SABER elegir

1,5~~0~~€
Prohibida su venta

Nº 19 OTOÑO 2022

SPAR

Desayunos llenos de energía Y SABOR

¡Adiós a las MANCHAS FACIALES!

Gourmet
Descubre los productos SPAR MÁS PREMIADOS

Ben Affleck
Una vida llena de talento, excesos y redención

Salud
Cómo mantener a raya la hipertensión

NUEVA TEMPORADA
Claves para reinventarse

Deleitum

Productos premiados en los

SUPERIOR TASTE AWARDS

INTERNATIONAL TASTE INSTITUTE 2022 BRUSSELS SUPERIOR TASTE AWARD ★

INTERNATIONAL TASTE INSTITUTE 2022 BRUSSELS SUPERIOR TASTE AWARD ★★

Productos premiados por más de **200 chefs y sommeliers de reconocido prestigio**, con **86 estrellas Michelin**

CONTENIDOS

sparespanola
sparespanola_es
@spar_espanola

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: Ben Affleck.
8 La Vecina Rubia.
10 Soluciona tus dudas.
12 Joseba Arguiñano.

SALUD & BIENESTAR

14 Cómo mantener a raya la hipertensión.

16 Para qué se necesita el colágeno.
18 Cómo reinventarse con éxito.

20 Inteligencia emocional.
21 Consejos para ejercitar la memoria.
22 Comunidades energéticas.

COMER HOY

23 Más fibra en tu dieta.
24 Desayunos llenos de energía y sabor.

26 Sardinillas, que no falten en tu despensa.
27 Atún en conserva en envase de premio.
28 Recetas con palomitas de maíz.
30 Menú de otoño.
34 Sabores únicos de premio.

BELLEZA

36 Vaqueros que son tendencia.
38 Adiós a las manchas faciales.
40 En busca de la base perfecta.
41 Cuidados nocturnos de belleza.

HOGAR & OCIO

42 Cambia tus suelos en un par de horas.

44 Papeles de cocina.
45 Haz muebles únicos con cajas de frutas.
46 Trucos caseros.
47 Libros y música.
48 San Sebastián.
50 Juegos.

¿QUÉ HAY de nuevo?

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

LA **APENDICITIS** PODRÍA TRATARSE CON **ANTIBIÓTICOS**

El procedimiento habitual para tratar la apendicitis es operar de urgencia y extraer el apéndice, sin embargo, un estudio llevado a cabo en Universidad de California – Los Ángeles ha demostrado que la inmensa mayoría de los casos podría tratarse con antibióticos sin pasar por el quirófano. Si este estudio se confirma, podría suponer un importante giro a la hora de abordar la enfermedad, pues se ahorrarían recursos y la experiencia sería menos invasiva para los pacientes, al no requerir cirugía y muchos menos días de hospitalización.

YA GRABAN LA **3.ª TEMPORADA DE 'LOS BRIDGERTON'**

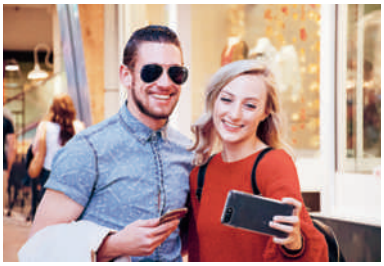
La primera y la segunda temporadas han sido uno de los mayores éxitos de Netflix, por eso la plataforma no pierde el tiempo y la tercera temporada de *Los Bridgerton* ya va viento en popa. De momento, se han adelantado algunos detalles, como que esta tercera entrega contará la historia de Colin Bridgerton y Penelope Featherington, quien ha decidido olvidarse de Colin y buscar un marido que le proporcione la suficiente independencia para continuar con su doble vida como Lady Whistledown, lejos de su madre y sus hermanas. Colin decide ayudarle en su búsqueda, pero, por el camino, tendrá que enfrentarse a sus propios sentimientos por Penelope.

SER AGRADECIDO, BUENO CONTRA EL ESTRÉS Y PARA EL CORAZÓN

Según un estudio llevado en la Universidad de California, en San Diego, los compañeros de equipo de trabajo que, antes de realizar una tarea de alto estrés, se dan las gracias por la ayuda prestada, tienen una mejor respuesta cardiovascular en comparación con los miembros de equipos que no expresaban gratitud. Además, son más productivos: "Los resultados de nuestro estudio tienen implicaciones significativas para las organizaciones y, en particular, para los empleados que trabajan juntos en condiciones de estrés agudo para lograr objetivos conjuntos", destaca Christopher Oveis, responsable del estudio.

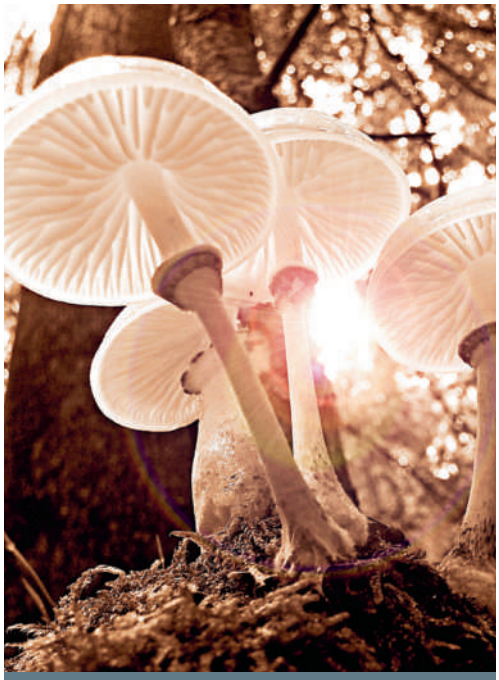
HAN DESCUBIERTO UNA NUEVA ARAÑA... ¡QUE ES DEL BARÇA!

Cádiz es una de las zonas de España donde más especies de arácnidos existen. Hay clasificadas unas 400 y todavía se siguen descubriendo nuevas. La última de ellas ha resultado ser bastante peculiar, pues el dibujo del cuerpo del macho recuerda mucho al escudo y los colores del Fútbol Club Barcelona. De ahí que haya sido bautizada como *Phlegra blaugrana*. "Es una de las especies de araña más fascinantes de Europa", asegura Álvaro Pérez Gómez, uno de sus descubridores.



LOS ESPAÑOLES PREFIEREN DEMOSTRAR SU AMOR FUERA DE LAS REDES SOCIALES

Las redes sociales están plagadas de demostraciones de amor. Sin embargo, según una encuesta llevada a cabo por la web de citas Adopte, el 96 % de los españoles prefiere demostrar su amor en persona, de viva voz, en lugar de hacerlo *online*. También prefieren, en el 72 % de los casos, no compartir en redes sus momentos especiales juntos, ni siquiera los aniversarios. Y es que, tras la pandemia, las parejas valoran más que antes el tiempo de estar físicamente juntos y menos el postureo.



UN TRATAMIENTO CON HONGOS, **EFICAZ CONTRA EL VPH**

El virus del papiloma humano es la infección de transmisión sexual más frecuente y la responsable de gran parte de los casos de cáncer de cuello de útero. En la mayoría de los casos, el cuerpo elimina el virus, pero en otros la infección persiste y no tiene tratamiento. Al menos hasta ahora, pues un ensayo clínico llevado a cabo en la Universidad de Texas ha demostrado que el uso diario de un suplemento a base de extracto de hongos (el AHCC) puede ayudar a acabar con la infección y, con ella, el riesgo de padecer cáncer cervical.

EL **PAPA FRANCISCO** RECOMIENDA **CUIDAR EL PLANETA**

El pontífice se ha sumado a las voces expertas de todo el mundo y ha aconsejado a sus feligreses llevar a cabo una serie de cambios que contribuyan a cuidar el planeta. Entre las recomendaciones del santo padre, "contribuir a salvar el medioambiente y reducir el consumo de combustibles fósiles y de muchas cosas superfluas". El papa se dirige especialmente a los jóvenes porque, según él, son más capaces que las generaciones anteriores de tomar iniciativas concretas, por eso les anima a "luchar contra la tendencia autodestructiva y aspirar a una vida digna y sobria, sin lujos ni derroches, para que todos puedan habitar el mundo con dignidad".

QUE TE GUSTE ALGUIEN O NO DEPENDE DEL HAMBRE QUE TENGAS

Un estudio recogido por la publicación *MEL Magazine* sugiere que unas personas nos atraen más que otras en función del hambre que tengamos. Después de realizar un experimento con un grupo de hombres y mujeres que llevaban 12 horas sin comer, concluyeron que, cuando tenemos hambre, tendemos a sentirnos atraídos por personas con caras y cuerpos más redondos, algo que no ocurre cuando estamos saciados. La conclusión a la que se ha llegado es que el hambre motiva a las personas hacia la abundancia en general, lo que explica que a los participantes les gustasen más los estímulos redondos, no solo los cuerpos.

Ben Affleck

UNA VIDA LLENA DE TALENTO, EXCESOS Y REDENCIÓN

Por **MERCHE BORJA**

La vida de Ben Affleck bien podría ser el guion de una de las películas que ha protagonizado o dirigido a lo largo de su extensa vida profesional. Una vida llena de éxitos absolutos, fracasos estrepitosos, amores, desamores y reencuentros, adicciones… pero, sobre todo, de renaceres, pues si hay algo que Ben Affleck consigue es levantarse una y otra vez. En la actualidad, vive un dulce momento profesional y personal. Le esperan varios proyectos y acaba de casarse con Jennifer Lopez, uno de los grandes amores de su vida. No siempre ha sido así, pues ya desde niño tuvo que enfrentarse a situaciones difíciles. Su madre, profesora, tenía que convivir con un marido alcohólico, un aspirante a dramaturgo que apenas trabajaba. Eso hizo que no viera con buenos ojos que su hijo quisiera seguir los pasos de su padre. Aun así, ya separada, no pudo reprimir las ansias del joven Ben de dedicarse a la interpretación, pues era un niño al que le encantaba el teatro y su juego favorito era hacer películas. El juego pronto dejó de serlo y con nueve años ya había rodado su primera película en Boston, *The Dark End of the Street* (1981). Y la rueda ya no dejó de girar: a los trece, protagonizó una serie de documentales educativos producidos por los canales PBS y ABC, varias series, como *The Second Voyage of the Mimi,* e incluso algún anuncio para televisión de un conocido establecimiento de comida rápida.

Ya en la adolescencia, se convirtió en amigo íntimo de la que ha sido, sin

duda, la persona más importante de su carrera, su gran amigo y compañero Matt Damon. Juntos se fueron a estudiar y a buscarse la vida a Nueva York y, más tarde, a Los Ángeles. Solo tenía 18 años, y el actor recuerda que vivieron algunos momentos locos: "Una vez ganamos casi 40.000 dólares y nos pensamos que éramos ricos, pero lo gastamos todo en un par de meses. Alquilamos una casa en la playa de Venice por la que pasaron unas 800 personas. Nos quedamos sin dinero y tuvimos que mudarnos, vivíamos en un lugar u otro en función del dinero que tuviéramos", recuerda. También, como la mayoría de los actores en la meca del cine, tuvo que enfrentarse a muchos noes y comentarios del tipo "eres muy grande y alto, tu tamaño solo te da para representar papeles de matón, pero jamás llegarás a ser un protagonista", recuerda que le decían.

EL GUION QUE CAMBIÓ **SU SUERTE**

Ben Affleck solo tenía 25 años cuando se convirtió en la persona más joven en ganar un Óscar al mejor guion original. Lo consiguió junto a su inseparable amigo Matt Damon por la cinta *El indomable Will Hunting*, un guion en el que llevaban trabajando años y que vendieron en 1994, cuando ambos ya tenían su carrera de actor. La cinta fue todo un éxito de taquilla y el papel de ambos, tanto como actores como guionistas, fue ampliamente reconocido. Desde entonces, la carrera de Affleck dio un vuelco y se convirtió en la estrella que conocemos hoy. Eso sí, aunque nadie duda de su talento, si por algo se ha caracterizado su trayectoria, es por estar llena de altibajos y de buenas y malas decisiones.

Grandes éxitos como *Armageddon, Shakespeare in love* o *Pearl Harbor* lo catapultaron a lo más alto e incluso apareció en las listas como uno de los actores más atractivos y mejor pagados de Hollywood. Pero, al empezar el nuevo siglo, algo empezó a cambiar y encadenó un fracaso tras otro en películas como *Gigli, Jersey Girl* o *Daredevil*, en la que interpretaba a un conocido superhéroe invidente. Fue tal el trauma que el actor juró que nunca más volvería a encarnar a un superhéroe, promesa que incumplió años después al meterse en la piel nada menos que de Batman.

«EL FRACASO ME AYUDÓ A ENCONTRAR EL AMOR DE MI VIDA PROFESIONAL: DIRIGIR PELÍCULAS».

A su mala racha profesional, se unió el gran interés que despertó su relación con Jennifer Lopez. Además, el film que protagonizaron juntos, *Una relación peligrosa*, fue otro de sus grandes fracasos.

SU ÉXITO COMO **DIRECTOR**

El fiasco provocado por sus últimos trabajos hizo que el actor entrara en una fuerte crisis, hasta el punto de replantearse su carrera. Fue así como decidió probar suerte como director: "Si la reacción hacia la película *Una relación peligrosa* no hubiera sido la que fue, probablemente no me hubiera decidido a dirigir películas, pero, en ese momento, vi que no tenía otra salida. Así descubrí que dirigir es el verdadero amor de mi vida profesional. Aquel fracaso fue un regalo, porque, además, pude conocer a Jennifer Lopez, la mujer con la que he mantenido una relación realmente significativa en mi vida", reconocía años después.

Y es que, desde su primera película como director, *Gone Baby Gone*, el éxito le volvió a sonreír, algo que se repitió con cada película que ha dirigido. Un éxito que culminó con *Argo*, con la que consiguió un Óscar a la mejor película y varios otros premios como director. Todavía sigue siendo mucho mayor el número de películas en las que solo ha interpretado un papel, pero nadie duda de su innegable talento también como cineasta.

«LA RELACIÓN CON JENNIFER LOPEZ –CON QUIEN SE ACABA DE CASAR– HA SIDO REALMENTE SIGNIFICATIVA PARA MÍ».

EL RENACER DE UN ACTOR Y DIRECTOR GRANDIOSO

El gran talón de Aquiles de Affleck ha sido, sin duda, su adicción al alcohol, un problema que nunca ha negado, que arrastra desde que era un adolescente y que le ha causado episodios de ansiedad y depresión. Ha estado a punto de costarle proyectos y le costó, como él mismo ha reconocido, su matrimonio con la actriz Jennifer Garner, con la que tiene tres hijos. Sin embargo, ha sido un problema al que siempre ha intentado poner remedio: "Quiero que mis hijos sepan que no hay que avergonzarse de obtener ayuda cuando la necesiten", reconoce.

En la actualidad, el actor está libre de adicciones y vive un dulce momento vital al lado de su amor de juventud, Jennifer Lopez, con la que se reencontró 18 años después de su ruptura. Además, tiene varios proyectos profesionales pendientes, tanto de actor como de director. Y es que, como el ave fénix, Ben Affleck renace una y otra vez. El discurso que pronunció al recoger el Óscar a la mejor película habla por sí solo: "Tienes que trabajar más duro de lo que crees que puedas. No puedes guardar rencor. Es duro, pero no se puede guardar rencor. Y no importa cómo te derriben en la vida, porque eso alguna vez va a pasar. Todo lo que importa es que tienes que levantarte", dijo. ❏

La Vecina Rubia

La Vecina Rubia es una de las 'influencers' españolas con más seguidores: tiene casi cuatro millones entre Twitter e Instagram. Con un gran sentido del humor, lo mismo habla de ortografía, de moda, de amistad... o escribe un libro que es todo un éxito. ¿Su peculiaridad? Que su rostro aún es un misterio. Por **MERCHE BORJA**

El año pasado, La vecina Rubia publicó su primera novela, *La cuenta atrás para el verano*. Pocos meses después, ya iba por la 11.ª edición, un número muy especial para ella y para toda su comunidad, pues representa una hora mágica en la que cualquier cosa puede pasar. Como ella misma nos contó, este éxito y esta magia la han animado a seguir escribiendo.

¿Esperabas tanto éxito con tu primera novela?

