

SABER

1,5~~0~~€

Prohibida
su venta

N.º 21 PRIMAVERA 2023



elegir

**Reír es muy
saludable**

Descubre
por qué

Gourmet

**LOS QUESOS
TRIUNFADORES**
en los World
Cheese Awards

Moda

Tendencias para
DESLUMBRAR

**¡NO MÁS
CELULITIS!**

Te damos
las claves

**Hugh
Grant**

«Me gusta más
interpretar
a chicos malos.
Son más divertidos
y encantadores»

**¡Ganas de
primavera!**



Rikissimo
la buona pasta

PASTA FRESCA

Naturalmente deliciosa



SIN
POTENCIADORES
DEL SABOR

CONTENIDOS



TU REVISTA

Te damos la bienvenida. Aquí tienes tu nueva revista. Una publicación que nace con un único objetivo: acompañarte en tu día a día de manera entretenida y amena. Porque nos importas, queremos que disfrutes de los contenidos, conozcas nuestras marcas y compartas tus inquietudes. Además, tenemos un gran equipo de expertos dispuesto a resolver tus dudas en centralnacional@spar.es. Queremos conseguir que cada día seas más feliz y vamos a trabajar para lograrlo. Disfruta de tu lectura.

SABER
elegir



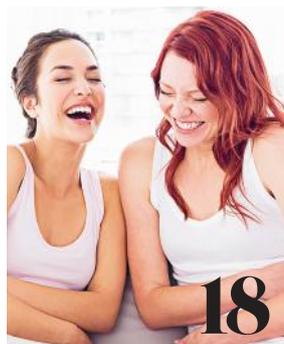
- 4 ¿Qué hay de nuevo?
- 6 En portada: Hugh Grant.
- 8 Paula Hawkins.
- 10 Soluciona tus dudas.
- 12 Jade Beer.

SALUD & BIENESTAR

- 14 ¿Necesitas una férula de descarga?



- 15 Túnel carpiano: cómo aliviar el dolor.
- 16 Los beneficios mentales de cocinar.



- 18 Reír es saludable.
- 20 Apuesta por la economía circular.
- 21 La forma más barata de cocinar.



COMER HOY

- 22 Pizza, un plato para toda la familia.
- 23 Tortilla de patatas, del desayuno a la cena.



- 24 Cereales, ricos a cualquier hora.
- 25 Alimentos para los peques de la casa.
- 26 La cerveza y sus secretos.
- 28 Más que un aperitivo: ¡los snacks!
- 30 Menú para la primavera.
- 34 Los mejores quesos.

BELLEZA

- 36 Tendencias de primavera.
- 38 Celulitis: fórmulas y tratamientos.
- 40 Adiós, pelo.
- 41 Secretos para unas manos preciosas.

HOGAR & OCIO



- 42 Cómo cuidar el lavavajillas.
- 43 Así se limpia una casa con mascotas.
- 44 Ilumina tu hogar lacando las puertas.
- 46 Trucos caseros.
- 47 Libros y música.
- 48 Sevilla.
- 50 Juegos.

¿QUÉ HAY de nuevo?

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

TALLIN, CAPITAL VERDE EUROPEA DE 2023

Siempre es un buen momento para viajar hasta la principal ciudad de Estonia, pero este año aún más, ya que es la Capital Verde de Europa. Además de contar con numerosos atractivos para ciudadanos y visitantes, como su maravilloso centro histórico, Patrimonio Mundial por la Unesco, Tallin está rodeada por numerosos parques, jardines y zonas verdes y apuesta por medidas medioambientales que son todo un ejemplo.



EL PODER DE LA JARDINERÍA

Un reciente estudio publicado en la prestigiosa revista médica *The Lancet* ha ido más allá y asegura que la jardinería no solo nos hace más dichosos, sino que también proporciona otros grandes beneficios al ser humano. La investigación, llevada a cabo por un equipo científico de la Universidad de Colorado Boulder, en colaboración con el Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal), ha evidenciado que cultivar plantas, flores y un huerto ayuda a prevenir el cáncer y las enfermedades mentales, ya que, entre otras cosas, reduce mucho los niveles de estrés y ansiedad. Además, las personas que practican con asiduidad la jardinería suelen realizar más ejercicio físico, comen más fruta y verdura y se mantienen en su peso saludable.

ENRIQUECEDORA FUSIÓN GENERACIONAL

Compartir tiempo y experiencias con personas de otras edades es enriquecedor, ya que aumenta el bienestar emocional de todos, especialmente de los más mayores. Ese es, precisamente, el objetivo de diferentes proyectos intergeneracionales que están en marcha en nuestro país. Entre ellos, el pionero edificio Plaza de América de Alicante, en el que conviven mayores de 65 años con rentas bajas y autonomía personal con jóvenes de hasta 35 años.



NUESTRO PAÍS, MEDALLA DE BRONCE EN GASTRONOMÍA

Nuestro país tiene una de las gastronomías más deliciosas del mundo. Y no lo decimos nosotros, sino que así lo asegura la enciclopedia en línea *TasteAtlas*, que cada año elabora una lista con las mejores cocinas y platos de todo el planeta. Concretamente, España ocupa la tercera posición de la lista gracias a su famosa y saludable dieta mediterránea y a sus sabrosas y variadas tapas, entre otras cosas. Eso sí, comparte la medalla de bronce con Japón, otro país muy alabado por su riqueza culinaria. El primer puesto es para Italia, que reina en cualquier rincón del globo con sus pizzas y sus pastas, mientras que la segunda posición del *ranking* está ocupada por Grecia, cuyas especialidades, como la musaka, han conquistado numerosos paladares.





EL TIERNO CASO DE LA PERRITA LÚA

La perrita Lúa apareció hace casi diez años en la localidad pontevedresa de Tui y día tras día fue ganándose el cariño de sus habitantes. Tanto es así que decidieron adoptarla. Por eso, la noticia de que un cazador portugués había reconocido a la perra como suya y la reclamaba cayó como un jarro de agua fría en el pueblo, que decidió unir sus fuerzas para evitar que Lúa se marchara lejos. Por fortuna, el final de esta tierna historia es feliz y la perrita ha podido quedarse en Tui.



LAS ARTISTAS ESPAÑOLAS MÁS SEGUIDAS EN INSTAGRAM

Conocer la vida de los famosos es una de las preferencias de muchos usuarios. Así, se sabe que Kylie Jenner es la mujer con más seguidores del mundo, con 380 millones de personas. Esta avalancha de seguidores le reporta una gran cuantía económica a sus arcas personales. Por cada publicación que comparte, puede embolsarse un millón de dólares. En España, las mujeres que cuentan con más seguidores en Instagram, al menos en lo que llevamos de año, son Georgina Rodríguez (45 millones), Ester Expósito (28 millones), Rosalía (23 millones), Úrsula Corberó (22 millones), María Pedraza (11 millones), Pilar Rubio (8 millones), Penélope Cruz (6 millones) o Paula Echevarría (3 millones).



LIZ HILLIARD, ICONO 'FITNESS' A LOS 69 AÑOS

El lema que siempre acompaña a Liz Hilliard es "sé poderosa". Dos palabras claras y directas que ocupan un lugar muy especial en forma de cartel luminoso en el estudio deportivo que dirige en Carolina del Norte (Estados Unidos) y dan nombre a su libro y al pódcast que copresenta sobre *fitness*, especialidad en la que ella es, sin duda, la reina, a sus 69 años recién cumplidos. Porque, tal y como se puede apreciar en la imagen, esta casi septuagenaria se encuentra en una forma física fantástica. Es más, según cuenta ella misma, está mucho mejor y más activa que cuando tenía 30 años. Su secreto para haberse convertido en un icono *fitness* a su edad son tres ejercicios infalibles: las flexiones inclinadas, los fondos de tríceps y los brazos cruzados de hierro.

LOS GRANDES AVANCES QUE NOS ESPERAN ESTE AÑO

La ciencia avanza con paso lento pero imparable y este año promete regalarnos grandes alegrías. Según la prestigiosa revista científica *Nature*, en 2023 nos esperan avances como el desarrollo de nuevas vacunas con tecnología ARNm –la misma que se empleó para los antídotos contra el COVID-19–, el de una revolucionaria técnica de edición genética y el de un fármaco contra el alzhéimer. Por otro lado, también es muy posible que veamos el primer viaje turístico a la Luna, así como otros proyectos astronómicos de gran relevancia. Por ejemplo, se prevé para finales de año que la Agencia Espacial Europea lance el telescopio Euclid, cuya misión es crear un mapa 3D del universo. Asimismo, la OMS seguirá trabajando a fondo en una exhaustiva lista de patógenos que pueden generar pandemias.





Hugh Grant

“ME GUSTA MÁS INTEPRETAR A CHICOS MALOS. SON MÁS DIVERTIDOS Y ENCANTADORES”

Por SONIA MURILLO

Si hay un nombre que nos viene inmediatamente a la memoria cuando hablamos de las comedias románticas de los años 90, ese es, sin duda, el de Hugh Grant (Londres, 1960). Sin embargo, con el paso del tiempo, ha sabido reinventarse y adaptarse a los nuevos tiempos. Su último trabajo cinematográfico, *Operación Fortune: el gran engaño*, que se estrenó el pasado mes de enero en las grandes

pantallas de todo el mundo, es un claro ejemplo de ello. Se trata una película de acción y espías, dirigida por Guy Ritchie, donde Grant aparece irreconocible y en la que interpreta a Greg Simmonds, un multimillonario traficante de armas, vestido de Gucci. Así ha pasado de ser el chico tímido y bueno a convertirse en villano. “Casi todos los actores queremos ser el chico malo. Ellos son más divertidos y encantado-

res”, confesó el actor durante el estreno de la película. Este último trabajo le permite demostrar su gran capacidad de adaptación a lo largo de los más de cuarenta años que lleva en el mundo del cine este hombre, hijo de un vendedor de alfombras y una profesora. Estudió en un selecto colegio solo para chicos, donde practicaba deportes como *rugby*, *críquet* o fútbol. Uno de sus profesores llegó a decir que Grant

era “un hombre inteligente entre hombres inteligentes”. Un alumno que decidió estudiar Literatura Inglesa en la Universidad de Oxford, donde se unió al club de teatro. Pero, antes de dar su salto al cine, pues el mundo de la interpretación ya le había abducido, trabajó como crítico de libros y guionista de *sketches* cómicos para la televisión, hasta que creó su propia compañía de teatro.

EL REY DE LA COMEDIA ROMÁNTICA

Su carrera interpretativa comenzó en 1982, cuando protagonizó *Privileged*. Ahí fue cuando un cazatalentos reparó en él con el objetivo de lanzarlo a la fama. No fue mal encaminado, ya que Grant consiguió el premio a mejor actor en el Festival de Cine de Venecia por su papel en su siguiente película, *Maurice*.

Tras encarnar al poeta inglés Lord Byron en *Remando al viento*, llegó su gran oportunidad en *Cuatro bodas y un funeral* (1994). Una película que protagonizó junto a Andie McDowell y con la que el británico se convirtió en el actor de moda, en el galán del cine romántico y en una brillante y auténtica estrella de Hollywood al llevarse el Globo de Oro y el premio BAFTA por este trabajo. Después llegaron *Sentido y sensibilidad*, junto a Kate Winslet, y *Nueve meses*, junto a Julianne Moore. Pero, sin duda, uno de sus grandes éxitos de taquilla fue *Notting Hill*, junto a la también novia de América, Julia Roberts, que acababa de rodar *La boda de mi mejor amigo* y ya se erigía como la reina de la comedia romántica.

De eso hace ahora ya 23 años. Entonces, Grant interpretaba a un chico tímido y torpe que consiguió no solo conquistar el corazón de la protagonista del film, sino también el de todos los espectadores, que caímos rendidos a su ternura y a su cara de chico bueno. Y luego siguió conquistándonos con *Love actually*, junto a Colin Firth, Emma Thompson y Keira Knightley, una película en la que el londinense interpreta al primer ministro británico,

«LOS VILLANOS SON MÁS DIVERTIDOS Y ENCANTADORES», CONFESÓ HUGH GRANT DURANTE EL ESTRENO DE SU ÚLTIMA PELÍCULA.



que se enamora de una mujer que pertenece al personal de servicio de la residencia oficial.

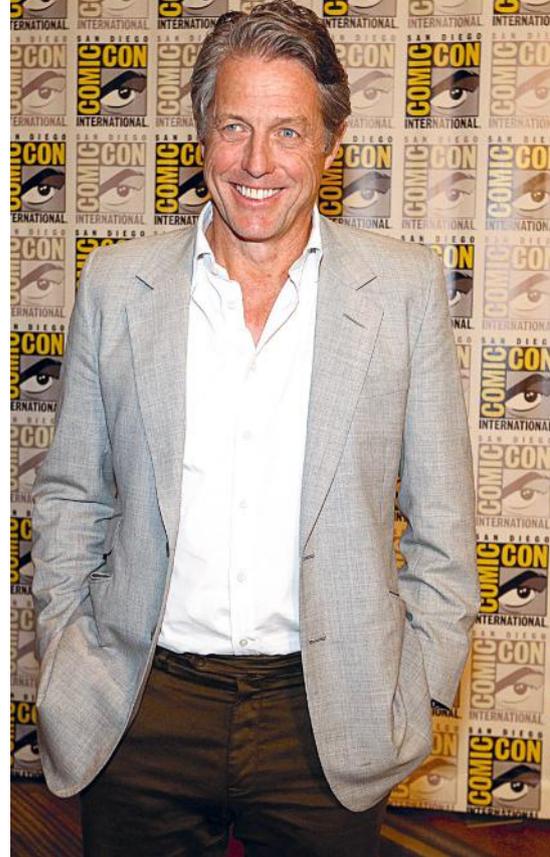
Grant fue hilando un éxito con otro, porque el bombazo volvió a llegar con *El diario de Bridget Jones*, junto a la actriz Renée Zellweger, que se convirtió en icono de muchas mujeres, ya que ponía sobre la mesa los prejuicios que rodean a las historias de amor. Bridget Jones era la antiheroína y Daniel Cleaver (Hugh Grant), el jefe que quiere ligar con ella. Papeles todos reconocidos por la crítica. Así se hizo con el premio César de la Academia francesa y el premio de la Asociación de Críticos de Chicago.

UNA VIDA SELECTA Y TRANQUILA

Es indudable que el actor ha sabido adaptarse en el terreno profesional, eligiendo muy bien los proyectos en los que quiere participar a partir de ahora. De momento, tiene planeado convertirse en el principal villano de la adaptación al cine del juego de rol *Dragones y mazmorras*, que preparan

desde los estudios de Paramount, y donde coincidirá con la estrella de *Los Bridgerton*, Regé-Jean Page. Además, está inmerso en varios proyectos de televisión. Protagonizó *The Undoing*, una miniserie de seis capítulos (que también ha producido él mismo), junto a Nicole

Kidman, que interpreta a una psicóloga, que ha cumplido todos los sueños de su vida y Grant es su fiel y devoto marido. “Mi mujer odia todo lo que he hecho, pero esta le obsesiona”, ha con-



El actor, que ha triunfado como protagonista de las comedias románticas más taquilleras, se pasa ahora al bando de los malos.

fesado el intérprete, que vuelve a saborear las mieles del éxito. Y parece que va a continuar por ese mismo camino, ya que está rodando *The Palace*, una miniserie en la que vuelve a coincidir con la oscarizada protagonista de *Titanic*, Kate Winslet.

A este fecundo momento de su carrera le acompaña una paz personal. Porque Grant también ha sabido lidiar perfectamente bien con la prensa en el terreno personal. Lejos de permanecer en el foco mediático, como lo estuvo durante tantos años, el actor prefiere llevar una vida más tranquila y en familia.

Está casado desde hace cuatro años con Anna Eberstein, una empresaria sueca, madre de sus tres hijos, con la que ha conseguido la estabilidad emocional y romper los tabúes que tenía, ya que en 2015 hacía una confesión a una famosa revista: “No soy realmente un creyente en el matrimonio”, dijo. Parece claro que Eberstein ha conseguido derribar esos muros que tenía el actor sobre la vida matrimonial. Así que, finalmente, hemos de decirle adiós al, hasta ahora, eterno soltero de oro. □

Paula Hawkins

“ESTAS HISTORIAS FUNCIONAN PORQUE PUEDES IMAGINÁRTELAS PASANDO EN TU BARRIO”

Tras el gran éxito de ‘La chica del tren’, que superó los 27 millones de ejemplares vendidos en más de 50 países, la novelista británica publica un nuevo ‘thriller’ para hacernos temblar. ‘Punto ciego’ es una historia del terror doméstico que mejor domina con tensión, giros, secretos del pasado y mucha psicología criminal. Por ROCÍO PONCE

Al otro lado del teléfono, descubrimos a una mujer de respuesta rápida y honesta, divertida y que disfruta con esta otra parte de su trabajo. La novelista británica Paula Hawkins nos habla de su pasión, escribir, y de su historia, tras lanzar su nuevo libro, *Punto ciego* (Planeta). El éxito internacional de *La chica del tren* la convirtió en una de las reinas del suspense. ¿Por qué nos enganchan tanto el crimen o el terror? “Es algo que funciona en el entretenimiento, pero también como una forma de explorar la sociedad que nos rodea y cómo las personas se hacen daño las unas a las otras”, explica. Pero queremos saber más...

