algas, entre otras excentricidades.

CON NOMBRE PROPIO

Además de por el peso histórico, hay dos tipos de turrón que cuentan con denominación de origen. Esto implica que tanto en el proceso de elaboración como en el origen de sus materias primas existe un fuerte control de calidad para asegurar unos estándares de calidad, como sucede en los turrónes Deleítum y SPAR.

Así, aunque siempre serán conocidos como el duro y el blando, debemos saber que la procedencia del primero es de Alicante, mientras que el segundo es origi-

nario de Jijona. En ambos casos, la almendra es la gran protagonista y base de las recetas más consumidas.

SPAR dispone de una amplísima variedad de turrónes. Todos sus envases cuentan con certificación FSC (fabricado con cartón procedente de bosques responsables).

FUERA DE NUESTRAS FRONTERAS

El turrón es algo muy nuestro, pero no somos los únicos en consumir este tipo de dulces. El producto más similar lo encontramos, cómo no, en Italia, pues, entre las muchas similitudes que destacan entre ambas gastronomías, no podía faltar este dulce tan mediterráneo. Incluso el nombre es similar: *torrone*. Nuestros vecinos del norte también tienen recetas similares. En Francia, a los dulces elaborados a base de almendra y azúcar se les conoce como *nougat*. En este caso, es mucho más frecuente encontrar versiones con frutas.

Por último, encontramos los dulces de Grecia y Turquía, muy influenciados por aquella gastronomía árabe que trajo el turrón a España. ■

? ¿Sabías que...?

Casi el 90 % del turrón se consume en Navidad. El año pasado, la cifra superó las 35.000 toneladas en nuestro país, lo que da una media de casi un kilo por persona. Como marca la tradición, el duro y blando fueron los más vendidos, seguidos de las versiones con chocolate.



Los clásicos son imprescindibles en la mesa de las fiestas navideñas, como estas especialidades de Jijona, Alicante y Yema Tostada de Deleitum.

DE LOS MÁS CLÁSICOS A LAS ÚLTIMAS NOVEDADES

La almendra siempre ha sido el ingrediente estrella de la mayoría de dulces típicos de nuestra tierra y, como no podía ser de otra forma, también de los turrónes.

Así, los más clásicos son los que tienen en su base este fruto. Después, se fueron introduciendo otros ingredientes, como el chocolate o la fruta, llegando al gran surtido que encontramos ahora en el supermercado.

DIFERENTES TIPOS

○ **El duro.** También conocido como el de Alicante. Su receta es tan básica como exquisito su sabor. Entre sus ingredientes

solo encontramos almendras, miel, azúcar, clara de huevo y la típica oblea que recubre la tableta.

○ **El blando.** Al que también se le suele llamar de Jijona. Los ingredientes suelen ser casi los mismos, pero la gran diferencia es que la almendra se muele. Así se logra esa textura tan característica y sabrosa.

○ **Con chocolate.** Son los favoritos de los más pequeños de la casa y los que más innovaciones presentan cada año. El turrón de chocolate con almendras es, de entre todos

los turrónes, el más consumido cada temporada, aunque al chocolate también se le suelen sumar otros frutos secos, como pueden ser avellanas.

○ **De mazapán o yema.** La imaginación no tiene límites en la repostería y, a la hora de fusionar dulces, los turrónes han salido ganando. El mazapán, un dulce que también tiene una base de almendra, ya tiene su versión en tableta (a la que se le añaden frutas escarchadas), al igual que la yema tostada, tan típica de tartas y que, ahora, es época de saborearla en forma de turrón.

Todas las cajas de los turrónes SPAR están fabricadas con cartón procedente de bosques responsables.





Vinos premiados

DELICIOSOS Y AROMÁTICOS

TRIUNFADORES EN LOS PREMIOS BACO, BACCHUS Y LA 'GUÍA PEÑÍN'

Un evento o incluso un día cualquiera puede mejorar con una copa de vino, siempre que sea de calidad. Por eso, cada año se celebran certámenes en los que los auténticos conocedores del sector premian a los mejores. El Jara Real (Pedro Ximénez) y el Leiroa Doval (albariño) han sido dos de los triunfadores de 2022.

Por SARA MENÉNDEZ

Cada sector gastronómico tiene sus propios certámenes en los que se escogen a los mejores productos de cada año. El de los vinos no puede ser menos, teniendo en cuenta que, a su alrededor, hay una auténtica cultura dirigida por sumilleres profesionales y seguida por aficionados. Hay galardones que analizan la calidad de un conjunto de vinos en concreto como, por ejemplo, los Premios Bacchus, que reconocen a los mejores vinos no jóvenes. Los Baco, por su parte, premian a los mejores jóvenes y la *Guía Peñín* renueva cada año su se-

lección para que los lectores sepan a qué atenerse cuando deciden probar caldos nuevos.

CUÁLES HAN DESTACADO

En los Premios Bacchus, han ganado uno dulce y, sorpresa, un cava. El Oro ha sido para el Jara Real (Pedro Ximénez), original de Montilla-Moriles, en Andalucía, y la Plata ha sido para el Cava Siglo XXI (Brut Nature Vintage). En estos galardones participan 1.500 caldos de todo el mundo. Por su parte, los más de 50 cata-

dores —enólogos, sumilleres, *masters of wine* y periodistas especializados— de los Premios Baco le otorgaron la Medalla de Oro al albariño Leiroa Doval.

'GUÍA PEÑÍN 2023'. La nueva edición de este manual vinícola incluye un buen listado de nombres clasificados. El método de la publicación para ordenar por calidad a los caldos que se presentan a su selección es otorgarles puntos. Así, los que tienen más de 85 puntos se consideran 'vinos muy buenos' y los que acumulan más de 90 son 'vinos

excelentes'. El Jara Real (Pedro Ximénez) ha llegado a los 92 puntos, mientras que los tres vinos tintos de Navas del Emperador (roble, crianza y reserva) han acumulado 89, así como otro tinto: el Pasión. Por detrás, aunque no demasiado lejos, se encuentra una buena lista de nombres que han alcanzado los 88 puntos, lo que quiere decir que son 'vinos muy buenos'. Son tres tintos de la misma marca, Campo de Gules (joven, crianza y reserva), que tienen denominación de origen en La Rioja. Y, por fin, dos caldos blancos: se trata del Leiroa Doval y del Casal da Barca selección. El primero de ellos pertenece a la variedad de albariño y el segundo, a treixadura. Junto a ellos, el fino de Jara Real, la marca de moda en los premios vinícolas, y un tinto reserva de Viña Alcazaba.

UN CAVA EN LA LISTA DE VINOS

A algunos les puede sorprender, pero ganó la Plata en los Premios Bacchus y consiguió 90 puntos en la *Guía Peñín*. ¿Sus características? Es de la marca Siglo XXI y su color es pajizo y de burbuja fina. En la boca deja un sabor sabroso, con buena acidez y cierta persistencia. Ideal para celebrar.

UVAS Y QUESO SABEN A BESO

La respuesta más acertada a la pregunta de qué comer con un buen vino siempre será que un buen queso. Y para acompañar a estos caldos premiados, qué mejor que escoger unos quesos galardonados en el certamen más importante del mundo: el World Cheese Awards.

QUESO MANCHEGO DENOMINACIÓN DE ORIGEN, de Deleítum Medalla de oro 2019/20 y medalla de plata 2021/22.

Procedente de Castilla-La Mancha con leche de oveja 100 % pasteurizada y madurado durante seis o nueve meses. Tiene una corteza dura, de color marrón oscuro y su sabor tiene unas sutiles notas herbales y un toque a nueces. Su cuerpo es intenso y también un poco picante.

QUESO MEZCLA CURADO, de SPAR Medalla de bronce 2021/2022.

Está elaborado con leche pasteurizada de vaca, oveja y cabra. Su maduración dura como mínimo 105 días, porque así se consiguen sus sabores intensos y complejos, con toques frutales y de nueces. Tiene un regusto cremoso y firme y sirve para tomar en aperitivos o postres, pero también con recetas más elaboradas.

Disfruta de los mejores vinos con los quesos SPAR y Deleítum, ganadores en los World Cheese Awards.



Comer hoy

Sopas y cremas

IMPRESCINDIBLES DE OTOÑO

Los platos calientes de cuchara vuelven a nuestra mesa con la llegada del frío, tanto en la comida como en la cena. Tener siempre a mano una crema de verduras o un caldo de pollo nunca fue tan sencillo. Por **MARÍA GARCÍA**

Pocas cosas reconfortan más que un caldo de pollo tras un duro día de trabajo o son más apetecibles que una crema de verduras calentita al llegar a casa. Sin embargo, las prisas y el ritmo agotador que llevamos día tras día no siempre facilitan que tengamos tiempo para prepararlo. Por eso, la opción en brik se convierte en una gran aliada en todas las cocinas.

Con la llegada del frío, tanto las cremas envasadas como los caldos pasan a ser un básico que no puede faltar en la despensa. Productos imprescindibles que siempre es mejor comprar por pares.

PARA TODOS

Tanto las cremas como los caldos tienen la enorme ventaja de gustar a todos y, además, algo que también es muy importante en cualquier hogar, siempre sientan bien. Hablamos de alimentos que se digieren con facilidad y que aportan muchos nutrientes esenciales, por lo que son ideales tanto para niños

como para ancianos, los dos grupos para los que suele ser más complicado encontrar opciones que se adapten a sus necesidades. Para unos, porque la edad les impide masticar bien y las di-



gestiones pueden hacerse más pesadas y molestas y, para los pequeños de la casa, porque las verduras no siempre son bien recibidas por ellos.

3,2,1, ¡A LA MESA!