Cuando escribes, esperas que el máximo número de personas te lea, porque así es cómo concibo la escritura: como una ventana a través de la que expones tus sentimientos para que otros puedan verlos. Solo con pensar que 170.000 personas me han regalado su tiempo leyendo la novela y haciendo suya la historia ya me siento muy afortunada, siento que se ha creado una relación que nos une y de la que estaré eternamente agradecida. Es una gran ilusión haber llegado a una undécima edición en tan solo siete meses y ver cómo la novela ha conseguido conectar con las lectoras, no ya solo aquí, sino en otros países, como Argentina, Chile, Perú…

¿Qué tiene de especial esta edición?

Es una edición singular, al estar vinculada a un número que tiene un significado muy especial para nuestra comunidad. El número once y las 11:11 como hora siempre han estado vinculados a la suerte y a la necesidad de pedir un deseo cuando la casualidad hace que mires el reloj o el móvil en ese momento justo del día. Nosotras utilizamos esta hora como un elemento de unión donde estos onces se comparten de manera

La Vecina Rubia nos contó que no entra en sus planes dejar de ser anónima: "Seguiré mostrándome siempre como lo he hecho hasta ahora: detrás de mis novelas y mi humor".

«TENER UNA COMUNIDAD GRANDE ES UNA RESPONSABILIDAD, TENÍA QUE QUITARME EL SAMBENITO DE LA 'INFLUENCER' QUE ESCRIBE LIBROS».

fraternal. Toda la comunidad utiliza sus capturas, con sus propios fondos de pantalla, con la hora impresa en su móvil para ceder sus deseos a aquellas amigas que más los necesiten. La undécima es una edición limitada, de tapa dura, con una sobrecubierta de papel vegetal que recuerda a aquellas capturas y, además, es especial, porque contiene una dedicatoria escrita por mí a mano.

¿Qué te llevó a escribir esta novela?
Lo mismo que le lleva a cualquier escritor: tener algo que contar y hacerlo a su manera. Acercarte a la literatura siempre da vértigo, por eso quise ir asentando las bases en estos años hasta sentir que estaba preparada. Más allá del contenido que hay en mi perfil, poco a poco, fui mostrando en Instagram textos que representaban emociones, lejos de lo que habitualmente puedes conocer de La Vecina Rubia y que identificaban a muchas personas. Años después, lo estructuras todo, le das forma, corriges ortográficamente la novela y tienes la suerte de que la gente invierta su tiempo en leerla y se sorprenda.

'La cuenta atrás para el verano' es el relato de una chica en un momento crucial de su vida: "Está planteada desde el punto de vista de una protagonista que pasa desde la adolescencia a la madurez de la mano de otros personajes que la acompañan durante ese camino", nos contó.

La novela es un bonito homenaje a la amistad...
Sí, a la amistad, a los vínculos casi fraternales y a las relaciones incondicionales y sinceras. Pongo plena atención en esas mejores amigas que van apareciendo a lo largo de nuestra vida ofreciéndonos experiencias vitales enriquecedoras. También habla de la importancia de fortalecerse, de no quedarse atrapada y de romper con esa dependencia muchas veces creada en las relaciones sentimentales. Todo desde el punto de vista de una rubia que tiene un humor muy peculiar y una sensibilidad que le hacen capaz de jugar con el humor y la emoción a partes iguales.

¿Tiene algo de autobiográfica?
No es una novela autobiográfica, aunque sí hay mucho de mí en cada capítulo. Para mí, encontrar la identificación es algo primordial y hacerlo con un tono cercano y entrañable es fundamental para intentar hacer partícipe al lector. Descubrir qué parte fue realidad o ficción lo dejo en manos de la imaginación de cada persona. Digamos que es una novela de ficción basada en hechos reales que me he inventado algunas veces.

¿Seguirás escribiendo?
Sí, gracias a esta gran acogida, voy a seguir compartiendo este sueño con una segunda parte que se publicará este año. Seguiré escribiendo de los sentimientos propios y ajenos, de las relaciones humanas, de la amistad, del dolor… De la vida, al fin y al cabo, que es lo que he intentado plasmar en ambas novelas.

Si no fueras La Vecina Rubia, ¿habrías escrito este libro?
Tener una comunidad grande en redes sociales puede ser una responsabilidad que te hace poner el listón muy alto y quería, a través de mi primera novela, cumplir las expectativas y quitarme el sambenito de ser una *influencer* que escribe un libro. Estoy emocionada de haber llegado al corazón de muchas personas y, sobre todo, que hayan conseguido sentir a los personajes, entre ellos, La Vecina, un poquito más cerca. Mi objetivo era remover por dentro con una novela sólida que calara en cualquier tipo de lector o público, y ver que lo he conseguido es muy gratificante.

¿A qué crees que te dedicarías si no fueras La Vecina Rubia?
Si no fuera La Vecina Rubia, estaría pensando en cómo crear a La Vecina Rubia.

Lo mismo hablas de ortografía o de animales que escribes una novela o diseñas unas medias. ¿Con qué Vecina Rubia te identificas más?
Me identifico absolutamente con todas, porque hay una parte de mí en cada proyecto que abordo. Al final, mis redes sociales son lo más parecido a tener una buena conversación con una amiga. Puedes estar hablando con ella de ortografía y, a los minutos, puedes estar haciéndolo de cualquier otra inquietud.

«SI NO FUESE LA VECINA RUBIA, ESTARÍA PENSANDO EN CÓMO CREAR A LA VECINA RUBIA».

¿Qué da el anonimato? ¿Es como el poder, que es adictivo?
El anonimato me da la tranquilidad de bajar la basura con un moño, como hacemos todas. No sé si eso es el verdadero significado de 'poder', pero poder hacerlo me reconforta.

Seguro que te ha llevado a vivir situaciones peculiares. ¿Nos cuentas alguna?
Recientemente, paseando, he visto a alguna chica comprar la novela. Es una sensación muy extraña que me ha hecho plantearme un ¿y si me acerco a ella y le digo "Espero que lo disfrutes mucho y que cumpla tus expectativas"? ❑

Soluciona TUS DUDAS

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

¿QUÉ ALIMENTOS MEJORAN LA CALIDAD DEL SUEÑO?

RESPUESTA: Seguro que has oído hablar de la serotonina y la melatonina y quizá también te suene el triptófano. Igual no los asociabas con el sueño, pero son muy importantes para conciliarlo. Sabiendo lo fundamental para nuestro descanso de estos tres compuestos, ten en cuenta estos alimentos que los contienen:

❍ Las almendras y las nueces son alimentos ricos en melatonina.

❍ Los productos lácteos tienen un alto contenido en triptófano. Muchas personas se toman un vasito de leche caliente para irse a dormir, un hábito asociado con conciliar mejor el sueño.

❍ La carne blanca, de pollo y pavo, es fuente de triptófano.

❍ Los pescados azules (como el salmón), contienen gran cantidad de ácidos grasos omega 3 y vitamina D, nutrientes que favorecen la concentración de serotonina en el cuerpo.

❍ El plátano es rico en triptófano, melatonina y magnesio y, del kiwi, un estudio reciente revela que 2 piezas al día pueden ayudar a la duración y calidad del sueño.

❍ Los cereales, en concreto, la avena, el arroz y el maíz, son fuentes naturales de melatonina.

Dra. Mónica Herrero
Especialista en Nutrición y Dietética y miembro de Top Doctors

Dra. Lourdes González Cavero
Especialista en Alergología en Melio

¿Puedo desarrollar alergia a la lactosa a pesar de haber tomado leche toda la vida?

RESPUESTA: Frente a la lactosa se genera intolerancia, no se genera alergia, pues es un azúcar presente en la leche, no una proteína. En el caso de la intolerancia a la lactosa, se trata de un problema enzimático, es decir, la lactasa es incapaz de degradar la lactosa y esto genera clínica digestiva. Los alérgenos son proteínas presentes en los alimentos que generan una respuesta exagerada del sistema inmune cuando este se expone a ellas previa sensibilización. Por lo tanto, en la alergia a la leche, la reacción se produce mediante una respuesta IgE (inmunoglobulina E) frente a proteínas específicas de la leche como pueden ser, por ejemplo, la caseína o la betalactoalbúmina.

Dr. Khaled Kasem
Jefe de ortodoncistas de Impress

¿ES CIERTO QUE TAMBIÉN SE USA EL LÁSER EN ODONTOLOGÍA?

RESPUESTA: La aplicación del láser en odontología es un método que puede resultar muy beneficioso, puesto que es muy preciso, permite prevenir

hemorragias y es menos doloroso que otros métodos tradicionales, por lo que maximiza la seguridad y comodidad del paciente. Es una técnica ideal para usar en aquellos pacientes que tienen miedo a ir al dentista y hacerse intervenciones de este tipo.

La odontología láser suele utilizarse, sobre todo, para tratamientos blanqueantes o para eliminar las caries más comunes. Pero también puede ser utilizado para hacer cirugías dentales y periodontales, endodoncias o tratamientos para aliviar la sensibilidad dental.

¿UNA PERSONA DALTÓNICA TIENE MENOS VISIÓN?

RESPUESTA: Respondiendo de un modo simplificado, respecto a la cantidad de visión (medida en una escala) la respuesta es que no. En cambio, si nos referimos a la calidad de la visión, la respuesta sería que sí. Bajo el término 'daltonismo', agrupamos una serie de alteraciones congénitas de la visión del color que van desde una mínima dificultad para diferenciar algunos colores hasta la acromatopsia, es decir, la no percepción del color. Los pacientes daltónicos se habitúan a su forma de visión y hacen una vida normal, sin embargo, para determinadas profesiones, sí representa una verdadera discapacidad visual.

Dr. Ángel Cilveti
Jefe del servicio de oftalmología del Hospital Vithas Xanit Internacional

¿CÓMO HAY QUE ACTUAR FRENTE A UNA TORMENTA ELÉCTRICA?

Irene Santa
Meteoróloga en eltiempo.es

RESPUESTA: Aunque la probabilidad de que nos caiga un rayo es muy pequeña (una entre tres millones), es mayor que la de ganar el Euromillón, por lo que no hay que subestimar el peligro de estar expuesto a una tormenta eléctrica: si nos alcanza una descarga, podemos sufrir graves quemaduras, problemas cardíacos o incluso resultar fatídica.
En el caso de que una tormenta te pille por sorpresa en el exterior, debes alejarte del agua y salir de la piscina o el mar, si te estás bañando.
También conviene evitar puntos situados a mayor altura o tener cerca objetos altos o acabados en punta, especialmente si tienen una estructura con materiales conductores de la electricidad.
Evita también refugiarte bajo un paraguas o bajo un árbol.
Un buen lugar para protegerte es el coche, con las ventanas y puertas cerradas, ya que actúa como una jaula de Faraday, impidiendo que la electricidad se cuele en el interior del vehículo.

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

¿De qué manera se empodera una persona?

RESPUESTA: El concepto de empoderamiento se considera un proceso en el que las personas desarrollamos nuestras capacidades con el fin de mejorar nuestra vida. Es decir, para tener mayor autoestima, un estado de ánimo positivo, mejores formas de afrontar las situaciones cotidianas o relaciones sanas con los demás.
Para conseguirlo, las claves residen en tener una buena autoconfianza y en tomar el control de las propias decisiones. Hay que trabajar sobre uno mismo, reconociendo nuestras vulnerabilidades y fortalezas. Teniendo confianza en los aspectos que nos definen y posicionándonos de forma activa en las decisiones que nos conciernen, podremos ir empoderándonos y sentir que nuestra vida se acerca a aquello que queremos.

Mónica Jiménez Pérez
Psicóloga experta acreditada en el ámbito de salud mental, colegiada M-20549

Joseba Arguiñano

FOTOS: RUBÉN BLYTH.

Además del talento y el amor por la cocina, Joseba Arguiñano ha heredado el don comunicativo de su padre. Ahora, tras cinco años en la televisión, podemos disfrutar de sus dos talentos en su primer libro, 'Cocina con Joseba Arguiñano'. Por **MERCHE BORJA**

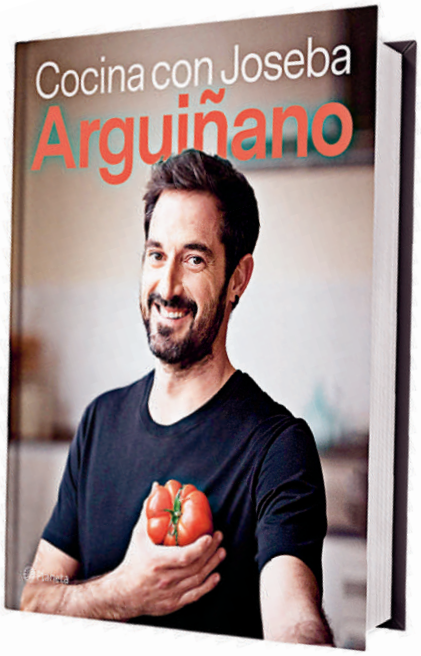
Joseba entró por primera vez a trabajar en la cocina con su padre cuando tenía 13 años. Lo hizo a condición de que le compraran la moto que tanto deseaba. De esa experiencia, no solo se llevó la moto, sino que se le despertaron los genes culinarios de la familia y ya no volvió a alejarse de los fogones. Unos años después de convertirse en uno de los reposteros de la familia, Joseba Arguiñano se atrevió también a ponerse delante de las cámaras, donde comparte a ratos pantalla con su padre, su gran referente. Además, se ha atrevido con un libro, *Cocina con Joseba Arguiñano*, en el que comparte sus recetas favoritas, fruto de su experiencia, sus viajes y su amplia formación dentro y fuera de España.

Ya está en la calle tu primer libro. ¿Qué tal la experiencia de escribirlo, ver tu foto en la portada...?

Al principio, fue muy raro... De pequeño, siempre me decían que me parecía mucho a mi padre, que iba también a acabar en la tele y yo no me lo creía, porque no me gustaban las cámaras. Hace cinco años, tuve la oportunidad de hacer cosas en la tele y, al principio, me resultó muy extraño... Y, cuando ya me estaba haciendo, me veo en un libro,

«HAY QUE CURRÁRSELO EN LA COCINA, PERO TAMBIÉN DISFRUTAR».

«LOS ARGUIÑANO NO DECIMOS QUE NO A NADA».



Además de cocinero, Joseba Arguiñano es todo un aventurero al que le encantan deportes como el *skateboarding* y el surf. Esa ansia de aventura se refleja también en su cocina.

que se me hace aún más raro, ja, ja, ja, pero lo llevo con naturalidad, como lo hemos vivido en casa.

¿Qué tipo de recetas encontramos en él?
Son mis recetas favoritas y, como mi especialidad es la panadería y la repostería, hay muchos panes, pasteles, bombones… Un poco de todo, para conseguir una comida completa con platos especiales.

Pero también hay salados...
Sí, está muy equilibrado. Hay repostería clásica y avanzada, masas hojaldradas, todo tipo de panes… Y, como me encanta viajar, hay recetas internacionales que he ido rascando por el mundo.

Dices que, si sigues las recetas al pie de la letra, te salen bien seguro.
Este consejo es para cuando te atreves con una receta nueva, para que te salga bien esa primera vez, pero, si la haces más veces, seguro que acabas dándole tu toque especial, que es la gracia de la cocina. Es lo que hago yo como cocinero: esas recetas que me han enseñado, hacerlas mías, disfrutar.

¿Hay alguna receta que crees que se te dé especialmente bien?
Buf, es muy difícil elegir, pero quizá, la sopa ramen, que me encanta, y unos muslitos de codorniz con una salsa teriyaki que es una maravilla.

Aseguras que eres muy disfrutón. ¿Se refleja eso en tu cocina?
En este libro, por ejemplo, se refleja en que he elegido recetas para disfrutar de momentos especiales, cuando vienen familiares a casa, quieres impresionar a los amigos… pero también quieres disfrutar de estar con ellos y pasarlo bien. En esos días, hay que currárselo, pero también tener tiempo para disfrutar. No liarse mucho y, en vez de hacer todas las recetas muy trabajadas, hacer dos especiales, otro día preparas bombones, el pan…

Esos días especiales, ¿prefieres cocinar o descansar?
Cuando quedamos toda la familia, no me puedo quedar aparte, voy, sin querer, a cocinar. En las sociedades gastronómicas en las que estoy con mis amigos, también me toca cocinar siempre, pero luego me siento y que me traigan el café, ja, ja, ja. De vez en cuando, me gusta ir a un restaurante, que me sirvan, estar tranquilo, pero si es una cocina de esas abiertas que ves cómo lo están haciendo para poder aprender algo, mejor.