¿Cómo es ese ‘domestic noir’ del que dicen que eres experta?

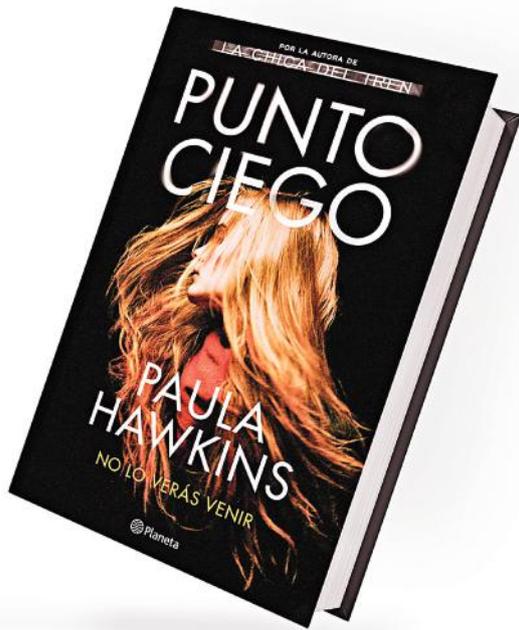
Estoy interesada en cómo se estropea una vida ordinaria, en gente con vidas normales y algo en sus relaciones que comienza a ir realmente mal. No tanto en espías, asesinos en serie... El *domestic noir* cubre esto en cierto grado, mis libros siempre van de personas que no deberían vivir eso, ni su trabajo es estar relacionadas con el crimen, simplemente, les ha ocurrido a ellos o muy cerca.

¿Nos da más miedo lo que creemos que de verdad podría ocurrir?

Sí, creo que es una de las razones por las que se disfrutan estas historias. Es algo que puedes imaginarte pasando en tu

Paula Hawkins comenzó en la literatura romántica por un encargo, no porque se sintiera realmente cómoda en el género. Tras el fracaso de su cuarto libro, decidió dar un giro y apostar por lo que la apasionaba. Y así le llegó el éxito y el reconocimiento con su *best seller* *La chica del tren*.





'Punto ciego'. El mundo de Edie se desmorona cuando su marido es brutalmente asesinado y su mejor amigo es acusado del crimen. Sola, en pleno duelo y en su casa junto al acantilado, siente que alguien la vigila.

barrio, no tiene un elemento fantástico, es una historia muy conectada a nuestro estilo de vida.

En tu opinión, ¿qué debe tener un misterio para funcionar?

Lo que siempre recuerdo de las buenas novelas de crímenes, o de las buenas novelas que leo y disfruto, son los personajes. En una novela de crimen, la trama es importante –y, obviamente, quieres que funcione–, pero lo que se queda contigo son los personajes fascinantes, convincentes y originales. Es en lo que más me concentro y con lo que comienzo mis libros.

¿Cómo surgió la inspiración para la trama de 'Punto ciego'?

No hubo un momento particular. La escribí durante el confinamiento, en

invierno, en Escocia. Estaba oscuro, tenía que hacer una novela en poco tiempo... Salió de ese sentimiento de claustrofobia, de sentirme insegura, algo por lo que todos pasamos en aquellas fechas. Empecé a pensar en este personaje, que, de repente, pierde todo su sentido de seguridad y su red de soporte y se siente aislada. A partir de ahí, comencé a imaginar cómo habría llegado a eso, qué podría haberle pasado. El fondo de la historia se desarrolló a partir del tipo de persona que es Edie, que es muy oscuro.

En tus novelas, destacan las mujeres complejas. ¿Qué tienen en común esos personajes?

Son mujeres que están fuera de lo común en la sociedad, no tratan de encajar en todo lo que se espera de ellas de formas diferentes. Rachel, de *La chica del tren*, era una alcohólica, también hay mujeres con dificultades para ser madres o que lo consiguen y fallan... En este libro, tengo un personaje ligeramente diferente, está sola porque ha rechazado a su familia. Es una de las constantes en mi escritura, mujeres que se sienten aisladas por su culpa o por algo que les han hecho.

¿Hasta dónde te ha llevado el nuevo personaje de Edie que no habías explorado antes?

Creo que el tema principal es lo que ocurre cuando las mujeres se fallan las unas a las otras. Hay un lugar para la hermandad entre mujeres en este libro. Es algo en lo que he pensado y me interesa: ¿por qué algunas mujeres se niegan a apoyar a otras? ¿Qué pasa si rechazas ese tipo de sentimientos y en qué lugar te deja en un caso extremo como el que se presenta en el libro? Obviamente, no es algo que ocurra muy a menudo, pero sí que vemos a mujeres contra otras mujeres en lugar de apoyarse y creer en esa sororidad. Eso es algo que no había tratado en mis otras novelas.

Has ubicado tu nueva historia en Escocia. ¿Qué tiene que inspira a tantos?

Escocia es una gran localización para novelas de crimen. Es preciosa, no hay mucha gente, por lo que tienes grandes espacios vacíos, tienes muchas casas y castillos antiguos terroríficos, en invierno está muy oscuro la mayor parte

«EN UNA NOVELA DE CRIMEN, LAS TRAMAS SON IMPORTANTES, PERO LO QUE SE QUEDA CONTIGO SON LOS PERSONAJES FASCINANTES».

del tiempo y ofrece esos sentimientos que necesitas. Lluvia, oscuridad, frío... Es un lugar que ha inspirado todas estas historias porque es fácil imaginarlas allí.

Comenzaste con novelas románticas firmadas con pseudónimo, ¿por qué?

Mi primera novela fue un encargo y no la sentía como idea propia, no quería poner ahí mi nombre. Una vez que comencé, ya seguí con el pseudónimo, pero, cuando cambié al crimen, a *La chica del tren* sí que la sentía muy mía y tenía sentido firmarla.

¿Qué hizo que te lanzaras a ese gran cambio profesional?

Mis novelas de comedia romántica nunca fueron grandes éxitos, de hecho, la última no lo fue para nada. No me sentía particularmente cómoda en el género, me siento más en casa escribiendo sobre crímenes. Cuando mi cuarto libro fue tan mal, pensé que era el momento de hacer algo diferente.

¿Echas de menos algo de ese romanticismo?

Estoy muy contenta en el lado oscuro (se ríe con ganas).

¿Cómo se gestiona un éxito mundial inesperado como el de 'La chica del tren'?

Es un negocio muy difícil, se publican muchísimos libros y es muy complicado ser reconocido. Hay muchas presiones, tanto si eres conocido como si no, y te tienes que adaptar a ellas. Cuando tienes un gran éxito, hay muchas otras cosas, como las expectativas. Es difícil y complicado hagas lo que hagas. Después de *La chica del tren*, lo hice lo mejor que pude. Me puse con mi siguiente novela, pero encontré complicado eso de escribir estando de gira. Pero tienes que disfrutar lo máximo, porque es una cosa maravillosa de la que no te puedes quejar. □

«ESTA NOVELA NACIÓ DURANTE EL CONFINAMIENTO, SALIÓ DE ESE SENTIMIENTO DE CLAUSTROFOBIA E INSEGURIDAD».

Soluciona TUS DUDAS

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

¿SE DEBE COMBINAR EL YOGA CON OTRAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS?



RESPUESTA: En principio, no es necesario, pero cada vez más entrenadores de alta competición aplican el yoga a los entrenamientos de sus deportistas con diversos fines. El yoga les ayuda a conseguir una mayor elasticidad en su cadena muscular, tendones o fascias y les da mayor lubricación y movilidad a sus articulaciones, además de contribuir a gestionar sus frustraciones. Es decir, les permite mejorar, de esta forma, sus

capacidades físicas y mentales. Quien practique un deporte con exigencia anaeróbica (mayor demanda de oxígeno en menor tiempo), como *spinning* o *running*, alternarlo con el yoga le dará una mayor flexibilidad a los músculos altamente contraídos por dicha exigencia muscular.

Los beneficios del yoga en otros deportes son numerosos: liberación de tensiones musculares, mayor oxígeno y flexibilidad al músculo para aumentar su rendimiento, aumento de la capacidad pulmonar, estabilización del sistema nervioso, corrección de posturas viciadas, alivio de dolores creados por un exceso de ejercicio, así como ampliación de las facultades mentales: concentración, equilibrio o actitud personal.

Cristina Z. Doménech
Profesora de Yoga y creadora de Gurucards Yoga for Kids (gurucards.es)



Carmen Torrado Cabanillas
Psicóloga,
miembro de Top Doctors



¿ES POSIBLE SUPERAR EL MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO?

RESPUESTA: Se puede superar siempre que la persona se enfrente a su miedo. Esta exposición realizada de forma paulatina hará que el individuo supere su temor a



estar delante de un auditorio. Para ello, se ha de tener en cuenta que se trata de un miedo muy común y habitual y que los grandes oradores también lo tienen al inicio de un discurso.

Trabajar la timidez, la inseguridad y la falta de autoestima será la base para adquirir el aplomo para enfrentarse a un auditorio junto a diversas herramientas y recursos que el psicólogo irá mostrando al paciente a lo largo de la terapia.



Toni Franquet Rengel
Abogado

¿Es legal que una tienda se niegue a devolverme el dinero?

RESPUESTA: Aunque, por ley, las tiendas no están obligadas a la devolución de un producto, lo cierto es que la mayoría de los establecimientos aceptan esas devoluciones dentro de un plazo de 15 días o un mes con la presentación del ticket de compra. Eso sí, hay que conocer la política de devoluciones del comercio: si es mediante un vale, si devuelven el dinero... pues es el comercio el que establece qué hacer. En cuanto a las compras *online*, salvo algunos casos concretos (billetes de tren o avión, entradas de espectáculos, reservas de hotel, un artículo fabricado a medida...), tendremos la opción a que nos reembolsen el dinero sin obligación de justificación alguna, dentro de los 14 días de la compra.





¿POR QUÉ LAS MASAS SIN GLUTEN SE PONEN DURAS?

RESPUESTA: Las propiedades elásticas y de suavidad de una masa se deben a la relación de la cantidad que hay entre el gluten de la harina y el agua (en una proporción de 50-50 de cada una).

En las harinas sin gluten, se dan dos causas que hacen que las masas se endurezcan:

1. Necesitan más agua para elaborar la masa. El agua, en presencia de oxígeno y altas temperaturas, se evapora. Por tanto, conforme pasa el tiempo desde

su elaboración, la masa va perdiendo agua y se va resecando.

2. Al no contar con la proteína del gluten, la que favorece la elasticidad de la masa, estas masas serán más duras. De ahí que, muchas veces, justamente para evitar su endurecimiento, añadan a las masas algún tipo de grasa.

Elvira Sánchez
Dietista nutricionista,
asociada a Doctoralia



¿PODRÍA VERSE UNA AURORA BOREAL EN NUESTRO PAÍS?



RESPUESTA: Las auroras polares son uno de los fenómenos naturales más fascinantes y visuales que existen. Es frecuente verlas en latitudes altas, cerca del círculo polar ártico, en cuyo caso se llaman boreales, mientras que en el antártico se denominan auroras australes. Su frecuencia va disminuyendo a medida que nos acercamos al ecuador, donde aparecen en circunstancias excepcionales.

Que este tipo de fenómenos sean más habituales en latitudes altas,

donde el campo magnético es más débil, no quiere decir que no puedan darse en otras regiones. Si la actividad solar es muy potente, dando lugar a tormentas solares o geomagnéticas, este fenómeno podría vislumbrarse en nuestro país. Y no sería la primera vez. En 1938, una aurora boreal iluminó los cielos de la mitad de la península, en lo que se confundió con bombardeos de la Guerra Civil española. Más recientemente, se vio una aurora boreal en Galicia, en 1989, y otra en Gijón, en 2003.



Mar Gómez
Doctora en Físicas y responsable del área de meteorología de eltiempo.es



¿El asma tiene cura?

RESPUESTA: A día de hoy, sin genética de por medio, no tiene cura. El asma es una enfermedad que surge como respuesta hiperexagerada del organismo a estímulos que el resto de la población no tiene. Además, el asma depende, en muchos estados, de si el mecanismo del paciente es alérgico o es multifactorial, es decir, si se puede agravar dependiendo de la época que estemos atravesando, como ocurre con los problemas de alergia que supone la primavera, entre otros.

Aun así, gracias a los avances y a los estudios científicos, es una enfermedad que se trata farmacológicamente sin mayor problema y los pacientes que la sufren tienen, en la actualidad, control sobre ella. Es probable que, en los próximos años, asistamos a un práctico control del asma en general, incluso en los casos más difíciles.

Dr. Carlos Egea
Neumólogo responsable de la Unidad del Sueño del Hospital Vithas Vitoria.



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



Jade Beer

“TODOS GUARDAMOS UN SECRETO,
SEA MÁS O MENOS GRANDE”

El debut literario de esta periodista británica ha conquistado al sector de la moda. ‘Los ocho vestidos de Dior’ mezcla la historia de las mujeres de una familia desde los años 50 a la actualidad con la de los vestidos de Dior que llevaron en los momentos clave de su vida. ¿Qué secretos se esconden tras esos diseños de alta costura? Por ROCÍO PONCE

Probablemente no te suene de nada el nombre de Jade Beer. Esta periodista británica ha publicado su primera novela, *Los ocho vestidos de Dior* (Espasa), un viaje desde la actualidad al París de los años 50 a través de la alta costura de este genio de la moda. Dramas y secretos familiares del pasado por descubrir, amores prohibidos, personajes femeninos muy potentes y la moda como testigo excepcional de sus vidas.

¿Por qué te inspiraste en Dior y sus vestidos para crear esta historia de drama y misterio familiar?

Dior revolucionó por completo la forma en la que las mujeres vistieron después de la Segunda Guerra Mundial. Quería que volvieran a sentirse bellas. Le gustaba pensar en la construcción de sus piezas como si fueran edificios. Lo que realmente llamó mi atención fue la idea de que los vestidos parezcan de gran simpleza por fuera, aunque hay un gran trabajo de elaboración que queda alejado de nuestra

vista. Me llevé ese pensamiento y lo apliqué a mis personajes. Sabía, como lectora, que quería ver esos vestidos a la vez que leía la historia, así que tenían que ser reales y no imaginarios. Prácticamente, los vestidos estaban dictados por el tiempo que había elegido para mi historia. Pero, para escribir de ellos apasionadamente, también tenía que amarlos y sentirme conmovida por ellos de alguna manera.

¿Cuál fue el germen para escribir esta novela que une la historia de la moda con la de una saga familiar?

Para mí, más allá de lo que se haya escrito sobre la firma o sobre el hombre, Christian Dior siempre ha mantenido cierto misterio. El punto de no retorno creo que fue la exposición *Christian Dior: Designer of Dreams*, que estuvo en el Victoria & Albert Museum de Londres en 2019. Trazó la evolución de la marca desde su fundación, en 1947, hasta el día de hoy. Fui para coger ideas e inspiración para la revista en la que estaba trabajando. No tenía intención de escribir una novela inspirada en un diseñador, pero, al salir de la exposición, sabía que lo haría. Por supuesto, los vestidos que vi aquel día eran exquisitos, pero ¿y las mujeres que los llevaron? Eso me pregunté. No estaban allí para responderme por qué eligieron cierto vestido, qué pasó la noche que lo llevaron o qué



“Con *Los ocho vestidos de Dior* quería que la gente sintiera una gran tristeza, pero también esperanza y alivio. Espero que disfruten del glamur, pero relacionado con los problemas diarios a los que se enfrentan las mujeres”, afirma Jade Beer.

secretos habían visto. Tan fascinantes como los vestidos fueron esas mujeres ausentes y sin voz las que realmente encendieron mi imaginación.

La novela viaja entre dos tiempos. ¿Cómo ha sido el proceso de documentación?

Hice un gran trabajo de lectura de fondo. Memorias de modelos y de mujeres de políticos que vivieron en el París de la misma época que mi personaje, Alice. La autobiografía de Dior fue muy importante para conocer el proceso de la

«ESCRIBÍ LAS PRIMERAS
PÁGINAS DE LA NOVELA EN UN
RETIRO PARA ESCRITORES EN EL
SUR DE FRANCIA».



«**TAN FASCINANTES COMO LOS VESTIDOS ERAN ESAS MUJERES SIN VOZ QUE FUERON LAS QUE REALMENTE ENCENDIERON MI IMAGINACIÓN**», AFIRMA JADE.

Como muchos autores, sospecho, mi proceso creativo tiene muchas capas y la historia florece y se reforma a través del tiempo, pero amo escribir sobre el espacio donde el glamur y el gran lujo chocan de cabeza contra la realidad. Después, ubico a estas mujeres en un profundo e incómodo lugar y las dejo mostrar cómo lo manipulan.

¿Qué tienen las investigaciones y secretos familiares que siempre despiertan el interés del lector?