Abrir, calentar y servir. Así de fácil se puede disfrutar de una cena o un primer plato de forma saludable y sin esfuerzo. Para no caer en la rutina y no encontrarte siempre lo mismo en el plato, estos preparados pueden ser una estupenda base para otros muchos. ¿Has probado a añadir un poco de queso a la crema de verduras? Unos picatostes de pan tostado o unas semillas le darán ese toque crujiente y diferente que buscabas.

Con los caldos es aún más sencillo. Solo con calentarlos, consigues un consomé tradicional, con fideos, gusta a todo el mundo y, con un huevo duro picado, tendrás un plato completo y nutritivo. Pero, sin duda, el gran secreto de los caldos es añadirlos en cualquier guiso o arroz para enriquecerlos y darles un sabor más potente. Un poco de caldo de pescado junto a un sofrito y algo de pescado y... ¡paella familiar lista para disfrutar! ▣



¿Sabías que...?

Todos los envases de la gama de sopas y caldos SPAR cuentan con la certificación FSC, que asegura que los cartones empleados proceden de bosques responsables. Así logramos un consumo responsable a la vez que cuidamos del medioambiente.

La gama de caldos SPAR incluye una versión baja en sal que se adapta a todas las dietas. De su oferta de cremas no podrás decantarte solo por una.

Pasta fresca

SABOR NATURAL

Fácil, rápida de preparar y, ahora, con una nueva receta en la que se eliminan los potenciadores de sabor para darle prioridad a los ingredientes de calidad. ¿Aún no la has probado?

Por MARÍA GARCÍA

La pasta es uno de los alimentos más consumidos y también uno de los más versátiles. ¿Cuántas recetas de pasta conoces? Puede que en casa siempre cocines dos o tres platos, pero las posibilidades de la pasta son casi infinitas, ya que es la compañera perfecta de cualquier otro ingrediente, ya sea carne, marisco o verduras.

La diferencia entre la pasta fresca y la seca parte en su elaboración. Ambas contienen los mismos ingredientes, solo que la fresca se consume casi al momento (o se envasa y su caducidad también es más corta) o se deja secar. Gracias a ese proceso de deshidratación, la pasta se endurece y su conservación es más larga.

Esta agua que se pierde también marca el tiempo de cocción posterior, siendo el de la pasta seca muy superior al de la fresca, que no suele superar los 4 minutos.

NUEVA RECETA

Los ingredientes base de la pasta, tanto seca o como fresca, son harina, agua y sal. En algunos tipos, se añade huevo y, cuando hablamos de pasta fresca, se pueden incluir otros ingredientes para ampliar su vida útil, como los conservantes o los potenciadores de sabor. Y esta es la gran novedad de las pastas frescas de la gama Rikissimo, que se han eliminado todos los potenciadores de sabor para lograr un producto más natural.



Los potenciadores de sabor son un componente que, como su nombre bien indica, intensifican el sabor. Estos aditivos suelen estar presentes en muchísimas elaboraciones y alimentos procesados. Para evitar que esto afecte negativamente a la pasta fresca Rikissimo, se ha mejorado el proceso de cocinado, así como la calidad de los ingredientes utilizados. De esta manera, se ha logrado un producto de mayor calidad y sabor 100 % natural.

SIEMPRE A MANO

Esta receta mucho más natural le da a

En tu supermercado encontrarás diversos tipos de pasta Rikissimo con diferentes rellenos de gran calidad.

la pasta fresca un punto más a la hora de posicionarse entre nuestros alimentos preferidos para comidas y cenas diarias. Y es que la pasta fresca se cocina muy rápido, no requiere de muchos más ingredientes (está deliciosa solo con un poquito de aceite de oliva) y gusta a toda la familia. Además, gracias a sus diferentes rellenos, es muy sencillo variar el plato sin apenas esfuerzo. □

¿Sabías que...?

Como era de esperar, la pasta tiene multitud de curiosidades:

○ **Al dente.** Gustos aparte, consumir la pasta un pelín dura ayuda a la digestión y nos sacia mucho más.

○ **Su historia es larguísima.** Ya en la antigua Grecia se consumía pasta.

○ **Existen más de 600 tipos de pasta,** pero los espaguetis son los más consumidos, sobre todo, en Italia.

○ **Comer pasta nos ayuda a sentirnos bien** y esto no es solo debido a su sabor: la pasta contiene triptófano, un aminoácido que favorece que nos sintamos felices.



¿Sabías que...?

El origen de la leche condensada tiene que ver con la salud y no con la cocina. Era una manera de conservar la leche y transportarla sin peligro de que se pusiera mala. En el proceso, se le extraía una parte del agua, que se sustituía por azúcar. El primero en investigar este tema fue Nicolas Appert en 1822, pero fue Gail Borden quien, en los años 50 del siglo XIX, la llevó al mercado de Estados Unidos ya como la conocemos actualmente.

Leche condensada

UN SABOR DE LUJO

Hasta los que no son muy aficionados al dulce no se pueden resistir a un bocado que lleve este ingrediente tan delicioso y asequible.

Por SARA MENÉNDEZ

Un postre elaborado con leche condensada supone el broche perfecto a un menú memorable. También puede ser el ingrediente ideal de una merienda que mejore una tarde cualquiera de invierno o la promesa de un verano alegre con un helado cremoso elaborado con ese capricho goloso. La leche condensada tiene un número ingente de fanáticos y es casi garantía de éxito en cualquier ocasión. Puede servirse para endulzar un café, que pasará a acompañarse del adjetivo 'bombón', o en formato tarta, entre otras posibilidades.

Con la leche condensada SPAR, elaborada con leche de España, estas recetas saldrán para chuparse los dedos. Además, con su nueva botella PET monocapa 100 % reciclable, estarás cuidando del medioambiente. Te animamos a preparar estas dos deliciosas recetas.

FLAN DE LECHE CONDENSADA

Hacerlo es facilísimo y el resultado es espectacular. Solo se necesitan cinco huevos, 425 ml de leche condensada SPAR (puedes utilizar la versión desnatada, para reducir calorías) y 500 ml de leche entera. ¿Los pasos? Muy sencillos. Pon a calentar el horno a 180 °C. Mientras tanto, mezcla todos los ingredientes en un bol con unas varillas o un proce-

ES UN INGREDIENTE VERSÁTIL Y AGRADECIDO EN EL CAMPO DE LA REPOSTERÍA.



La leche condensada SPAR, tanto en su versión original como en su versión más ligera, es una fuente de calcio y de sabor.

sador de cocina hasta que no queden grumos. Echa la mezcla en un molde untado con caramelo líquido y mételo en el horno al baño María durante una hora ¡Listo!

TARTA DE GALLETAS

Necesitas un paquete de galletas cuadradas (también valen los bizcochos de soletilla), leche condensada SPAR, crema de cacao y una fuente. Haz una base de galletas y unta encima leche condensada. Tápala con otra capa de galletas y cúbrela con el cacao. Sigue intercalando galletas, leche y cacao hasta llegar a la parte alta de la fuente con una capa de galletas. Enfríala en la nevera y sírvela. 



Disfruta de un buen caldo casero



25%
MENOS
SAL*



*Reducción de un 25% de sal en comparación con el Caldo de pollo SPAR.

Menú especial para el invierno

RECETAS PARA ACLIMATAR LA TEMPERATURA

Durante los meses más fríos, apetece sentarse a la mesa ante platos reconfortantes y llenos de sabor con los que disfrutar de una gastronomía casera a la par que nutritiva.

Por SARA MENÉNDEZ

¿Sabías que...

Las legumbres, las setas y la calabaza son algunos de los alimentos esenciales durante los meses de frío. Sus aportes nutricionales hacen que el cuerpo se proteja de los agentes externos negativos gracias a la estimulación en la formación de los glóbulos blancos, los efectos antiviricos y la energía que aportan. Así, el sistema inmune se refuerza.



Puedes añadir un chorrito de nata para cocinar a los ingredientes, para que quede más cremoso.



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

PRIMER PLATO

Garbanzos con espinacas y calabaza

En los años 30 del siglo pasado, Max Fleischer estrenó el corto de animación *Popeye el marino*. Aunque pertenecía a la ya famosa serie de Betty Boop, la cantante de ojos enormes, pronto se convirtió en protagonista de su propia saga. Una de sus principales características era su nutrición a base de espinacas, que le daban una fuerza superlativa. Que fuese esa y no otra hortaliza se debe a que durante aquella época se

creía que las espinacas tenían una cantidad de hierro superior a la que en realidad tienen. Las autoridades sanitarias aprovecharon la popularidad del dibujo animado para alentar al consumo de este producto vegetal ya que después de la I Guerra Mundial la anemia era un padecimiento común en la población europea. El error sobre el aporte de hierro del alimento salió a la luz en los años 80, pero los beneficios de su consumo están más allá de toda duda. ▣

INGREDIENTES:

