

SABER elegir

N.º 24 INVIERNO 2023

SPAR

1,50€
Prohibida su venta

APERITIVO
EL MOMENTO del día

LOS VINOS DEL AÑO
TRIUNFADORES de la 'Guía Peñín'

Salud
Así puedes controlar el COLESTEROL
(Pág. 14)

Qué comer
PARA TENER UNA PIEL MÁS BONITA

Jessica Chastain
«Nunca quise ser una estrella de cine. Solo quería ser actriz»

Una Navidad de ensueño
Recetas, moda, maquillaje, turrones...


ENSEÑA
WORLD VERMOUTH AWARDS BRONZE
SELECCIÓN
Guía Peñín
90
www.guiapenin.wine
ENSEÑA
VERMUT
SELECCIÓN
Receta Tradicional
PRODUCTO DE ESPAÑA
ROJO
UNO DE LOS VERMUTS MÁS EXCEPCIONALES DEL MUNDO
sparespanola | @spar_espanola | @SparEspanola

CONTENIDOS

sparespanola
sparespanola_es
@spar_espanola

TU REVISTA

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

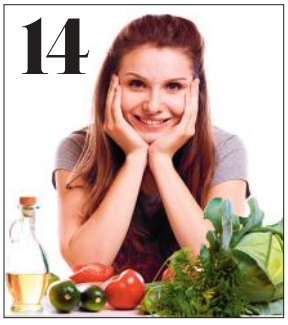
SABER elegir



4 ¿Qué hay de nuevo?
6 En portada: Jessica Chastain.
8 Sara Baras.
10 Soluciona tus dudas.
12 Isasaweis.

SALUD & BIENESTAR

14 Así puedes controlar el colesterol.



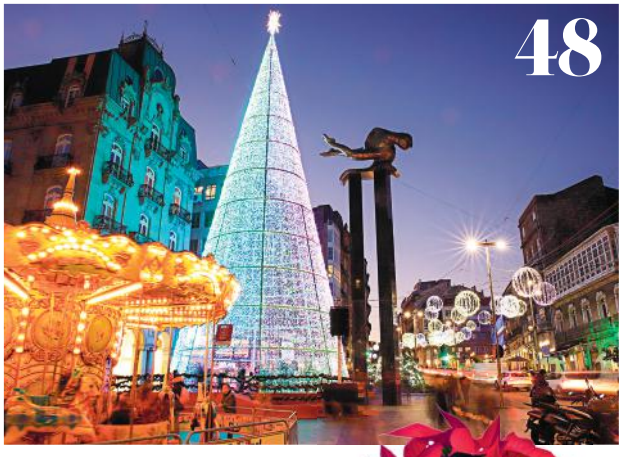
16 Congestión nasal. ¿Qué puedes hacer?
17 Cómo afectan los ruidos cotidianos.
18 Reciclar el vidrio.



20 Beneficios de la lectura.

COMER HOY

22 Caldos y cremas.
23 Pasta fresca.



24 El del aperitivo, el mejor momento del día.
27 Turrones en Navidad.



28 Galletas.
30 Menú ideal para fiestas.
34 Algunos de los mejores vinos del año.



BELLEZA

36 Propuestas de fiesta.
38 Paso a paso para un maquillaje de fiesta.
40 Qué comer para mejorar tu piel.



HOGAR & OCIO

42 Alarga la vida de las poinsettias.
43 Pastillas de lavado.
44 Saca más partido a tus electrodomésticos.



45 Cómo tener en buen estado la caldera.
46 Trucos caseros.
47 Libros y música.
48 Despierta tu espíritu navideño.
50 Juegos.

¿QUÉ HAY de nuevo?

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

¿A QUÉ EDAD DEBERÍAN TENER SU PRIMER MÓVIL?