Viene de la idea de que todos guardamos un secreto, sea más o menos importante. Esa idea aumenta cuando consideras que puede haber personas cercanas a ti que guarden ese tipo de grandes secretos. ¿Cómo lo han mantenido tan bien por tanto tiempo? ¿Hasta dónde han llegado para mantenerlo escondido? ¿Cambia eso la forma en la que piensas o lo que sientes sobre ellos? ¿Cómo habría sido de diferente la vida si lo hubieras descubierto antes? Son todas preguntas muy potentes para que el autor las considere. De nuevo, es la periodista que hay en mí, pero rara vez acepto las cosas por lo que parecen, siempre me pregunto si hay una segunda intención detrás de lo que me cuentas, si hay un punto mayor o un significado más importante que me estoy perdiendo y que no veo. Ese tipo de pensamiento probablemente se filtra a mis libros. Pienso que también viene del sentimiento de que muchos de nosotros parece que vivimos dobles vidas: la que enseñamos al mundo y la vida real.

¿Hay algo de Dior en tu armario?

Lo único de Dior que poseo es un pintalabios *nude* como el que lleva Alice, con el título del libro grabado en su carcasa. Fue un regalo de mi agente literaria para marcar la publicación de mi libro y un precioso recordatorio diario de lo orgullosa que estoy de él. Desde que escribí el libro, también uso a diario el perfume Christian Dior New Look 1947, me recuerda la elegancia de aquella primera *maison* Dior en la Avenida Montaigne, donde la historia está anclada. □

Sobre la creación de los personajes: “Se desarrollan de una forma más viva en la página, mientras voy escribiendo. He ido conociendo a estas mujeres a la vez que las iba creando. Para la trama, tengo un enfoque práctico y estructurado”.

creación de un vestido y pasé mucho tiempo en la Vogue House Magazine Library buscando en las ediciones británicas y francesas de *Vogue* de la época. Mi regreso al centro de estudios del museo fue vital para examinar personalmente la mayoría de los vestidos que aparecen en el libro y que me ayudaron a formar el personaje de Alice. Hice un viaje de investigación a París, paseé por las localizaciones que Lucille visitaría en el París actual y fue precioso conectar el París de Dior con el de hoy. Después, me fui a un retiro para escritores en el sur de Francia, donde escribí las primeras palabras de la novela. Esos momentos generaron la pizca de magia que ayudó a crear la historia.

¿Cómo creaste los personajes femeninos que pueblan tu historia?

El desarrollo de los personajes es muy diferente al de la trama. Con la trama tengo un enfoque práctico, quizá por mi trabajo como periodista. Estoy acostumbrada a planear, así que siempre hay una estructura. Pero los personajes lo hacen de una forma más viva en la página, mientras voy escribiendo. Las he ido conociendo a la vez que las iba creando e iba atrás en el manuscrito para ver si se comportaban de forma consistente. Si no, buscaba el por qué, porque, a veces, ser inconsistente es exactamente lo que se necesita. Con *Los ocho vestidos de Dior*, quería dar a cada mujer una característica por la que admirarla, estuvieras o no de acuerdo con sus motivos o acciones. De Alice, es su resiliencia; de Lucille, su determinación; de Marianne, la lealtad; la pasión de Veronique; el sacrificio de Sylvie; y la reinención de Genevieve.

¿NECESITAS UNA férula de descarga?

Desde el dolor de los dientes o de cabeza hasta molestias cervicales o zumbidos en los oídos. Son muchos los síntomas que están asociados a una tensión inadecuada de las articulaciones de la mandíbula, algo que, en la inmensa mayoría de ocasiones, se soluciona con una férula de descarga. Por **MARÍA GARCÍA**

Gracias a la articulación temporomandibular (ATM), la mandíbula conecta con el resto del cráneo a la altura de los oídos y tenemos la movilidad suficiente para poder hablar, comer y gesticular. Pero, en ocasiones, ejercemos demasiada presión y esto acaba dañando tanto a la articulación como a parte de lo que la rodea. En una inmensa mayoría de las ocasiones, esta presión se ejerce de forma involuntaria, siendo el estrés y los nervios sus mayores enemigos. Al ser algo inconsciente, suele ser complicado detectar el problema, a no ser que el dolor sea muy localizado o los dientes empiecen a dar señales claras de desgaste, dos de los síntomas más comunes.

PERO HAY MÁS

El bruxismo (apretar los dientes de forma inconsciente) puede acarrear otros muchos problemas. Los más comunes, debido a la cercanía, están relacionados con los oídos. Estos son muy variados, ya que podemos sentir desde un leve zumbido hasta un dolor en la zona, sobre todo, tras las orejas. Esa tensión continuada de la mandíbula suele ir acompañada de dolores de cabeza e, incluso, de cervicales. De no ponerle solución, cada vez apretamos más y esto termina arrastrando el problema a otras zonas del cuerpo.

PROBLEMA CRÓNICO

La Dra. Verónica Rubio, especialista en Oclusión y Disfunción Temporomandibular de la Clínica Vilaboa, afirma que la evolución de los problemas de la ATM es crónica y, si no se acude pronto a un especialista, los síntomas empeorarán progresivamente.

“Trabajamos con férulas de descarga, prótesis y fisioterapia, con lo último en aparatología para aliviar el dolor y disminuir las contracturas, así como con un *spa*, para rebajar el nivel de tensión

Más de 3 millones de españoles sufren dolor y problemas mandibulares, algo que es crónico, pero fácil de aliviar.

y estrés, mejorar hábitos higiénicos...”, comenta la especialista, quien cree que “los problemas de ATM se deben, sobre todo, al estilo de vida actual: malas posturas de cadera y columna, no sentarse con la espalda recta, calzado inapropiado, hacer deporte o ejercicios no dirigidos siempre por un profesional o una mala alimentación...” □

LA SOLUCIÓN

- La férula de descarga es una pieza de resina que se coloca sobre los dientes de la arcada superior o inferior de la boca, para lograr que la fuerza que ejercemos al morder se disipe y reducir, así, la presión sobre una sola articulación. A la vez que logra relajar los músculos faciales, impide que los dientes rechinen.
- Se trata de una pieza creada a medida por un especialista, por lo que es importante que esté bien ajustada y, sobre todo, que sea de uso individual.
- Por lo general, esta férula se utiliza únicamente por la noche. Aunque bien es cierto que, al

principio, puede ser molesta, pasados unos días, los beneficios serán tan evidentes que colocar la férula antes de dormir pasará a formar parte de la rutina de forma natural.

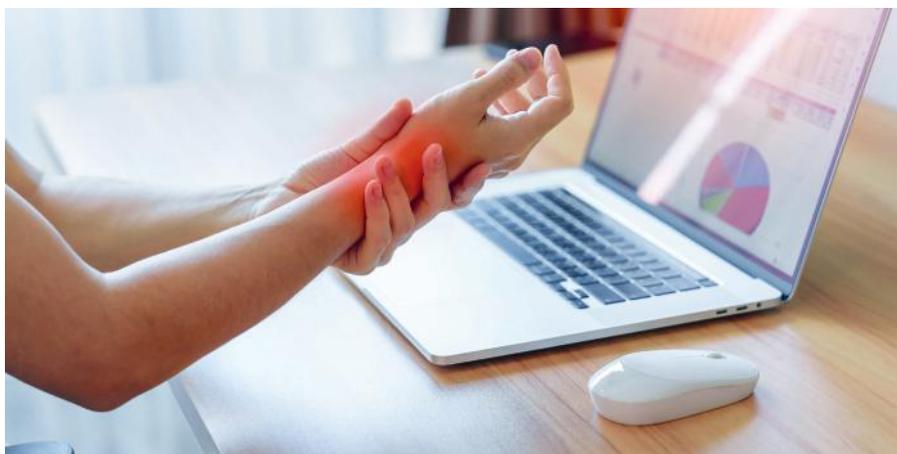


Túnel carpiano

¿CÓMO ALIVIAR EL DOLOR?

El síndrome del túnel carpiano es un trastorno común y muy doloroso, pero al que se le puede poner solución. El secreto es solo tratarlo a tiempo para que la movilidad de la mano no se resienta.

Por **MARÍA GARCÍA**



Las manos son una de las herramientas de trabajo indispensables. Las utilizamos constantemente para todo tipo de situaciones, desde dar una caricia a un ser querido a peinarnos por la mañana, comer, vestirnos y, cómo no, para trabajar. El movimiento puede ser más lento, preciso o fuerte, pero las manos siempre están detrás. A pesar de lo importantes que son en nuestro día a día, no siempre les damos la importancia que se merecen, algo que sí ocurre cuando nos fallan.

En las manos se concentran una gran cantidad de huesos, músculos y nervios. De estos últimos, uno de los más importantes, por su función de proporcionar sensibilidad y movimiento a todos los dedos, es el nervio mediano, que atra-

viesa la mano desde la muñeca hasta el dedo anular a través de un conducto llamado túnel carpiano.

DESCUBRIR LOS SÍNTOMAS

Este nervio puede verse comprimido por muchas razones y es entonces cuando aparecen todos los problemas. Sobre todo, los relacionados con la movilidad, llegando a verse muy reducida y, por lo tanto, provocando una incapacidad que limita mucho la calidad de vida.

Los síntomas más comunes (aunque varían mucho entre personas) son: dolor, que puede llegar a ser muy intenso, hormigueo o sensación de mano dormida, pérdida de sensibilidad en los dedos y debilidad.

La buena noticia es que esta patología es muy fácil de diagnosticar y, por lo general, tiene un buen pronóstico, ya que cuenta con un amplio abanico de posibles tratamientos.

Eso sí, el tiempo es oro y la recomendación general es ponerse en manos del especialista cuanto antes para no comprometer la movilidad de la muñeca en un futuro.

DIVERSAS OPCIONES

La toma de analgésicos para el dolor es una de las primeras medidas que adoptan los especialistas. Junto a ellos, se recomienda el uso de una férula para mantener la posición. Esto suele dar muy buenos resultados por la noche y facilita que el paciente no se despierte por el dolor.

También se recomienda acudir a un fisioterapeuta. Una sesión de masaje en la zona ayuda a liberar el nervio y, poco a poco, se puede lograr reducir esa presión sobre el causante del dolor.

En cuanto a la administración de fármacos, también hay varias opciones, incluidos los corticoides, siempre bajo prescripción médica. La cirugía se reserva para el final, cuando el resto de tratamientos no han dado los resultados esperados. □

¿POR QUÉ ES PEOR POR LA NOCHE?

Para muchos pacientes, la hora de dormir se convierte en una pesadilla. El dolor puede llegar a ser tan intenso que conciliar el sueño se les complica o, directamente, se despiertan en mitad de la noche por las molestias. El motivo es que, al dormir, solemos flexionar

las muñecas hacia adentro, lo que comprime aún más el nervio. Por eso, usar una férula ayuda mucho a estos pacientes. Al mantener la muñeca recta por obligación, no se ejerce tanta presión en el nervio, el dolor desciende y pueden descansar mejor durante la noche.

LOS BENEFICIOS MENTALES DE **cocinar**



Tanto si te apasiona perderte entre los fogones como si perteneces al grupo de los que tienen pesadillas con las sartenes, debes saber que cocinar es mucho más que un quehacer diario o parte de las obligaciones caseras. Preparar un buen guiso o amasar pan aporta múltiples beneficios psicológicos y físicos. Por **MARÍA GARCÍA**

Últimamente, cambiaron muchas de nuestras costumbres y rutinas. El coronavirus logró meter en la cocina a muchas personas que presumían de no saber ni freír un huevo y parte de ellas siguen peleándose con las cacerolas para lograr comer un plato caliente sin tener que recurrir a la comida a domicilio.

Pero lo que seguramente no sepan todos los que reniegan de la cocina es que desde picar unas verduras hasta sazonar unos filetes aporta una gran cantidad de beneficios a nuestra salud. Y es que algo tan cotidiano como cocinar mejora considerablemente nuestro bienestar emocional.

En general, pasar tiempo en la cocina no solo logra que comamos de una forma más equilibrada, también nos ayuda a crecer en lo personal y a combatir problemas tan habituales hoy en día como la ansiedad y el estrés.

Si aún te cuesta creerlo, aquí tienes cinco beneficios que aporta cocinar:

**LA COCINA ES MUY AGRADECIDA Y
ENSEGUIDA SE PERCIBE UNA MEJORÍA.
ADEMÁS, CUANDO UN PLATO SALE
SEGÚN LO PREVISTO, LA SENSACIÓN DE
REALIZACIÓN PERSONAL ES INMENSA.**

1 Relax. Tal vez, al principio, cuando no te manejas muy bien con los utensilios y los tiempos, no consigas relajarte, pero una vez que le tomas el pulso, los niveles de estrés y ansiedad se reducen considerablemente. La razón es muy simple: cuando te concentras en picar una cebolla, vigilando que no se peguen unas lentejas o contando el tiempo para dar la vuelta a un filete, tu cabeza se olvida de otros problemas. Concentrarse en algo ayuda a relajarse y cocinar es, sin duda, una de las versiones más sabrosas del famoso *mindfulness* que incentiva la conciencia plena, es decir, el estar aquí y ahora.

2 Arriba la autoestima. Por muy bajo que sea el nivel desde el que se empieza, la cocina es muy agradecida y enseguida se percibe una mejoría. Además, cuando un plato sale según lo previsto, la sensación de realización personal es inmensa. Y no hay que pensar en recetas complicadas, el simple hecho de darle la vuelta a una tortilla de patatas y ver el resultado tan redondito y jugoso... Nadie puede negar que es lo más parecido a meter un gol o a aparcar a la primera. Un pequeño subidón que te alegra el día. No hay nada que refuerce más la idea de sentirse valioso y útil que hacer algo

con las propias manos. Y, cuando vas subiendo de nivel y del filete a la plancha pasas a un guiso que huele de maravilla o de unas verduras hervidas a un pastel de restaurante, la sensación es fantástica.

3 Más creativos. Seguir las recetas al pie de la letra es algo común cuando se empieza, pero, a medida que te familiarizas con las sartenes y los conceptos culinarios, la imaginación empieza a volar. Las primeras modificaciones suelen responder a gustos personales y, cuando se pilla el truco, las ideas se amontonan en la cabeza y surge la magia.

4 Dieta equilibrada. La comida casera cuenta con una gran ventaja: además de que la adaptas a tus gustos, te permite controlar los ingredientes, sobre todo, los más perjudiciales para la salud, como un exceso de grasas, sal o azúcar. Además, puedes modificar las recetas para incluir ingredientes que te gustan menos, pero que son esenciales en la dieta, como las verduras o el pescado. Incluso si caes en la fiebre de los bizcochos, puedes modificarlos y cambiar el azúcar por un plátano maduro y la harina refinada por avena. Tan deliciosos como saludables.

5 Unir a la familia. Tanto si tus hijos como tu pareja son 'alérgicos' a las ollas, verte disfrutar cocinando será algo contagioso. Busca una función para cada uno de ellos y aprovecha para convertir la elaboración de la cena en una actividad familiar. Si no consigues ponerles un delantal, siempre puedes sobornarles con un aperitivo mientras te hacen compañía en la cocina y te cuentan su día. □



CEREALES

CON MENOS AZÚCAR



La risa logra fortalecer el sistema inmune, previene enfermedades cardíacas y nos ayuda a sentirnos jóvenes y activos.



Reír es saludable

¡Y MUCHO! DESCUBRE POR QUÉ

La risa es un privilegio del ser humano, ningún otro animal se ríe. Y produce un enorme bienestar a las personas. Sigmund Freud afirmaba que la risa –sobre todo, la carcajada– ayuda a liberar la energía negativa. ¡No pierdas la oportunidad de reír!

Por INMA COCA

No importa que sea a causa de una serie televisiva, el chiste (bueno o malo) que te explique un amigo o, simplemente, por una sesión de risoterapia a la que te hayas apuntado. Reír nos hace bien. La risa es una excelente forma de aliviar el estrés y esto no es una broma. Y es por eso por lo que los médicos cada vez recomiendan más risas y carcajadas. Te explicamos los motivos.

MÁS QUE UN BUEN RATO

El echarse unas risas está más caro que nunca y, por eso, debemos valorar los beneficios que tiene en nuestra salud, tanto en lo físico como en lo emocional. Y es que pocas cosas hay tan positivas para nuestro organismo que reírnos a carcajadas. ¿Sabías que puede ayudar en la prevención de infartos? Esto es debido, simple-

mente, a que, al reírnos, fortalecemos varios músculos, incluidos los que rodean al corazón y los pulmones. Además, con las carcajadas, logramos oxigenar el organismo mejorando la respiración. Y eso no es todo. Al reírnos, se reduce la presión arterial de forma natural y placentera. Además, reírse con ganas activa y reduce la respuesta al estrés. La risa desenfrenada enardece los ánimos y, luego,

LA HORMONA DE LA FELICIDAD NEUTRALIZA AL RESPONSABLE DEL ESTRÉS Y TODOS LOS ASPECTOS NEGATIVOS QUE ESTE CONLLEVA.

reduce tu respuesta al estrés y puede aumentar y disminuir la frecuencia cardíaca y la presión arterial. ¿El resultado? Una sensación agradable y relajada.

LA ANSIADA ENDORFINA

Conocida como la hormona de la felicidad, su producción depende de muchos factores, pero pocos gestos ayudan más a nuestro organismo en su misión de liberar endorfinas que la risa. Gracias a ellas, los efectos de la risa son más duraderos, ya que desencadenan un torrente de positividad que eleva nuestro estado de ánimo hasta lograr que seamos más productivos e, incluso, logremos conciliar el sueño sin problemas.