¿Qué significa para ti ser un Arguiñano? ¿Pesa a veces el apellido?
Es que, la verdad, no sé qué es no ser hijo de Karlos Arguiñano, siempre hemos vivido la popularidad de mi padre con mucha naturalidad, porque hemos crecido con eso. Si pesa en algo es para bien, porque siempre hemos recibido mucho cariño de la gente, son cosas que llenan, a mí me da mucha fuerza para seguir. Los Arguiñano no decimos que no a nada. ❑

«SIEMPRE HEMOS RECIBIDO MUCHO CARIÑO DE LA GENTE, SON COSAS QUE LLENAN Y HEMOS VIVIDO LA POPULARIDAD DE MI PADRE CON MUCHA NATURALIDAD».

CÓMO MANTENER A RAYA la hipertensión

La tensión arterial alta es una de las enfermedades crónicas más habituales pasados los 50 años. Al no presentar síntomas, es complicado su diagnóstico, al igual que luego lograr controlarla. Un cambio de hábitos es parte fundamental del tratamiento. Por **MARÍA GARCÍA**

Solo en nuestro país se pueden contabilizar más de 11 millones de hipertensos. Una patología que se conoce como 'la muerte silenciosa', debido a que no suele mostrar síntomas previos o los que muestra son muy inespecíficos, como pueden ser el dolor de cabeza o la fatiga. Esto dificulta el diagnóstico y pone en peligro nuestro sistema cardiovascular. Así pues, la solución pasa por cumplir con un calendario de revisiones que deberá ser más frecuente cuantos más años se vayan cumpliendo. Y es que, aunque la edad es un factor de riesgo muy relevante, no es el único.

NO SOLO **COSAS DE LA EDAD**

La llegada de la menopausia suele estar muy asociada a los problemas de tensión. Por eso, las mujeres deben prestar un extra de atención durante esa época. Hay que poner especial énfasis en ello, ya que suele ser habitual la aparición de problemas de manera brusca, incluso en mujeres que cuentan con un historial de tensión baja.

Así pues, mientras que las mujeres entran en este período de riesgo sobre los 50, los hombres deben comenzar las revisiones antes, a partir de los 40. Y a pesar de que la edad es uno de los principales factores de riesgo, hay otros con mucho peso, aunque la buena noticia es que contra ellos sí se puede luchar. Una alimentación inadecuada o el sobrepeso afectan directamente a la salud de nuestras arterias. De igual manera, el tabaquismo empeora, y mucho, la situación. Fumar no solo aumenta las posibilidades de tener problemas de tensión, sino que, para un hipertenso, duplica el riesgo de sufrir problemas cardiovasculares como, por ejemplo, un infarto.

PESO **SALUDABLE**

El sobrepeso es otra de las causas directas de la hipertensión. Si bien es cierto que no se conoce el mecanismo que relaciona peso y presión, adelgazar reduce la presión arterial y disminuye el riesgo cardiovascular y de diabetes.

En el caso de sufrir sobrepeso, existen hábitos beneficiosos para reducir peso de forma saludable. No hay que olvidar que cada pérdida de 5 kilos de exceso puede reducir la tensión arterial sistólica entre 2 y 10 puntos.

COMPAÑEROS **NO DESEADOS**

Colesterol e hipertensión son dos buenos amigos que suelen ir de la mano. El motivo no es otro que el compartir los mismos factores de riesgo: la vida sedentaria y una alimentación deficiente.

EL 60 % DE LA POBLACIÓN MAYOR DE 50 AÑOS ES HIPERTENSA.

Con este panorama, queda muy claro que cuidar la alimentación y realizar algo de ejercicio es vital para cumplir años sin el lastre que suponen estos problemas de salud.

CRÓNICA

Esta es una de las palabras que más asusta a los pacientes tras conocer el diagnóstico. Sobre todo, cuando se trata de personas sanas que, de repente, se encuentran con esta noticia tras una revisión. Además de la medicación, que será de por vida y con controles periódicos, el paciente debe ser consciente de que necesita cambiar de hábitos o incorporar algunos nuevos a sus rutinas. La buena noticia es que, con esto, ganará en salud y podrá prevenir otras patologías relacionadas.

VIDA NUEVA

Tanto para prevenir como para estabilizar los niveles, nos podemos apoyar en estos consejos:

Dejar de fumar y evitar todo tipo de humos.

Mínimo de alcohol. Las bebidas alcohólicas, independientemente de su graduación, suben la tensión. Por eso, lo más recomendable es reducirlas al mínimo.

Controlar la alimentación. Y no solo para evitar superar las recomendaciones de sal, también para lograr un peso saludable. El sobrepeso es uno de los grandes enemigos del corazón, por lo que hacer ejercicio y mantener un peso saludable ayuda en todos los sentidos. ❑

La tensión varía a lo largo del día. Para llevar un control correcto, lo más adecuado es elegir una hora y hacerlo siempre en ese mismo horario.

¿CUÁLES SON LOS **VALORES CORRECTOS?**

La presión arterial es la fuerza con la que la sangre empuja las paredes de las arterias. Cuando el corazón bombea la sangre, ejerce una presión para que esta circule hacia los diferentes órganos. Cada contracción del corazón marca la presión máxima, mientras que, cuando se relaja, se obtiene la mínima.

Los valores en una persona sana son:

120-90 mmHg, para la máxima.

90-60 mmHg, para la mínima.

¡PELIGRO! CONTIENE SAL

Durante años, y de forma sistemática, se ha culpabilizado a la sal de los problemas de hipertensión. Así, la sal era uno de los primeros elementos en desaparecer de la vida de los pacientes. Una restricción que, en muchas ocasiones, es complicado cumplirla y afecta a la familia al completo.

Sin embargo, los últimos estudios han demostrado que la sal no es ni el único ni el mayor culpable de la tensión arterial alta. De hecho, en varios ensayos se ha podido comprobar cómo el sodio no afecta de la misma forma a todas las personas.

Aun así, las personas hipertensas sí deben tener una precaución extra a la hora de calcular la sal que ingieren en un día.

Excepto en casos puntuales, los médicos recomiendan rebajar los niveles de sal, pero tampoco es necesario retirarla por completo. No poner el salero en la mesa, aprender a sustituir la sal por otros aliños o especias, así como evitar todo tipo de alimentos precocinados o productos en los que no podemos controlar la cantidad de sus ingredientes es una buena base.

BUSCAR EL **EQUILIBRIO**

Cuando medimos la tensión, obtenemos dos valores a los que solemos llamar 'máxima' y 'mínima', pero cuyos nombres médicos se corresponden con 'sistólica' y 'diastólica'. Estas cifras suelen estar equilibradas, es decir, si una está alta, la otra, también. Pero, en ocasiones, la mínima es más alta de lo normal. Esto ocurre cuando se obtiene un valor por encima de 90 mientras que la máxima está dentro de los parámetros normales. Existe un mito que muchos expertos intentan tachar de falso: que ese desajuste se debe a problemas emocionales, siendo el estrés la principal causa. Aunque este puede ser un factor, existen otros muchos, como problemas endocrinos o apnea del sueño, ya que el descanso influye directamente en nuestro estado de salud en general.

QUÉ ES Y PARA QUÉ SE NECESITA EL colágeno

Tener unos niveles de colágeno adecuados es necesario para combatir los síntomas que afectan a la salud y también a la belleza. Aquí despejamos las dudas acerca de su relación con la alimentación y sus efectos. Por **CARMEN LÓPEZ**

Suplementos alimenticios, cremas para la cara y otros productos son algunas de las ayudas que se publicitan para obtener los niveles de colágeno suficientes para retrasar los efectos del paso de los años en el organismo. No solo en lo referente a las arrugas, sino también para proteger algunas partes del cuerpo sensibles al envejecimiento, como las articulaciones.

Como en todo lo que tiene que ver con la salud, la vía natural para preservarla y mantener un aspecto joven es la alimentación, pero ¿funciona? ¿Qué es realmente el colágeno? ¿Es necesario aumentar el consumo de ciertos productos y bajar el de otros? La dietista nutricionista Marta Abardia Pijuan nos ha ayudado a despejar muchas de esas dudas, para ser conscientes de lo que podemos hacer para cuidarnos de manera efectiva.

QUÉ ES EL **COLÁGENO**

La experta explica que se trata de una proteína que el organismo produce de manera natural. Se encuentra en tendones, articulaciones, piel, huesos, músculos, córnea, cuero cabelludo, encías y en los vasos sanguíneos. El cuerpo empieza a generar cada vez menos con el paso del tiempo. A partir de los 30 años, aproximadamente, la producción de colágeno disminuye a la mitad que en la adolescencia. Además, su síntesis se reduce de manera muy considerable en las mujeres con la menopausia. ❑

¿Sabías que...?

Sus principales funciones son:

- Mantener la elasticidad de la piel.
- Aminorar los dolores de músculos y tendones.
- Mejorar los movimientos articulares.

¿SE PUEDE REFORZAR CON LA ALIMENTACIÓN?

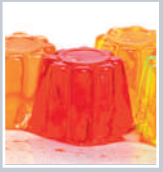
Sí, es posible. Como dice Abardia Pijuan: "Una buena alimentación puede retrasar los síntomas de la falta del colágeno". La dieta adecuada sería una que fuese rica en vitaminas, minerales y proteínas. Hay algunos alimentos en los que el aporte de colágeno es especialmente elevado:

- **Alimentos ricos en vitamina C,** como los cítricos (limón). También entrarían en la lista el kiwi y las fresas.

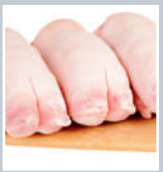
- **Tomate y pimientos,** ya que el licopeno (un antioxidante) que se encuentra entre sus nutrientes ayuda a sintetizar el colágeno.

- **Proteínas de origen vegetal:** frutos secos, semillas, legumbres, soja y derivados.

- **Proteínas de origen animal:** carnes magras, huevos, pescados y lácteos.



- **Gelatina en láminas** (la que se utiliza para diversas recetas).



- **Algunos productos concretos** de procedencia animal, como los pies de cerdo o los caldos cocinados con huesos.

ES MUY IMPORTANTE ELIMINAR HÁBITOS NOCIVOS, COMO EL TABACO O EL SEDENTARISMO.

SPAR

Disfruta del placer de un desayuno lleno de sabor

*Contiene azúcares naturalmente presentes.

Comprometidos con la salud y el medioambiente
#compromisoSPAR

Síguenos en:

Cómo reinventarte CON ÉXITO

Cambiar tu actitud hacia el proceso de reinvención te puede ayudar a vivirlo como algo creativo, donde te atreves a experimentar y disfrutar.

Por **LAURA VALDECASA**

'Reinventarse' es una de las palabras que se han vuelto más de moda, sobre todo, cuando se experimenta algún tipo de crisis o se necesita un cambio en la vida. Sin embargo, a la hora de ponerse manos a la obra, es normal que entren muchas dudas: qué hacer, qué no hacer, por dónde empezar... Con ayuda de Jesús Alcoba, psicólogo especialista en desarrollo humano y autor del libro *Eykeyey, cómo reinventarte cuando no sabes cómo*, planteamos una serie de pautas.

❍ **Cambia el chip y vívelo como algo lúdico.** Desmelénate y juega un poco. No es necesario vivir el proceso de reinvención como algo muy rígido. La gracia es empezar a probar a hacer cosas diferentes o a ser alguien diferente. Hay que jugar y experimentar, el enfoque que propone Jesús Alcoba busca ser creativo y divertido, lo que te permite probar y experimentar siendo de otra manera: "Puedes empezar a cambiar cosas aparentemente triviales, complementos que uses, cambiar de estilo de vestir, alterar tu identidad en redes sociales, dejarte ver en foros de cosas que te gusten, por ejemplo, sobre cocina o jardinería".

❍ **Encuentra tu 'yo' más brillante.** Todos tenemos varias identidades, no somos los mismos en el trabajo que en casa o con los amigos, pero hay una identidad en particular (el héroe interno) que es la que nos hace brillar más. A ese otro 'yo', que todos tenemos dentro, debemos prestarle un poco más de atención, darle un poco más de vidilla y sacarlo más a flote. En definitiva, conectar más con él.

❍ **Busca un objeto que te empodere.** Un objeto que conecte con tu héroe interno. Puede ser un colgante o un reloj que te transmitan fuerza cuando tengas una cita importante, como, por ejemplo,

EXISTEN MUCHOS MANUALES SOBRE CÓMO REINVENTARSE, PERO APUESTA POR AQUEL QUE TE PERMITA DISFRUTAR DEL PROCESO Y NO TE SUPONGA UN TRABAJO EXTRA.

LA REINVENCIÓN ES DEJARSE CAER EN AQUELLA DIRECCIÓN QUE TE DICE EL CORAZÓN O EL INSTINTO QUE TÚ PUEDES IR.

de agotarte, ya que tendrás dos trabajos: el tuyo y el de reinventarte. Y tener dos trabajos es agotador.

❍ **Fíngelo hasta que lo consigas.** No se trata de engañar ni mentir, sino de afrontar una tarea que no has hecho anteriormente y confiar en que la puedas llevar a cabo. Enfréntate a algo que no sabes cómo hacer y, en el proceso, seguro que vas a aprender a realizarlo.

❍ **La reinvención no es únicamente un proceso mental.** No vivas la reinvención dentro de tu mente, porque eso es fantasía, es abstracto. Es mejor ponerte en marcha, meterte activamente en ese nuevo papel que consideras que puedes hacer con éxito. Por ejemplo, si crees que puedes reinventarte y ser panadera, antes de hacer los cálculos de cuántos kilos de harina tienes que comprar y lo que te costará el local, haz pruebas para ver si se te da bien, ve probando si lo tuyo es hacer pan en tu casa y si te sale rico.

❍ **En vez de proyectar hacia el futuro, mira hacia tu pasado,** hacia aquello que has estado haciendo y que te hacía sentir feliz o bien contigo misma. La pregunta no es quién quieres ser, sino quién eres, de hecho, para reconectar con esa identidad.

❍ **Reinventarse no es solo para triunfar en lo profesional,** sino para tener una vida más amplia, para tener un arco vital más grande y aprovechar más tu vida. ❑

REINVENTARSE NO TIENE POR QUÉ SER UN PROCESO RÍGIDO, SE PUEDE TOMAR COMO ALGO LÚDICO QUE TE PERMITA JUGAR Y ENCONTRAR OTROS ROLES.

Algunos artistas han usado un alias para reinventarse. Es el caso de Beyoncé que, en diciembre de 2018, lanzó dos álbumes vía *streaming* bajo el seudónimo de Queen Carter: uno titulado *Have Your Way* y otro identificado como *Back Up, Rewind.*

una entrevista de trabajo. O una bola antiestrés, que igual no te quita el estrés, pero, al llevarla en el bolsillo, puedes tocarla y decirte: "Tengo que relajarme más, debo ser más flexible".

❍ **No dependas exclusivamente de fechas y metas.** Reinventarse no tiene por qué tener un sentido exclusivamente laboral, ya que el paradigma del trabajo no vale para todo. Si te pones objetivos, planificaciones y fechas, corres el riesgo

Hazte con un objeto que te empodere en citas importantes.

INTELIGENCIA emocional

Cada una de nuestras acciones está determinada, en gran parte, por los sentimientos, por lo que aprender a controlarlos y regularlos nos hace personas más competentes. Por **INMA COCA**

Hasta hace muy pocos años, a las personas se las juzgaba únicamente por su coeficiente intelectual. Es decir, se valoraba de un modo positivo el destacar en el campo lógico-analítico. Se decía abiertamente que una persona inteligente era aquella con amplios conocimientos en una o varias materias. Hoy en día, está sobradamente demostrado que tener un diez en matemáticas no es garantía de que se vaya a triunfar en la vida. Esto no quiere decir que se necesite mucho más, simplemente, que se valoran también otros aspectos.

CORAZÓN Y **RAZÓN**

En cada decisión que se toma influye, al menos, una emoción. En muchas ocasiones, se pueden razonar profundamente los pros y los contras de cada actuación pero, al final, en la mayoría de los casos, lo que determina o inclina la balanza será una emoción. Por ello, saber controlar y dominar las emociones nos hace más competentes.