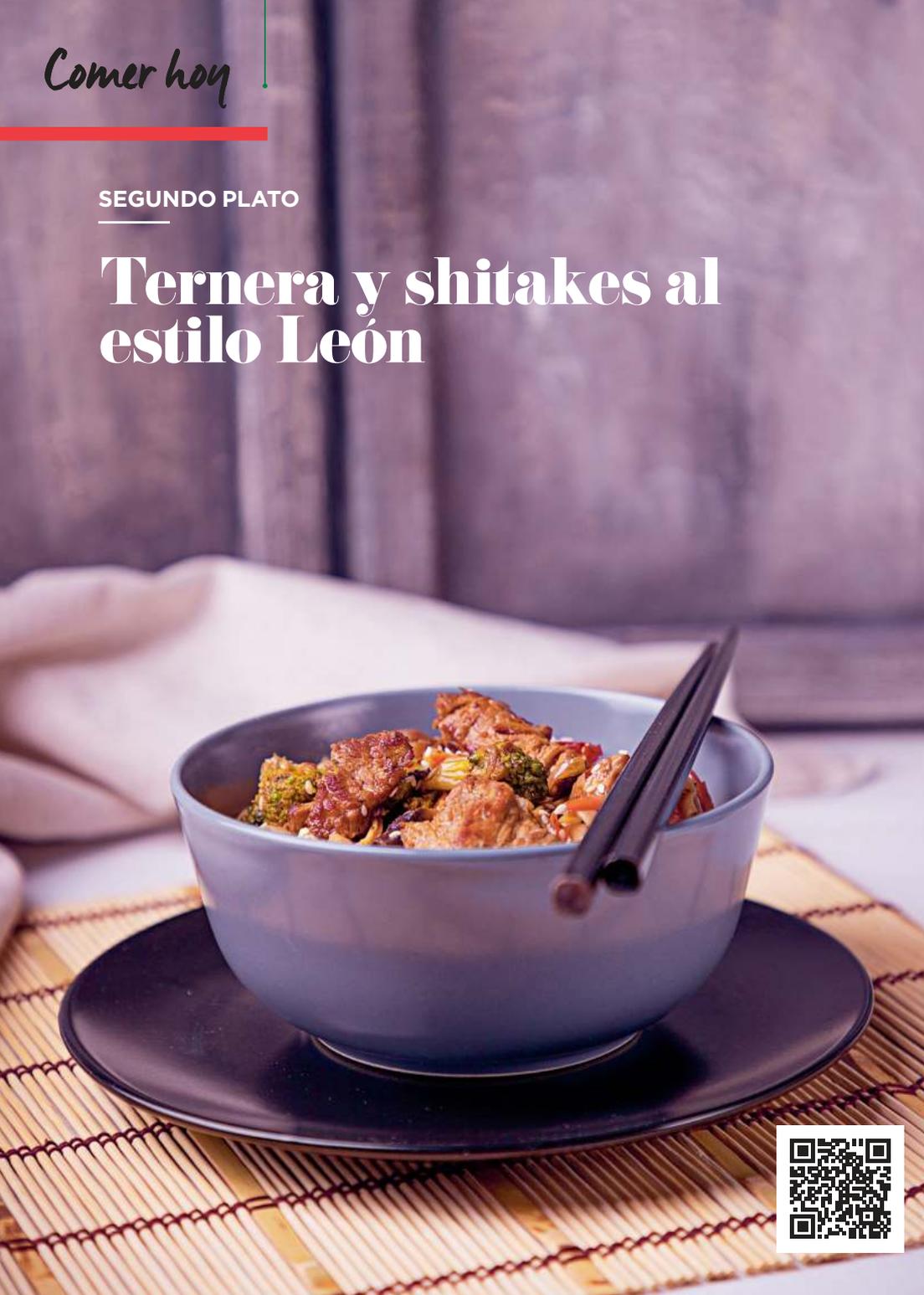
1 bote de garbanzos SPAR • 1 calabaza pequeña • espinacas • 1 cebolla grande • 1 tomate • 2 patatas • 1 ajo • 2 zanahorias • sal SPAR • aceite de oliva SPAR • laurel.

ELABORACIÓN:

- **Pocha la** cebolla y el ajo picados.
- **Añade la zanahoria**, el tomate, las patatas y la calabaza en trozos. Cuando estén todos los ingredientes cocidos, añade las espinacas y los garbanzos.
- **Cubre con agua**, añade el laurel y hirve durante 5 minutos. ¡Listo!

SEGUNDO PLATO

Ternera y shitakes al estilo León



INGREDIENTES:

400 g de solomillo • 1 diente de ajo • azúcar de coco • salsa tamari • vinagre de arroz • pimienta negra • jengibre rallado • cardamomo en polvo • 200 g de fideos de arroz • aceite de oliva SPAR • 150 g de setas shitake • 100 g de champiñones SPAR • 150 g de espárragos SPAR.

ELABORACIÓN:

○ **Marina la ternera** con el ajo, el azúcar, la salsa tamari, el vinagre, la pimienta, el jengibre y el cardamomo.

○ **Rehoga las setas** y los espárragos, cortados en cachitos. Remueve durante unos minutos.

○ **Agrega ajo**, pimienta negra y un vaso de marinado. En otra sartén, prepara la carne al punto.

○ **Cuece los fideos** junto a la mezcla de setas y espárragos y añade la carne.

○ **En cuanto estén** cocinados, el plato estará listo para servir.

La seta shitake se cultiva en la madera recién cortada de árboles y procede de Asia, en concreto, de Japón y China, aunque, actualmente, ya se trabaja en otros sitios como España, por ejemplo. Es una seta de cultivo, es decir, que no crece de manera espontánea, de ahí que su producción haya saltado fronteras. En los países asiáticos, se consume desde hace milenios y se le atribuyen propiedades beneficiosas

para la salud, como el refuerzo de las defensas del organismo, gracias al lentinano, uno de sus componentes. También se dice que mejora los niveles de colesterol y facilita la circulación de la sangre. Su textura es consistente y su sabor tiene dejes anisados, pero también como ahumados. Se pueden consumir frescas, congeladas o deshidratadas, así que no hay que estar pendiente de su temporalidad. □



El plato también admite otros tipos de carne, como el pollo o el cerdo. Compra bastante cantidad de ingredientes y animate a hacer pruebas.

POSTRE

Bizcocho en 20 minutos



Ponle algún dulce de aspecto navideño encima y espolvoréale un poco de coco en polvo, para que parezca nieve.



INGREDIENTES:

Harina de almendra •
Harina de coco • huevos •
miel • jengibre en polvo •
cardamomo • canela •
vainilla en rama • bebida
de coco • coco rallado •
melocotones desecados •
aceite de oliva SPAR •
bicarbonato • vinagre de
manzana SPAR.

ELABORACIÓN:

○ Mezcla los 4 huevos

batidos, las especias y la miel. Añade la bebida de coco y bate.

○ Mezcla las dos harinas y ponlas en el bol de los huevos. Añade el aceite, el bicarbonato, el vinagre y los melocotones picados.

○ Pon la masa en un molde pintado con aceite y hornéalo hasta que se dore.

Pese a que, cuando se lee la palabra ‘coco’ en la lista de ingredientes de una receta, la mente se vaya a las costas del Caribe, los dulces más famosos de España que están hechos con esa fruta tienen origen árabe. Se llaman ‘coquitos’, en general, aunque, en algunos sitios, también se les conoce como ‘sultanas’ (una clara referencia a su procedencia). Eran típicos de Navidad, pero, con el tiempo, su popularidad se ha extendido tanto que es posible encontrarlos en las pastelerías de España en cualquier época. Hay algunas zonas, como Cataluña, en las que son parte de su repostería y se toman especialmente en la festividad de Todos los Santos. Este bizcocho es una buena manera de presentar un dulce con sabor a coco, pero de manera diferente. □

El cava y sus secretos

EL ALMA DE LA FIESTA

Elegir la copa adecuada o servirlo a la temperatura ideal son dos de los muchos detalles que conviene tener en cuenta a la hora de degustar con criterio una copa de cava. ¡Salud!

Por EVA CARNERO

Cualquier época del año es perfecta para abrir una botella de cava. De hecho, hacerlo convierte un momento cotidiano en una auténtica celebración. No es necesario esperar a la noche de fin de año, al 25 aniversario de tu boda o a un cumpleaños para descorchar una botella. La costumbre de maridar un plato de pasta, pescado o carne con un vino espumoso está calan-

do cada vez más en la sociedad. Eso sí, es importante no combinarlos al tuntún: elegir un cava más o menos dulce o uno rosado puede marcar la diferencia entre el éxito o el fracaso.

¿FRÍO O MUY FRÍO?

La experiencia nos dice que el cava se toma fresquito. Ahora bien, exactamen-

REGLAS DEL MARIDAJE CON CAVA

Combinar el cava con la comida puede convertirse en todo un arte. Te damos las claves para hacerlo con gracia con casi todo tipo de recetas:

○ **ENSALADA.** Acompañar una ensalada con frutas (uvas, manzana o pera) con una copa de cava es una gran idea. Los expertos recomiendan hacerlo con brut joven o brut reserva.

○ **PASTA.** Dado que la pasta en sí no tiene mucho sabor, la clave está en la salsa o la condimentación que elijas. Es decir, todo dependerá de si son espaguetis al pesto o a la carbonara. En general, se recomienda un brut nature, brut o extra brut reserva.

○ **ARROZ.** La mayoría de expertos coinciden en que el maridaje del cava con los platos de arroz es uno de los más armoniosos. La combinación ideal incluiría cava brut, extra brut y rosado.

○ **MARISCO.** Una copa de brut nature, reserva o un gran reserva junto con un plato de langostinos o unas almejas puede hacer, sin duda, que una receta de marisco pase a la categoría de memorable.

○ **PESCADO.** Los mejores resultados los tendrás con los pescados azules, ya que, al ser más grasos, el efecto carbónico del cava ayuda a compensar la sensación grasa en la boca. En estos casos, se recomienda un brut nature, reserva o gran reserva.

○ **CARNE.** Lo ideal es combinar el cava con las aves y las carnes blancas. También es un excelente compañero de los platos de cordero, estofados y carpachos. Los expertos eligen brut nature, brut reserva y gran reserva.

○ **POSTRE.** La mayoría de los postres son bastantes dulces, así que la tendencia es maridarlos con cava semiseco o dulce. Sin embargo, la nueva repostería admite cavas menos dulces. Combina tu postre con un cava brut, semiseco o rosado.



EN NINGUNA CELEBRACIÓN QUE SE PRECIE PUEDE FALTAR UNA COPA DE CAVA. AHORA BIEN, TAMBIÉN PUEDE SER LA BEBIDA IDEAL PARA UN PLATO DE PASTA O PESCADO.