Cuando tenemos un subidón de endorfinas, nos es más sencillo comunicarnos y, sobre todo, nos ayuda a relativizar la situación que vivimos. Es decir, nos da un empujón hacia arriba, cuando nos sentimos rodeados de una nube negra. Este cambio es debido a que la superhormona de la felicidad logra neutralizar al cortisol, responsable del estrés, y todos los aspectos negativos que este conlleva. □



Irene Megina Fernández.

Fundadora y directora de la Escuela de Risoterapia de Madrid desde 2005. Formadora motivacional y asesora emocional en equipos de empresa. www.escuelarisoterapiamadrid.com.

LA OPINIÓN DE LA EXPERTA

A cualquier actor que se le pregunte, siempre tiene claro que es mucho más complicado hacer reír que llorar. Por eso, durante años, se ha investigado la receta mágica para hacer reír y, fruto de estos estudios, en parte, nació la risoterapia.

Hablamos con Irene Megina, directora de la Escuela de Risoterapia de Madrid, para conocer más sobre esta terapia que tanto nos puede ayudar en estos momentos.

El poder de la risa

“La risoterapia es un método de crecimiento personal. Tiene muchos beneficios físicos y emocionales, pero, ante todo, es una puerta para conectar con la mejor versión de uno mismo y llegar a ser mejor persona. Nos ayuda a conocernos, a cambiar patrones de una forma muy amable y divertida”, afirma Megina. Y es que, al desarrollarse en un ambiente distendido, no se suele generar la resistencia que se puede dar en otros tipos de terapia. Lejos de lo que podamos imaginar, una sesión de

risoterapia no es asistir a un monólogo, cada uno debe ser parte activa del proceso.

Comunicarse jugando

Irene destaca que, mediante las técnicas que utilizan, logran que todos los asistentes participen y no solo se diviertan y se rían. “Se trata de recuperar algo tan importante como la libertad, el ser uno mismo, la espontaneidad... esto nos ayuda a comunicarnos de una forma más sencilla, más libre y auténtica”. Y es que, ahora que vivimos en una época en la que la meditación se posiciona como la solución a todos los males, no debemos olvidar que, como dice la terapeuta, “la risoterapia nos lleva a un estado alterado de consciencia. Es un estado que me gusta llamar ‘de juego’ y, a través del juego, podemos aprender cualquier cosa. La risa consigue quitarle peso al ego y logra una coherencia entre lo que se hace con lo que se piensa y lo que se siente. No en multitarea, como solemos estar la mayor parte del tiempo. Se trata de implicarnos a tope en algo tan sencillo como jugar y reírnos, para motivarnos y sacar lo mejor de cada uno”.



“Al terminar una sesión de risoterapia, la sensación más común es de paz. También de mucho amor y cariño. La risa es una descarga energética tan brutal que te quedas muy ligero”, asegura Irene.

«LA RISOTERAPIA NOS AYUDA A COMUNICARNOS DE UNA FORMA MÁS SENCILLA, LIBRE Y AUTÉNTICA», AFIRMA IRENE MEGINA.

APUESTA POR la economía circular

La economía circular promueve la optimización de los materiales y residuos, alargando su vida útil. Deja el modelo lineal de usar y tirar y pone en práctica uno más respetuoso con el medioambiente basado en reducir, reutilizar y, por último, reciclar. Por LAURA VALDECASA

Los recursos de nuestro planeta son finitos y, al ritmo que vamos, su fecha de caducidad está cada día más próxima. Sin embargo, existen modelos de consumo mucho más respetuosos, como la economía circular, cuyo objetivo es aprovechar al máximo los recursos materiales de los que disponemos alargando el ciclo de vida de los productos.

Como explican desde la Fundación Aquae (www.fundacionaquae.org), “la idea surge de imitar a la naturaleza, donde todo tiene valor y todo se aprovecha, donde los residuos se convierten en un nuevo recurso. Así se logra mantener el equilibrio entre el progreso y la sostenibilidad”.

VENTAJAS DE LA ECONOMÍA CIRCULAR

○ Protege el medioambiente al reducir las emisiones, minimizar el consumo de recursos naturales y disminuir la generación de residuos.

○ Beneficia la economía local promoviendo modelos de producción basados en la reutilización de residuos cercanos como materia prima.

○ Fomenta el empleo estimulando el desarrollo de un nuevo modelo industrial más innovador y competitivo que, a su vez, genera más empleo verde.

○ Favorece la independencia de recursos, ya que su reutilización a escala local evita la dependencia de importación de materias primas.

Hasta ahora, hemos aplicado modelos de producción lineales, es decir, extraemos, producimos, consumimos y desechamos. Sin embargo, estamos a tiempo de apostar por un modelo que aporta muchos beneficios económicos, sociales y medioambientales. □

LA ECONOMÍA CIRCULAR SE BASA EN CUATRO ACCIONES: REDUCIR, REUTILIZAR, RECICLAR Y REPARAR.

CONSEJOS PARA IMPULSAR LA ECONOMÍA CIRCULAR

- 1 Repáralo antes que tirarlo.** Desde un ordenador hasta una camiseta o un zapato.
- 2 Elige lo duradero antes que lo desechable:** servilletas de tela, en lugar de las de papel, o bolsas de tela, en vez de las bolsas de plástico de un solo uso.
- 3 Reduce la basura al mínimo.** Puedes generar la menor cantidad posible de desperdicios, por ejemplo, rechazando las facturas en papel.
- 4 Haz la lista de la compra.** Siempre hay que revisar las existencias de la despensa antes de ir al supermercado, para no comprar en exceso.
- 5 Apuesta por la segunda mano.** Gracias a las decenas de plataformas digitales y *apps* que existen, se pueden adquirir productos usados en buen estado y a buen precio.
- 6 Composta en casa.** La materia orgánica generada por peladuras, vegetales o fruta supone el 40 % de lo que se tira diariamente a la basura y se puede transformar en abono.
- 7 Reduce el consumo de agua y energía.** Cambia las bombillas por unas de bajo consumo, llena la lavadora y el lavaplatos en cada uso, dúchate en vez de bañarte, utiliza el termostato de los electrodomésticos...
- 8 Recicla.** Todos los desechos pueden tener una segunda vida útil como nuevas materias primas.
- 9 Aprende a deshacerte de lo que no usas.** Son objetos que siguen teniendo valor y pueden tener fácil salida en mercados de segunda mano.
- 10 Doggy bag o Gourmet bag.** Si no te acabas la comida en el restaurante, pide que te la empaqueten para llevar.



LA FORMA MÁS barata de cocinar

Muchas veces, ahorrar es más fácil de lo que parece. A la hora de preparar la comida, no solo debes tener en cuenta que el plato sea beneficioso para tu salud, sino también para tu economía. Todo dependerá de cómo decidas cocinarlo.

Por MONTSE VALLS

La técnica elegida para cocinar tus platos hará que gastes más o menos. Aparte de ahorrar en las compras con productos de temporada, evitando tirar la comida y aprovechando los táperes y el congelador, debes tener en cuenta que no cuesta lo mismo cocinar los alimentos al horno, hervidos o a la plancha. Tres técnicas diferentes en las que influyen el tiempo, la temperatura y la energía que utilices, ya sea gas o electricidad.

1 Al horno. Es la forma más cara, debido a que este electrodoméstico es de los que más energía consumen en un hogar, en torno a un 8,3 % del total. Además, los tiempos de cocción suelen ser lentos y a eso hay que sumarle el precalentamiento. En total, una hora de cocina te puede llegar a salir por unos 0,40 euros.

2 A la plancha. Aquí el gasto se reduce, ya que es un método más rápido. Te permite tener la comida lista en poco más de diez minutos, por lo que el gasto no superará los 0,049 euros, si empleas electricidad, y 0,016 euros, si usas gas.

3 Hervido. Esta técnica, además de saludable, es muy económica. Calculando una media de quince minutos de cocción, cada plato te saldrá por 0,073 euros, si usas la vitro, y 0,025 euros, con el fuego. □



LA COCCIÓN CON EL HORNO es la más cara. Siempre que puedas, planea tus comidas para utilizar el horno para varias elaboraciones a la vez.

GESTOS PARA AHORRAR MÁS

○ **EL MICROONDAS.** Es uno de los electrodomésticos que más se usan en los hogares, por tanto, influye de manera significativa en la factura de la luz, consumiendo unos 4 vatios por hora. El vidrio pírex retiene muy bien el calor, por lo que es muy aconsejable que optes por recipientes de este material para ahorrar energía. Para ello, coloca alimentos cortados en trozos pequeños en lugar de dejarlos enteros, ya que esto hará que se cocinen más rápido.

○ **LA NEVERA Y EL CONGELADOR.** Ya que estos dos electrodomésticos necesitan estar enchufados siempre

para que la comida que guardan no se estropee, es fundamental no dejar la puerta abierta más de lo imprescindible. Piensa qué es lo que vas a necesitar y abre la nevera o congelador para sacarlo todo de una vez.

○ **PRODUCTOS DE TEMPORADA.** Aunque no sea un truco para ahorrar en energía, sí va a ayudar a tu bolsillo. La fruta y la verdura cambiará de precio según la época del año, así que es una buena idea invertir tiempo en saber qué producto es de cada temporada, ya que son más baratos y tienen mejor sabor.

Pizza

EL PLATO FAVORITO DE TODA LA FAMILIA

Se trata de la receta italiana más internacional y el resumen perfecto de la dieta mediterránea, motivo por el que las pizzas frescas nunca deben faltar en nuestras neveras.

Por **MARÍA GARCÍA**

La pizza es el producto de alimentación más consumido en todo el mundo, muy por encima de las todopoderosas hamburguesas. Se trata de una receta tan querida que incluso tiene su día especial, el 9 de febrero. Sin duda, una excusa más para degustar este manjar que enamora a todo el mundo, independientemente de la edad y el origen.

DIETA MEDITERRÁNEA

Los ingredientes de la pizza tradicional son la base de la dieta mediterránea, considerada una de las más sanas y equilibradas.

No debemos olvidar que la pizza tiene una base de pan (que puede ser más fino o más grueso, dependiendo de los gustos). Sobre esta, se añade una fina capa de tomate y los ingredientes que más nos gusten, como jamón, atún o verduras. Por último, el ingrediente que puede cambiar por completo el sabor de la pizza y que marca la diferencia (por mucho que digan que el secreto está en la masa): ¡el queso!



TIEMPO RÉCORD

Además de ser un producto apetitoso, la pizza tiene otras ventajas. Por un lado, la gran variedad que existe y lo fácil de personalizar que es. Por otro, lo rápido y sencillo que es tener una pizza recién hecha sobre la mesa gracias a las pizzas envasadas.

Las pizzas frescas de Rikissimo se cocinan en horno de piedra, lo que les aporta ese sabor tan característico. Se preparan en pocos minutos y cuentan con hasta cinco variedades para lograr

Puedes disfrutar de las pizzas frescas Rikissimo en cinco versiones: jamón y queso, cuatro quesos, pollo asado y pimientos, barbacoa y atún y beicon.

que cada uno encuentre su receta ideal. Gracias a su masa fina, siempre quedan crujientes y listas para coger tu porción y disfrutar del auténtico sabor italiano. ¡Y hay una ventaja más! Los nuevos envases de las pizzas Rikissimo están fabricados con un 70 % de plástico reciclado. Un paso más en el objetivo de reducir la huella medioambiental. ■

¿Sabías que...?

Podemos creer que sabemos todo de la pizza, pero aquí van algunos datos curiosos:

○ **Origen.** El lugar está claro: Italia! Pero ¿y el cuándo? Se cree que antes de los romanos ya era una receta muy popular, aunque el toque final, el del tomate, no llegó hasta el descubrimiento de América.

○ **Pizza hawaiana.** Es la más polémica. O la amas o la odias. Pero seas del equipo que seas, ¿sabías que el inventor fue alemán?

○ **Siempre hay una pizzería cerca.** Y no es una exageración, ya que el 20 % de todos los restaurantes del mundo son pizzerías.

Rikissimo
la buona pasta



PIZZA FRESCA

Cocida en horno de piedra



Tortillas de patatas

DESDE EL DESAYUNO HASTA LA CENA

Cualquier momento es bueno para degustar un buen pincho de tortilla, una de las recetas más famosas de nuestra gastronomía y que más pasiones levanta. Pero también una de las más polémicas si se pregunta “¿Con o sin cebolla?”. Por **MARÍA GARCÍA**

Hay quien la toma en el desayuno junto a su café con leche, pero otros la prefieren a media mañana acompañada de un refresco. Eso sí, nadie dice que no a un buen pincho de tortilla y suele ser uno de los productos estrella de cualquier picoteo o celebración, independientemente de que sea una quedada informal o una boda de alto copete. La tortilla de patatas no es solo uno de los platos más famosos de nuestra gastronomía, también uno de los más queridos y valorados. Sin duda, lo más parecido a una bandera gastronómica junto al jamón ibérico y la paella.

ECONÓMICA Y SABROSA

Lo mejor de la tortilla es que se trata de un plato muy económico y asequible. Esto es debido a sus ingredientes, ya que se trata de una receta de lo más sencilla; únicamente necesita huevos y patata. Dos productos básicos en cualquier cesta de la compra, pero que, juntos, se convierten en algo delicioso.

El tema de la cebolla siempre ofrece encarnizados debates y es que, por un lado,

encontramos el bando de los que no conciben la tortilla sin cebolla, mientras que otros ven en esta rica hortaliza un enemigo cuando se acerca a la patata y al huevo.

Y TAMBIÉN NUTRITIVA

Otro motivo por el que la tortilla de patatas sigue siendo uno de los platos que más se consumen es que sus ingredientes son de alto valor nutricional. Se trata de una receta que incluye proteínas de origen animal (huevo), junto a la energía que aportan los hidratos de carbono de la patata. Además, los almidones de la patata son beneficiosos para la microbiota, llegando a considerarse un prebiótico natural. Algo que debemos sumar al aporte de fibra, que también beneficia al sistema digestivo de forma directa.

En cuanto a las vitaminas, la tortilla de patatas es rica en vitamina A y algunas del grupo B, como la B12.

Las patatas y los huevos, además del aceite de oliva, son fáciles de digerir, convirtiendo a la tortilla en una receta apta para todas las edades. Algo en lo que ayuda también su textura suave. □

¿Sabías que...?

- **Las tortillas Rikissimo** están elaboradas sin colorantes. Ese tono tan apetecible se consigue gracias a los huevos que se utilizan en su preparación y que la convierten en un plato irresistible.
- **Su nuevo envase**, con la bandeja transparente, ayuda a que sea más sencillo su separación a la hora de reciclarlo.
- **Una cena para toda la familia.** Tanto la versión con cebolla como la de sin cebolla viene en un envase de 500 gramos. Un plato redondo para toda la familia.

Para evitar conflictos familiares, Rikissimo ofrece las dos versiones, con y sin cebolla. ¿Con cuál te quedas?





La gama de cereales SPAR se adapta a todos los gustos y necesidades de la familia.

Cereales

RICOS A CUALQUIER HORA

Son típicos de la hora del desayuno, pero un tazón de cereales con leche puede disfrutarse a cualquier hora. Si se les añade fruta picada o frutos secos son, además, un plato energético y nutritivo. Por **MARÍA GARCÍA**

En una de las series norteamericanas más famosas de los años 90, el protagonista tenía su cocina llena de paquetes de cereales de todos los sabores e incluso los pedía para comer, cenar o merendar en la cafetería a la que iba habitualmente con sus amigos. No era otro que el cómico americano Seinfeld, pero su programa no era, ni mucho menos, el único que contribuyó a la fama de este producto. Desde entonces, los cereales se han convertido en un producto habitual en nuestros desayunos, pero también para la merienda o a la hora de cenar.

Junto a la fruta, las tostadas de pan, el café con leche y el zumo de naranja, los cereales son uno de los productos más extendidos, aunque su franja horaria se ha extendido tanto que parece que la pauta de Seinfeld –exceptuando el mediodía– es ya normal. Además, es sencillo combinarlos con leche, yogur y frutas.

PARA TODOS LOS GUSTOS

En un principio, estaban considerados como alimentos dirigidos a los comedores infantiles, sobre todo, aquellos de colores o formas divertidas. Pero el abanico se ha ido abriendo y, actualmente, hay casi una modalidad por tipo de consumidor. **SPAR**, por ejemplo, dispone de deliciosos cereales rellenos de crema de cacao y avellana o de cacao propiamente o miel, pero también dispone de una nueva fórmula con menos azúcar, para las personas que quieran reducir su consumo en su dieta.

EXTRAS DELICIOSOS

La leche es el acompañamiento clásico de los cereales, pero hay mucho margen para la experimentación. Sustituirla por yogur natural o griego puede ser una alegría para el paladar, así como añadirles fruta picada o frutos secos. Las inno-

¿Sabías que...?