Fue el psicólogo Daniel Goleman quien definió la inteligencia emocional y la puso en boca de todos en 1995. Esto supuso un cambio radical en el mundo de la psicología, ya que, hasta ese momento, tan solo se centraba, básicamente, en trastornos mentales o capacidades de razonamiento. Abrió así un nuevo campo en el que la lucha entre la razón y el corazón volvían a ser los grandes protagonistas. Desde entonces, muchos estudios han demostrado la baja relación entre la que podemos entender por inteligencia clásica y la inteligencia emocional. Esto no quiere decir que sea imposible destacar en ambos campos, tan solo que, por ejemplo, tener una gran capacidad para memorizar o analizar datos no presupone que se sea una persona empática. Es fácil recordar al típico empollón de clase al que le cuesta relacionarse o el que, con su labia, es capaz de ganarse al jefe y subir de puesto sin tener las capacidades técnicas necesarias. Aquí se muestran los dos extremos que existen, pero en el centro hay mucho campo.

BUSCANDO **EL EQUILIBRIO**

Mientras que mejorar las capacidades que definen la inteligencia clásica es difícil en la vida adulta, desarrollar la inteligencia emocional sí está al alcance de cualquiera. Se trata de potenciar las habilidades orientadas a identificar y regular las emociones y sentimientos. Dominar y controlar las emociones puede ser más útil en la vida de lo que muchos creen. De hecho, en el mercado laboral, cada día predomina más la búsqueda de lo que los expertos en Recursos Humanos denominan *soft skills*. Entre estas 'habilidades blandas' –como podríamos traducirlas–, destacan la capacidad de trabajo en equipo, la gestión óptima del tiempo o la facilidad de comunicación o negociación. Todas ellas, habilidades que no se adquieren en una universidad.

DESDE **NIÑOS**

Conscientes de lo importante que es la inteligencia emocional en un mundo en el que cada vez es mayor la competencia laboral, muchas escuelas de infantil y primaria empiezan a introducir el concepto de inteligencia emocional en sus programas. Comprender la emociones para saber controlarlas y que no sean ellas las que te controlen a ti es algo básico que se puede empezar a aprender desde muy temprana edad. Los niños son esponjas y lo mismo que aprenden matemáticas o inglés con mayor facilidad que un adulto, también pueden adquirir las herramientas necesarias para saber solucionar conflictos sin dejarse llevar por la rabia o aprender cómo gestionar la frustración. ❑

CONSEJOS PARA ejercitar la memoria

Si cada vez tienes más despistes y se te olvidan palabras o fechas, no te asustes. Normalmente, tiene solución, pero necesitarás entrenar el cerebro con frecuencia y disciplina. ¡Toma nota! Por **TERESA PINYOL**

Que se nos olviden cosas no tiene por qué ser nada grave. Afortunadamente, la gimnasia mental funciona.

¿Te preocupa olvidar cosas últimamente? ¿Notas que te despistas más que antes? No te asustes, es probable que solo necesites poner en práctica algunas estrategias de gimnasia cerebral que te permitan desarrollar nuevas conexiones neuronales. Se ha demostrado que un buen entrenamiento puede cambiar la estructura del cerebro, así que es un momento excelente para ponerte… ¡neuronas a la obra!

Piensa en el cerebro como si fuera un músculo. ¿Verdad que, si nunca andas, al final, te cuesta subir escaleras? Pues es lo que nos explica la psicóloga Anna Cunyat: "Este órgano requiere entrenamientos específicos para que funcione correctamente". Si incorporas a tus hábitos diarios una serie de trucos y algunos sencillos ejercicios, conseguirás mantener bien engrasadas las conexiones neuronales. ¡Ah! Y no olvides lo que también comenta Cunyat: "Un cerebro activo previene y ralentiza, a la larga, la aparición de enfermedades degenerativas".

TRUCOS QUE **FUNCIONAN**

Si estimulas correctamente tu cerebro, adquirirás mayor plasticidad, o sea, tu sistema nervioso será capaz de modificarse, adaptarse, aprender y reaprender. He aquí algunos trucos muy eficaces que nos aconseja Anna Cunyat:

❍ **Cierra los ojos para concentrarte mejor.** Un estudio llevado a cabo por un equipo de científicos de la Universidad de Surrey (Reino Unido) concluyó que recordamos hasta con un 23 % más de eficacia si tenemos los ojos cerrados que con ellos abiertos.

❍ **Escucha música antes de memorizar,** ya que así estimularás las conexiones neuronales y retendrás mejor lo que quieras recordar.

❍ **Actívate,** evita la pasividad y el *sofing* (quedarte en el sofá).

❍ **Mantén el orden a tu alrededor.** De esta forma, evitarás que tu mente divague con distracciones.

❍ **Duerme las hora suficientes.** Un buen descanso es básico. Y, si puedes, regálate una siesta de 20 minutos cada día, ya que durante ese reposo consolidarás lo aprendido sin darte cuenta.

❍ **Mira fotos y vídeos antiguos.** Rememora o habla de tu pasado.

❍ **No hagas varias cosas a la vez:** centra toda tu atención en una sola tarea. Evitarás dispersarte.

❍ **Practica la meditación.** Con solo unos minutos diarios, te será más fácil concentrarte.

❍ **Y… ¡haz ejercicio a diario!** ❑

NO AISLARNOS Y SOCIALIZAR AL MÁXIMO ES UNA BUENA RECETA PARA MANTENER EL CEREBRO ACTIVO.

EJERCICIOS DE MEMORIA

Hay diferentes actividades que son geniales para entrenar el cerebro:

❍ Coge un libro o una revista y **lee.**

❍ **Narra historias.** Explica a los demás algo que te haya ocurrido, una peli que hayas visto, etc.

❍ **Canta.** Memorizar las letras de las canciones lubrica las conexiones neuronales.

❍ **Escribe.** Ya sean cartas, recetas, memorias o versos.

❍ **Asocia ideas, palabras, números para memorizar.** Con las reglas nemotécnicas, conseguirás que tu memoria funcione como un archivador.

QUÉ SON LAS **comunidades energéticas**

Siguiendo el ejemplo de Europa, estas asociaciones se caracterizan por la producción de energía para uso propio, individual o colectivo y en el mismo lugar en el que se genera. Una energía limpia conseguida de fuentes renovables.

Por **LAURA VALDECASA**

Las comunidades energéticas son agrupaciones de personas con la finalidad de generar, gestionar y consumir su propia energía. Pueden ser comunidades de vecinos, barrios o pueblos, pero también asociaciones deportivas, pymes o ayuntamientos que quieren aprovechar sus instalaciones o espacios comunes para desplegar instalaciones de energías renovables y compartir la energía generada.

Todos sus integrantes tienen voz y voto, pero, por encima de todo, como explican desde el Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía, las comunidades energéticas son un concepto social, donde la gobernanza y la capacidad de decisión de la ciudadanía, las pymes y las autoridades locales priman sobre el resto. Son entidades abiertas en las que cualquiera puede participar y donde todos opinan y tienen voto en las decisiones. Además, el acceso ha de ser libre y cualquier persona puede entrar o salir de la comunidad cuando lo desee.

Los integrantes del proyecto (ciudadanos, micro/pequeñas/medianas empresas o autoridades locales) participan y ejercen el control estratégico y de dirección de la comunidad energética.

ASÍ SON LAS **COMUNIDADES**

Este tipo de comunidades pueden desarrollar más de un uso energético: calor y frío, electricidad, movilidad, etc., aunque, por cómo está el mercado ahora mismo, muchas están vinculadas a la generación de energía eléctrica. Existen comunidades de energías renovables que funcionan solo con fuentes renovables y comunidades ciudadanas de energía, que pueden utilizar diferentes tipos de energía, entre ellas, las renovables.

Para poder constituirlas, hay que decidir cuál es la forma jurídica más adecuada según el fin de la comunidad y ha de ser inscrita como asociación, cooperativa o sociedad. Lo importante es cumplir con los requisitos que establece la Comisión Europea: cogobernanza, que todos puedan participar de las decisiones y no haya un líder, que sea de libre entrada y salida, etc.

Otro paso importante es redactar los estatutos, que deben establecer las dinámicas y la gobernanza de la comunidad. Respecto al dónde, en función de la forma jurídica escogida, normalmente hay que constituir los estatutos ante notario y elevarlos a un registro público.

En general, cuando hay autoconsumo, se pueden vender los excedentes al mercado mediante el mecanismo de compensación simplificada, pero la venta de particular a particular, por ejemplo, de momento no está permitida.

SUS PRINCIPALES **BENEFICIOS**

❍ **Permiten a los usuarios tomar el control** y tener una mayor responsabilidad para la autoprovisión de sus necesidades.

❍ **Proporcionan un acceso justo y fácil a recursos locales de energía renovable** y otros servicios energéticos o de movilidad, pudiendo beneficiarse de inversiones en los mismos.

❍ **Reducen la dependencia energética** y el coste de suministro energético para la comunidad o localidad.

❍ **Ayudan en la lucha contra el cambio climático** y la pobreza energética.

❍ **Promueven mejoras sociales** en la comunidad: dinamizan la actividad local y generan empleo.

❍ **Promueven la generación de energía limpia y contribuyen a generar entornos limpios.** Las energías renovables y la eficiencia energética que se utilizan en estas comunidades tienen la implicación de tecnologías limpias que van a generar calor y/o electricidad sin usar combustibles fósiles y contaminantes. De esta forma, ofrecen una alternativa limpia, autóctona, segura y cada vez más rentable, además de la gran contribución que tienen sobre la reducción de emisiones de gases contaminantes. ❑

CÓMO AÑADIR MÁS **fibra a tu dieta**

Aumentar la cantidad de fibra en nuestra alimentación tiene múltiples beneficios para el organismo. Por lo general, su consumo está muy por debajo de las recomendaciones sanitarias, así que aquí tienes 7 consejos con los que ingerir más fibra para ganar en salud y mantenerte en tu peso ideal. Por **MARÍA GARCÍA**

La Organización Mundial de la Salud recomienda ingerir entre 25 y 30 gramos de fibra al día, pero la Academia Española de Nutrición y Dietética afirma que solo el 4 % de los españoles llega a esa cantidad de forma habitual.

¿Para qué tomar más fibra? En principio, para regular el tránsito intestinal y absorber los azúcares que has consumido. Esta sería la función principal de la fibra, pero hay mucho más.

Varios estudios recientes han demostrado que una ingesta regular reduce el riesgo de sufrir diferentes tipos de cáncer, como los de colon, mama o útero. También que ayuda a rebajar los niveles de colesterol malo y regular la tensión arterial.

Además de prevenir el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, sabemos que la fibra tiene un efecto muy positivo en la microbiota: ayuda a que esté equilibrada y, por lo tanto, a que el organismo funcione mejor.

La pregunta es ¿cómo aumentar su consumo? Aquí tienes siete trucos para lograr el objetivo diario. Notarás muy pronto los resultados y ¡te sorprenderán!

1 TRES FRUTAS AL DÍA. Si no te gusta mucho la fruta, esto te puede parecer excesivo, pero se trata de un requisito casi de obligado cumplimiento. Puedes camuflarlas en ensaladas o añadirlas a un yogur, pero no deben faltar en tu día. Si quieres ir sobre seguro, las más ricas en fibra son la manzana, la ciruela, el higo y el kiwi. A la hora de comer fruta, mejor opta por la pieza de fruta entera, ya que si la escoges en su versión exprimida, estarás descartando gran parte de la fibra que te puede aportar.

2 SIEMPRE VERDURAS. Lo ideal sería incluir una ración de verdura en cada comida, pero si te parece demasiado, intenta que, al menos, entre la guarnición se vea algo verde. Si son crudas, siempre será un extra, ya que conservan mejor sus propiedades. Un buen ejemplo sería una pequeña ensalada de espinacas como acompañamiento o lechuga con zanahoria cruda rallada. Dentro de las verduras, las que tienen un mayor aporte de fibra son el brócoli y las coles de Bruselas.

3 CEREALES INTEGRALES. En este caso, hablamos de un cambio que apenas se notará en tus recetas más comunes de arroz o pasta. La versión integral se cocina prácticamente igual y admite los mismos ingredientes. En cuanto al pan, ¿aún no te has pasado a la versión integral?

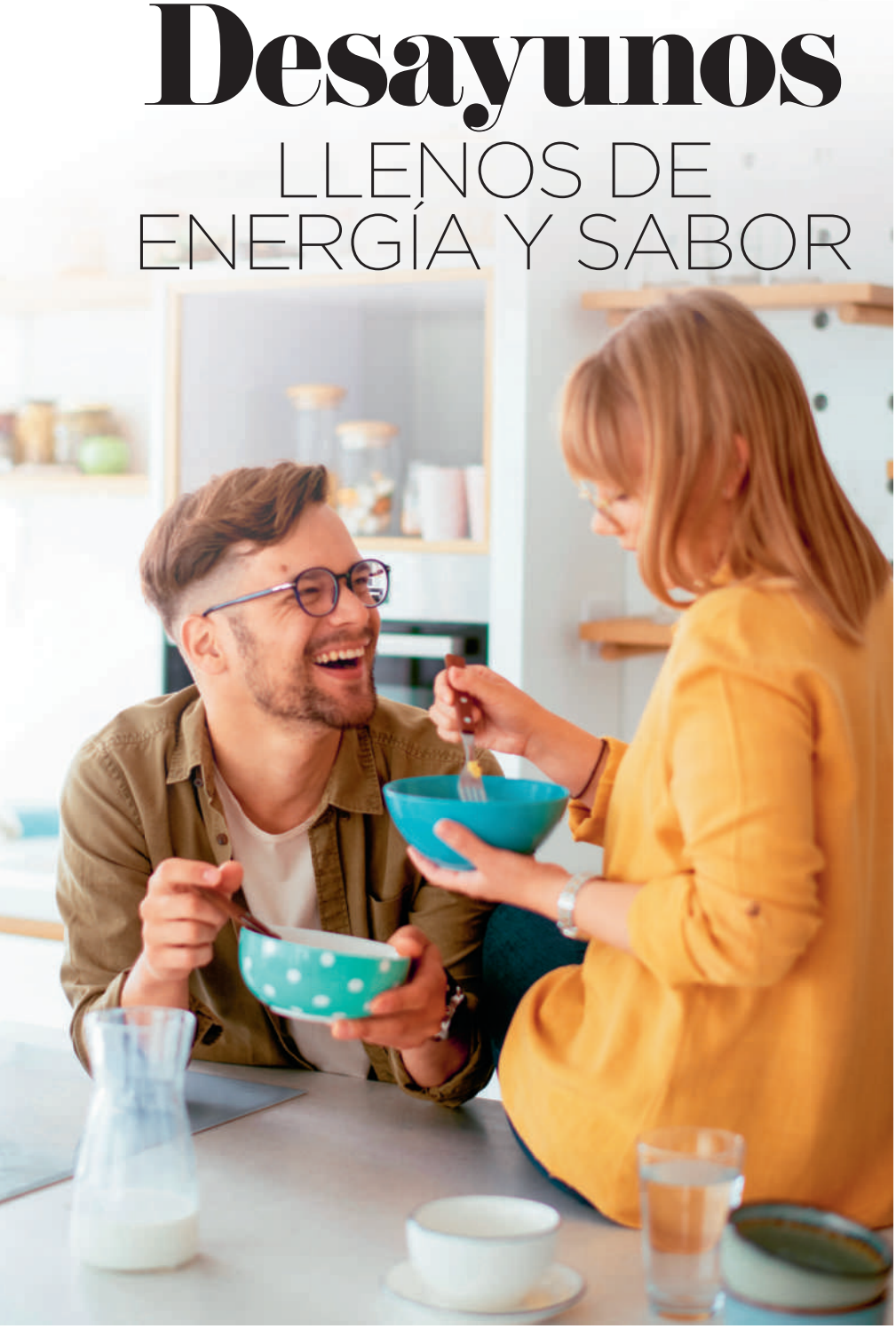
4 MÁS LEGUMBRES. Asociamos legumbres con comidas pesadas y calóricas y no es así. Las versiones vegetarianas son una excelente opción para mantener el peso y cuidar la salud. Además, son muy saciantes y evitarán que piques entre horas. Prueba nuevas recetas con legumbres e inclúyelas en tu dieta dos días por semana.