El Cava Brut Nature Reserva Siglo XXI, que encontrarás en tu supermercado, ha recibido 90 puntos en la *Guía Peñín*.

la clave está en verterlo lentamente, lo más cerca posible de la copa y con una inclinación aproximada de 45°. De esta manera, evitarás crear espuma, lo cual afectaría a la calidad de su aroma y sabor. Después de brindar, pueden haber pasado dos cosas: que se haya acabado la botella o que todavía quede algo en su interior. Si te queda un poco y quieres guardarlo, lo mejor es utilizar un tapón especial. No recurras al truco de la cucharilla. Es un mito y... ¡no funciona!

te, ¿de qué estamos hablando? ¿A qué temperatura debería estar? Beber una copa de cava a la temperatura adecuada es fundamental para saborear y apreciar el aroma de esta bebida. La ideal oscila entre los 6 °C y 8 °C, para los cavas tradicionales (menos de 15 meses), y entre los 8 °C y 10 °C, para los reserva y gran reserva. Si se sirve a menos temperatura, no se apreciarán sus aromas y también se perderá parte del gusto.

Por supuesto, nada de servirlo con restos de bloques de hielo. En muchas ocasiones, nos pueden las prisas y no dudamos en abrir la botella apenas unos minutos después de sacarla del congelador. ¡Cra-so error! Sigue nuestros consejos.

RECUERDA, NO ES CERVEZA

Y, para terminar, ahí van las recomendaciones a la hora de servir el cava. No interesa generar más espuma. Así que

ABRIRLA TIENE TRUCO

Como en tantas otras cosas, descorchar una botella de cava no es una cuestión de fuerza, sino más bien de maña. Para que no se te resista y no derramar ni una gota, basta con que sujetes con una mano el tapón y gires la base de la botella con la otra, inclinándola ligeramente. Si el tapón no sale o se resbala, puedes volver a colocar el alambre (muselet) sin apretarlo, para tener más sujeción. Inténtalo de nuevo y triunfarás.

ELIGE BIEN LA COPA

Además de la temperatura, otro de los aspectos que no puedes pasar por alto es la forma de la copa. ¿Qué tipo deberías utilizar? Los expertos aconsejan usar las de tipo flauta o tulipa, estrechas y altas, que conservan mejor las burbujas y desprenden mejor los aromas. Sin embargo, no en todos los casos, ya que para los cava gran reserva es preferible una copa con el cuerpo más ancho.



ENFRÍA SIN NEVERA

Mezcla agua, hielo y sal. Mantenlo en una cubitera 20 minutos. ¡Y ya!

Sorbete de limón al cava

¿Qué mejor manera de acabar una cena de amigos que con un sorbete de limón al cava? Sorprende a tus amigos con esta receta de Eva Arguiñano. Solo necesitas 15 minutos.

INGREDIENTES (PARA 2 PERSONAS):

Un benjamín de cava • 1/4 de l de helado de limón SPAR • dos cucharadas de nata SPAR • una cucharada de vodka • 3 limas • 2 hojas de gelatina SPAR • azúcar • una copa de granadina • unas hojas de menta.

ELABORACIÓN:

○ **Pon a remojo las hojas de gelatina.**

Exprime el zumo de las limas, ralla un poco de la cáscara y pon todo a calentar en una cazuela junto a una copa de cava.

○ **Agrega las hojas de gelatina** y mezcla bien. Pásalo a un recipiente y deja que se enfríe y endurezca.

○ **Añade el resto del cava**, el helado, la nata y el vodka y tritúralo bien.

4 estilismos para las fiestas navideñas

QUE PUEDES USAR EL RESTO DEL AÑO

Si no sabes qué ponerte estas fiestas, toma nota de estos estilismos para Navidades y llévalos también durante todo el año.

Por LUCÍA PANDIELLA

A un paso de las festividades navideñas, se acumulan todos los preparativos para una de las épocas más especiales del año. Cenas, regalos, momentos en familia, hora de reencontrarse con amigos y conocidos, y mucha comida y bebida. Uno de esos preparativos son los estilismos para cada una de las cenas, reencuentros y celebraciones que están por venir en los próximos días. Las reglas son muy sencillas: colores oscuros, lentejuelas o metalizados son algunas de las ideas que se repiten año tras año. Sin embargo, no es tan fácil encontrar el equilibrio con las prendas que ya tienes en el armario. Por eso, aquí van 4 ideas de estilismos para acertar con tu *look* estas fiestas.

PANTALONES + 'BLAZER'

Una de las combinaciones más sencillas, pero también una de las más eficaces cuando no sabes qué ponerte, es optar por una *blazer* con pantalones. Lo mejor para darle ese toque festivo es añadir una prenda con lentejuelas. Intenta buscar siempre un equilibrio entre ambos tonos.

Blazer, ZARA (59,95 €).



Pantalones, H&M (39,99 €).



Sandalias, MANGO (29,99 €).



Bolso, PARFOIS (22,99 €).



LEONIE HANNE



Pendientes, MALABABA (75 €).



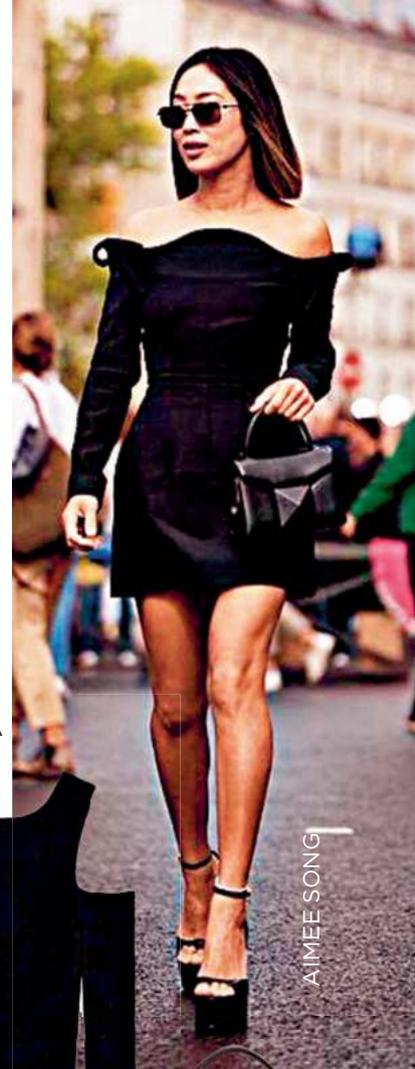
Vestido, STRADIVARIUS (25,99 €).



Bolso, GUESS (104,95 €).



Sandalias, MASSIMO DUTTI (129 €).



AIMEE SONG

'LITTLE BLACK DRESS'

Un imprescindible de fondo de armario, el vestido negro corto con el que puedes optar por un *look total black* o, por el contrario, jugar con diferentes colores o metalizados para darle un toque más divertido y sofisticado.

CONFÍA EN PRENDAS BÁSICAS Y AÑÁDELES COMPLEMENTOS METALIZADOS PARA DARLE EL TOQUE NAVIDEÑO AL ESTILISMO.

TODO AL FUCSIA

El rosa es el color de la temporada, por eso, atrevete a llevarlo también en las fiestas navideñas. Aunque es cierto que una opción es combinarlo con tonos que hagan contraste, como naranja o morado, en esta ocasión, los metalizados o las lentejuelas le irán mucho mejor.

Americana, TOMMY HILFIGER (299,90 €).



Bolso, FOREVER NEW (39,99 €).



EL ROSA FUCSIA ES EL COLOR DE LA TEMPORADA Y UNA EXCELENTE OPCIÓN PARA UN ESTILISMO DIFERENTE ESTAS NAVIDADES.

Blazer, WOMAN EL CORTE INGLÉS (199 €).



Blusa, JDY (39,99 €).



Pantalón, TOMMY HILFIGER (189,90 €).



Zapatos, MENBUR (69,95 €).

Pantalones, C&A (25,99 €).



Bolso, LEANDRA (219 €).



PRENDAS DE CUERO

Las prendas de cuero o polipiel son un básico atemporal en el que puedes confiar para los estilismos de estas fiestas. Tanto en negro como en otros colores oscuros, como morado, verde o marrón, son una opción elegante y con un toque *sexy*.

VICTORIA MAGRATH

RECIBE LAS FIESTAS CON UN rostro radiante

Mucha luz, brillo salpicado aquí y allá y miradas sugerentes son las tres premisas para deslumbrar esta Navidad.

Por MARÍA VÍLLORA

Este año, te damos las claves para lucir una piel jugosa y sin imperfecciones, acompañada de un maquillaje con efecto *glow* y los clásicos de siempre.