James Caleb Jackson, un médico de Nueva York, 'inventó' en 1863 los cereales con la base de la harina con la que se preparaban las galletas Graham, muy populares para el desayuno. Jackson buscaba una buena alternativa que no se deshiciera al echarle leche, como sí sucedía con las galletas, cosa que le molestaba mucho. Después, un cirujano de Michigan, John Harvey Kellogg, cogió la receta original de Jackson, la adaptó y la llamó 'granola'. Esta granola se convirtió en parte del menú fijo para sus pacientes. Fue en 1906 cuando Kellogg y su hermano pequeño, Will Keith, darían con la fórmula que les proporcionaría el éxito definitivo.

vaciones en la cocina también han dado nuevas ideas: picar copos de avena tipo *corn flakes* para usarlos en lugar de pan rallado a la hora de rebozar pollo, por ejemplo. El resultado es crujiente, muy sabroso y muy fácil de lograr en casa. ◻

Alimentos para los peques

DE LA CASA



La nutrición de los más pequeños es una de las preocupaciones más habituales de las familias y, cuando llega el momento de introducir la alimentación complementaria, es importante tener varios factores en cuenta. Por **MARÍA GARCÍA**

La gama de alimentación infantil SPAR ofrece una amplia variedad de sabores elaborados con fruta 100 % natural.

El tiempo pasa muy rápido y, en un abrir y cerrar de ojos, ese bebé que apenas se movía ahora ya necesita alimentación complementaria a la leche (materna o de fórmula). A partir de los seis meses, los niños ya pueden empezar a tomar cereales, legumbres, fruta, verduras, carnes y pescados cocinados, por supuesto, de manera que ellos puedan comerlos. Es el momento de los purés caseros o los potitos. Esta segunda opción es cómoda, ya que no requieren de tiempo de preparación y se pueden transportar fácilmente.

En los días en los que no sobran las horas y la conciliación se complica, un potito puede representar la salvación. Pero en el momento de escoger el adecuado para el pequeño, es necesario tener algunas cosas en cuenta.

¿CUÁL NECESITA?

No todos los potitos son iguales ni todos los niños tienen las mismas necesidades, pero hay una serie de pautas que se

pueden seguir para hacer una buena elección:

○ **Antes de comprar un potito, lee bien la etiqueta de los ingredientes.**

Por ejemplo, el pescado y algunos alimentos que pueden ser potencialmente alergénicos se recomiendan a partir de los diez meses y no del medio año. Es mejor ir introduciéndolos poco a poco en su día a día y empezar con los de frutas o verduras.

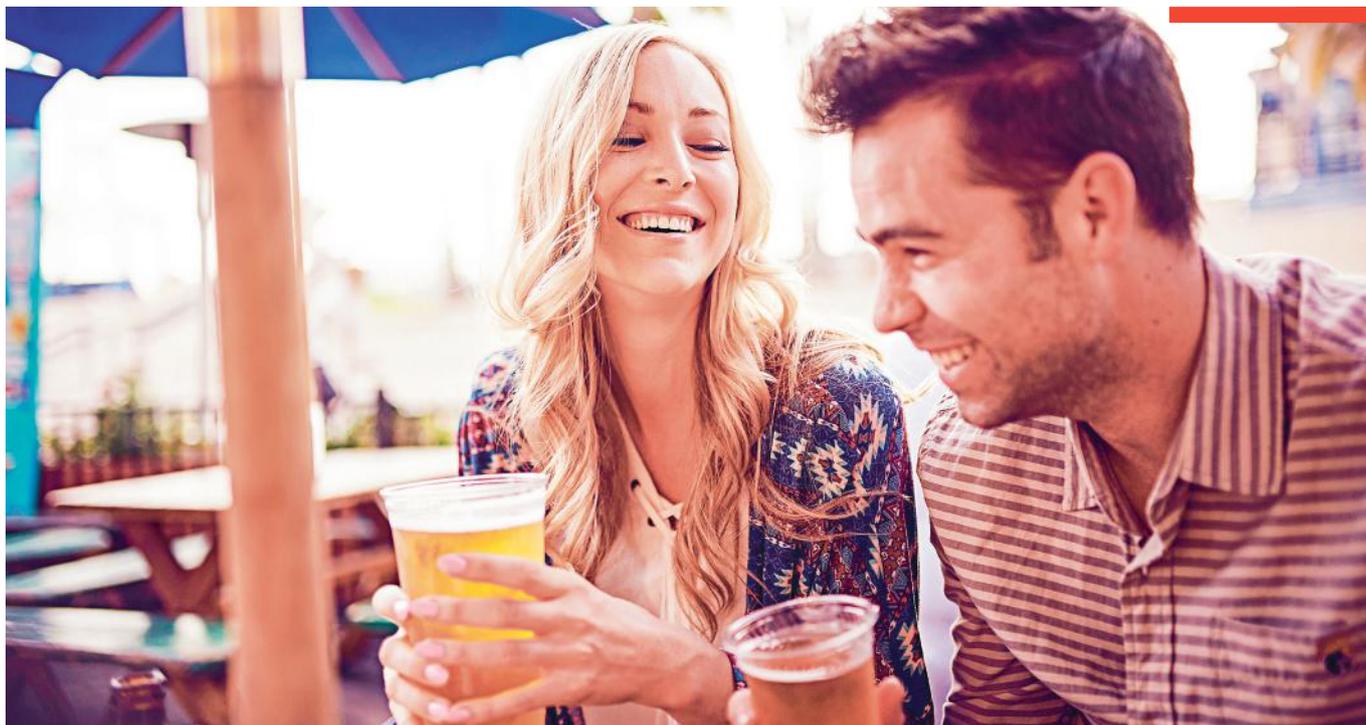
○ **Comprueba los niveles de azúcar, sal y conservantes del puré.** Muchos productos llevan ingredientes escondidos que no son del todo recomendables. Por ejemplo, SPAR ha eliminado el almidón de su alimentación infantil con el objetivo de que sea lo más saludable posible.

○ **Un envase más funcional y práctico, para dentro y fuera de casa.** Puede que la cantidad del potito escogido sea muy grande para la demanda o necesidad del momento del bebé. Gracias a las tapas

de los potitos SPAR, el alimento se mantiene en perfectas condiciones y se puede aprovechar en varias tomas, manteniéndolo en el frigorífico una vez abierto. De esa forma, reduces el desperdicio alimentario y mantienes el alimento en buenas condiciones para su consumo durante más tiempo. □

¿Sabías que...?

Desde hace años, hay dudas acerca de en qué momento es recomendable introducir el gluten en la alimentación de los pequeños. La Asociación Española de Pediatría afirma: "La recomendación actual es introducir el gluten entre los cuatro y los once meses de edad".



La cerveza y sus secretos

EL ALMA DE LA FIESTA

En casa, tras un largo día de trabajo, en una terraza con amigos o de fiesta, bailando la música de moda. Disfrutar de una cerveza siempre es un buen plan y qué mejor que hacerlo con algunas de las mejores del mundo. Por **MARÍA GARCÍA**

Agua, malta, lúpulo y levadura. Estos son los ingredientes básicos de la cerveza, aunque admite más, como frutas o especias. También tenemos la versión con alcohol o sin él. Con más graduación o más suaves. Artesanas, rubias o negras. En definitiva, hay una cerveza para casi todos los gustos.

'TIPS' PARA DISFRUTARLA

Poco a poco, los maestros cerveceros se están haciendo escuchar y sus recomendaciones para degustar una cerveza son cada día más valoradas. Aquí tienes al-

gunos consejos que seguro agradecerás:

○ **Bien servida.** Lo hemos visto tantas veces en tantos bares que pensamos que es fácil, pero no. Para que la cerveza cuente con la parte de espuma recomendada, al servirla, el vaso debe estar inclinado unos 45° y el chorro ha de caer directamente al cristal. Cuando la copa está llena unas tres cuartas partes, ya sí se coloca totalmente vertical para añadir esos dos dedos de espuma.

○ **¿Copa o vaso?** No hay una única respuesta, ya que se puede decir que para cada tipo de cerveza existe un recipiente ideal. De ahí que cada marca tenga el suyo propio. Por ejemplo, los típicos vasos de tubo alargados son más indicados para las lager. Por su parte, las tipo pilsener (suaves) suelen servirse en un vaso en forma de cono invertido, más abierto en la parte superior. Las cervezas negras, tan típicas de Irlanda, siempre se sirven en vasos muy anchos, para facilitar que se forme esa capa de espuma densa tan característica. Por último, las copas más anchas se reservan para las artesanas.

○ **Temperatura.** Si en algo estamos de acuerdo en España es que la cerveza nos gusta bien fresquita, sea invierno o verano. Pero los expertos diferencian dos grandes tipos. Las más suaves (de menor fermentación) sí deben servirse más frías. Por su parte, de las que tienen una alta graduación, como las belgas, siempre se degustan más matices a una temperatura más alta. Eso sí, ningún maestro cervecero aprobaría la costumbre de servir una buena cerveza en una jarra congelada. La temperatura siempre tiene que ser superior a los dos grados. □

LA REPÚBLICA CHECA ES EL PAÍS EN EL QUE SE CONSUME MÁS CERVEZA, CON 181,7 LITROS POR PERSONA AL AÑO.

MÁS QUE UN APERITIVO: ¡los 'snacks'!

Calmar el gusanillo del hambre entre horas con unos 'snacks' divertidos y sabrosos es uno de los momentos más deliciosos e irresistibles. ¡Abre la bolsa y compártelos!

Por SARA MENÉNDEZ

La gastronomía es una enorme fuente de caprichos: chocolate, una copa de vino, chucherías o... ¡unos snacks! Una alimentación saludable debe ser equilibrada, pero unas patatas fritas a la hora del aperitivo de vez en cuando alegran la existencia. Con el tiempo, las técnicas de fabricación han evolucionado, por lo que en la composición de este tipo de productos se han reducido los niveles de sal, azúcar y grasas. Además, los snacks SPAR ahora no llevan potenciadores de sabor, ¡son tan sabrosos que no los necesitan! Sin embargo, en la gastronomía no todo es lo que parece y algo que se da por hecho puede esconder una cara B sorprendente. A veces es negativa, pero otras es más que satisfactoria. Y, en este caso, hay hasta chefs internacionales que la avalan.

IDEAS PARA USARLOS EN LA COCINA

Por supuesto, la manera clásica de disfrutar de los snacks no tiene fallo. Solo es necesario abrir la bolsa, sacar su contenido y llevárselo a la boca. Si se



pueden acompañar de una bebida preferida, se sumarán puntos de placer, pero eso ya va a gustos. Lo que no es tan habitual es utilizar estos productos como un ingrediente más en las recetas de cocina. No para comidas de todos los días, pero sí para cuando se quiere innovar un poco en los fogones y quizá sorprender a los comensales. ¿No sabes cómo hacerlo posible? Te contamos algunos trucos:

PIONERO

Hace más de dos décadas, Ferran Adrià popularizó una receta de tortilla de patatas más que original: en lugar de patatas naturales, estaba hecha con chips de bolsa. La idea llegó hasta las páginas del famoso periódico *The New York Times* en 2020.



Los fritos de maíz, los palitos de patata y los conos no pueden faltar en cualquier reunión. Los de SPAR no tienen potenciadores de sabor.

○ **Rebozado.** Hay pocas cosas más deliciosas que un buen rebozado crujiente y este no solo se puede conseguir con pan rallado. Si machacas cualquier snack (sobre todo, los fritos de maíz) y los usas como sustituto del pan rallado, el resultado es estupendo.

○ **Como base de entrantes.** Haz una capa con el snack que más te guste en el fondo del plato y báñala con queso fundido. Coronalo con aguacate y tendrás un plato sorprendente.

○ **Especia en polvo.** Machaca tu snack preferido hasta convertirlo en polvo o, al menos, en trocitos muy pequeños. Mete el producto en un bote de especias vacío (el típico de pimienta molida o cúrcuma) y tenlo a mano en la cocina para complementar cualquier plato que te apetezca aderezar. □

¡Ya tenemos GANADORES!

3 COCHES RENAULT CLIO

E-TECH HYBRID

SPAR



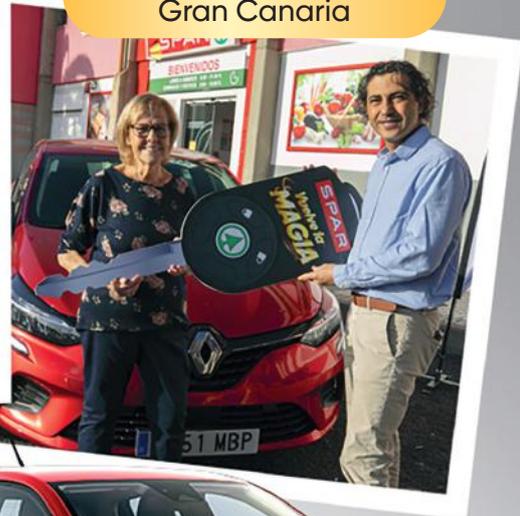
Dolores Pardo Díaz
San Javier, Murcia



Marta Sardaña Álvarez
Tarragona



Teresa Macías Santana
Gran Canaria



Menú para primavera

RECETAS PARA CELEBRAR LA NUEVA ESTACIÓN

Los días recuperan horas de luz y la promesa del buen tiempo empieza a materializarse. Estos cambios influyen en nuestras apetencias gastronómicas, que huyen de los guisos en busca del frescor.

Por SARA MENÉNDEZ

¿Sabías que...?

Aunque te encante la primavera, eso no impide que puedas sentir una especie de bajón anímico que se conoce como astenia primaveral. No es una enfermedad, solo es un desequilibrio producido por los cambios de clima estacionales. Dura dos semanas y una buena manera de superarla es con una alimentación equilibrada.

PRIMER PLATO

Cuscús con verduras



Si quieres darle un toque especial, añade unas hojas de menta picada al final de toda la preparación.



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

El cuscús es un alimento hecho a partir de la sémola del trigo molida que no llega a convertirse en harina y procede del norte de África. Es una de las bases de su cocina tradicional y apareció en España en los tiempos de Al-Ándalus. De hecho, aparece mencionado de manera indirecta en *El Quijote* de Cervantes, en el capítulo 9 de la primera parte. La manera más habitual de prepararlo es con verduras y con carnes como la ternera o el cordero. En Túnez

lo acompañan con su típico puré de pimientos rojos, conocido como *harissa*. Curiosamente, también se come en versión dulce a modo de antecesor del postre, con azúcar glas, almendras y canela. Tiene el nombre de *seffa* y es uno de los dulces más antiguos de la gastronomía bereber. Actualmente, no es necesario acudir a tiendas especializadas en comida internacional para comprar cuscús, pues se ha convertido en un ingrediente popular que puedes encontrar en tu supermercado. □

INGREDIENTES:

240 g cuscús SPAR • 240 g caldo de verduras SPAR • 1 tomate • 120 g de berenjena • 120 g de calabacín • 60 g de zanahoria • 1 cebolleta • 50 g de judías verdes • 80 g de pimiento rojo • 80 g de pimiento amarillo • 40 ml de aceite de oliva SPAR • sal.

ELABORACIÓN:

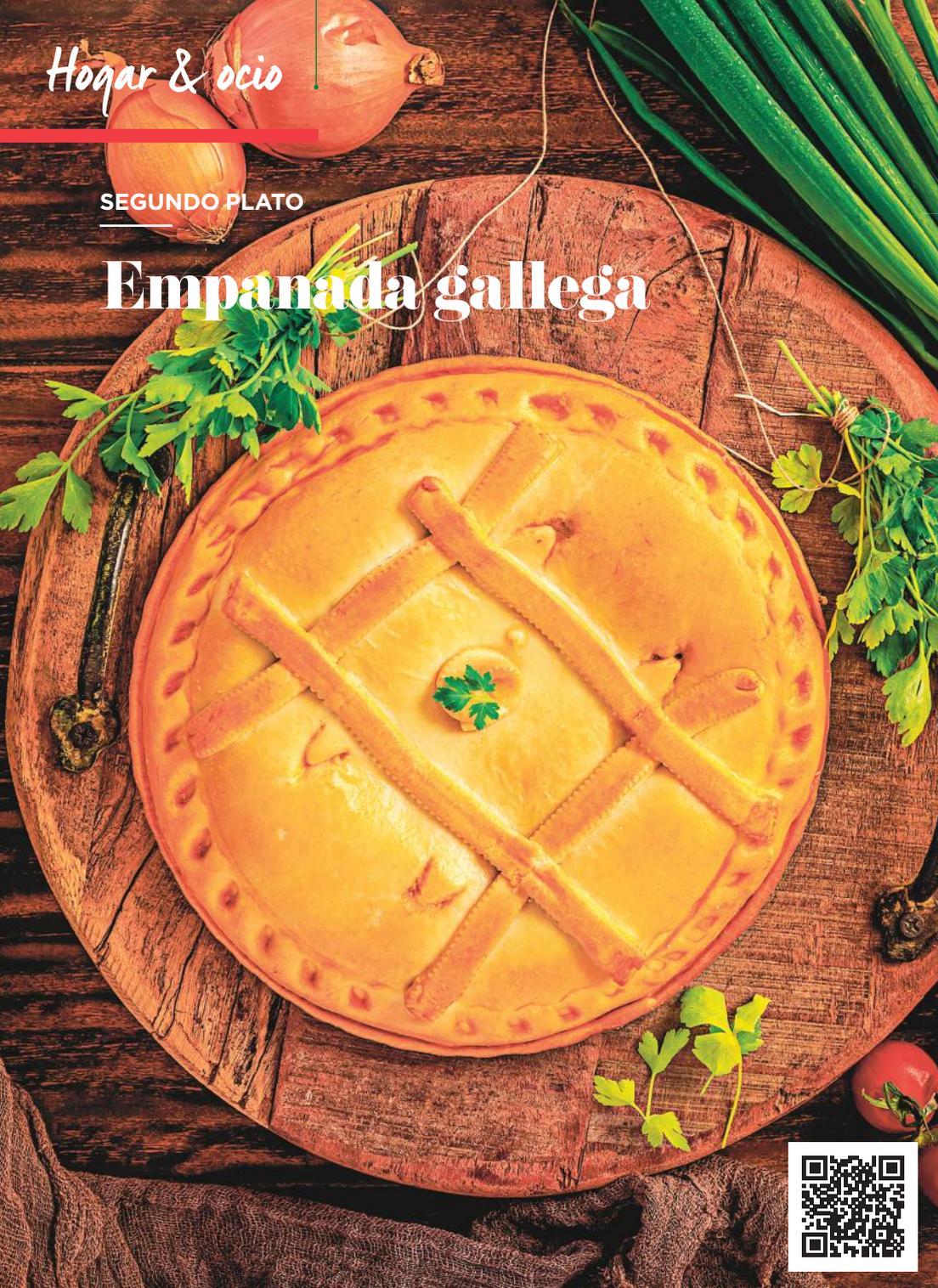
○ **Pica las** verduras en dados y el tomate en rodajas.