5 AVENA EN EL DESAYUNO. Este cereal es uno de los ingredientes más versátiles, por lo que es sencillo integrarlo en tu dieta. Solo una ración de avena puede suponer hasta el 20 % de las necesidades diarias. Añadirla al desayuno te ayuda a comenzar el día con energía, contiene proteínas vegetales y es muy fácil de digerir.

6 SEMILLAS EN LAS ENSALADAS. De calabaza, lino o sésamo. La variedad es tan amplia como sus propiedades. Además de enriquecer tus platos con un extra de fibra, también les das sabor y, por lo tanto, podrás reducir la cantidad de aliño.

7 FRUTOS SECOS. Seguro que ya has escuchado lo beneficiosas que son las nueces, almendras o avellanas, pero tal vez no sepas que solo un puñado de almendras crudas pueden contener hasta 3 gramos de fibra. Además, cuidan del sistema cardiovascular y ayudan a mantener el colesterol a raya. ❑

Desayunos
LLENOS DE ENERGÍA Y SABOR



El desayuno debe constituir entre el 20 % y el 25 % del aporte energético del día. Se trata de una comida tan importante como la del mediodía o la cena, por lo que también hay que prestarle atención y no descuidarla por las prisas de nuestro ritmo de vida.

Por **SARA MENÉNDEZ**

La máxima "El desayuno es la comida más importante del día", repetida desde hace décadas, ha sido puesta en duda por parte del gremio de expertos en nutrición. La primera comida del día es tan importante como la del mediodía o la cena. En concreto, debe cubrir entre el 20 % y el 25 % de las necesidades energéticas diarias, pero solo el 25 % de la población española toma un desayuno completo, el 38 % toma un desayuno incompleto y el 37 % toma un desayuno aceptable, según el informe 'Estado de situación sobre el desayuno en España', realizado por la Fundación Española de Nutrición (FEN) en 2018. En otro estudio llevado a cabo por el mismo organismo, se extrajo otro dato llamativo: únicamente el 36,4 % de los desayunos alcanzaron un aporte de energía de más del 20 %. La conclusión es que en el país se desayuna poco y mal, una situación que se debe revertir, ya que esta comida "ayuda a reorganizar los cambios metabólicos sufridos durante la noche, evita los efectos de un ayuno prolongado y, en muchas ocasiones, incluye el primer líquido ingerido tras un largo período de tiempo, por lo que contribuye a mantener el estado hídrico correcto", dice la FEN.

CUÁNTOS DESAYUNOS HAY

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

❍ **Desayuno continental.** Suele componerse de café con leche, tostadas con mermelada y mantequilla o aceite, bollería y zumo de naranja.

❍ **Desayuno anglosajón.** Más abundante: huevos, beicon, salchichas, alubias con tomate, *porridge* (unas gachas de cereales con leche o agua) y hasta patatas fritas. También con café o infusión y zumo.

En España, el más habitual es el primero. Según la FEN, muchas veces, el consumo de cereales y leche diarios se concentra en este momento del día, por lo que el aporte de calcio, vitamina D y fibra –en el caso de los productos integrales– necesarios para el buen funcionamiento del organismo se produciría en el desayuno. ❑

UN DESAYUNO ENERGÉTICO

¿En qué consiste un desayuno energético? Según las costumbres españolas, en primer lugar, debe haber una bebida caliente como el té, el cacao o el café. En los últimos años, las cápsulas de café han ido desplazando a otros formatos y se han ido refinando y las de SPAR son un buen ejemplo de la adaptación a los gustos del consumidor. Además de cuidar el sabor y elevar el nivel de crema, se ha eliminado el plástico de las cápsulas y ahora son de aluminio, que, además de ser 100 % reciclable, ayuda a mantener las propiedades del café que contienen. El embalaje de cartón también es más respetuoso con el medioambiente, ya que está elaborado con un 100 % de fibra reciclada y es 100 % reciclable.

También están las tostadas con mantequilla y mermelada y los cereales –tanto los sencillos copos de maíz como los chocolateados–, que son un clásico entre niños y adultos y ahora son más sostenibles, gracias a la reducción de embalaje en su presentación, al eliminar la caja de cartón que los incluía. Quienes estén llevando una dieta restrictiva pueden optar por las mermeladas con 0 % azúcares añadidos de SPAR. En cambio, quienes quieran darse un capricho y endulzar el inicio de la jornada pueden añadir a su café un chorrito de leche condensada. La de SPAR está elaborada con leche de origen español y su nueva botella está hecha con PET monocapa 100 % reciclable.

¿Sabías que...?

Además de los elementos habituales que componen el desayuno base español, la FEN recuerda la importancia de incluir fruta. Las recomendaciones para la ingesta de fruta se establecen en un consumo mayor o igual a tres raciones diarias. La presencia de fruta en el desayuno ayuda a cumplir esas recomendaciones.

Las frutas poseen:

- Un índice glucémico bajo. Aunque las frutas contienen azúcares, su absorción es más lenta cuando se come la pieza entera.
- Un alto contenido en agua, lo que ayuda a alcanzar un nivel de hidratación óptimo.
- Un importante contenido en hidratos de carbono, como azúcares, almidón y fibra. Esta última oscila entre un 0,3 %, en el caso de la sandía, y un 2,5 %, cuando hablamos del plátano.
- Una proporción destacada de vitaminas (especialmente, de vitaminas hidrosolubles A y C) y minerales (entre los que destacan el potasio y el fósforo).

Su contenido energético, aunque es variable, debe considerarse como bajo-moderado.
En resumen: la fruta hidrata, alimenta y da energía sin que resulte un peligro para la obesidad.

Sardinillas

¡QUE NO FALTEN EN TU DESPENSA!

Tanto por sus propiedades nutricionales como por lo versátil que es a la hora de preparar multitud de recetas, este alimento en conserva es un imprescindible. Por **MARÍA GARCÍA**

Conocidas como la 'plata del Cantábrico', las sardinas o sardinillas son de los pescados azules más valorados y apreciados. Además de su sabor, se trata de un alimento muy rico nutricionalmente. Otra de las ventajas de este pescado es que lo podemos disfrutar en conserva sin renunciar a ninguna de sus propiedades. El ritmo de vida actual nos lleva a caer con facilidad en la tentación de los platos precocinados y se nos olvida lo sencillo y nutritivo que es el gesto de abrir una buena lata de conserva. Por ese motivo, las latas de sardinillas se han convertido en un imprescindible.

VARIEDAD DE RECETAS

Las sardinillas en conserva son uno de los productos más versátiles que podemos tener en nuestra despensa. Solas con un tomate ya forman una cena completa y saludable, perfecta para los días que hay prisa, pocas ganas de cocinar o apetecen platos más ligeros. Con ensalada de patata, obtenemos una comida más saciante, pero también sirven de acompañamiento a verduras o incluso a una pasta. Y están riquísimas en una pizza o en una empanada, un plato ideal para dejarlo preparado o para llevar.

SOBRAN LOS MOTIVOS

Y es que las sardinillas en lata, tanto en aceite de oliva como de girasol, son un producto muy beneficioso para nuestra salud. Se trata de una excelente fuente de omega 3, que ayuda a reducir el colesterol y cuida de nuestro corazón. También son ricas en hierro, por lo que nos ayudan a sentirnos con más energía y vitalidad. Por último, destaca su gran aporte en calcio, imprescindible para mantener unos huesos fuertes. ❑

SPAR ofrece, entre sus diferentes opciones, sardinillas en aceite de oliva y aceite de girasol.

¿Sabías que...?

- **Los nuevos envases de sardinillas en conserva son tan buenos para ti como para el planeta.**
- **Fruto de la preocupación por la salud y el mediombiente, las latas de conservas de las sardinillas SPAR son 100 % reciclables, por lo que no debes olvidar echarlas al contenedor de los envases.**
- **A su vez, en su fabricación se ha utilizado un 40 % de aluminio reciclado, reutilizando así los recursos ya existentes. Sin duda, un gran paso a la hora de lograr ser más sostenibles y respetuosos con el medioambiente.**
- **El embalaje de cartón que acompaña a las latas de sardinillas también cuida del medioambiente, al estar elaborado con un 50 % de cartón reciclado y ser 100 % reciclables.**

Atún en conserva
EN UN ENVASE DE PREMIO

Se acabó eso de pelearse con la lata de atún para aprovechar todo su contenido, gracias a un pequeño gran cambio con el que, seguro, notarás la diferencia. Por **MARÍA GARCÍA**

El atún en conserva SPAR, en sus versiones en aceite de oliva y en aceite de girasol, ya cuenta con el nuevo envase, más práctico, sencillo y respetuoso con el medioambiente. Además, las nuevas latas contienen la misma cantidad de atún, pero necesitan menos aceite.

El atún en lata es la conserva más consumida en nuestro país, muy por encima del bonito, los mejillones o las sardinas. Y existen varios motivos por los que su consumo aumenta cada año. Por un lado, porque se trata de un alimento saludable. Hablamos de una excelente fuente de proteínas que, además, es rica en omega 3 y otros nutrientes que cuidan y protegen el corazón. También hay que destacar su alto contenido en potasio, que ayuda a regular la tensión arterial, junto a otros minerales, como el fósforo, el magnesio y unos buenos niveles de hierro y yodo, todos ellos imprescindibles para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

Por otro lado, hay que destacar lo práctico y cómodo que es consumirlo. Las latas de atún, ya sean en aceite de oliva, de girasol, escabeche o al natural, son un imprescindible en nuestra despensa. Solo con el gesto de abrir una lata podemos resolver una cena rápida. Ensaladas, pastas, empanadas, pizzas, bocadillos... la lista es enorme.

¿Sabías que...?

La primera lata en conserva se fabricó en 1804. En un primer momento, solo le daban uso los militares. Unos 20 años después, empezó a comercializarse, siendo el cacao el primer producto que se vendió en lata. Después, llegaron las latas de atún, sardinillas y carne. También fue mejorando su aspecto y, cómo no, la facilidad a la hora de abrirlas.

Y AHORA, ¡MÁS FÁCIL!

¿Quién no ha abierto una lata de atún y ha perdido más tiempo en intentar aprovechar todo el producto que en preparar el resto de la receta? Eso se acabó gracias a la gran innovación que incorporan las latas de atún SPAR en aceite de oliva y aceite de girasol.

El envase Vuelca Fácil® ha llegado precisamente para hacernos la vida más fácil. Es tan sencillo como abrir y volcar para que el producto caiga entero. Además, incorpora una lengüeta más amplia, para que sea más sencilla de agarrar. Así, no es de extrañar que se le empiecen a acumular los premios y reconocimientos.

El más reciente es el primer premio de innovación de la Asociación de Marketing de España, por la creación de una nueva forma de producir, envasar, servir y consumir el atún de un modo más sostenible y totalmente revolucionario en el sector. Otros galardones son el primer premio a la innovación más exitosa de 2021, entregado por Kantar Media, que tiene en cuenta su penetración en hogares y repetición; el Premio Genio de CMVocento a la mejor innovación en diseño de producto; y el Premio Galicia Alimentación del Clúster Alimentario de Galicia (Clusaga) en la categoría de producto innovador.

RECETAS CON palomitas de maíz

Las palomitas de maíz son el 'snack' perfecto para disfrutar de una película en casa o para servir en cualquier celebración con condimentos originales.

Por **SARA MENÉNDEZ**

Puede que sean el *snack* más cinematográfico que existe, tanto por su aparición en las películas como por su consumo en las butacas de las salas de proyección. Por supuesto, también pueden hacerse en casa con la única ayuda del microondas. ¿Quién no ha visto alguna vez una película o ha hecho un maratón de series en el sofá, disfrutando de un bol de palomitas? Grandes momentos con poco esfuerzo.

LA CREATIVIDAD TAMBIÉN TIENE SU ESPACIO.

Las palomitas de maíz para microondas están deliciosas sin necesidad de añadirles más ingredientes (las de SPAR, con aceite de palma sostenible certificado, tienen el sello RSPO). Pero si tienes ganas de experimentar, aquí encontrarás algunas ideas.

CON **CANELA Y AZÚCAR**

Solo necesitas una bolsa de palomitas para microondas SPAR, azúcar, canela en polvo, sal y un par de cucharadas de mantequilla derretida. En una taza, echa azúcar, canela y sal. Impregna las palomitas ya hechas y calientes con la mantequilla y, después, añade la mezcla de azúcar.

CON **CHOCOLATE**

Los ingredientes son una bolsa de palomitas para microondas y 300 g de chocolate con leche. Una vez preparadas las palomitas, se derrite el chocolate en el microondas y se mezclan ambos ingredientes en un bol.

CON **QUESO Y CHILE**

Para prepararlas, solo hay que derretir un poco de queso *cheddar* y mezclarlo con las palomitas, una vez hechas en el microondas, espolvorearles chile en polvo y estarán listas para disfrutar. ❑

LAS MÁS FAMOSAS

Sin lugar a dudas, la escena audiovisual más mítica en la que aparece un personaje comiendo palomitas es la de Michael Jackson al inicio de su conocidísimo videoclip del tema *Thriller*. Pero su fama también ha hecho mella en la música: a finales de los años setenta, el grupo español Los Pekenikes popularizó la canción *Palomitas de maíz*, que se quedó grabada en la mente de más de una generación.

¿Sabías que...?

La tradición de comer palomitas de maíz en el cine viene de Estados Unidos. Concretamente, se empezaron a popularizar a partir de finales de los años 20, cuando ir a ver películas se convirtió en una actividad para todas las clases sociales. Las palomitas eran baratas y, además, no ensuciaban las salas como otros alimentos, así que los propios cines propiciaron su consumo poniendo puestos de palomitas en sus entradas.

Ya sean con mantequilla o con sal, las palomitas para microondas SPAR son un complemento ideal tanto en fiestas como para acompañar unas copas entre amigos.

SPAR

AHORA MÁS FÁCIL DE SERVIR

con un simple giro, el atún sale solo

VUELCA FÁCIL®

Comprometidos con la salud y el medioambiente
#compromisoSPAR

Síguenos en:

¿Sabías que...

Aunque popularmente se considera que la fecha del equinoccio de otoño es el 21 de septiembre, para los científicos puede ser otra, ya que no toman como referencia la posición de la Tierra respecto al Sol como los astrónomos. Ellos se rigen por el ciclo de temperaturas de la Tierra.

Menú internacional para otoño

PLATOS PARA DAR LA BIENVENIDA AL FRÍO

Atrás quedan las subidas de los termómetros y los platos ligeros, como las ensaladas. Ahora vuelven las ganas de cuchara y de sabores reconfortantes: con estas recetas, quedarás más que satisfecho.

Por **SARA MENÉNDEZ**

Los frutos secos también tienen cabida en esta receta, en concreto, los anacardos y los cacahuetes.

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

PRIMER PLATO

'Noodles' con salsa 'thai'

Podría decirse que los *noodles* de arroz son los equivalentes en Oriente a la pasta en Italia. De hecho, también se consideran pasta, pero, en su caso, no está elaborada con harina de trigo, sino de arroz. Entre sus bondades, más allá de su sabor, es que son muy fáciles de preparar y, además, son aptos para las personas con celiaquía, ya que no contienen gluten. Según los historiadores, los *noodles* de arroz habrían nacido en el sur de China, donde el clima era el más adecuado para cultivar arroz. Cuando el norte del país invadió el sur durante la dinastía Ming, los recién llegados idearon este tipo de pasta para imitar a la de maíz o trigo que consumían en sus lugares de origen. La idea tuvo éxito y, poco a poco, su fama se fue extendiendo por el resto del continente hasta convertirse en un plato típico. Tardaron un poco en llegar a España, pero, con la globalización, ahora son habituales. ❑

INGREDIENTES:

1 paquete de *noodles* de arroz • 100 g de col verde • 100 g de col lombarda • 2 zanahorias • 1/2 pimiento rojo • 1 cebolla tierna mediana • salsa *thai* • aceite de oliva virgen SPAR.

ELABORACIÓN:

❍ **Corta las verduras** en tiras y rehógalas con un poco de aceite en una sartén.

❍ **Cuando estén tiernas,** echa un poco de salsa *thai* y remueve. Deja que se cocinen a fuego medio.

❍ **Añade una pizca de sal** e incorpora los *noodles*. Remueve para que se mezclen todos los ingredientes.