CARA CON MUCHA LUZ

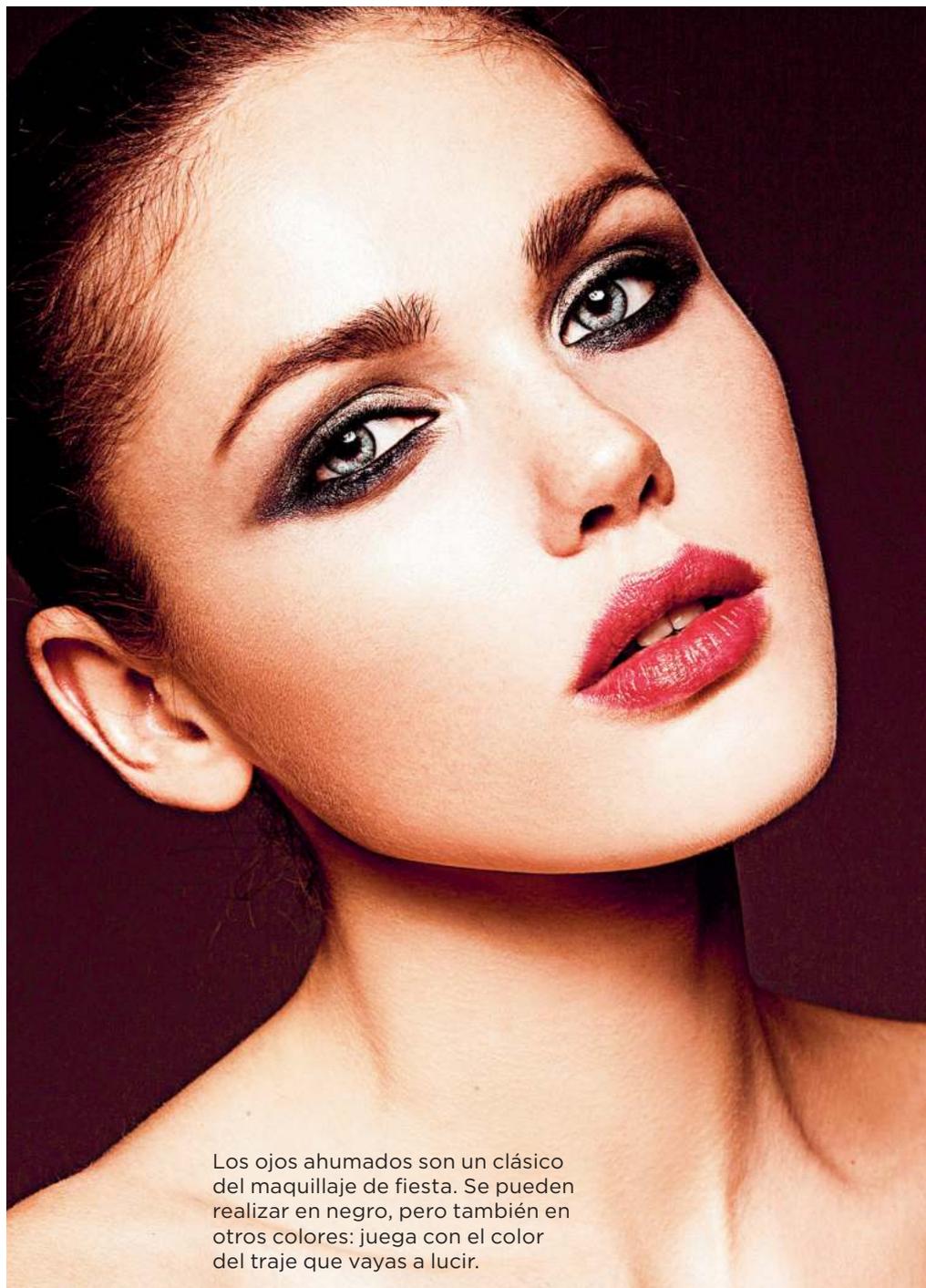
Si optas por un acabado luminoso, lo importante es tener la piel libre de células muertas e hidratada. Toma nota de cómo hacerlo:

○ **Después de limpiar tu rostro, exfolia tu piel** y hazte una mascarilla. Retira la mascarilla y, directamente, aplícate una ampolla tensora. Con ella coseguirás también que el maquillaje dure más tiempo.

○ **Da pequeños toques con el corrector** sobre ojeras, manchitas y rojeces. Difumínalas ligeramente con el dedo.

○ **Escoge una base de maquillaje de acabado luminoso** y aplícala sin arrastrar las correcciones. Si lo deseas, usa polvos: al tiempo de unificar la tez, aportan un toque de luz.

○ **El iluminador también juega un papel crucial en este 'look'**. Pon un poco en el arco de la ceja, el lagrimal, el tabique nasal, el arco de Cupido y en el surco nasogeniano. Estos puntos reflejarán una piel todavía más jugosa.



Los ojos ahumados son un clásico del maquillaje de fiesta. Se pueden realizar en negro, pero también en otros colores: juega con el color del traje que vayas a lucir.

○ **Juega con un ligero 'contouring'.**

Dibuja un gran 3 que partirá de la ceja, entrará en la parte inferior del pómulos y acabará en la mandíbula. Repite en el otro lado. Aplica el colorete en la parte más carnosa de los pómulos.

○ **Los ojos son grandes protagonistas de este 'look'.**

Puedes crear un juego de sombras con un ahumado discreto en tonos marrones o atreverte con algo más fiestero. Las pestañas son las grandes protagonistas, dales una segunda capa una vez seca la primera. ¡No olvides rellenar, perfilar y peinar tus cejas!

○ **En los labios,** decántate por algún rojo seductor. Acabados aterciopelados o satinados son el complemento perfecto para cualquier fiesta. Perfila los labios con un color idéntico al labial. Después, aplica la barra de labios con un pincel. □

CLÁSICO AHUMADO

El clásico dúo de ojos ahumados en tonos oscuros y labios rojos siempre es un acierto. En este caso, los tonos elegidos, para dar intensidad a la mirada, son el bronce y el marrón oscuro.

○ **Prepara los párpados con una prebase** y aplica una base de color marrón para dar profundidad a la cuenca del ojo.

○ **Una vez definida la cuenca,** utiliza un tono marrón oscuro mate y aplica esta sombra a toquecitos por todo el párpado móvil. Posteriormente, difumina los bordes.

○ **Con un pincel para sombras,** difumina más el corte superior de

la sombra para integrarla a la piel. Puedes volver al tono primero de sombra, marrón mate suave, para ayudarte en este proceso.

○ **A continuación, pasa a dar el toque más festivo** usando una sombra tono bronce muy irisada, con purpurina, y aplícala a toques en el centro del párpado móvil.

○ **Para acabar con las sombras,** pon un toque en la línea inferior de pestañas con la sombra marrón oscura y difumínala con la sombra marrón clara.

○ **Finaliza aplicándote un par de capas** de máscara de pestañas, dejando unos segundos entre ellas.



Con los productos de efecto flash conseguirás que se disimulen las pequeñas arrugas y el maquillaje dure más tiempo.

CÓMO TENER UN BUEN TONO EN 5 SEGUNDOS

Existen cosméticos que ayudan a transformar un rostro cansado en uno fresco y saludable en cuestión de segundos. Estos salvavidas actúan como tratamientos intensivos SOS y son ideales para llevar en el bolso y echar mano de ellos en los momentos de mala cara.

Ya que el invierno muestra el color natural de la piel, que suele ser más pálido sin bronceado, es aconsejable recurrir a este tipo de productos: cremas, hidratantes con color o sérums que activan la microcirculación al momento y te ponen buen color. La vitamina C es un imprescindible en esta misión. Búscala en tus tratamientos.

Objetivos: disimular arrugas, reducir bolsas y ojeras y, en definitiva, rejuvenecer la mirada. Para ello, existen productos en diferentes formatos que te ayudarán en esta misión: parches, ampollas, contornos, mascarillas, etc.

TENER UNA PIEL EN PERFECTAS CONDICIONES, BIEN TRATADA E HIDRATADA, TE ASEGURARÁ UN MAQUILLAJE DE DIEZ.

Mascarillas caseras

COSMÉTICA EN TU DESPENSA

¿Emergencia de belleza? ¡Abre tu despensa y seguro que encontrarás los ingredientes que necesitas para hacerte una mascarilla y obtener una piel de diez!

Por ADELAIDA BUENO



Las mascarillas son unos de los cosméticos más utilizados para dar un plus de belleza a nuestra piel. Se utilizan después de limpiar perfectamente la piel, con el producto que más se adapte a tus necesidades. Después puedes hacerte un *peeling* para eliminar las células muertas y que la acción de la mascarilla sea mayor. A continuación, solo tienes que aplicarte la mascarilla que tú misma puedes hacer en casa con ingredientes que seguro que tienes en la despensa.

RECOMENDACIONES ESPECIALES

Para conseguir una mascarilla de calidad, antes debes tener en cuenta algunas recomendaciones:

○ **Ten en cuenta que cuanto más naturales y frescos** sean los ingredientes, más efectiva será tu mascarilla.

○ **Elige, si es posible, frutas, verduras y demás ingredientes ecológicos** (por ejemplo, la miel).

○ **Mézclalos a mano en recipientes de madera o cerámica**, siempre será mejor y, además, podrás disfrutar del proceso, que es una de las mejores partes de hacer tu propia mascarilla casera para combatir la piel grasa.

Dependiendo de tus necesidades, ve ajustando las cantidades de los productos que utilizas en la elaboración. □

MASCARILLAS PARA ELLAS Y PARA ELLOS

ANTIARRUGAS PARA PIELES SECAS

Necesitarás: 1 cucharada de harina integral o normal, 1 cucharada de leche y 1 cucharada de miel.

Manos a la obra. Solo tienes que mezclar muy bien los tres ingredientes hasta que quede una mezcla homogénea. Aplícala con la ayuda de una brocha por el rostro y el cuello. Como en cualquier mascarilla, debes evitar la zona del contorno de los ojos y de los labios, ya que son las zonas más sensibles. Déjala actuar entre 15 y 20 minutos, hasta que haya secado. Aclárate con agua tibia y seca la piel a toquitos con una toalla limpia.

Beneficios. Ayuda a reducir las arrugas, hidrata y nutre la piel seca.

PARA UN PLUS DE LUMINOSIDAD

Necesitarás: 1/2 taza de agua caliente, 1/3 taza de copos de avena naturales, 2 cucharadas de miel, 2 cucharadas de yogur natural y 1 clara de huevo (opcional).

Manos a la obra. Mezcla el agua caliente con los copos de avena. Espera unos minutos hasta que estos hayan absorbido el agua y se hinchen. Después, incorpora el yogur y la clara de huevo. Mézclalo todo bien hasta que quede homogéneo. Aplícate una gruesa capa sobre el rostro y déjala actuar durante 15 minutos. Aclárate con agua tibia y seca la piel a toquitos con una toalla limpia.