A pesar de que la Policía Nacional indica que no deberían tener un móvil propio antes de los 14 años, cada vez son más los niños menores incluso de 12 años que lo reciben como regalo. Sin embargo, la doctora María Salmerón Ruiz, miembro del Comité de Promoción de la Salud de la Asociación Española de Pediatra (AEP), recuerda que "no todos los niños de 14 años están capacitados para tener un móvil", por lo que lo más importante será valorar antes la madurez de cada niño. Así, para ayudar a las familias, la AEP ha elaborado el Plan Digital Familiar, una guía de recomendaciones para hacer un buen uso de las tecnologías marcando límites de tiempo y estableciendo espacios de uso.





'MUJERES VISTIENDO A MUJERES'

Del 7 de diciembre al 23 de marzo de 2024, tendrá lugar la exposición *Women dressing women* (*Mujeres vistiendo a mujeres*) en el Museo Metropolitano de Arte de Nueva York. La muestra, en la que convivirán alrededor de 80 objetos de diseñadoras famosas junto con otras quizá algo olvidadas por la historia, enseñará cómo la moda se convirtió en una herramienta no solo de creatividad y autoexpresión, sino también de libertad económica e independencia. Mellissa Huber, organizadora de la muestra, declaró que la exposición "nos brindará la oportunidad de adentrarnos en las historias críticas de mujeres diseñadoras innovadoras que desempeñaron un papel fundamental en la concepción de la moda tal y como la conocemos hoy".

La exposición contará con diseños de Vivienne Westwood, Madeleine Vionnet, Elsa Schiaparelli, Miuccia Prada o Simone Rocha, entre otras.

MENORCA, PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD

La Menorca Talayótica ha pasado a formar parte de la lista de elegidos catalogados como Patrimonio de la Humanidad. De este modo, la Unesco reconoce a uno de los paisajes arqueológicos más ricos y singulares de todo el planeta, con 1.586 yacimientos, un legado prehistórico que brinda una ventana a las culturas insulares arcaicas de esta región del Mediterráneo occidental. Con este reconocimiento, son ya 50 los bienes declarados como sitios únicos en nuestro país.



LAS PERSONAS NACIDAS EN OTOÑO SON MÁS LONGEVAS

Existen múltiples factores que influyen en la cantidad de años que viven las personas: la calidad de vida, los hábitos alimenticios, la práctica de ejercicio físico, el género... Pero, entre todos ellos, hay uno que llama poderosamente la atención y ese no es otro que la estación en la que se nace. Esto es lo que afirma el estudio realizado por científicos de la Universidad de Chicago. Según la investigación, que tuvo en cuenta los datos de 1.500 personas nacidas en otoño y se publicó en el *Journal of Aging Research*, quienes nacen en otoño (en los meses de octubre, noviembre o diciembre) son más longevos que quienes lo hacen en invierno, primavera o verano. Otro estudio similar realizado en la Universidad de Bremen (Alemania) apunta también que los nacidos entre los meses de octubre y diciembre viven más que los nacidos entre mayo y julio.





LA ANTÁRTIDA SE DESHIELA

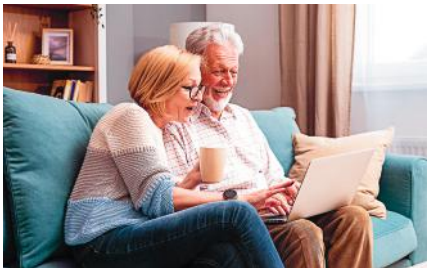
El Centro Nacional de Datos de Hielo y Nieve de Estados Unidos ha alertado de que el hielo marino de la Antártida ha alcanzado su extensión más reducida desde que hay registros (1979). Se trata de un dato preocupante, pues, por primera vez, la superficie de hielo marino del continente antártico no ha superado los 17 millones de km^2 en una época en la que alcanza su máxima extensión, pues recupera parte de lo perdido mientras allí es verano. Este año, lamentablemente, no ha ocurrido, lo que hace temer a los científicos que el calentamiento tenga un impacto en la región incalculable.