❍ **Después de unos minutos,** el plato estará listo para servir.

SEGUNDO PLATO

'Fingers' de pollo rebozados con 'krispies'

INGREDIENTES:

1/2 kg de pechuga de pollo • 1 diente de ajo • 1 limón o lima • perejil picado • 1 huevo • *corn flakes* • sal • aceite de oliva SPAR.

ELABORACIÓN:

❍ **Macera el pollo** cortado en tiras con lima o limón, perejil, aceite, sal y ajo.

❍ **Aplasta los cereales** dentro de una bolsa.

❍ **Reboza el pollo** pasando las tiras primero por el huevo batido y, después, por los cereales.

❍ **Fríelas en aceite caliente y abundante.** Sácalas y ponlas sobre papel de cocina para que absorban el aceite que sobre.

Hay muchos tipos de rebozados por el mundo. En España, quizá el más habitual es el que se hace con huevo y pan rallado, ya que es una buena manera de aprovechar el pan duro, una técnica que viene de años en los que la bonanza económica no estaba demasiado extendida. Sin embargo, en Japón, el rebozado más popular es el que conocemos como tempura. Se trata de una masa ligera elaborada con huevo, agua y harina que se usa, sobre todo, para cocinar vegetales y mariscos. Pero en el país asiático también tienen otra materia para rebozar que se conoce como *panko*, más parecido al rebozado español. De hecho, también se trata de un pan rallado, pero no cualquiera, sino del pan *hokkaido*. Así, el *panko* da una textura crujiente a los alimentos mientras que la tempura es más ligera. Los *corn flakes* triturados dan un acabado parecido al *panko* a los alimentos que cubren. ❑

Si quieres, puedes sustituir los cereales por tortillas chips de sabores como *tex mex* o chile. También quedarán crujientes, pero con otro sabor.

POSTRE

‘Mousse’ de yogur con ‘crumble’ y crema de mango

Una vez terminada la receta, deja los tarritos en la nevera 30 minutos antes de servirlos.

INGREDIENTES:

4 yogures griegos SPAR • 1 mango • 6 galletas digestive SPAR • jugo de 1 limón • jugo de 1 naranja • 4 hojas de gelatina neutra • 6 cucharadas de azúcar moreno • 6 hojas de menta fresca.

ELABORACIÓN:

❍ **Tritura las galletas** y ponlas como base en un tarrito.

❍ **Calienta el limón** y disuelve 2 hojas de gelatina deshidratada. Mézclalo con el yogur y pon una capa encima de la galleta.

❍ **Pon en el triturador** el mango, el azúcar, la menta y la naranja caliente con las otras 2 hojas de gelatina disueltas.

❍ **Bate hasta hacer una crema** y ponla de capa superior en el tarrito.

El mango es una fruta que, además de deliciosa, está llena de nutrientes esenciales para el buen funcionamiento del organismo: vitaminas C, A y E, niacina, calcio, hierro, magnesio, potasio, flavonoides y betacaroteno. Así, es beneficioso para la vista, el sistema digestivo y para el cuidado de la piel. Empezó a cultivarse en el Sudeste Asiático hace 4.000 años y llegó a América de mano de los portugueses en el siglo XVIII. A España tardó más en llegar, pero actualmente es uno de los frutos tropicales que más se cultivan en el país: en 2020, se recogieron 21.000 toneladas. La mayor parte se cultiva en Andalucía, gracias a sus condiciones climatológicas. ❑

SABORES ÚNICOS de premio

LOS PRODUCTOS SPAR Y DELEITUM SON PREMIADOS EN DIVERSOS CERTÁMENES INTERNACIONALES

Cada año, miles de alimentos y bebidas de todo el mundo son evaluados por los más prestigiosos jurados, pero solo aquellos de calidad superior obtienen una certificación que garantiza su excelencia. Por **TRINI CALZADO**

En ocasiones, ganar un premio puntual puede ser una cuestión de suerte, pero cuando el reconocimiento se convierte en una constante, no hay duda de que esos honores reflejan todo el esfuerzo y el buen trabajo que hay detrás de un logro de estas características, que, en ningún caso, es casual.

Esto es, precisamente, de lo que pueden presumir algunos de los productos de las más diversas categorías de SPAR y Deleitum que, a lo largo de este 2022, han sido premiados en distintos concursos internacionales.

SUPERIOR TASTE AWARDS

Desde 2005, un jurado formado por más de 200 chefs y sumilleres internacionales de reconocido prestigio (que suman 86 estrellas Michelin) evalúa en una cata a ciegas productos de todo el mundo. Estos galardones se diferencian de otras certificaciones porque los productos no compiten entre ellos por ser el mejor dentro de una misma categoría, sino que se evalúan por lo que son, poniendo en valor sus propias características.

DIFERENTES TIPOS

Para recibir el Premio al Sabor Superior (Superior Taste Award), los productos han de lograr una puntuación general superior, según los criterios de primera impresión, visión, olfato, sabor y textura (para alimentos) o sensación final (en el caso de las bebidas). Mientras que de las Patatas Fritas Artesanas fritas en sartén Deleitum el jurado destacó su sabor, la primera impresión y su textura, del Bonito del Norte en Aceite de Oliva Deleitum, valoraron positivamente sus propiedades en cuanto al gusto y al olfato. Por su parte, la textura y el gusto fueron las características más destacables de los Picos Rústicos con aceite de oliva virgen extra Deleitum.

LA RELEVANCIA DE ESTOS PREMIOS ES ENORME: SON UN ESCAPARATE MUNDIAL PARA LOS PRODUCTOS QUE PARTICIPAN.

UNOS PREMIOS **MUY RELEVANTES**

Si bien es cierto que cada certamen tiene sus propias bases y cada competición es única, no es menos cierto que algunos de estos premios son un auténtico escaparate para los productos participantes. Es el caso, por ejemplo, del **World Cheese Awards**, el evento gastronómico internacional más importante con el queso como protagonista, un auténtico escaparate para grandes y pequeños productores y un evento que toda la industria quesera marca en su calendario como cita imprescindible.

Otro ejemplo sería el **Superior Taste Award**, un premio ampliamente reconocido en la industria de la alimentación, ya que se trata de la certificación de sabor más prestigiosa en el mundo donde, cada año, evalúan miles de alimentos y bebidas, pero solo son merecedores del premio aquellos productos cuyo sabor y calidad supera sus estrictos estándares.

LOS MEJORES VINOS

En nuestro país se celebran dos citas en el ámbito vinícola de máxima magnitud: son los concursos internacionales **Bacchus** y **Baco**. El primero reúne a expertos catadores, periodistas especializados, sumilleres, enólogos, *Masters of Wine* y *Masters of Sommelier*, en definitiva, a toda una selección de lujo para evaluar y reconocer la calidad de los mejores vinos de los cinco continentes.

El segundo concurso, Baco, hace lo propio reuniendo a más de 50 catadores entre sumilleres, críticos especializados, periodistas, comunicadores, profesionales de la hostelería y enólogos, todos miembros de la Unión Española de Catadores, para evaluar los vinos más jóvenes, es decir, los de la cosecha más reciente. ❑

PREMIOS BACCHUS 2022

Es el único concurso internacional en España de vinos no jóvenes reconocido por la Organización Internacional de la Viña y el Vino, VINOFED y el Ministerio de Agricultura de España, organismos de prestigio que confirman a Bacchus como referente mundial. Entre los 1.500 vinos participantes de todo el mundo, el jurado otorga la máxima distinción a los mejores vinos. El vino Jara Real (Pedro Ximénez) obtuvo un Bacchus de Oro, mientras que el Cava Siglo XXI (brut *nature vintage*) obtuvo un Bacchus de Plata.

PREMIOS BACO 2022

Este certamen es un concurso internacional de vinos jóvenes (cosecha de 2021) que se celebra en España y está avalado por la Unión de Catadores de España y el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medioambiente. Sus más de 50 catadores (enólogos, sumilleres, *Masters of Wine* y periodistas especializados), realizan una cata a ciegas para escoger a los mejores. El vino Leiroa Doval (albariño) ha obtenido un Baco de Oro.

WORLD CHEESE AWARDS

Es el concurso internacional de quesos más importante de todo el continente. Además del certamen, también es el más relevante evento gastronómico internacional para la industria quesera. En la última edición, el Queso Manchego Denominación de Origen, de Deleitum, consiguió la medalla de plata 2021/22 (ya fue medalla de oro en 2019/20) y el Queso Mezcla Curado, de SPAR, se hizo con la medalla de bronce 2021/22.

Vaqueros que serán tendencia

Y CÓMO HACER QUE TE FAVOREZCAN

Anchos, de tiro alto y de colores, estos son algunos de los vaqueros que serán tendencia este otoño-invierno y así es cómo puedes llevarlos desde ya mismo.

Por **LUCÍA PANDIELLA**

Como cada año, las tendencias en moda cambian y, por ello, nuevas formas, patrones, tejidos y estampados se apoderan de las calles para marcar lo que llevarás en la nueva temporada. Sin embargo, lo ideal es elegir siempre la ropa con la que más identificada te sientas y que más le favorezca a tu cuerpo.

Los vaqueros son una prenda imprescindible que cada temporada se reinventa con nuevos diseños. Si hace unos años se llevaban muy ajustados, este 2022 es todo lo contrario: anchos, *oversize*, acampanados y con aberturas. Ahora prima la comodidad para combinarlos, eso sí, con zapatos de tacón medio o bajo.

SARAH HARRIS

Mango (59,99 €).

COMBINA LOS PANTALONES ANCHOS CON PRENDAS AJUSTADAS Y ZAPATOS DE TACÓN PARA ESTILIZAR LA SILUETA.

Vaqueros, ZARA (29,95 €).

Collar, CUSTOMIMA (59 €).

Camisa, VENCA (18,99 €).

Vaqueros, LEVI'S (130 €).

Mocasines, DEICHMANN (24,99 €).

PARIS FASHION WEEK

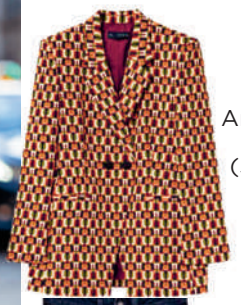
'WIDE LEG', PANTALONES ANCHOS

La era de los pantalones pitillo hace tiempo que se quedó atrás para cederle el testigo a los pantalones anchos. Los *wide leg* continúan siendo tendencia y se llevan con prendas cortas a la cintura para alargar visualmente la figura, ya que este tipo de pantalones siempre tienden a acortarla.

'DENIM' OSCURO

De entre todos los colores posibles en los pantalones vaqueros, el oscuro será el que predomine en los próximos meses. Este permite disimular piernas y caderas y potenciar el resto con colores que se conviertan en los protagonistas del estilismo.

HEART EVANGELISTA


Americana, SFERA (59,99 €).

Vaqueros, C&A (29,99 €).

Botines, MASSIMO DUTTI (129 €).

‘MOM XL’

Una silueta de aires retro que acentúa la cintura y disimula la barriga, los vaqueros *mom fit* (de cintura alta y pernera recta) se llevarán esta temporada más exagerados que nunca, en formato XL. Viste en la parte superior prendas un poco ceñidas, para conseguir un equilibrio en el *look*.

CARMEN GIMENO

Blusa, H&M (19,99 €).

Deportivas, SAYE (129 €).

Vaqueros, STRADIVARIUS (29,99 €).

DE COLORES

Una temporada más continúa la fiebre de los pantalones vaqueros de colores. Los tonos vivos y llenos de energía son los protagonistas para seguir la tendencia del *color block* (que combina colores llamativos) y darle luz a los días grises. También los puedes combinar con colores oscuros.

LONDON FASHION WEEK

DALE PROTAGONISMO A LAS PIERNAS CON VAQUEROS DE TIRO ALTO PARA PARECER MÁS ALTA.

Vaqueros, PULL & BEAR (22,99 €).

Gafas, TIWI (75 €).

Botines, PEDRO MIRALLES (99,90 €).

‘CULOTTE’

Uno de los patrones más favorecedores de los últimos años son los pantalones de corte *culotte*. Caracterizados por tener cintura alta y el bajo a la altura del tobillo y de corte ancho, estilizan especialmente a las mujeres bajitas y son perfectos para llevar con zapatos planos o con tacón medio.

ALBA GARAVITO

Pañuelo, BIMBA Y LOLA (55 €).

Camisa, PARFOIS (25,99 €).

Vaqueros, BERSHKA (25,99 €).

‘FLARE SPLIT’, CON ABERTURAS

Los vaqueros con aberturas en el bajo serán una de las tendencias de este otoño-invierno. Son pantalones que se ensanchan en el bajo con una abertura lateral o central que combina muy bien con botines, para dejar que se vean ligeramente y que tomen protagonismo en el *look*.

¡ADIÓS, manchas faciales!

El otoño trae consigo muchas secuelas y, entre ellas, la aparición de manchas producidas por el sol. Algunas ya estaban ahí con motivo de la edad o las hormonas y también nos gusta tenerlas bajo control. Conoce los detalles de la cosmética antimanchas. Por **MARÍA VÍLLORA**

La pigmentación, según explica la farmacéutica Rocío Escalante, titular de Arbosana Farmacia, "es un mecanismo de la propia piel para protegerse de las agresiones que provocan los rayos solares. Si te han salido manchas, es porque los melanocitos (células encargadas de sintetizar la melanina) no han funcionado correctamente.

POSIBLES **CAUSAS**

- **Un uso incorrecto** de la protección solar y exposición durante las horas centrales del día.
- **Anticonceptivos** y otros medicamentos.
- **Cambios hormonales,** como el embarazo o la menopausia.
- **Genética.**

TIPOS DE MANCHAS SOLARES

Las más frecuentes son las manchas provocadas por los rayos solares y se dividen en las siguientes:

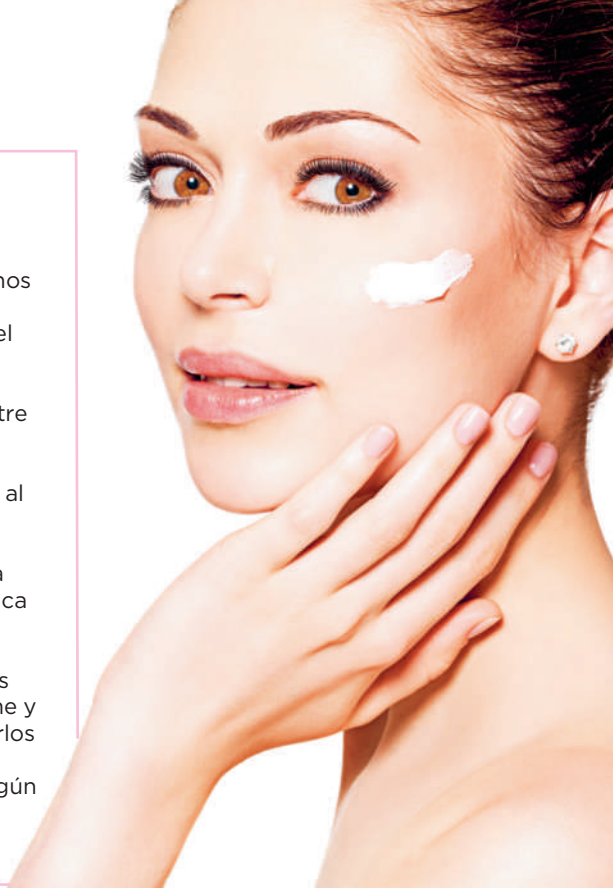
- **Lentigos.** Manchas de color marrón oscuro, pequeñas, normalmente circulares y que aparecen en el rostro y el dorso de las manos. Tienen su origen en quemaduras solares de la infancia o adolescencia y en la exposición solar crónica.
- **Melasma o colasma.** Es una mancha simétrica que aparece en la frente, en el labio superior o en las mejillas. Su color es más claro y está asociado a la toma de anticonceptivos y al embarazo.
- **Pecas.** Son manchas pequeñas, de color pardo, que aparecen desde la niñez y que se incrementan con la edad. Aparecen en el rostro, el pecho, los brazos y la espalda, principalmente.

MANCHAS DESPUÉS DEL VERANO

Puede que las vacaciones hayan dejado huella en tu piel en forma de manchas. El abuso de la exposición solar es un factor clave en su aparición, acción que se ve agravada por otros condicionantes, como el envejecimiento cutáneo. Aunque pueden ser claras o rosáceas, las manchas más comunes son las de tono marrón y se producen como consecuencia de una concentración de la melanina. Esta irregularidad es motivo de preocupación y se hace más evidente cuando el bronceado se va apagando.