Beneficios. Ayuda a la renovación celular, hidrata y exfolia.



COSMÉTICOS REPARADORES para potenciar la belleza del cabello

Falta de brillo, áspero al tacto y puntas abiertas son tres signos inconfundibles de un pelo dañado. La buena noticia es que la cosmética te puede ayudar.

Por MARÍA VÍLLORA

Son muchos los factores que pueden repercutir negativamente en la salud capilar a diario: un tinte, un alisado, el uso de las planchas o el secador, un cepillado poco cuidadoso... Y el sol tampoco ayuda, ya que se encarga de deshidratarlo.

¿Qué puedes hacer cuando el pelo ya está dañado? Algo tan sencillo como utilizar champús y mascarillas con propiedades reparadoras.

Entre ellos, sin duda, el producto estrella para la reparación del cabello es la mascarilla. Así es cómo te ayudan:

- **Ofrecen nutrición e hidratación** en profundidad.
- **Aportan nutrientes**, brillo y vuelven a humectar el cabello.
- **Reparan** el cabello dañado a través de los aminoácidos.

- **Sirven como protectoras** ante los agentes externos a los que nos exponemos a diario.

CÓMO APLICAR LA MASCARILLA

La mejor manera de aplicarla es con tiempo y sin prisa, porque hay que dejarla actuar varios minutos. Aunque te la puedes poner en la ducha, tras lavar el pelo, algunos expertos recomiendan hacerlo después. Para ello, colócala en un bol y aplícala con una brocha sobre el cabello húmedo, de medios a puntas, que es donde está más dañado. Déjala actuar de 3 a 5 minutos y, después, enjuaga tu cabello. □

? ¿Sabías que...?

Si, tras aplicarte la mascarilla, enrollas tu cabello sobre la cabeza y lo cubres con un gorro de ducha, sus efectos se multiplicarán.

CUIDA TU CABELLO TEÑIDO

- **Si llevas tinte**, el champú y el acondicionador deben ser hidratantes y específicos para cabellos coloreados y es importante que no te saltes el suavizante durante el lavado, ya que restituye la hidratación y la nutrición.
- Aplica semanalmente una **mascarilla** provista de principios activos hidratantes y nutritivos que cubran la cutícula.
- **Evita** los productos de acabado que contengan **alcohol**, un ingrediente muy desecante.





JARRÓN DECORATIVO

Viste una mesa o un mueble de Navidad del modo más elegante y en muy poco tiempo.

- **Necesitarás:** un jarrón grande de cristal, una vela, nueces, piñas, palitos de canela, piedrecitas blancas, anís estrellado y spray plateado (opcional).
- **Aunque es opcional,** si te gusta la idea de las piñas y las nueces plateadas, deberás pintarlas con spray y dejarlas secar. Puedes no pintarlas, pero el jarrón te quedará algo más oscuro.

- **A continuación,** dispón la vela en el centro del jarrón, rellena la base con las piedrecitas y ve distribuyendo los elementos alrededor de la vela.

kameraina.com.pl

LLENA TU CASA de Navidad

A lo largo del año, adaptamos la decoración de casa a cada estación, aunque sea cambiando las alfombras o los textiles. Sin embargo, nada se compara a la Navidad, cuando la decoración es, por sí misma, protagonista de estos días. Por TRINI CALZADO

Acasi todo el mundo le gusta darle un aire navideño a su hogar con bonitos adornos. Si es tu caso y, además, te encantaría llevar la decoración festiva al siguiente nivel, lo mejor es que te pongas manos a la obra y aproveches los días que aún quedan hasta Navidad para elaborar tus propios adornos. Hay muchos elementos naturales que pueden servirte, otros que ya tendrás en casa y, si no, en función de lo que desees realizar, en cualquier tienda de manualidades podrán aconsejarte las mejores opciones. Aquí te ofrecemos diferentes ideas decorativas, más o menos laboriosas, pero con las que podrás disfrutar de la Navidad desde cualquier rincón de tu casa. □

LOS PEQUES TAMBIÉN DECORAN

A los niños les encantan las manualidades, más aún si pueden formar parte de decoración, aunque sea por unos días.

- **Necesitarás:** canutos de papel higiénico, diferentes tipos de papel (de colores, de seda, de celofán, de charol, papel pinocho) y cartulinas, tijeras, pegamento, fieltro, témperas, rotuladores...

- **Prepara su zona de trabajo** y deja que saquen su lado más creativo pintando, recortando y pegando.

- **La clave** está en darle forma al cuerpo del muñeco, después ya es cuestión de qué detalles añadir a las figuritas.

- **Recuerda: si son pequeños,** ayúdales con las tijeras o lo más delicado.





liagriffith.com

CAMPANA SOBRE CAMPANA

Consiste, básicamente, en un recortable dispuesto de forma circular en una campana decorativa de vidrio.

○ **Necesitarás:** un lápiz, cartulina blanca, un cúter (o tijeras).

○ **Lo más recomendable** es que te ayudes de alguna plantilla, a no ser que quieras dibujar la escena.

○ **Ten en cuenta** que, para trabajar con el cúter, además de paciencia y pulso, necesitas hacerlo sobre una superficie que no se estropee, si no cuentas con una tabla de corte.

○ **Dale el toque final** con una luz led puesta en el centro de la figura.

FIGURITAS DE FIELTRO

El fieltro es un material que da muchísimo juego en cualquier tipo de manualidad.

○ **Necesitarás:** fieltro de diferentes colores, tijeras, floca (el relleno), aguja e hilo de madeja (el normal ya sirve, pero el de madeja se verá más, así que a tu gusto) y cola de contacto, además de botones, lazos o cualquier cosa que quieras utilizar para decorarlas.

○ **Recurre al imaginario navideño** y escoge qué motivos quieres diseñar: no pueden faltar los abetos, las estrellas, los muñecos de nieve, los renos, las campanas, los Papás Noel, las bolas para el árbol, los calcetines para colgar en la chimenea...

○ **Recorta dos partes iguales** para



cada diseño. Cóselas y, antes de acabar, rellena la figura con la floca. Otra opción es que sean diseños planos.

○ **Para decorarlas,** te será más cómodo utilizar la cola de contacto en los pequeños detalles, como los ojos.



Pinterest/@fiammaeli



holidapipy.com

UN TROZO DE NAVIDAD

Otra opción súper decorativa para una mesa o un mueble es construir una pequeña escena navideña. Puede parecer difícil, ipero no lo es!

○ **Necesitarás:** la base (un trozo de madera o de tronco), un aro de madera (el de bordado es perfecto, aunque también te serviría un alambre un tanto grueso), distintas figuritas, bolas de Navidad, estrellas, luces led, espumillón, algodón, floca o nieve artificial (también puede ser en spray), musgo, piñas, ramas de abeto, cola de contacto...

○ **Lo primero** es unir el aro a la base y cubrir el suelo con la nieve o el musgo, según el tipo de escena que plasmarás.

○ **El siguiente paso** es decorar el aro con nieve artificial, bolas, estrellas, espumillón... además de las luces led, que le darán un toque cálido a tu decoración.

○ **Con esta estructura base,** ya puedes construir tu escena navideña: dispón los elementos por el espacio y recuerda pegarlos con una gota de cola, para que no se caigan cuando muevas la figura de lugar.



Piensos para mascotas

UNA OPCIÓN MUY SALUDABLE

Si tienes una mascota, seguro que alguna vez te has preguntado qué alimentación es la mejor para ella. ¿Seca o húmeda? Las ventajas de los productos secos parece que son las más convincentes. Veamos las más importantes. Por EVA CARNERO

Según la Asociación Nacional de Fabricantes de Alimentos para Animales de Compañía (ANFAAC), en España hay más de 29 millones de mascotas. Lo que significa, entre otras cosas, que hay casi tantos millones de familias que dan de comer a una mascota. Estas cifras revelan que la mayoría de los españoles son amantes de los animales y que, por tanto, nos gusta cuidar de ellos, siendo los perros y los gatos nuestros preferidos. En ese cuidado, la nutrición juega un papel decisivo.

LA ELECCIÓN PREFERIDA

Para la alimentación de nuestra mascota, existe en el mercado una amplia variedad de productos, aunque, sin duda, la alimentación seca es la más extendida. En los supermercados, allí donde compramos nuestros alimentos,

podemos encontrar una oferta de lo más diversa para distintas razas, edades, pesos, niveles de actividad... La alimentación seca se presenta en forma de crujientes croquetas de diferentes tamaños y con un contenido de humedad del 10 %, aproximadamente.

¿POR QUÉ ALIMENTACIÓN SECA?

Escoger el tipo de alimentación para nuestro perro o gato no es sencillo. Y es que, por un lado, siempre queremos darle lo mejor para su salud, y por otro, la oferta es tan amplia que, a menudo, no tenemos claro qué elegir. En el caso de la alimentación seca, son numerosas las ventajas que les aporta. Entre ellas, destaca que, en comparación con los alimentos húmedos o enlatados, es posible almacenarla durante más tiempo, se puede dejar en el plato todo el día y

favorece la higiene dental, ya que el proceso de masticación ayuda a retrasar la aparición del sarro y la placa bacteriana. Además, el tamaño y la consistencia de las heces será menor, más compactas y el olor será menos intenso.

¿QUÉ CANTIDADES LA IDEAL?

La respuesta no es única, ya que dependerá de varios factores, como el tamaño del animal, la raza, la actividad física... En cuanto a la cantidad de veces, los expertos recomiendan que los perros adultos coman, al menos, dos veces al día, mientras que los cachorros deberían hacerlo más de tres. □

¿Sabías que...?