EL MONT BLANC MIDE MENOS QUE HACE DOS AÑOS

Las mediciones realizadas cada dos años por un equipo de expertos topógrafos han determinado que la cumbre más elevada de Francia y de Europa, el Mont Blanc, ha experimentado una reducción de algo más de dos metros en los últimos dos años. En septiembre de 2023, la altura de esta emblemática montaña alpina se registró en 4.805,59 metros, lo que representa una disminución de 2,22 metros con respecto a su altitud en 2021. No obstante, el presidente de la cámara departamental de geómetros de la Alta Saboya –región en la que se encuentra esta montaña–, Jean des Garets, cree que esto podría deberse a la disminución de las precipitaciones en verano y no descarta que, en dos años, el Mont Blanc sea incluso más alto. “La cumbre cambia constantemente de altitud y posición, con modificaciones de hasta 5 metros”, dijo.

EL USO REGULAR DE INTERNET PODRÍA EVITAR LA DEMENCIA EN ANCIANOS



Un estudio de la Escuela de Salud Pública Global de la Universidad de Nueva York, publicado en el *Journal of the American Geriatrics Society*, asegura que el uso regular de internet (sin abusar del tiempo que se dedica a ello) reduce hasta un 50 % el riesgo de sufrir demencia en ancianos. Los investigadores monitorizaron a 18.154 personas sin demencia de entre 50 y 65 años durante una media de 7,9 años (en algunos casos, se llegó a los 17,1). Aquellos que utilizaban a diario internet para enviar correos electrónicos, leer la prensa o buscar cualquier información mostraron la mitad de riesgo de padecer demencia. En este sentido, aunque el estudio no tenía en cuenta cuánto rato dedicaba cada participante o en qué empleaba ese tiempo, sí apunta a que el uso de internet, por el aprendizaje que suponen las nuevas tecnologías, puede ayudar a desarrollar y mantener la reserva cognitiva, lo que, a su vez, puede compensar el envejecimiento del cerebro de sufrir demencia.

MANTENER UN PESO ESTABLE ALARGARÍA LA VIDA A LAS MUJERES



De acuerdo con el estudio realizado por los investigadores de la Facultad de Salud Pública Herbert Wertheim de la Universidad de California en San Diego (Estados Unidos), las mujeres pueden llegar a vivir más allá de los 90 años si, después de haber cumplido los 60, se mantienen en un peso estable, sin que se produzca una tendencia a engordar o a adelgazar demasiado. A esta conclusión han llegado después de analizar a 54.437 mujeres para conocer la relación entre los cambios de peso en las etapas posteriores de la vida y una mayor o menor longevidad. De ellas, 30.647 vivieron hasta los 90 años o incluso más.

Los autores del estudio advierten que si las mujeres, al envejecer, pierden peso cuando no están intentando perderlo, esto podría ser una señal de advertencia de mala salud y un predictor de una menor longevidad, por lo que deberían acudir a su médico de cabecera para hacerse un chequeo. De igual modo, también señalan la importancia de seguir los consejos médicos a quienes sus médicos les recomienden una pérdida de peso moderada para mejorar la salud y calidad de vida.



Jessica Chastain

"NUNCA QUISE SER UNA ESTRELLA DE CINE, SOLO QUERÍA SER ACTRIZ"

Por **TRINI CALZADO**

Actriz y productora de cine estadounidense. Esta podría ser la biografía condensada de la red social que hasta hace poco conocíamos como Twitter de Jessica Chastain (Sacramento, California, 1977), a la que no desentonaría nada añadirle un "y estrella de Hollywood".

Hija de una chef vegana y un *rockero* con el que apenas mantuvo relación, pues abandonó a su familia cuando Jessica tenía dos años, su infancia no fue fácil: "Me crié con una madre soltera que trabajó mucho para poner comida en nuestra mesa. No teníamos dinero. Hubo muchas noches en las que nos fuimos a dormir sin comer", llegó a confesar en alguna ocasión.