Rocío Escalante señala que "es importante saber a qué tipo de mancha nos enfrentamos, para poder elegir el mejor tratamiento para eliminarla", por lo cual, es fundamental ponerse en manos de un profesional. A partir de aquí, hay que elegir un tratamiento despigmentante que incluya algunos de los activos más potentes para luchar contra las manchas, como el ácido azelaico, los retinoides, el ácido glicólico, el ácido kójico, la hidroquinona o la niacinamida, entre otros. "Conviene empezar con los tratamientos despigmentantes cuando no vayas a estar expuesta al sol, para evitar posibles alergias o irritaciones, ya que su principal acción va a ser exfoliar la piel para eliminar la capa superficial", destaca Rocío.

Los tratamientos despigmentantes se utilizan, sobre todo, por la noche y es recomendable comenzar a usarlos de forma gradual, una vez a la semana o cada dos o tres días, según tu sensibilidad, para que la piel se vaya acostumbrando.



«CON LOS TRATAMIENTOS DESPIGMENTANTES HAY QUE TENER PACIENCIA Y SER MUY CONSTANTES, YA QUE ES DIFÍCIL VER RESULTADOS ANTES DE DOS MESES», AFIRMA LA FARMACÉUTICA ROCÍO ESCALANTE.

LOS IMPRESCINDIBLES ANTIMANCHAS

Estos son los básicos que debes incluir en tu rutina anual para tratar y prevenir las manchas cutáneas:

❍ **Fotoprotección.** Rocío Escalante advierte de la importancia de usar fotoprotector todo el año, incluso en los días nublados.

❍ **Limpiador específico.** Puede que tengas que plantearte utilizar algún producto de limpieza de rostro con un porcentaje de activos antimanchas para unificar y aclarar el tono de la piel. Al menos, úsalo por temporadas.

❍ **Antioxidantes.** Escoge también cosméticos con antioxidantes, que, además de frenar la acción de los radicales libres, inhiben la síntesis de la tirosinasa (enzima responsable de la producción de melanina) y son efectivos para mejorar las manchas.

La vitamina C interactúa con los melanocitos, para que produzcan menos melanina y aceleren la renovación de la piel.

❍ **Vitamina C.** Es famosa por su capacidad para reducir la pigmentación, del mismo modo que para iluminar y unificar el tono de la piel. Así, consigue disimular en gran medida las irregularidades. "La vitamina C interactúa con los melanocitos, para que produzcan menos melanina", explica Estefanía Nieto, directora técnica de Omorovicza. Además, ofrece una gran protección antioxidante sobre la piel, de manera que también es una gran aliada para prevenir futuras cadenas de pigmentación.

❍ **Retinoides.** Destacan por su capacidad despigmentante, sobre todo, en aquellas manchas producidas por acumulación de melanina. También son fundamentales para renovar la piel. Al contrario de lo que se cree, no exfolian la piel, sino que aceleran su renovación natural, así es cómo consiguen una piel más unificada. ❑

EN BUSCA DE LA base perfecta

En la muñeca, en el dorso de la mano, en la mandíbula... Estos suelen ser los lugares estratégicos más habituales en los que probamos cuando no sabemos qué base elegir. Si crees que aún no le has pillado el truco a esto de encontrar el maquillaje adecuado, te interesa el tema.

Por **MARÍA VÍLLORA**

¿Qué buscas? Hazte esta pregunta antes de empezar con la cruzada de la base perfecta, porque todo depende de tu objetivo. Las posibles respuestas son las siguientes: acabado, tono, necesidad de la piel y cobertura.

Teniendo estos puntos claros, ya estás lista para salir a su encuentro. Antes de comprar, pruébala. Pon varias en la línea de la mandíbula, una al lado de la otra. El tono que veas que desaparece porque se funde con el tono de tu cuello es el bueno.

¿SEGUNDA **PIEL?**

La base de maquillaje debería ser una extensión del tratamiento que le das al cutis cada día, por ello, debes elegirla no solo por un acabado más o menos cubriente o jugoso, sino también en función de las necesidades de tu piel. Asimismo, el tono de la base ha de ser lo más parecido posible al de tu piel y debe ayudar a que esta permanezca equilibrada.

QUÉ **FORMATO**

Todo depende del acabado que desees y de tu tipo de piel.

❍ **Para un resultado natural,** los fluidos son la mejor opción. Con el añadido de que iluminan, unifican, se funden con la piel y la rejuvenecen. Este formato es el mejor para pieles maduras y aquellas que quieran un efecto *no makeup*.

❍ **Las coberturas en polvo,** por lo general, van destinadas a personas con piel mixta, por aquello de conseguir un acabado mate y disimular los brillos.

❍ **Si necesitas consistencia** porque tu piel es muy seca, puedes optar por la textura cremosa. ❑

¿Sabías que...?

Para conseguir un acabado perfecto, los maquilladores profesionales aconsejan comenzar a aplicar el producto en el centro del rostro (nariz, frente, mejillas y mentón) e ir extendiéndolo hacia la línea de implantación del cabello, óvalo y cuello. Esta manera es válida para esponja, brocha o dedos. Para un resultado más natural, lo ideal es aplicarlo con brocha, pero, en caso de no tener, puedes usar la yema de los dedos. El truco es aplicar una pequeña cantidad e ir subiendo la cobertura según la necesidad.

Cuidados nocturnos DE BELLEZA

Siguiendo los rituales nocturnos de belleza adecuados, te despertarás con el aspecto de haber dormido 8 horas. Por **ADELAIDA BUENO**

Si quieres evitar que el cansancio acabe con el buen hábito de la limpieza facial, no la dejes para última hora... Cuando llegues a casa al final del día y te pongas la ropa cómoda, limpia tu rostro, tonifícalo y aplica el tratamiento adecuado a tus necesidades.

Despertarte por la mañana con mal aspecto puede deberse a dos cosas: a no haber descansado lo suficiente o porque no sigues un ritual de belleza adecuado, con lo que tu piel no se regenera adecuadamente. Toma nota de los consejos que te ofrecemos para ir por el mundo con el mejor aspecto, desde primera hora de la mañana.

Para empezar, nunca jamás deberías acostarte sin antes haber retirado el maquillaje de tu rostro. Tampoco te debes acostar si antes no te has limpiado la piel del rostro, te hayas maquillado o no. Este paso es fundamental para liberar la piel de partículas externas, como la polución, que la saturan y la ensucian, facilitando la aparición de imperfecciones. Simplemente, debes utilizar la fórmula de limpieza facial más adecuada a tus intereses y necesidades y descubrirás en unos pocos minutos la sensación de bienestar. Puedes servirte del sistema que más te guste: agua micelar, gel o leche desmaquillante o pan dermatológico. Elijas el método que elijas, no olvides seguir la rutina con un tónico facial.

MÁS ALLÁ DE **LIMPIAR**

Después de limpiar y tonificar tu piel, utiliza tu contorno de ojos y una buena crema de noche. Son erróneas las teorías que dicen que por la noche la piel debe respirar y, por ello, mejor no aportarle nada. Por la noche es cuando la piel se repara y regenera. Como ya sabes, existen cremas de tratamiento para el rostro, pero también otras que detoxifican la piel y mascarillas nocturnas para efectos más profundos. ❑

¿Sabías que...?

Existen mascarillas faciales específicas para usar mientras duermes. Utilízalas una vez a la semana después de hacerte un *peeling*.

Cambia tus suelos
EN UN PAR DE HORAS

Es posible cambiar el suelo de una habitación en un par de horas y puedes hacerlo con un suelo vinílico adhesivo. Para conseguirlo, hay formatos en lamas o baldosas vinílicas que podrás combinar eligiendo varios colores o, si lo prefieres, solo uno. Imitan la madera, la piedra, la pizarra negra o el cemento. Y también permiten seguir diferentes patrones de colocación.

Por **NÚRIA PASCUAL**

Lo mejor de este material es que puede instalarse encima del suelo existente. Sin obras ni polvo. Es muy ligero y, además, es adhesivo, por lo que resulta muy rápido y fácil de poner, incluso para alguien que no tiene ni idea.

Por si decides cambiar el suelo de la habitación en un plis plas, te explicamos en 10 fáciles pasos cómo colocarlo:

1 **Conviene dejar el material** en casa durante 24 horas antes de instalarlo.

2 **Asegúrate de que el suelo está limpio y seco.** No puede tener humedad ni polvo.

3 **El suelo donde vas a instalarlo debe estar plano, sin desniveles.** En caso contrario, utiliza una pasta niveladora para alisar la superficie antes de empezar a montar el suelo.

4 **Aplica una base de imprimación en el suelo,** para que la loseta o lama de vinilo agarre mejor. Bastará con una mano de rodillo.

5 **Antes de empezar a colocar el nuevo suelo,** traza con lápiz en la superficie dos líneas perpendiculares que se crucen en el centro de la habitación. Te servirán como guía para empezar a instalar las lamas.

GERFLOOR

PROCURA QUE NO SE MARQUEN LAS JUNTAS ANTIGUAS

Al ser un material flexible y con poco grosor, un posible inconveniente es que se marquen las juntas del suelo que está debajo. Una solución a esto, además de dar una capa niveladora, es poner una masilla de emplaste en las juntas para lograr una superficie totalmente lisa sobre la que colocar el nuevo suelo.

6 Comienza a pegarlas por el centro de la habitación. Desprende el papel del dorso de la lama y colócala encima del suelo por el lado que pega. Presiona un poco la lama para fijarla al piso.

7 Continúa la instalación hacia el perímetro exterior de la habitación.

GERFLOOR

8 Al llegar a la pared, para cuadrar las lamas o losetas al espacio disponible, solo tendrás que cortar el trozo que sobra con el cúter. Es un material flexible y fino. Presenta la lama y traza una línea con el lápiz señalando el trozo que sobra. Repasa y marca la línea con el cúter. Ahora, solo tienes que doblar la pieza y verás cómo se quiebra.

GERFLOOR

GERFLOOR

HERRAMIENTAS QUE NECESITAS

Tan solo necesitas un cúter, un lápiz y una regla o listón. Como acabado, también puedes poner una masilla selladora del color del suelo en el perímetro de la habitación y en las juntas de los pasos de la puerta, pero eso ya es opcional.

9 Si quieres seguir formas irregulares, utiliza una plantilla de papel para dibujarlas y, luego, recorta la lama con el cúter siguiendo el patrón. Así obtendrás una lama con el recorte que necesitas y podrás rodear cualquier objeto.

GERFLOOR

10 Ve poniendo las lamas y, antes de que te des cuenta, tendrás el suelo de la habitación cambiado. ❏

UN SUELO 100 % RECICLABLE Y FÁCIL DE MANTENER

Cada vez nos importa más vivir en espacios modernos, higiénicos y ecorresponsables. El suelo vinílico está hecho de material flexible y reciclado al 100 %. Es un producto sostenible y respetuoso con el medioambiente y la salud. Tiene una pisada cálida y confortable. Es flexible y eso amortigua el ruido de la pisada. Resulta muy fácil de transportar y mantener, porque es resistente al agua y puede instalarse en cualquier estancia de la casa. Y puede limpiarse con mopa o con un mocho bien escurrido.

PAPEL DE HORNO, DE ALUMINIO Y FILM

Básicos en tu cocina

Tanto para conservar alimentos como para cocinar, hablamos de tres imprescindibles que siempre hay que tener a mano, ya que nos facilitan la vida mucho más de lo que creemos. Aquí van algunos consejos para sacarles aún más provecho.

Por **LAURA REVILLA**

Empezamos por el más utilizado en toda Europa, el papel de aluminio, del que se llegan a producir unas ochocientas mil toneladas cada año. A pesar de ser un habitual en todas las cocinas, son muchos los que se siguen preguntando qué lado es el que debe tener contacto con la comida, ¿el mate o el brillante? La respuesta correcta es el brillante, aunque, si lo pones al revés, no quiere decir que esté mal, simplemente, la parte brillante está más pulida, es decir, es más costosa y, por eso, se hace solo en una cara.

CONSERVAR Y **COCINAR**

El papel de aluminio es el más versátil de los tres, pues sirve tanto para conservar como para cocinar. Esto es debido a que aguanta muy bien el calor y permite envolver los alimentos y cocinarlos al horno, lo que, en gastronomía, se conoce como papillote. Eso sí, no es apto para microondas y tampoco es la mejor opción cuando queremos congelar, porque se pega y luego puede resultar complicado eliminarlo por completo.

A su favor, debemos señalar que es la mejor opción para guardar alimentos que desprenden olores fuertes, como el pescado, al ser mejor aislante.

TODO A LA **VISTA**

Entre las ventajas del film, destaca ser transparente y dejar ver los alimentos. Por eso, es ideal para cubrir recipientes o productos más irregulares, dado que es mucho más flexible.

Por el contrario, no es apto para cocinar, ya que no debe exponerse a altas temperaturas.

Los papeles de aluminio, horno y film transparente SPAR te ayudan en la cocina.

MÁS **LIMPIO**

El papel de horno, cuya máxima ventaja es que facilita –y mucho– la limpieza, también es útil para forrar los moldes en los que preparamos repostería, para evitar que se peguen.

NUEVO **EMBALAJE**

Siempre preocupados por el medioambiente, las nuevas cajas de cartón, tanto del papel de horno como del papel de aluminio o el film transparente SPAR son 100 % reciclables. Por eso, cada vez que termines uno de estos productos, recuerda tirar la caja junto al resto de cartón o papeles. Además, el cartón con el que está elaborada la caja está compuesto por un 80 % de fibras recicladas, en una apuesta por un proceso mucho más sostenible y una producción circular. ❏

CONVIERTE UNAS CAJAS DE FRUTA EN muebles únicos

Recupera y personaliza las cajas de madera para transportar fruta. Este elemento ofrece múltiples posibilidades en el plano decorativo. Son prácticas y aumentan la capacidad de almacenaje, pero también son bonitas. Por **TRINI CALZADO**

Un par de cajas de fruta de madera ya son resultonas por sí mismas. Sácales todo el partido, tienen mucho que ofrecer en el plano decorativo.

Hoy por hoy, la sostenibilidad es mucho más que una tendencia, pero por ser ecorresponsables no tenemos que renunciar a decorar nuestras casas con elementos bonitos, sino todo lo contrario.

De hecho, a la regla de las tres erres (reducir, reutilizar y reciclar), podemos sumar cuatro erres más que abren todo un mundo de posibilidades en el ámbito decorativo: rediseñar, reparar, renovar y recuperar.

SOSTENIBILIDAD **PERSONALIZADA**

Gestionar los recursos y alargar la vida útil de los productos busca evitar el derroche y minimizar al máximo las consecuencias medioambientales. Lograrlo no es difícil y, además, puede ser tremendamente entretenido y satisfactorio a partes iguales. Si hablamos de muebles, las opciones están más o menos claras: se puede arreglar una silla vieja, recuperar un armario antiguo o convertir algunos tablones en una estantería, por citar algunos.

ANTES DE EMPEZAR A DECORAR TU CAJA O MUEBLE CON LA TÉCNICA ELEGIDA, DEBES LIJAR Y LIMPIAR LA MADERA.

DEJA FLUIR **LA CREATIVIDAD**

Lo complicado llega cuando se trata de transformar un objeto que no se usa en otro que sea útil. Algunas ideas muy en boga pasan por utilizar palés: con ellos, por ejemplo, puedes construir un sofá (tanto para interior como para un porche o terraza), un cabecero de la cama o una mesita auxiliar, si le sumas un cristal.

Pero no queda ahí. ¿Y si te decimos que las cajas de madera que se usan para transportar fruta pueden convertirse en la materia prima que le dé un giro a tu hogar?

PASOS **IMPRESCINDIBLES**

Tanto si quieres elaborar una librería, un zapatero, una estantería, un escritorio, un revistero o un pequeño baúl de almacenaje, antes deberás:

1 **Arreglar los desperfectos de la caja,** en caso de tenerlos: una veta rota, si hay algún clavo que sobresalga, quitarlo...

2 **Lijar la caja.** Según el grosor de la caja, utiliza una lija con un grano más o menos fino.