La comida seca resulta más eficaz que la húmeda o enlatada a la hora de cuidar los dientes de tu mascota. Según un estudio de la Universidad de Tufts (EE. UU.), esto se debe a que ingerir bolitas estimula una mayor producción de saliva y esta actúa como un limpiador natural de las bacterias bucales que desarrollan el sarro. Si estas bolitas tienen formas que invitan a mordisquearlas más que a engullirlas, mucho mejor.



Los productos SPAR para mascotas alimentan y cuidan de tu mascota en todas las etapas de su vida.



Friegasuelos

CONSEJOS PARA UN SUELO PERFECTO

Un suelo limpio y brillante hará que te sientas más a gusto en casa y con total tranquilidad a nivel sanitario. Conseguirlo no es difícil, tan solo has de seguir estas sencillas recomendaciones. ¡Toma nota!

Por EVA CARNERO

Mantener los suelos de tu casa como el primer día quizá sea un objetivo demasiado ambicioso, pero a lo que sí puedes aspirar es a tener un suelo en perfectas condiciones, limpio, brillante y libre de gérmenes. Eso sí, para ello, debes tener en cuenta el tipo de revestimiento con el que cuentes. Y es que no es lo mismo limpiar una superficie de madera que otra de cerámica. Por esta razón, hemos seleccionado algunos de los consejos

¿Sabías que...?

La fregona es una parte esencial en la limpieza de cualquier suelo. Tanto es así que, de su elección, depende que consigas el acabado perfecto. Las de microfibra son las mejores para limpiar superficies lisas, como el parqué, el gres o el mármol, mientras que las de algodón son las más recomendadas para los suelos rugosos. Si tienes parqué o suelos de baldosas, lo ideal es una fregona con esponja.



Los friegasuelos SPAR Spa, Flor de cerezo, Pino o Limón son productos de limpieza de gran eficacia cuyo envase está fabricado con un 25 % de PET.

más eficaces en función del material del suelo.

EL MÁS CÁLIDO: DE MADERA

Son realmente espectaculares. Ahora bien, también es cierto que requieren unos cuidados especiales, ya que son un poco delicados. Para un cuidado adecuado, lo primero que tienes que hacer es pasar la aspiradora para quitar muy bien el polvo. A continuación, pon unos tres litros de agua en un cubo junto con el friegasuelos y pasa la fregona. Procura escurrirla muy bien y emplear poca cantidad de friegasuelos, pues los suelos de madera requieren muy poca agua.

EL MÁS DURO: DE CERÁMICA

Este tipo de suelos es uno de los más utilizados, sobre todo, en cocinas y baños. Precisamente, si te centras en la limpieza de estos espacios, tienes que tener en cuenta la desinfección y, por tanto, el uso de productos específicos

para eliminar todo tipo de gérmenes sin dañar el suelo. Si, además de limpio y desinfectado, quieres conseguir que brille, lo más eficaz es pasar una mopa o un trapo con el suelo completamente seco. El error más común es pasar la fregona una segunda vez.

EL MÁS ELEGANTE: DE MÁRMOL

Precioso cuando está brillante, el mármol es un material muy poroso y, como tal, no hay que emplear en él un producto que pueda ser abrasivo. En este caso, productos como la lejía están prohibidos. Debes optar por friegasuelos de secado rápido para evitar la humedad en este material, porque lo perjudica mucho, así que, cada vez que lo friegues, escurre bien la fregona y, a continuación pasa la mopa o un trapo y sécalo bien. Así lo conservarás con brillo más tiempo. □



Trucos caseros

QUE TE SACARÁN DE APUROS

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

MANOS SUAVES

Con las bajas temperaturas, las manos se resecan y pueden llegar incluso a agrietarse. Si es tu caso, puedes recuperarlas en tiempo récord hidratándolas en profundidad. ¿Cómo? Aplícate una buena crema hidratante antes de ir a dormir y ponte unos guantes de lana. En 2-3 días repitiendo el proceso, volverá la suavidad.

UN PEQUEÑO GESTO QUE AHORRA

El uso del ordenador es, a día de hoy, inevitable, pero puedes reducir su consumo energético bajando el brillo de la pantalla (a más brillo, más gasto). Junto a este pequeño gesto, recuerda no dejarlo encendido innecesariamente o en *stand by*.

BENEFÍCIATE DEL CILANTRO

El cilantro es una hierba aromática de uso similar al del perejil, pero su intenso sabor no gusta a todo el mundo. Sin embargo, sus propiedades invitan a su consumo, por lo que una buena idea es tomarlo en infusión o aceites esenciales, pues favorece la digestión y combate la diarrea, el estreñimiento y los cólicos menstruales.

AGUA SABORIZADA

Beber 8 vasos de agua al día es esencial para mantener una buena hidratación. Un hábito sencillo que a algunos les cuesta seguir, pues no les gusta el agua. Si es tu caso, puedes añadirle hinojo y naranja, menta y lima, jengibre y bayas del bosque o pepino, limón y lavanda. Una alternativa igual de saludable.

ELIMINA EL MAL OLOR DE LAS TOALLAS

Llena un barreño grande, un cubo o, directamente, la bañera con agua caliente y añádele una taza de bicarbonato y vinagre blanco. Introduce las toallas que huelan mal y déjalas, al menos, unos 20 minutos. Después, podrás lavarlas como acostumbras.

DESMAQUÍLLATE CON ACEITE DE OLIVA

Si, a la hora de desmaquillarte, descubres que se te acabó el desmaquillante, no te preocupes, tenemos una solución sencillísima. Solo necesitas empapar un disco desmaquillante con un poquito de aceite de oliva o de girasol y verás qué fácil retiras la máscara de pestañas, aunque sea *waterproof*.

CALMA LA ROJEZ DESPUÉS DE DEPILARTE

¿Te has depilado las piernas y te han salido algunas rojeces? Alivia tu piel empapando una toalla en leche fría y pasándola sobre las zonas que presenten rojeces. Te calmará de inmediato.

PERSONALIZA TUS REGALOS

Ahora que llega esta época de dar y recibir regalos, es buen momento para que pongas en práctica tu habilidad envolviéndolos de manera personalizada. Una buena idea es utilizar un bonito papel y una cinta e incorporar, a modo de decoración, unas flores secas o unas ramitas de flores de temporada.

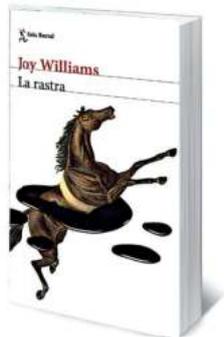
ACABA CON LA TOS

En ocasiones, tras pasar un resfriado, queda una molesta tos que parece que no quiere desaparecer. Consigue eliminarla con un jarabe casero y natural. Para ello, hierve unos 10 higos secos en medio litro de agua hasta que el líquido espese. Déjalo enfriar, tritúralo y toma 4 cucharadas a lo largo al día.

Libros DE INVIERNO



'AMOR LIBRE'
TESSA HADLEY
(SEXTO PISO)
Los Fisher tienen como invitado a cenar al hijo de una antigua amiga, el joven Nicholas Knight. Hasta esa noche de 1967, ni Phyllis ni Roger se habían planteado si su matrimonio marchaba bien o no...



'LA RASTRA'
JOY WILLIAMS
(SEIX BARRAL)
Khristen emprende la búsqueda de su madre desde su internado para jóvenes prodigios hasta el *resort* de lujo en el que se vio por última vez a la mujer que le dio la vida. El problema es que el mundo ya no es el que era por un desastre medioambiental.



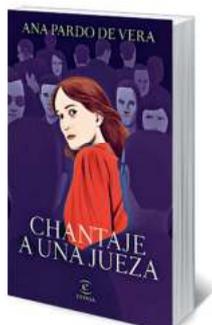
'EL FABRICANTE DE RECUERDOS'
MARTÍ GIRONELL
(SUMA)
El director del Centro de Investigación y Difusión de la Imagen de Girona descubre la caja de fotografías secretas de Valentí Fargnoli, un hombre que recorrió el país con su bicicleta y su cámara a principios del siglo XX.



'LA LLAMA DE FOCEA'
LORENZO SILVA
(DESTINO)
Queralt Bonmatí, una joven barcelonesa de una rica familia, aparece muerta en el Camino de Santiago. El subterfuge Bevilacqua será el encargado de llevar a cabo la investigación del caso, que le llevará desde Lugo hasta la Ciudad Condal.



'CUENTO DE HADAS'
STEPHEN KING
(PLAZA & JANÉS)
Aunque Charlie parece un estudiante normal y corriente, lo cierto es que no ha tenido una vida fácil. Su madre murió atropellada cuando era un niño y su padre buscó refugio en el alcohol, por lo que tuvo que aprender a cuidarse a sí mismo y a su progenitor.



'CHANTAJE A UNA JUEZA'
ANA PARDO DE VERA
(ESPASA)
Apartada de su carrera como jueza por intentar destapar un gran caso de corrupción, Amalia trabaja de abogada en Navia de Suarna, en las montañas de Os Ancares. Allí ha comenzado una nueva vida, apartada de su familia.

'Reputa'

En este nuevo álbum, Zahara ha invitado a artistas a los que admira, como Alizzz, Carolina Durante, Cora Novoa, Delaporte, La Oreja de Van Gogh o Rodrigo Cuevas, entre otros, a reinterpretar o versionar los temas de *Putá*, su anterior disco.

'De adentro pa afuera'

El nuevo disco de Camilo es, en sus propias palabras, "una bitácora de las cosas valiosas" que están dentro de él y "salen hacia afuera" para ser compartidas. Un trabajo que se compone de once temas nuevos.



'Romances'

Los cordobeses Fuel Fandango presentan seis nuevas canciones en este disco, en las que colaboran con Mala Rodríguez, Iván Ferreiro, María José Llergo, Amadou & Mariam, Juancho Marqués y Leo Rizzi.