SUS PRIMEROS **PASOS**

Fue su abuela la que le despertó el gusanillo de la interpretación, al llevarla a un musical, cuando tenía 7 años. El colegio no le interesaba demasiado, en cambio, disfrutaba organizando espectáculos con otros niños, a los que dirigía en escena.

Gracias a su debut en la obra de teatro *Romeo y Julieta*, de Shakespeare, consiguió una beca que financiaba el actor Robin Williams en la Juilliard School de Nueva York, un conservatorio en el que se instruye música, danza y teatro. "Nunca quise

ser una estrella de cine. Quería ser actriz. Solía faltar a clase para leer a Shakespeare, no para enrollarme con alguien en el parque", recuerda de su etapa de estudiante.

UN GRAN **AÑO**

Tras varios años en los que Chastain hacía teatro y probaba suerte con pequeños papeles en el cine, llegó 2011 y todo explosionó. Coincidió que estrenó hasta siete películas –algunas llevaban un tiempo grabadas–, entre las que destacaron *Take Shelter*, *El árbol de la vida*, con Brad Pitt y Sean Pean, y *Criadas y señoras*, un éxito de taquilla en el que también participaron Emma Stone, Viola Davis y Octavia Spencer. Esta cinta le reportó su primera nominación a un Óscar, que consiguió su compañera de reparto Octavia Spencer, al igual que sucedió con el Globo de Oro, el BAFTA y el Premio del Sindicato de Actores.

Hasta entonces, pocos eran los que la reconocían por la calle, pero eso cambió para siempre. Con sus siguientes trabajos (*Lawless* y *La noche más oscura*, 2012), sumó nueve películas en poco más de dos años, lo que situó a la actriz en el centro de todas las miradas, también las de los directores. Tan solicitada estaba que hasta tuvo que rechazar papeles en filmes tan variopintos como *Iron Man 3*, *Oblivion* o *Diana*, donde hubiera interpretado a Lady Di (finalmente, el papel recayó en Naomi Watts). "Voy a ser la primera desconocida de la que todo el mundo esté harta", decía Jessica al respecto del gran momento profesional que estaba viviendo.

LA ACTRIZ **DEL MOMENTO**

Así la definió Sam Worthington, con quien trabajó en *La deuda* (2010), opinión compartida por el público, la crítica y sus colegas de profesión. Y aunque Jessica Chastain solo quería ser actriz, consiguió mucho más que eso, al lograr un consenso del que no todos pueden presumir. Y prueba de ello es que fue el mismísimo Al Pacino quien la recomendó a Terrence Malick para *El árbol de la vida*.

También consiguió poder escoger en qué proyectos participar, pues las facturas ya no se le acumulaban y atrás quedó la etapa en la que no tenía para comprar una lavadora. Con acierto, iba alternando grandes proyectos y cintas independientes. "Normalmente, leo el papel y me planteo si es distinto respecto a lo que ya he hecho. Como actriz, quiero desafíos". Y desafíos fueron participar en *Madagascar 3*, en el que fue su primer papel de doblaje, o protagonizar *La noche más oscura*, de Kathryn Bigelow, cinta por la que consiguió numerosos premios a mejor actriz y fue nominada en tantos otros.