3 **Pasarle un paño limpio,** para eliminar el polvo generado. ❏

APUESTA POR EL 'DECOUPAGE'

Para decorar un mueble y darle una nueva vida, tienes diversas opciones: decaparlo, envejecerlo, pintarlo con *chalk paint* (pintura a la tiza), craquelarlo...

Sin embargo, si lo que buscas es una decoración diferente y muy personal, la técnica manual decorativa que va más contigo es la del *decoupage*. Consiste en pegar recortes de papeles o telas sobre superficies de manera que, una vez aplicada la capa final de barniz, parezca que las imágenes están pintadas y no añadidas.

Así, cuando tengas tu caja limpia y preparada para trabajarla, solo necesitarás tijeras, cola, unas pinzas (sobre todo, si utilizas recortes pequeños), un pincel, una espátula y el barniz. Un consejo: en una tienda especializada, encontrarás pegamentos con acabado en barniz que facilitan mucho la tarea.

En cuanto a qué transferir, explora tu lado más creativo: mapas, recortes de revistas o periódicos, servilletas de papel con bonitos dibujos...

Trucos caseros
QUE TE SACARÁN DE APUROS

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

RECUPERA EL BLANCO

Lo normal es que, con el tiempo, la ropa blanca adquiera un tono más grisáceo. Sin embargo, es posible recuperar su blancura inicial. Mezcla el zumo de cinco limones, un chorrito de jabón neutro y un puñado de sal e impregna bien las prendas. Después de media hora, lávalas como haces habitualmente.

EVITA EL RUIDO DE UN SUELO QUE CRUJE

En ocasiones, los suelos antiguos de madera crujen. Para evitar estas molestias, solo tienes que rellenar las rendijas de las tablas con polvos de talco. ¡Se acabaron los sobresaltos durante la siesta!

HELADOS SIEMPRE CREMOSOS

Para conservar la textura cremosa de los helados de tarrina como si estuvieran recién abiertos, lo único que debes hacer, una vez hayas repartido las bolas deseadas, es cubrirlos con papel encerado o de horno. Esto evitará que se formen esos pequeños cristales de hielo que alteran el sabor y la textura.

ARMARIO PERFUMADO Y LIBRE DE POLILLAS

Además de servirte para perfumar tu ropa, la fragancia cítrica de las naranjas alejará a las polillas de tus armarios, pues les resulta muy desagradable. Basta con que introduzcas las pieles de varias naranjas en bolsitas de tela y las repartas por cajones y estantes.

ABRE FÁCILMENTE UN TARRO QUE SE RESISTE

Abrir un tarro de cristal puede ser una difícil misión, por más fuerza que hagas. La tarea te será mucho más sencilla si pones bajo el chorro de agua caliente la parte de la tapa. El calor hará que la tapa se dilate y no tendrás que hacer ningún esfuerzo para abrirla.

PANTIS Y MEDIAS COMO EL PRIMER DÍA

Para que tus medias o pantis se mantengan como nuevos, una vez limpios y secos, mételos en el congelador en una bolsa con cierre *zip*. Al sacarlos, evita que se rompan y deja las prendas al aire libre. Cuando recuperen su temperatura normal, habrán recuperado también su elasticidad y firmeza iniciales.

PON FIN AL ATAQUE DE HIPO

Ante un ataque de hipo que no cesa, prueba a tomar una cucharadita de azúcar o miel. El sabor dulce llegará rápidamente a los receptores y nervios de la lengua y la boca y contribuirá a que paren los espasmos.

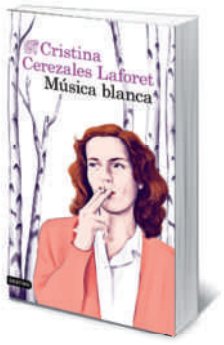
ALIVIO DE LA MIGRAÑA CON MENTA

En caso de dolor de cabeza o migraña, una infusión de menta puede resultarte de gran ayuda, pues tiene propiedades analgésicas que relajan los músculos y alivian la presión. Aplicar unas gotas de aceite esencial de menta en la frente y las sienes también reporta buenos resultados.

CREMA HIDRATANTE CASERA

Si te gusta elaborar tus propios cosméticos con productos naturales, puedes conseguir una crema hidratante y nutritiva mezclando media taza de aceite de coco con media taza de manteca de karité. Después, conserva tu crema en un recipiente de cristal bien cerrado y donde no le dé la luz.

Libros DE OTOÑO



‘MÚSICA BLANCA’
CRISTINA CEREZALES (DESTINO)
Carmen Laforet pasa las páginas de un álbum de fotografías. Junto a ella está su hija, la autora del libro, que la acompaña en un emotivo y profundo recorrido por los laberintos de la memoria.

‘MANUAL PARA DAMAS CAZAFORTUNAS’
SOPHIE IRWIN (PLAZA & JANÉS)
Kitty Talbot necesita con urgencia un marido que sea muy rico para salvar su hogar. Es una de las consecuencias de vivir en 1818 y que solo los hombres tengan la oportunidad de generar riqueza.

‘CANCIONES DESDE LA OSA MAYOR’
EMMA BRODIE (SUMA)
Jane Quinn se convierte en una estrella de la música tras su actuación en el festival de Bayleen. A partir de ese momento, emprende una apasionante gira con el atractivo Jesse Reid, que esconde un oscuro secreto.

‘UN CASO DE TRES PERROS’
S.J. BENNETT (SALAMANDRA)
Nueva entrega de la serie en la que Isabel II resuelve crímenes mientras desempeña sus deberes como monarca. En esta ocasión, debe descubrir la relación que hay entre un cuadro desaparecido en Buckingham y la muerte de un miembro de su personal.

‘UN CASTILLO EN IPANEMA’
MARTHA BATALHA (SEIX BARRAL)
Río de Janeiro, 1968. Estela está recién casada, pero no es feliz. Una semana antes de su boda, la fiesta de Nochevieja marcará su vida para siempre. Setenta años antes, su abuelo Johan conoce a Brigitta también en Fin de Año en Estocolmo.

‘ME CUESTA ESTAR BIEN’
ROCÍO RIVERO (DESCLÉE DE BROUWER)
Las vidas de Berta, Carlos, María y Jaime transcurren sin grandes sobresaltos, alegrías y tristezas. Pero ninguno de ellos es feliz. A través de las conversaciones con su psicóloga, Berta descubrirá qué le impide estar bien.

‘Algo de mí’

Este vinilo amarillo es el mejor regalo para conmemorar el 50.º aniversario del primer disco de Camilo Sesto, *Algo de mí*. El álbum, producido por Juan Pardo, supuso el despegue definitivo del vocalista y compositor como gran estrella.

‘Tiene que ser para mí’

La exconcursante de *Operación Triunfo* Natalia Lacunza publica su primer disco tras una etapa de búsqueda y creación de tres años. El álbum incluye 12 temas sobre la importancia de vivir con honestidad.

‘6.0 En concierto’

Este doble vinilo recoge los temas interpretados por el gran Raphael en los conciertos que ofreció el 19 y el 20 de diciembre de 2020 en Madrid con motivo de su 60.º aniversario sobre los escenarios.

‘Solo esta noche’

Luz Casal publica el primer álbum en directo de su amplia trayectoria musical, en colaboración con la Real Filharmonía de Galicia. Un mágico concierto en la Plaza del Obradoiro que tuvo lugar el 21 de julio de 2021.

Música PARA DISFRUTAR

San Sebastián
ELEGANCIA CLÁSICA

No faltan los que dicen muy seguros que la capital guipuzcoana es una de las ciudades más bellas de Europa. Su privilegiada ubicación es parte de su encanto, pero, para mantener tan valioso título, se necesita algo más y podemos decir que la lista es larga. Por INMA COCA

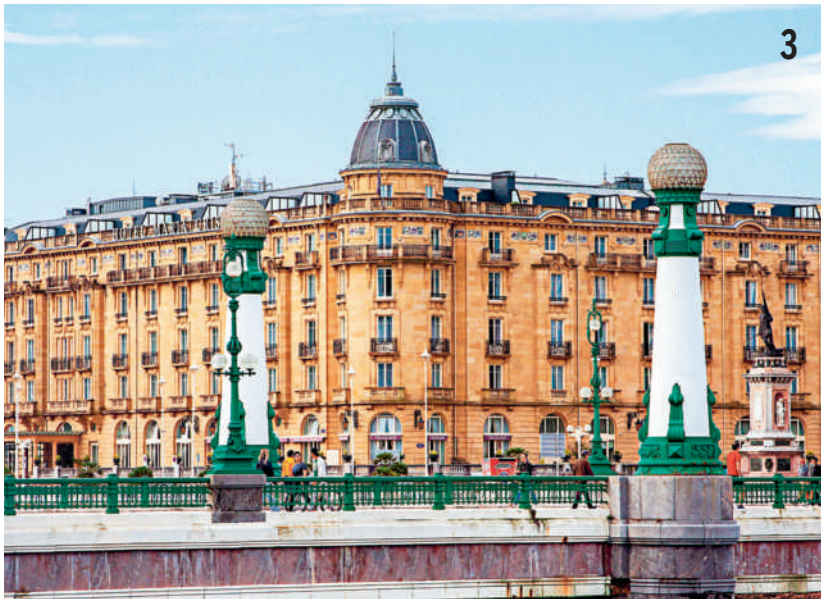
1

San Sebastián, o Donosti, para los amigos, comenzó el siglo XIX siendo el lugar preferido de veraneo para la reina María Cristina. La regente se alojaba en el hotel que hoy lleva su nombre y que, muchos años después, sigue siendo una de las insignias de la ciudad. Esta popularidad entre reyes y nobles supuso un soplo de aire fresco a esta pequeña ciudad del norte y también una notable inversión que hoy podemos seguir disfrutando gracias a los muchos ejemplos de arquitectura que quedan de aquella *belle époque*. Uno de los mejores ejemplos es el ayuntamiento de la ciudad, que, en su momento, se construyó siguiendo los cánones de la más pura elegancia francesa para albergar el casino. Con vistas a la famosísima playa de La Concha y puerta de entrada al casco viejo, este majestuoso edificio es, sin duda, uno de los mejores puntos para comenzar un agradable paseo por la ciudad o para terminarlo sentados en su agradable jardín, Alderdi Eder. Pero, antes de comenzar a caminar, no podemos dejar de señalar otro de los edificios clave en esta época, el balneario La Perla, una joya arquitectónica que hoy no solo sigue en uso, sino que continúa siendo un capricho.

2

TRADICIÓN **Y SABOR**

Justo en la parte de atrás del ayuntamiento encontramos el puerto de la ciudad. Un rincón en el que aún se puede sentir



1. Playa de La Concha y su conocida barandilla. **2. Plaza de la Constitución**, en pleno centro de la Parte Vieja. **3. Hotel María Cristina**, que sigue acogiendo a famosos internacionales durante el festival de cine. **4. Basílica de Nuestra Señora del Coro**, de estilo barroco. **5. Típica barra de *pintxos*. 6. *Peine del Viento*** y las olas que siempre le acompañan.

la esencia marinera que ha marcado su historia. Desde allí, toca comenzar a callejear y perderse en lo que se llama la Parte Vieja. Calles estrechas peatonales en las que siempre hay un bar abierto con una barra llena de *pintxos* invitando a entrar. Y es que la gastronomía es uno de los puntos fuertes de San Sebastián. Para demostrarlo, solo hay que conocer un dato: en la ciudad, encontramos tres restaurantes con tres estrellas Michelin. Más otros tantos con otras estrellas y otros muchos reconocimientos. Los cocineros donostiarras le han cogido el punto a la alta gastronomía como en ningún sitio, pero también hay una inmensa oferta para otro tipo de cocina mucho más asequible, pero igualmente exquisita. Aunque las opciones pueden ser incluso abrumadoras, hay un *pintxo* que hay que probar sí o sí, la Gilda: piparra, aceituna y anchoa unidas por un palillo y envueltas en años de historia y tradición.

UN LARGO **PASEO**

Tras un buen homenaje gastronómico, solo hay dos opciones y, para ambas, la playa de La Concha es el lugar ideal: tumbarse en su arena fina y reposar mientras se disfruta del trajín que siempre reina en esta playa urbana o recorrer todo el paseo y poner rumbo a otro de los puntos destacados de la ciudad, el *Peine del Viento*, un conjunto de tres esculturas de acero de Eduardo Chillida situadas al final de la playa de Ondarreta. Un punto en que las olas del Cantábrico siempre nos regalan un espectáculo.

DESDE **LAS ALTURAS**

El Monte Igueldo acoge el que es, sin duda, el mejor mirador de la ciudad. Una postal en la que se aprecia a la perfección la forma de concha de su bahía y la belleza de su costa. La subida es una experiencia más, sobre todo, si se elige el funicular, un elemento que ya forma parte de la historia de la ciudad, pues sus vagones de madera han celebrado ya su primer centenario.

Arriba, además de las vistas, espera un parque de atracciones muy especial, el mismo con el que la nobleza del siglo XIX se emocionaba. ❏

Juegos

UN RATITO PERFECTO PARA ABSTRAERSE

ESFUÉRZATE

Una mujer deseaba ponerle a su hijo un nombre especial, uno que combinara un animal y una flor. ¿Cómo llamó a su bebé?

CUENTAS

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

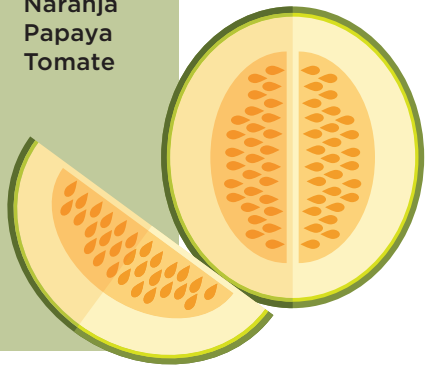
15 ? (3 ? 6) ? (1 ? 5) = -8

SOPA DE LETRAS

Encuentra en esta lista algunos alimentos ricos en vitamina C, que ayuda a fortalecer nuestras defensas.

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

Acerola
Batata
Brócoli
Fresa
Kiwi
Limón
Mandarina
Melón
Naranja
Papaya
Tomate



¿Cuánto sabes de geografía?

Relaciona las siguientes capitales del mundo con su país.

París	1.	A.	Portugal
Buenos Aires	2.	B.	Filipinas
Copenhague	3.	C.	Hungría
Bratislava	4.	D.	Francia
Manila	5.	E.	Islandia
Budapest	6.	F.	Eslovaquia
Reikiavik	7.	G.	Argentina
Lisboa	8.	H.	Dinamarca

SOLUCIONES

5- B, 6- C, 7- E, 8- A.
1- D, 2- G, 3- H, 4- F,
¿Cuánto sabes de geografía?

Cuentas:
15-(3x6)-(1x5)= -8

Esfuérzate:
Leonardo.

Sopa de letras:

SABER SPAR elegir

Edita: GRUPO EUROMADI.
Correo electrónico:
info@gentedehoy.es
Web:
www.gentedehoy.es
Redacción y diseño:
Zinet Media Group.
C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid.
Dirección:
Maria Alemany.
Subdirección:
Elisabet Parra.
Redacción:
Inma Coca, Silvia Rueda, Laura Valdecasa, María Villora, Merche Borja, Rocío Ponce, Sara Menéndez, Trini Calzado, Adelaida Bueno.
Edición y cierre:
Trini Calzado.
Maquetación y diseño:
Manuel Reyes.

SPAR

Un café para cada ocasión

NUEVAS CÁPSULAS DE ALUMINIO

ENVASE DE CARTÓN CON 100% DE FIBRA RECICLADA 100% RECICLABLE

Cápsulas compatibles con máquinas *Nespresso® Original Line.

Comprometidos con la salud y el medioambiente
#compromisoSPAR

Síguenos en:

Vuelve la MAGIA

SPAR

COMPRAS PARA TODO UN AÑO

3 COCHES RENAULT CLIO E-TECH HYBRID

VALES DE COMPRA

¡Entra en

www.sorteospar.com

y participa!

Para poder participar en el sorteo, necesitas un tiquet de compra de un valor superior a 10€ y subir tus datos y los del tiquet a la web **www.sorteospar.com.**

Siempre cerca de ti

*el importe máximo del premio es de 2.500€. Puedes consultar las bases legales en la misma web.

sparespanola
@spar_espanola
@SparEspanola