'Other shores'

La cantautora y poeta bermudeña Heather Nova, famosa por temas como *London rain*, presenta su nuevo álbum, que incluye canciones como *Waiting for a girl like you*, *Jealous guy* y *Never gonna give you*.

Música

PARA DISFRUTAR



A Coruña

PARA DARSE UN HOMENAJE

Dejarse enamorar por los edificios del paseo de La Marina, degustar sus maravillas gastronómicas en los muchos restaurantes que rodean la plaza de María Pita y terminar el día mirando las olas en Riazor. La ciudad gallega siempre te espera con los brazos abiertos y un buen plan. Ya de regreso a casa, llegará la morriña **Por INMA COCA**

Es hablar de Galicia y la mente se traslada a algunos de los puntos más turísticos de su geografía, como son las famosísimas Rías Baixas, la salvaje Costa da Morte o la que es una de las ciudades más impresionantes de nuestro país, Santiago de Compostela. Pero, entre todos ellos, hay una ciudad en la que la luz brilla de una forma especial y el buen ambiente te envuelve casi de inmediato. Sin duda, una parada casi obligatoria en cualquier visita a la zona.

EL CORAZÓN DE LA CIUDAD

Al igual que otras muchas ciudades del mundo, la vida en A Coruña gira en torno a una gran plaza, en este caso, la de María Pita. Pero en esta plaza hay algunos detalles muy especiales. El primero, sus dimensiones: los edificios de la plaza forman un gran rectángulo de más de 10.000 metros cuadrados. Por otro lado,

su nombre, ya que no solo está dedicada a una mujer, sino a una heroína con una interesante historia.

Adornada un poco, pero con una buena base histórica, María Pita es uno de los personajes más queridos de A Coruña, tras defender la ciudad de los ingleses. Tras morir su marido, ella se lanzó al

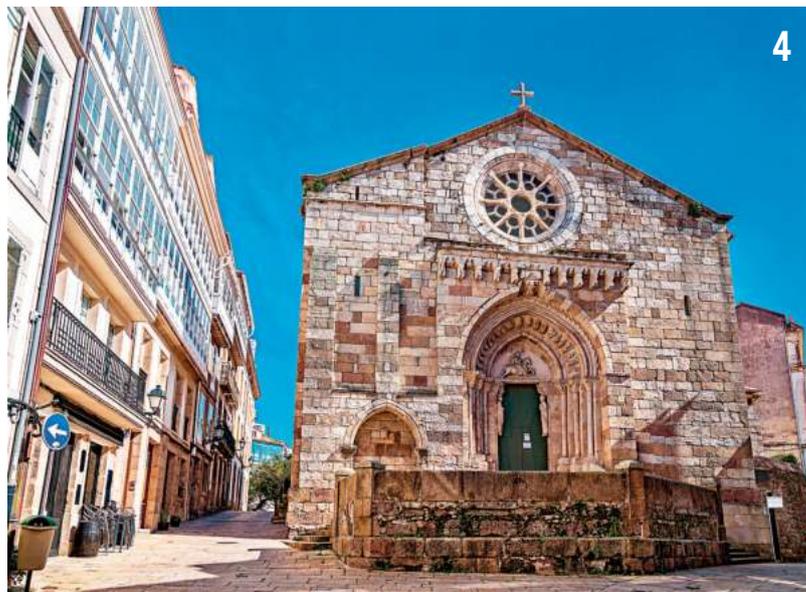
ataque, quitándole la vida a uno de los hombres más destacados de la tropa inglesa. Así, lograron su retirada y ella se convirtió en la heroína que hoy se sigue recordando. De hecho, el rey Felipe II le concedió una pensión que equivalía al sueldo de un alférez más cinco escudos mensuales como recono-

2





3



4



5

1. La playa de Riazor es una de las playas urbanas más bonitas, de arena fina y aguas turquesas. 2. El edificio del Ayuntamiento preside la plaza de María Pita. 3. La Torre de Hércules está acompañada de un parque escultórico. 4. La Iglesia de Santiago, de estilo románico y situada en la conocida como Ciudad Vieja, es la más antigua de la ciudad. 5. La avenida de la Marina, iluminada por el atardecer.

cimiento a su valentía y arrojo. Motivos más que suficientes para que la plaza más importante de la ciudad esté presidida por su figura. Detrás, uno de los edificios más destacados, el que ocupa hoy en día el Ayuntamiento. Un edificio de estilo modernista construido a primeros del siglo XX.

SIEMPRE MIRANDO AL MAR

A un lado, la recogida playa de Riazor, al otro, el puerto, y, al final, el Atlántico en toda su inmensidad. La Torre de Hércules, aunque algo apartada de la ciudad, bien merece un esfuerzo y no solo por las vistas de la costa que desde allí se obtienen. Se trata del faro romano más antiguo del mundo que sigue en funcionamiento. Con una larguísima historia a sus espaldas, no es de

extrañar que existan numerosísimas leyendas sobre él, algunas relacionadas con la fundación de la ciudad. Y un dato curioso más: ¿sabías que esta torre está hermanada con la Estatua de la Libertad de Nueva York, situada al otro lado del Atlántico?

IDAYVUELTA YVOLVERAEMPEZAR

Así puedes estar horas en la que es una de las calles más bonitas de la ciudad, la avenida de la Marina. Sus fachadas acristaladas forman una de las imágenes más emblemáticas y reconocibles de la ciudad. De color blanco y repletas de coquetos miradores en los que quedarse embelesado mirando al puerto, los edificios de esta céntrica calle fueron, en su día, las casas de los pescadores, ya que hasta la misma puerta llegaba el mar.

EL ARTE DE SABER COMER BIEN

La gastronomía en Galicia es un tema serio, pues en pocos lugares se pueden reunir en una misma mesa tantos productos de calidad y tan variados. El marisco es uno de los productos estrella, pero no hay que olvidar sus carnes, sus pimientos de Padrón, las famosísimas empanadas o la forma tan especial que tienen de cocinar la tortilla, encontrando siempre el punto exacto para que esté jugosa y sabrosa. Para abrir el apetito y deleitar la vista, nada mejor que una visita al mercado de la ciudad, situado en la céntrica plaza de Vigo. Después, no hace falta buscar mucho para dar con el restaurante ideal en el que degustar un pulpo, un buen marisco y dejar sitio para sus dulces típicos. □

Juegos

UN RATITO PERFECTO PARA ABSTRAERSE



ESFUÉRZATE

El señor y la señora de al lado de mi casa tienen seis hijas y cada una de ellas tiene un hermano. ¿Cuántas personas forman la familia?

SOPA DE LETRAS

Encuentra en esta lista danzas del folclore de España. ¿Sabes en qué zona se baila cada una?

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

- Auresku
- Bolero
- Chotis
- Fandango
- Flamenco
- Jota
- Muñeira
- Pasodoble
- Pericote
- Sardana
- Sevillanas



CUENTAS

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

(9) (12) (5) (1) 0 = 113



¿Dónde están?

Estos son algunos de los árboles más asombrosos y hermosos de la península Ibérica. Únelos con las provincia en las que se encuentran.

- | | |
|--------------------------------------|---------------------|
| Castaño santo 1. | A. A Coruña |
| Olivo de Fuentebuena 2. | B. Palencia |
| Drago de Icod de los Vinos 3. | C. Tarragona |
| Metrosidero de Orillamar 4. | D. Málaga |
| La palmera imperial 5. | E. Madrid |
| Olma 6. | F. Jaén |
| Farga de Arión 7. | G. Alicante |
| Roblón de Estalaya 8. | H. Tenerife |

SOLUCIONES

¿Dónde están?
 1-D, 2-F, 3-H, 4-A, 5-G, 6-E, 7-C, 8-B
Cuentas:
 $9 \times 12 + 5 \times 1 - 0 = 113$
 1 hijo y los 2 padres.

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

Sopa de letras:

SABER



Edita: SPAR ESPAÑOLA

Correo electrónico:
 centralnacional@spar.es

Web:
 www.spar.es

Redacción y diseño:
 Zinet Media Group.
 C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid.

Dirección:
 María Alemany.

Subdirección:
 Elisabet Parra.

Redacción:
 Inma Coca, 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.

Vinos

GUÍA PEÑÍN



JARA REAL
D.O. MONTILLA MORILES
PEDRO XIMÉNEZ

Casi Peñín
92
PUNTO
2019

JARA REAL FINO
D.O. MONTILLA MORILES
PEDRO XIMÉNEZ

Casi Peñín
88
PUNTO
2019

PASIÓN
D.O. SOMONTANO

Casi Peñín
89
PUNTO
2021

LEIROA DOVAL
D.O. RÍAS BAIXAS

Casi Peñín
88
PUNTO
2021

CASAL DA BARCA
D.O. RIBEIRO

Casi Peñín
88
PUNTO
2021

CAMPO DE GULES
D.O. RIOJA

Casi Peñín
88
PUNTO
2019

CAMPO DE GULES
D.O. RIOJA

Casi Peñín
88
PUNTO
2019

CAMPO DE GULES
D.O. RIOJA

Casi Peñín
88
PUNTO
2021

VIÑA ALCAZABA
D.O. UTIEL-REQUENA

Casi Peñín
88
PUNTO
2019

TALIZ
D.O. TORO

Casi Peñín
88
PUNTO
2021

NAVAS DEL EMPERADOR
D.O. RIBERA DEL DUERO

Casi Peñín
89
PUNTO
2019

NAVAS DEL EMPERADOR
D.O. RIBERA DEL DUERO

Casi Peñín
89
PUNTO
2021

NAVAS DEL EMPERADOR
D.O. RIBERA DEL DUERO

Casi Peñín
89
PUNTO
2019



Dulce Navidad