○ **Saltea las verduras**

(salvo el tomate) a fuego medio en una sartén con aceite de oliva. Echa el tomate y cocina 20 minutos. Reserva.

○ **Calienta** el caldo y, cuando hierva, agrega sal, el cuscús y apaga el fuego. Déjalo reposar 5 minutos, desgrana el cuscús con un tenedor y mézclalo con las verduras.

Empanada gallega



INGREDIENTES:

780 g de harina de fuerza SPAR • 180 ml de aceite de oliva SPAR • 200 ml de agua • 14 g de sal • 21 g de levadura fresca de panadería • 600 g de cebolla • 1 pimiento rojo • 1 pimiento verde • 300 g de bonito del norte en conserva Deleitum • 250 g de salsa de tomate SPAR • 1 huevo • 15 ml de leche.

ELABORACIÓN:

○ **Pica y haz un sofrito con las hortalizas.** Añade el tomate, salpimenta y pochá. Deja enfriar.

○ **Escurre las verduras** y reserva el aceite.

○ **En un bol,** pon la harina, la sal, la levadura desmenuzada, 200 g del aceite del sofrito frío y $\frac{3}{4}$ partes de agua a temperatura ambiente. Mezcla y amasa.

○ **Forma una bola** y déjala fermentar tapada con un paño hasta que doble su volumen. Córtala en dos.

○ **Estira las partes** y alísalas. Usa una de base, échale el sofrito y tápala con la otra, sellando los bordes. Pinta la empanada con huevo batido y hornéala hasta que se dore.



Si en Asturias no puede faltar la sidra en cualquier fiesta popular, en su vecina Galicia, no hay celebración en la que no haya su clásica empanada. De hecho, es tan importante dentro de su historia gastronómica que, desde mayo hasta noviembre, a lo largo de todo el territorio, la comunidad autónoma se llena de concursos de empanadas e incluso de fiestas de la empanada. Sea como sea, en ambos casos, se trata de disfrutar alrededor de un plato cuyo

origen no está muy claro (se dice que pudo haber nacido con los godos en el siglo VII, aunque no es seguro), pero que se ha convertido en toda una seña de identidad para los gallegos. Tanto que, en el Pórtico de la Gloria de la Catedral de Santiago de Compostela, del siglo XII, ya hay imágenes talladas de personas comiendo empanadas, según la forma que tiene el alimento y el sitio en el que está, claro. En Galicia, no podía ser otra cosa que empanada. □



La empanada permite cualquier tipo de relleno: se puede hacer con carne, solo con verduras o incluso con vieiras.

POSTRE

Crema catalana



La crema catalana es muy parecida a la *crème brûlée* que toma Amélie en la película del mismo nombre, aunque tienen diferencias mínimas.



INGREDIENTES:

600 g de leche entera SPAR • 4 yemas de huevo • 80 g de azúcar SPAR • 10 g de harina de maíz SPAR • corteza de limón • corteza de naranja • azúcar para caramelizar • 1 rama de canela.

ELABORACIÓN:

○ **Calienta la leche** con la piel del limón y la canela. Mezcla las yemas con el azúcar y la harina de maíz.

○ **Añade la leche** a las yemas y espesa la crema a fuego medio sin parar de remover. Cuando empiece a hervir, retira del fuego.

○ **Reparte por los recipientes** y deja enfriar. Carameliza el azúcar sobre la superficie hasta conseguir una costra justo antes de servir.

Aunque es un plato que ya ha perdido su temporalidad, lo cierto es que la crema catalana también se conoce como crema de San José y lo tradicional era comerla en la efeméride, el 19 de marzo. Este postre gusta tanto por su sabor como por el ritual de romper la capa de azúcar cristalizado con la cucharilla (dicho placer incluso se retrató en el cine en la película *Amélie*). Y lleva asociada una leyenda: las monjas de un convento recibieron la visita de un obispo y prepararon en su honor una especie de flan típico de la tierra. Pero, al servirlo, vieron que el caramelo estaba demasiado líquido y lo quemaron. El obispo lo probó demasiado pronto y gritó “¡Crema!” (‘quemar’, en catalán) y de ahí surgió su nombre. □

SABORES ELEVADOS

Los mejores quesos

RECONOCIDOS EN LOS PREMIOS WORLD CHEESE AWARDS



Cada año, los profesionales del sector de la gastronomía internacional se reúnen para catar más de 4.000 quesos de todo el mundo y ponerles puntuación. Los quesos Oveja Curado y Curado Mezcla SPAR y el Queso Manchego D. O. Deleitur han sido algunos de los mejor valorados, pero no han sido los únicos de nuestra selección.

Por SARA MENÉNDEZ

Una vez al año, los enamorados del queso tienen una cita obligada. Los World Cheese Awards reúnen a cocineros, críticos gastronómicos, compradores, productores y demás integrantes de la industria gastronómica –incluidos universidades y centros tecnológicos– para puntuar a más de 4.000 quesos procedentes de todas las partes del mundo. Algunos se elaboran en pequeñas queserías de pueblos escondidos en las montañas y otros en fábricas, pero todos los ganadores tienen algo en común: la calidad, que se mide por su aroma, su textura y, por supuesto, su sabor.

No hay una manera mejor que otra para disfrutar de cada uno, aunque un buen vino o una cerveza con cuerpo siempre son bienvenidos. El pan y los frutos secos también son buenos amigos del queso y, por supuesto, las uvas frescas, porque, como dice ese refrán tan conocido, “uvas y beso saben a queso”. Es cuestión

de gustos, pero lo que sí está garantizado es que estos quesos se merecen sus premios.

LOS ESCOGIDOS

Nuestra lista de concursantes ha obtenido más de una buena valoración. Un ejemplo es la Medalla de Oro 2022/23 del Queso de Oveja Curado SPAR, elaborado con leche de oveja de los rebaños de Castilla y León recogida diariamente. Con un olor y un sabor de alta intensidad, contiene entre sus matices el olor a la familia láctea de la propia fermentación que ha experimentado el queso durante su larga maduración en cava. En él se distinguen ligeros toques de mantequilla, afrutados y frutos secos. Su textura es mantecosa, por lo que no se desmiga al corte y, al no tener muchos ojos, su retrogusto no es picante. Para acompañarlo, nada mejor que un vino crianza con cuerpo o un blanco fermentado en barrica.

El Queso Mezcla Curado SPAR consiguió la Medalla de Bronce en la edición 2021/22. Está hecho con leche pasteurizada de vaca, oveja y cabra y su maduración se extiende, como mínimo, a los 105 días. Tiene una textura firme, un sabor con recuerdos a especias, frutas y nueces y, al paladar, su regusto es cremoso. Se trata de un producto muy versátil, ya que puede disfrutarse solo, en aperitivos o postres. Su maridaje ideal es muy variado: con vinos de crianza con cuerpo o blancos fermentados en barrica, así como con cerveza artesana, negra o tostada. □

EL MÁS 'GOURMET'

La línea Deleitum también ha recogido buenas valoraciones en los **World Cheese Awards** gracias al Queso Manchego Denominación de Origen, que ha sido **Medalla de Oro 2019/20**, **Medalla de Plata 2021/22** y **Medalla de Bronce 2022/23**.

Se elabora en La Mancha a partir de leche de oveja 100 % pasteurizada y con una maduración mínima de seis a nueve meses. Estas ovejas manchegas son una raza curiosa y antigua adaptada de forma única al clima continental extremo de su zona. Su leche otorga al queso el carácter distintivo, gracias a la alimentación a base de pasto silvestre y hierbas autóctonas, cuyas características responden a un clima de inviernos fríos, veranos largos y escasas precipitaciones.



Su corteza es dura, de color marrón oscuro y con un patrón distintivo de tejido de cesta inspirado en el esparto tradicional utilizado para los moldes. En el interior es firme y seco, de color marfil, con pequeños ojos repartidos irregularmente. Su sabor se caracteriza por unas sutiles notas herbales y un toque a nueces, que le da un cuerpo intenso y

picante en la boca. Se puede definir como un queso complejo, pero, a su vez, cálido y rústico.

¿Con qué maridarlo?

La respuesta es clara y sin dudas: con vinos tintos con cuerpo, como un rioja, un ribera del Duero o un vino del Bierzo.



Disfruta de los quesos SPAR y Deleitum, ganadores en los World Cheese Awards.

Tendencias de primavera

QUE TE HARÁN DESLUMBRAR

Con la llegada de la primavera, ya están aquí todas las nuevas tendencias de la temporada (¡y puedes llevarlas antes que nadie!).

Por LUCÍA PANDIELLA

Flores, rayas marineras, colores pastel y tonos vitamina son algunas de esas tendencias que se repiten cada primavera. Estampados, colores básicos y propios de estos meses. Sin embargo, siempre hay ciertas tendencias que son las encargadas de predominar en la temporada. Esta primavera destacan los colores vivos, como el magenta o el fucsia, además de otros pastel, como el verde menta o el lila. Transparencias, satén, *denim* y tejidos metalizados serán también los más vistos esta primavera, todos ellos acompañados de un maquillaje natural, pero con un toque de iluminador.

Americana, VILA (59,99 €).



Vestido, COOSY (150 €).



Bolso dorado, PARFOIS (19,99 €).

VERDE MENTA

Aunque el color establecido por Pantone para este 2023 es el Viva Magenta, este tono verde menta –o verde agua– será el gran ganador de esta primavera. Un tono dulce, favorecedor y muy fácil de combinar, además de ser el más elegante para cualquier evento.

Pendientes, SINGULARU (29,95 €).



Gafas, LONGCHAMP (159 €).



Cazadora, VERO MODA (34,99 €).



Mono, MANGO (49,99 €).



Chaleco, MANGO (29,99 €).



Bolso, PARFOIS (22,99 €).



Zapatos, DEICHMANN (34,99 €).

'TOTAL DENIM'

Los *total looks* siguen triunfando en la calle, aunque el tejido vaquero haya ido acaparando poco a poco todas las miradas. Esta temporada se llevan a juego con camisas, cazadoras, monos, faldas largas y, cómo no, con pantalones vaqueros de estilo ancho o *wide leg*.

ESTA PRIMAVERA-VERANO LOS 'TOTAL LOOKS' VUELVEN A SER TENDENCIA.



@NINASANDBECH

@GRECECHANEM

SATÉN

Uno de los tejidos protagonistas de la primavera es el satén, un tejido que apareció tímidamente en los estilismos de este invierno. Una prenda de satén no solo es tendencia, sino que, además, es un fondo de armario. Apuesta por una falda *midi* o un *slip dress*.

Blazer,
VERO
MODA
(49,99 €).



**BUSCA PRENDAS CON PATRONES Y COLORES
ATEMPORALES QUE PUEDAN FORMAR PARTE DE TU
FONDO DE ARMARIO.**

Bolso,
PULL&BEAR
(19,99 €).



Bolso, ZARA
(39,95 €).



Sandalias,
BUFFALO
(79,99 €).

Botas, STEVE
MADDEN (139,95 €).



@BEARFERNANDEZ



Falda,
ABERCROMBIE
& FITCH
(84,95 €).



Calvin Klein
Jeans

Bolso,
CALVIN
KLEIN
(59,90 €).

Vestido de
satén, H&M
(34,99 €).



Botas,
MUSTANG
(99,95 €).



@EMILISINDLEV

ACCESORIOS METALIZADOS

Los metalizados se convierten en uno de los tonos protagonistas de la primavera-verano. Tras aparecer en las propuestas de esta temporada de firmas como Chanel, Dolce & Gabbana o Michael Kors, ahora se trasladan al *street style* para llevarlos día tras día.

¡No más celulitis!

TE DAMOS LAS CLAVES



Existen diferentes tipos de celulitis. En función de su grado, el tratamiento será uno u otro.

¿Tienes celulitis? Te ayudamos a mejorar el aspecto de tu piel allí donde se ha instalado, tratándola desde varios frentes. Dieta, ejercicio, nutricosmética y las técnicas y productos de última generación te ayudarán a obtener el resultado que buscas. ¡Empieza hoy!

Por ADELAIDA BUENO

No se ha encontrado aún el remedio definitivo, pero existen muchas soluciones a nuestro alcance para frenar su evolución y mejorar el aspecto de la característica y, en ocasiones, molesta piel de naranja. Éstas son algunas.

MÁS NATURALES Y EFECTIVAS

Los laboratorios cosméticos están adaptando sus fórmulas hacia lo más natural sin perder de vista la eficacia que busca la consumidora. Así, hay productos con el 97 % de ingredientes naturales que garantizan la máxima eficacia y que son libres de conservantes que, en algunos casos, pueden tener un riesgo irritativo.

BARROS, FANGOS Y ALGAS

Los preparados a base de barros, fangos y algas son muy apreciados por su acción revitalizante e hidratante de la dermis y la epidermis. Actúan sobre las retenciones hídricas y reabsorben los nódulos de grasa. Y lo mejor: ya no son exclusivos de países lejanos, balnearios o *spas*. También los puedes aplicar cómodamente en casa.

EL ÉXITO DE UN TRATAMIENTO COSMÉTICO RADICA EN LA CONSTANCIA EN SU USO Y ESO SE CONSIGUE ESCOGIENDO TEXTURAS PLACENTERAS.

TEXTURAS QUE ENGANCHAN

La constancia en la aplicación de la cosmética anticelulítica es fundamental. Solo así podrás llegar a los resultados que avalan los estudios de cada producto. Para facilitar la aplicación de los cosméticos, las firmas se esmeran en seducir a la consumidora con texturas placenteras. Aceite seco, *mousse*... todos ellos con aromas muy agradables y potentes activos que actúan con eficacia.

DESDE DENTRO

Allí donde no llega la cosmética por vía tópica llegan ellos por vía oral: los nutricosméticos pueden serte de gran ayuda, siempre y cuando lleves a cabo una alimentación correcta y controlada. No necesitan prescripción médica, pero los principios activos liberados por estos productos actúan sobre importantes funciones y mecanismos del organismo. Conviene, por lo tanto, que sigas detalladamente las instrucciones de uso y pidas consejo al experto en nutrición o farmacéutico. Para la celulitis, son especialmen-

te eficaces si llevan activos como el té verde, el fuco o el abedul, entre otros.

SÁCALES (MÁS) PARTIDO

Extiende tu cosmético anticelulítico después de la ducha o el baño sobre las zonas afectadas, una o dos veces al día. Sigue esta rutina un mes y verás los resultados. Si ayudas a que se absorba con un masaje circular y ascendente hasta la total absorción del producto, incrementarás su acción.

EN BUENAS MANOS

Un buen masaje se nota enseguida con resultados que saltan a la vista. Es lo que ofrece el drenaje linfático realizado por un buen profesional. Este exclusivo método consigue cuerpos menos hinchados y más definidos acelerando el metabolismo y generando una mayor sensación de bienestar. Reduce los edemas, activa la circulación sanguínea y potencia la red completa de vasos que mueven los fluidos del cuerpo ayudando a reducir la celulitis. □

ACCIÓN COSMÉTICA: APROVÉCHALA, PORQUE...

- 1 DRENA Y MEJORA LA CIRCULACIÓN.** Su acción antiedema y venotónica reduce la hinchazón, lo que se aprecia especialmente en las piernas.
- 2 ACTIVA LA TERMOGÉNESIS.** Favorece la destrucción y el posterior drenaje de la grasa acumulada en el tejido.
- 3 ESCULPE.** Además de alisar la piel reduciendo el efecto acolchado o de piel de naranja, reafirma los tejidos y combate la flacidez.
- 4 REDUCE.** Al eliminar los cúmulos de grasa, la silueta se define y se va reduciendo progresivamente el volumen de caderas, cintura, muslos, brazos... Algunos cosméticos hablan de 2,5 a 3 cm de contorno en zonas como cintura o muslos.
- 5 MEJORA LA APARIENCIA.** Tensa e hidrata la piel, por lo que se percibe más bella.