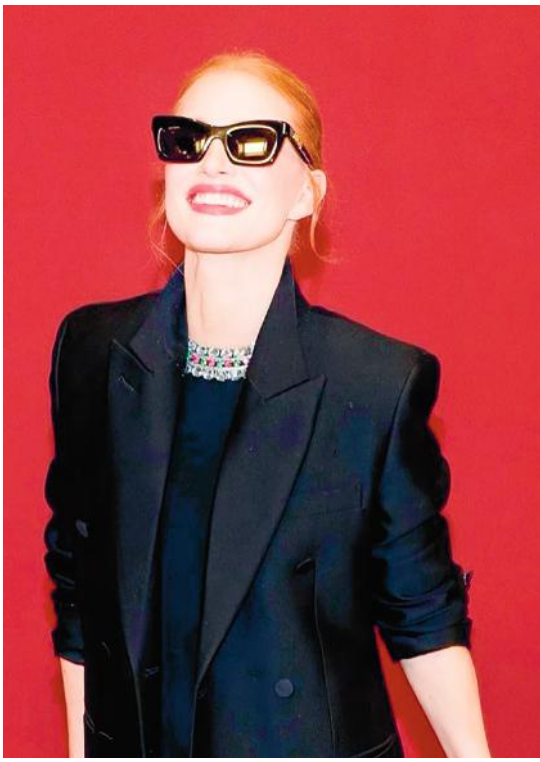
«NORMALMENTE, LEO EL PAPEL Y ME PLANTEO SI ES DISTINTO RESPECTO A LO QUE YA HE HECHO. COMO ACTRIZ, QUIERO DESAFÍOS», DECLARA JESSICA CHASTAIN.

A LA TERCERA, **VENCIÓ**

Una década después de su primera nominación al Óscar y, tras actuar en filmes de renombre, como *La desaparición de Eleanor Rigby* (2013), *Interestellar* (2014), *The Martian* (2015), *El caso Sloane* (2016) o *Molly's Game* (2017), en 2021, produjo y protagonizó *Los ojos de Tammy Faye*, un *biopic* sobre el extraordinario ascenso y posterior caída de la telepredicadora evangelista Tammy Faye Bakker. Por esta cinta, no solo consiguió una nueva nominación al Óscar, sino que en esta ocasión se hizo con la estatuilla a la mejor actriz y también fue merecedora del Premio del Sindicato de Actores y de la Concha de Plata del Festival Internacional de Cine de San Sebastián, entre otros galardones.

SU ÚLTIMA **PELÍCULA**

Precisamente, Jessica Chastain acaba de pasar por nuestro país para presentar su última película, *Memory*, un drama aclamado por la crítica internacional, que lo cataloga como uno de los filmes del año, en el que interpreta a una trabajadora social que busca superar su alcoholismo. La actriz, que declaró que "en ningún lugar te dan la bienvenida como en el Festival de Cine de San Sebastián", también aseguró que "no es fácil hacer un papel así. Todo lo que experimentas entra dentro de tu cuerpo y parece que lo que interpretas te ha ocurrido a ti".



La actriz, que es imagen de importantes marcas de moda, también aprovecha su exposición y sus redes para mostrar su apoyo a diversas causas, como a la huelga de actores y actrices, que dura ya varios meses.

VIDA **PERSONAL**

Reservada en las distancias cortas, Jessica Chastain cuida al máximo su vida privada, por lo que no acostumbra a posar en las alfombras rojas junto a su marido, Gian Luca Passi di Preposulo, aunque hizo una excepción para la ceremonia de los Óscar en la que Chastain resultó ganadora.

Feminista declarada, ha denunciado en numerosas ocasiones las desigualdades salariales y de oportunidades que se dan en la industria cinematográfica, de ahí que fundara una productora, con el objetivo de dar más visibilidad a las historias creadas e interpretadas por mujeres. "Me parece emocionante ver cómo la gente ahora está interesada en historias de mujeres", dijo a su paso por San Sebastián. ❑

Sara Baras

"EL FLAMENCO VA DIRECTO AL CORAZÓN"

Bailarina, directora y coreógrafa, es la máxima exponente del 'ballet' flamenco en el mundo y una de las representantes españolas más prestigiosas y reconocidas de las artes escénicas. Trabajadora como pocas, se deja el alma en cada función. Por eso, sus espectáculos no entienden de fronteras. Por **TRINI CALZADO**



Fotografía: Isabel Infantes/Europa Press vía Getty Images.