Los masajes de drenaje linfático son una buena opción para reducir la piel de naranja.





Adiós, pelo

¡NO TE QUIERO VER!

Seguimos en la búsqueda del método indoloro, rápido y definitivo que elimine el engorroso vello allí donde no lo queremos ver. Y que sea en un abrir y cerrar de ojos. Mientras tanto, apostamos por los productos y las técnicas más nuevas del mercado que nos ayudan a lucir la piel de seda que tanto nos gusta. Te presentamos las mejores opciones, para que las adaptes a tu tiempo y bolsillo.

Por ADELAIDA BUENO

De las pinzas al láser, pasando por la cera, la crema, las cuchillas, maquinillas y rasuradoras. Estas siguen siendo las herramientas a nuestro alcance para eliminar el pelo de axilas, ingles, piernas y brazos, por citar las zonas más populares. Y estos son los avances en cada método:

- **Pinzas.** Cuerpo y punta tienen en cuenta el agarre del pelo, para extraerlo a la primera, sin que se rompa. Las hay con luz.
- **Depiladoras faciales.** Tan sencillas como efectivas para arrancar con el menor dolor posible el pelo de zonas poco pobladas.
- **Cuchillas.** Mejoran su mango ergonómico y su cabezal, todo ello diseñado para cortar el pelo sin dañar la piel.
- **Cera caliente o en bandas.** Aseguran el arranque, incluso en pelo muy corto. Incluyen ingredientes con propiedades calmantes. Como novedad, destacan las ceras veganas.
- **Cremas.** Mejoran su olor. Sus fórmulas también tienen en cuenta que la piel no se irrite.
- **Depiladoras.** Son menos dolorosas y multiusos (hasta 7 en 1): arrancan, cortan, exfolian, masajean y pulen durezas...
- **Láser médico o estético.** Bajan los precios, lo que hace más asequible este tratamiento tan demandado. Hay versión doméstica, para eliminar el pelo en casa utilizando el poder de la luz. □

5 CONSEJOS PARA UNA DEPILACIÓN DE 10

- 1 PREPÁRATE.** Limpia y seca bien la piel antes de la depilación a máquina, láser o cera, en especial, si son zonas extensas.
- 2 ¡NO TE IRRITES!** Aplica la cera o crema sobre zonas sanas, nunca sobre heridas abiertas o zonas irritadas. Y no te expongas al sol hasta transcurridas 24 horas tras la depilación.
- 3 SIN HEMATOMAS.** Tensa bien la piel en zonas donde exista flacidez cuando uses cera caliente o en bandas.
- 4 MÍMATE.** Tras la depilación, cuida y calma tu piel. Haz un masaje suave con una crema o aceite en la zona que hayas tratado.
- 5 ALARGA RESULTADOS.** Si utilizas un retardador del vello, prolongarás unos días su salida y disfrutarás de una piel de seda por más tiempo.

¿Sabías que...?

Fue en los años 90 cuando aparecieron los primeros sistemas de depilación láser. Por los resultados observados durante estas dos décadas, el láser de diodo se cuenta como uno de los favoritos. Como en muchos temas de belleza, hay muchos mitos alrededor de esta tecnología. Analizamos los más comunes con un verdadero o falso.

- La depilación láser no es eficaz en vello claro: **FALSO.**
- Hay que tener especial cuidado con el sol: **VERDADERO.**
- La depilación láser afecta a la lactancia materna: **FALSO.**
- Las pieles bronceadas o morenas no pueden depilarse: **FALSO.**
- Antes de cada sesión, se debe rasurar el vello: **VERDADERO.**

TE DOLERÁ MENOS SI...

- Te depilas tras la ducha sobre la piel bien seca. ¿La razón? Porque el poro está abierto y el pelo sale mejor.
- Tu piel está hidratada a la perfección. Pero no inmediatamente antes, sino cuidándola a diario, para evitar la sequedad.
- Tiras de la piel antes de arrancar el pelo de zonas dolorosas como las cejas, labio superior o ingles.

LOS SECRETOS PARA TENER UNAS manos preciosas

Tener unas manos y uñas bonitas y cuidadas depende de ti, aunque la vida no te lo ponga fácil: ritmo de vida acelerado, manchas, higienizaciones... Todos estos son factores que, poco a poco, van erosionando la piel y estropeando su aspecto. Por ADELAIDA BUENO

En los últimos tiempo, manos y uñas se vieron afectadas por la acción de los geles hidroalcohólicos, que las resecaron y abrieron la puerta a manchas, deshidratación y rotura de las uñas. Te explicamos cómo cuidarlas para que luzcan más que bonitas, ¡preciosas!

MANOS MANCHADAS

La aparición de manchas es un signo de envejecimiento cutáneo y de abuso de exposición solar. En este aspecto, es importante tener en cuenta la prevención. Para ello, sigue estos pasos:

- 1. Evita la exposición solar** en las horas más intensas (de 11 a 15 h de la tarde).
- 2. Protege los brazos** con alguna prenda, aunque sea ligera.
- 3. Usa protección solar adecuada.** Es muy importante que 30 minutos antes de salir de casa protejas tu piel con una crema con un factor de protección solar mínimo de factor 25.

Si ya tienes manchas en las manos, aún te queda la opción de utilizar productos específicos que te ayuden a atenuarlas.

NUNCA ES TARDE

Si tus manos ya están estropeadas, tranquila, existen tratamientos reparadores que las ponen a punto, como es el caso de la mesoterapia. Mediante la inyección de ácido hialurónico o colágeno, este tratamiento les da un plus de hidratación y firmeza. Si tu problema es la sequedad, aplica crema hidratante un mínimo de tres veces al día. Es recomendable exfoliarlas una vez al mes y, además, hidratarlas con una mascarilla.

USA TU CREMA DE MANOS

Si eres de esas personas que tienen siempre una crema de manos cerca, lo estás haciendo muy bien. Pero vigila que no quede abandonada en el fondo de un bolso o en la mesilla de noche. Debes utilizarla cada vez que te lavas las manos.

El hecho de aplicarte la crema ayuda a restaurar el pH de la piel, así que inclínate por tratamientos hidratantes y emolientes que formen una película protectora entre la piel y el exterior. Para lavarte las manos, utiliza un jabón dermograsso rico en aceite y libre de detergentes. Por otro lado, recuerda aclararlas y secarlas bien, con el fin de evitar la humedad. □

¿Sabías que...?

El mejor momento para una cura de belleza de manos es antes de irte a dormir. Mezcla una pequeña cantidad de aceite vegetal de granada con tu crema de manos favorita y aplícala con un suave masaje desde las puntas de los dedos hacia las muñecas. Repite este movimiento varias veces y ponte unos guantes de algodón durante la noche. Por la mañana, tendrás unas manos suaves como el terciopelo.

IMPREGNA TUS MANOS CON CREMA Y PONTE UNOS GUANTES FINOS DE ALGODÓN DURANTE UNAS HORAS, TE DARÁ UN CHUTE DE HIDRATACIÓN.



Cómo cuidar el lavavajillas Y PROLONGAR SU EFICACIA

Los filtros, las bandejas o las aspas son parte fundamental del lavaplatos y debes limpiarlos, además de hacer un uso correcto de este electrodoméstico, para que te dure más.

Por LAURA VALDECASA

El lavavajillas es uno de los electrodomésticos casi imprescindibles en nuestra cocina, de ahí la importancia de llevar a cabo un mantenimiento adecuado, lo que incluye realizar una limpieza profunda con cierta periodicidad que ayudará a prolongar su eficacia durante más tiempo. Por otro lado, no está de más recordar ciertas pautas sencillas para su uso que recomiendan todos los fabricantes:

○ **No todo se puede meter en el lavaplatos.** Presta atención a las indicaciones de cada pieza para asegurarte de que puedes lavarla en este electrodoméstico.

○ **El orden de colocación es clave.** En la bandeja inferior, lo más voluminoso y de mayor peso: platos, fuentes, cacerolas... En la bandeja superior, coloca los vasos y copas, también táperes y otros recipientes de plástico o silicona que necesiten disponerse rectos para no deformarse con el calor. Los cubiertos, en la cesta correspondiente o bandeja destinada para ellos y mejor con el mango hacia abajo. Y no te olvides de colocar correctamente cada pieza de menaje: la cara cóncava de los platos (en la que se sirve la comida), siempre hacia el interior. Mientras que los vasos, cacerolas y fuentes (lo que sea hondo), boca abajo.

○ **Retira los restos de comida** de los platos y vasos antes de meterlos en el lavavajillas (hazlo con una servilleta usada mejor que con agua). Así evitarás que se acumulen restos que puedan obstruir el filtro, que es una pieza clave del electrodoméstico.

○ **Usa siempre la dosis correcta de detergente.** Ni más ni menos. La opción recomendada por el fabricante suele ser la más adecuada.



○ **Limpia los filtros.** Como mínimo, una vez al mes y dependiendo de su uso. Para ello, retira los residuos que haya en el interior del filtro y enjuágalo bien con agua caliente y jabón hasta eliminar todos los fragmentos. Puedes ayudarte para esta tarea de un cepillo de dientes. Si el filtro está muy sucio o nunca se ha limpiado, puedes dejarlo en remojo en agua caliente con un poco de vinagre de 15 a 20 minutos.

○ **Limpia las aspas.** Los expertos recomiendan hacerlo dos veces al año. Quítale los restos que puedan tener con una mezcla de agua caliente, jabón y un producto desengrasante, en el caso de que presenten mucha suciedad.

○ **Desinfecta las bandejas.** Puedes sumergirlas en un barreño con una disolución de agua tibia y un chorrito de jabón.

**CONVIENE LIMPIAR EL FILTRO
CON AGUA CALIENTE Y JABÓN UNA
VEZ AL MES.**

No enjuagues los platos y vasos antes de meterlos, porque supone un despilfarro de agua. Retira los restos de comida con los cubiertos o una servilleta de papel usada.

Con un paño, trapo o esponja, límpialas con detenimiento, incluyendo la de los cubiertos. Sécalas bien con un papel de cocina antes de volver a ponerlas y comprueba que se deslizan con facilidad.

○ **Limpia la junta de la puerta y las gomas.** Con un paño humedecido en jabón y agua bastará. Las gomas de este electrodoméstico también acumulan grasa, suciedad e, incluso, moho. Si observas que hay moho, prepara y aplica con un paño o una esponja una disolución de agua fría con un chorrito de lejía.

○ **No te olvides de los conductos internos.** Para ello, necesitarás productos específicos que puedes encontrar en cualquier supermercado. Es recomendable hacerlo una vez al mes o cada dos meses. También después de mucho tiempo sin usar el lavaplatos. □

TRUCOS PARA LIMPIAR una casa con mascotas

¿Quieres con locura a tu perro o gato, pero te resulta agotador lidiar con los pelos o los olores que deja en tu hogar? No te desespere. Aquí tienes algunos consejos para que, a partir de ahora, tu casa esté siempre en perfecto estado de revista.

Por ROSA MESTRES

Cuando en una casa hay algún animal de compañía, sobre todo si es un perro o un gato, mantenerla siempre limpia y sin olores parece una tarea imposible. Pelos por todos los rincones, pelusas, restos de tierra o de comida por el suelo... Para conseguir que tu hogar esté reluciente, es importante establecer una serie de rutinas de higiene y limpieza. Con estas ideas, lo conseguirás.

○ **Ventila todos los días.** Este gesto, que deberíamos hacer todos cada mañana, es imprescindible cuando se tiene una mascota. Deja las ventanas abiertas, tanto en invierno como en verano, durante 5 minutos y así conseguirás que el aire se renueve y que la casa huela bien.

○ **Suelos sin pelos.** En lugar de usar la escoba para barrer, opta siempre por un aspirador. Es preferible que elijas uno sin cable, ya que, al ser más ligero y más cómodo, no da tanta pereza utilizarlo. Si no tienes aspirador, puedes decantarte por una mopa. También es efectiva.

○ **Limpia las alfombras.** Para eliminar el pelo y los restos de suciedad que provocan mal olor, pásales la aspiradora cada dos días. Y, cada 15 días, cepíllalas con una mezcla de jabón neutro y agua o vinagre.

○ **Muebles impecables.** El pelo, al caer, queda suspendido en el aire y acaba depositándose en los muebles. Para eliminarlo sin problemas, humedece un poco el trapo que vayas a usar. También puedes decantarte por uno de microfibra, que atrapa mejor la suciedad.



Si tienes una mascota en casa, el aspirador será tu mejor aliado.

DEJA LAS VENTANAS ABIERTAS DURANTE 5 MINUTOS. ASÍ CONSEGUIRÁS QUE EL AIRE SE RENUEVE Y LA CASA HUELA BIEN.

○ **Compra una cama antibacteriana.** Hoy en día, puedes encontrar en el mercado camas para perros y gatos que evitan que las bacterias que crean los olores se multipliquen. Eso sí, aunque tenga esta característica, asírala a diario y lávala cada 15 días.

○ **Protege el sofá.** Si tu perro o tu gato se sube a los sillones, al sofá o a la cama, es importante colocar encima una mantita para protegerlos. Y, para que no se llene de pelos, debes sacudirla cada día y lavarla una vez por semana.

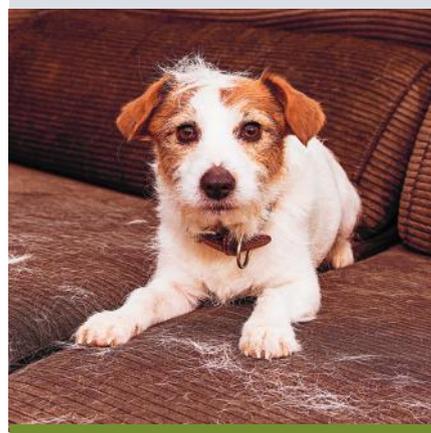
○ **Juguetes, correas y comederos.** Estos objetos se llenan de babas, restos de pelo y suciedad. Lávalos frecuentemente con un jabón neutro y, si están muy estropeados, es mejor que los sustituyas.

○ **Acicala a tu mascota.** El cepillado es un gesto fundamental para eliminar el pelo y las pieles muertas. Hazlo, por lo menos, una vez por semana y, si puedes, al aire libre. Así evitarás que acaben esparcidos por la casa. Respecto al baño, aunque depende de cada raza y de lo delicada que sea su piel, no se recomienda hacerlo más de una vez al mes. Ante la duda, lo recomendable es que consultes a su veterinario. □

¿Sabías que...?

Seguro que, alguna vez, te has desesperado al ver que tus prendas oscuras o tus sofás están llenos de pelos. Aunque los rodillos o los cepillos de terciopelo son buenos aliados, hay un truco que, a la que lo pruebes, te encantará: usar un guante de goma.

Solo tienes que pulverizar un poco la superficie que quieras limpiar con un poco de agua y pasar la mano con el guante de goma. Hazlo dibujando círculos, para que los pelos se amontonen y formen una bola. Así de fácil.



Ilumina tu hogar

LACANDO LAS PUERTAS

¿Tienes las puertas interiores de casa anticuadas?

¿Te apetece un cambio de estilo y convertirlas en unas bonitas puertas lacadas en blanco?

Pues es más fácil de lo que imaginas. Te contamos cómo lacar las puertas de casa.

Por NÚRIA PASCUAL



RENUEVA VISUALMENTE TU HOGAR

ELEGANCIA Y BUEN GUSTO

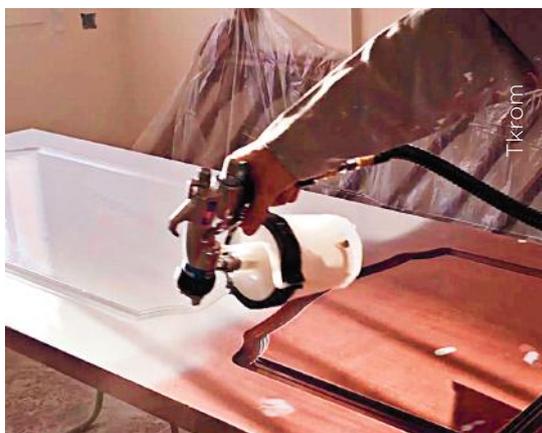
Las puertas lacadas en blanco de un piso o casa consiguen que el espacio respire elegancia y buen gusto. La puerta presentará el aspecto suave y uniforme, al mismo tiempo que ganará en resistencia y durabilidad, siempre que se eviten golpes fuertes, puesto que el lacado puede agrietarse. La técnica del lacado hará que su color dure mucho tiempo, ya que el tono utilizado no se deteriora con el paso de los años.



Decopraktik

El lacado en blanco combina perfectamente con cualquier estilo decorativo y de mobiliario.

Para un éxito total, solo tienes que hacerte con un buen esmalte multisuperficie para lacar puertas, una pistola de pintura (también puedes utilizar rodillo), lija y un buen equipo de ropa protectora, sobre todo, gafas y mascarilla... ¡No necesitas más para comenzar!



Tikrom

1 Desmonta las puertas para pintarlas bien. Lo ideal es que busques un espacio despejado y montes un caballete para ponerlas encima. Así las pintarás con total comodidad.

2 Prepara la puerta. Si no está en buen estado, deberás enmasillar los posibles desperfectos de la superficie (si la puerta está bien, no es necesario).

3 Lija la superficie y elimina los restos de polvo antes de pintar.

Decopraktik



EL ESMALTE

En cualquier tienda especializada en pintura o en centros de bricolaje encontrarás esmaltes de diferentes marcas con los que podrás lacar las puertas con acabado mate o brillante. El precio oscila en torno a los 50 € para un bote de 4 litros.

LACAR LAS PUERTAS SUPONE UN CAMBIO ESPECTACULAR EN CASA

El blanco aporta mayor luminosidad a la vivienda y, ahora, las puertas en blanco están muy de moda en decoración. Una vez lacadas, ya no parecerán las mismas y el ambiente se habrá transformado totalmente, porque las puertas son un elemento voluminoso que tiene un gran impacto visual.

Si no te ves capaz de hacerlo, una buena alternativa es encargar el lacado a un pintor, que te las dejará como nuevas. Un cambio que marcará una gran diferencia.

4 Para pintar puedes utilizar un rodillo, pero el resultado será espectacular si te haces con una pistola de pintura. La ventaja es que pulveriza la pintura difuminándola uniformemente y, de esta forma, no se notarán las pasadas de rodillo.

5 Ahora ya puedes aplicar la primera mano. Lo primero es leer bien las instrucciones de preparación que vienen en el bote de esmalte. Deberás añadir el agua que especifica la pintura y remover bien. Una vez listo el esmalte, aplica una primera capa.

6 Tras la primera capa a una de las caras, pinta el perfil y, cuando se seque, dale la vuelta y pinta la otra cara.

7 Una vez seca esta primera capa, pasa una lija fina, elimina el polvo y vuelve a aplicar una segunda capa o capa final.

8 También tendrás que pintar las tapetas y los batientes de la puerta (el marco, que no es necesario que desmontes). El proceso es el mismo que con la hoja. □

ANTES DE PONERTE A LACAR LAS PUERTAS, PREPARA TODO LO QUE NECESITES, PROTÉGETE Y CUBRE BIEN EL SUELO.

Trucos caseros

QUE TE SACARÁN DE APUROS

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

ADIÓS A LOS PUNTOS NEGROS

¿Tienes puntos negros y no sabes cómo eliminarlos? Deshazte de ellos aplicándote una mascarilla que elaborarás con una cucharadita de limón, una cucharadita de bicarbonato y otra de jugo de aloe vera. Deja que actúe y enjuaga con agua fría.

NO APLIQUES COLORETE DONDE NO ES

Si no tienes del todo claro cuál es la zona en la que debes aplicarte el colorete, basta con que sonrías sin abrir la boca. Fíjate en la zona de los pómulos que queda más prominente: ahí es. Y si buscas un maquillaje natural, apuesta por tonos rosas o melocotones.

TOMATES PELADOS SIN APENAS ESFUERZO

Algunos tomates cuestan de pelar y, para hacerlo, hay que desperdiciar un montón de pulpa. Con este sencillo truco, esto no volverá a pasarte. Solo tienes que hacerles una pequeña cruz en la base e introducirlos al microondas, a máxima potencia, durante 30 segundos. Cuando los saques, retirarles la piel será cosa de niños.

AZULEJOS CON BRILLO

Aunque los mantengas bien limpios, en ocasiones, los azulejos del baño o la cocina pierden su brillo. Para recuperar su mejor cara, frótalos energícamente con un paño humedecido en leche desnatada. A continuación, pásales un paño seco por encima.

LIMPIA LOS OBJETOS DE COBRE

Si tienes en casa algún objeto decorativo de cobre, puedes limpiarlo utilizando una mezcla de clara de huevo y una cucharada de lejía. Frota el objeto con esta mezcla y retírala con un paño limpio. Eso sí, esto es solo para objetos decorativos, nunca para utensilios de cocina de cobre.

PON A PUNTO TU PIEL PARA LA PRIMAVERA

Con la llegada de unas temperaturas más suaves, las prendas de entretiempo empiezan a tomar protagonismo. Para lucir una piel firme y lisa esta primavera, exfóliala, al menos, una vez a la semana. Hazlo mediante un cepillado corporal en seco (*dry brushing*), en círculos y de abajo arriba. Activarás la circulación, mejorará la celulitis y tu piel quedará más suave.

DESPEGA UN CHICHE DE UNA PRENDA

Si se te ha pegado un chicle en alguna prenda, no la tires, porque tiene solución. Frota la mancha con un cubito de hielo. Procura que se enfríe bien y se endurezca al máximo. Después, con cuidado, trata de despegarlo con un cuchillo o una espátula.

CEPILLOS Y ESCOBAS LIMPIOS

Deja en perfecto estado de revista tus cepillos y escobas y alárgales su vida útil. Solo tienes que llenar un cubo con agua fría y añadirle un buen chorro de amoníaco. Después, introduce los cepillos y escobas. Déjalos allí un par de horas, enjuágalos bien con agua y asegúrate de que están bien secos antes de volver a utilizarlos.

JUGOSAS SARDINAS

Con este consejo, podrás freír sardinas con la certeza de que te quedarán jugosas. Para ello, una vez limpias y fileteadas, sumérgelas unos minutos en un plato con leche. A continuación, escúrrelas, rebózalas y fríelas con normalidad en abundante aceite caliente (sin quemarlo). Pruébalo y verás qué diferencia.

Libros DE PRIMAVERA



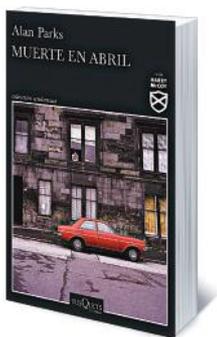
‘CUALQUIER VERANO ES UN FINAL’

RAY LORIGA
(ALFAGUARA)
Aunque su vida sigue siendo privilegiada y divertida, alguien que ya no es joven quiere morir. Al mismo tiempo, otro alguien quiere amar, pero no sabe si será correspondido.



‘LOS EMPLEADOS’

OLGA RAVN
(ANAGRAMA)
En la nave seis mil conviven humanos y humanoides, los nacidos y los fabricados. Todos llevan meses orbitando el planeta Reciente Descubrimiento. Después de explorar uno de sus valles, la tripulación introduce en la nave unos extraños objetos.



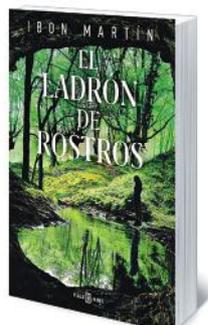
‘MUERTE EN ABRIL’

ALAN PARKS
(TUSQUETS)
En el Viernes Santo de 1974, una bomba caseira estalla en un piso del barrio pobre de Glasgow. El agente Harry McCoy se cuestiona si ha sido cosa del IRA. En la casa se hallan los restos de alguien que, al parecer, estaba fabricando el artefacto.



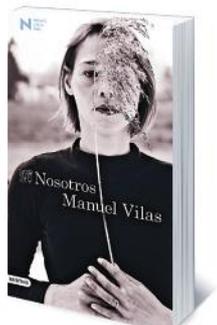
‘PLAYA SOLEDAD’

MELANIA SEBASTIÁN
(ESPASA)
Sofía, la importante y ocupada consejera delegada de una gran empresa, espera por su maleta en el aeropuerto de Barajas cuando, de repente, le parece ver a su padre lejos. Algo que no puede ser posible, ya que este falleció diez años antes.



‘EL LADRÓN DE ROSTROS’

IBON MARTÍN
(PLAZA & JANÉS)
El cuerpo de una mujer, asesinada mientras practicaba un rito de fertilidad, aparece en la ermita de Sandaili. La forma en la que está colocado el cadáver reproduce las figuras de los apóstoles que Oteiza esculpió en la basílica de Arantzazu.



‘NOSOTROS’

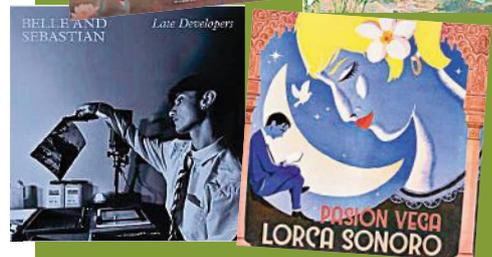
MANUEL VILAS
(DESTINO)
Irene cree que su matrimonio fue perfecto. Cuando evoca sus años junto a Marcelo, su difunto esposo, solo vislumbra pasión y entrega. Su conexión maravillaba a todo el mundo; estaban hechos el uno para el otro. Por eso, cuando él muere, ella se rompe.

‘Nuestro mundo’

El noveno álbum de India Martínez, en el que ha colaborado Melendi, abarca un gran abanico de estilos, que van desde la balada hasta el reguetón y la bachata. *A ti, mujer* o *Las burbujas del jacuzzi* son los títulos de algunas de sus nuevas canciones.

‘Cosas de los vivos’

En su nuevo disco, El Kanka habla de ‘cosas de los vivos’, es decir, de temas cotidianos con los que cualquiera puede sentirse identificado, como la amistad, el amor, la nostalgia y el futuro.



‘Late developers’

La banda escocesa Belle and Sebastian acaba de publicar un alegre y gozoso trabajo discográfico. Incluye once nuevos temas, como *Juliet naked*, *When we were very young* o *So in the moment*.

‘Lorca sonoro’

Pasión Vega se adentra con este disco en la poesía de Federico García Lorca, recordándonos que las palabras del granadino continúan emocionando y aún tienen su eco, a pesar del paso del tiempo.

Música

PARA DISFRUTAR



Sevilla

SIEMPRE ES ESPECIAL

Cantaban Los del Río que la capital andaluza tiene un color especial y, ahora en primavera, además de esa luz tan única, el olor a azahar lo envuelve todo, convirtiendo un tranquilo paseo en algo mágico. Sin duda, la época perfecta para disfrutar la ciudad.

Por INMA COCA



Siempre hay una buena razón para visitar Sevilla: sus monumentos, su ambiente, la magia que esconde cada rincón del centro, el simbolismo de algunas de sus iglesias o la larga historia que encontramos tras las puertas de sus palacios. Pero, en primavera, la capital andaluza luce su mejor cara. Antes de que el calor del verano dificulte el pasear por sus calles, la capital andaluza brilla como nunca. Además, estos meses vienen cargaditos de grandes eventos, como la famosísima Semana Santa o la animada Feria de Abril.

UNCLÁSICO

Si no sabes por dónde comenzar, lo mejor es ir directo a la Plaza de España. Proyectada para la Exposición Iberoamericana de 1929 por el arquitecto Aníbal González, esta plaza flanqueada por soportales y con un coqueto lago en el centro en el que las barcas pasean a ritmo calmado, sigue siendo uno de los lugares preferidos para pasear por los sevillanos, donde se mezclan con turistas que buscan el banco de su provincia para hacerse la foto de rigor. ¿Quién que haya viajado a Sevilla no la tiene?

GRANDES ICONOS

Tras esta primera toma de contacto con la capital hispalense, toca perderse entre sus callejuelas en busca de uno de sus grandes tesoros, la catedral. El mayor templo gótico se alza majestuoso junto a la torre almohade conocida como La Giralda, que fue el punto más alto de la ciudad durante siglos. Muy cerca se encuentra el Real Alcázar, un palacio en el que el arte mudéjar, el barroco y el renacentista se dan la mano para regalarnos una obra única. Sus altas



1. **La Giralda.** La torre de la catedral es todo un símbolo de la ciudad. 2. **Las Setas de Sevilla,** una estructura de madera que pronto se ganó el cariño de locales y visitantes. 3. **La Torre del Oro,** siempre vigilando el Guadalquivir. 4. **Alegres fachadas** en el barrio de Santa Cruz. 5. **El Real Alcázar** y sus preciosos patios. 6. **Plaza de España,** uno de los rincones más visitados de Sevilla.

murallas logran que pase casi desapercibido, pero una vez dentro es imposible no caer rendido a sus pies. La Sala de la Justicia o el Patio de la Montería son dos de las estancias más espectaculares. Mención aparte se merecen sus jardines, decorados y cuidados al detalle para seguir siendo ese remanso de paz e inspiración con el que un día se diseñaron.

DESDE LAS ALTURAS

El Metropol Parasol de la Encarnación, obra de Jürgen Mayer, más conocido como las Setas de Sevilla no estuvo exento de polémica en su inauguración, pero tardó muy poco tiempo en ganarse el cariño de locales y turistas. El paseo por

la parte superior de esta gigantesca estructura de madera ofrece algunas de las mejores vistas de la ciudad.

PERDERSE SIN RUMBO

Además de todos sus monumentos —entre los que no nos olvidamos de la Torre del Oro, junto al río Guadalquivir—, de sus museos —con el de Bellas Artes a la cabeza— o sus palacios —como el de Pilatos, el de Dueñas o el de San Telmo—, Sevilla tiene un as en la manga más: sus calles y sus barrios. Perderse entre sus calles e ir descubriendo sorpresas a medida que se avanza es uno de los grandes placeres que te esperan en esta gran ciudad andaluza.

Mucho se habla y se escribe del de Triana, el barrio más querido. Para llegar a él, debes cruzar el río y lo mejor es hacerlo por el Puente de Isabel II (de la escuela de Eiffel). Después, puedes picar algo en las terrazas de la calle Betis y, cómo no, parar frente al Cachorro, uno de los pasos de Semana Santa que más devoción despierta. Al otro lado también hay barrios con solera, como el de Santa Cruz, un laberinto de callejuelas que siempre terminan en una coqueta plaza y que un día pertenecieron al antiguo barrio judío. Entre sus calles, siempre destacan fachadas con toques de colores vivos (el albero siempre presente), pero también casas señoriales, típicos zaguanes y patios con los que soñar cuando ya estés lejos. □

Juegos

UN RATITO PERFECTO PARA ABSTRAERSE



ESFUÉRZATE

Estás en una sala a oscuras con una vela, una estufa de leña y una lámpara de gas. Solo tienes una cerilla, ¿qué enciendes primero?

SOPA DE LETRAS

Demuestra tus dotes de chef y encuentra estos nueve ingredientes para elaborar una deliciosa pizza napolitana.

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

- Tomate
- 'Mozzarella'
- Harina
- Agua
- Sal
- Aceite
- Levadura
- Orégano
- Albahaca



CUENTAS

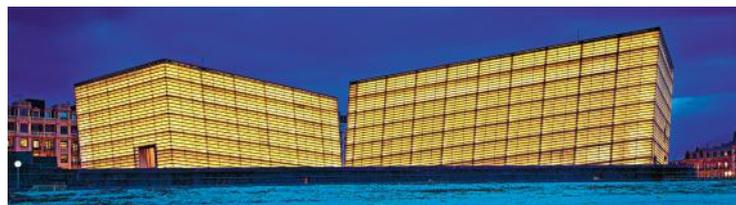
Pon los símbolos matemáticos adecuados para que esta operación sea correcta:

9 5 8 2 3 = 153

¿Qué diseñaron?

Conecta cada uno de estos arquitectos españoles con los edificios que crearon para cambiar el paisaje urbano de nuestras ciudades.

- | | | | |
|-------------------------|----|----|------------------------------------|
| Eduardo Torroja | 1. | A. | Palacio de Festivales de Cantabria |
| Josep Lluís Sert | 2. | B. | La Pagoda |
| José Antonio Coderch | 3. | C. | Casa Bloc |
| Miguel Fisac | 4. | D. | Parque Aromático de Torreblanca |
| Alejandro de la Sota | 5. | E. | Palacio Kursaal |
| Francisco Sáenz de Oiza | 6. | F. | Hipódromo de la Zarzuela |
| Rafael Moneo | 7. | G. | Casa Rozes |
| Carme Pinós | 8. | H. | Gimnasio del Colegio Maravillas |



SOLUCIONES

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

9x5+8-2x3=153.
Cuentas:

La cerilla.
Esfuérzate:

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

Sopa de letras:

SABER

SPAR elegir

Edita: SPAR ESPAÑOLA

Correo electrónico:
centralnacional@spar.es

Web:
www.spar.es

Redacción y diseño:

Zinet Media Group.

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid.

Dirección:

María Alemany.

Subdirección:

Elisabet Parra.

Redacción:

Adelaida Bueno, Trini Calzado,
Eva Carnero, Inma Coca, Sara
Menéndez, Sofía M., Lucía
Pandiella, Sílvia Rueda, María
Villora.

Edición y cierre:

Trini Calzado.

Maquetación y diseño:

Manuel Reyes.

Entre los
MEJORES QUESOS
del mundo



Premiados en el World Cheese Awards

QUESO DE OVEJA CURADO

Pieza entera de 3 kg / Cuña de 250 g entera



QUESO MANCHEGO D.O.

DELEITUM

Pieza entera 3 kg



Rikissimo
COMO EN CASA

Mmm...
Buenísima, como en casa



**PLATO
TRANSPARENTE**
Facilita la separación
y reciclaje en planta

**SIN
COLORANTES**

f sparespanola | @spar_espanola | @SparEspanola

Rikissimo
COMO EN CASA
**TORTILLA DE PATATAS
FRESCA CON CEBOLLA**
TORTILHA DE BATATA FRESCA COM CEBOLA



SIN COLORANTES