Por la sangre de Sara Baras corren el arte y el flamenco. Cada una de sus actuaciones es una ensoñación para quien puede disfrutarlas. Las últimas personas afortunadas han sido las que han acudido a vibrar con ella en su paso por Medellín y Bogotá (Colombia), Lima (Perú) y Quito (Ecuador), antes de volver a España para actuar en Málaga, en el Auditorio Municipal Príncipe de Asturias, el próximo 15 de diciembre.

La artista, que se encuentra celebrando sus 25 años de carrera este 2023, empezó el año arrasando con su espectáculo *Alma* en la Opera House de Sídney (Australia), una representación que es una mezcla de flamenco y bolero que dirige y coreografía la propia Baras. Con un lleno absoluto en las tres funciones que dio, la crítica y el público australiano se rindieron a los pies de la bailaora y su equipo. "*Alma* va dedicado a mi padre y a los boleros que siempre le han encantado. Pero, en vez de un regalo para él, está siendo un regalo para nosotros", explicó Baras.

La bailaora no ha podido escoger un mejor nombre para su espectáculo, pues ella es pura magia cuando se sube a un escenario, un espacio en el que, función tras función, se deja el corazón y el alma.

SARA BARAS GUIONIZA, DIRIGE Y COREOGRAFÍA 'ALMA', UN ESPECTÁCULO EN EL QUE EL FLAMENCO ABRAZA AL BOLERO.

La bailaora, en una de sus últimas apariciones públicas.



Fotografía: Cedidas por Starlite.

EMBAJADORA DE **ESPAÑA**

Esta gaditana fusiona estilos como nadie. Siempre desde el mayor de los respetos, sabe integrar el bolero, la lírica o las rancheras con el flamenco. Y lo ha demostrado encima de un escenario con otros artistas de gran reconocimiento mundial, desde Paco de Lucía, Raphael o Josep Carreras a Alejandro Sanz, Ainhoa Arteta y Miguel Poveda, pasando por las grandísimas Chavela Vargas y Celia Cruz. Así que no es de extrañar que se haya convertido en una gran embajadora de la marca España. "El flamenco no entiende de fronteras y no tiene pasaportes. Va directo al corazón", ha expresado en múltiples ocasiones.

De ahí que su hipnótico zapateo haya recorrido los mejores teatros del mundo con gran acogida y éxito en todos ellos, como el Théâtre des Champs-Elysées de París, el Royal Albert Hall de Londres o el City Center de Nueva York, sin olvidar, por supuesto, el Gran Teatre del Liceu de Barcelona o el Teatro Real de Madrid, entre otros muchos.

RECONOCIDA Y **PREMIADA**

Son numerosos los premios que Sara Baras ha recibido, tanto dentro como fuera de nuestras fronteras. Por citar algunos, en 2002, recibió el Premio Max de las Artes Escénicas; en 2003, el Premio Nacional de Danza; en 2006, fue nombrada hija predilecta de Cádiz, ciudad que la vio nacer y crecer; en 2020, fue condecorada con la Medalla de Oro al Mérito de las Bellas Artes, se hizo con el Olivier de Artes Escénicas y figuró como la artista que más veces ha actuado en la historia del Théâtre des Champs-Elysées, con más de 200 funciones.

SARA BARAS ha llevado su espectáculo *Alma*, que está dedicado a su padre y a su amor por los boleros, por todo el mundo.

«LO PEOR QUE LLEVO DE LAS GIRAS ES TENER QUE SEPARARME DE MI HIJO».

MADRE **ENTREGADA**

Esta mujer se ha labrado su camino de éxito a base de mucho esfuerzo y sacrificio. Su progenitora fue su primera maestra de baile. "Mi madre no solo es mi maestra de profesión, sino también de mi vida. Ella ha sabido sacar todo lo que había dentro de mí", aclara. Y cambió su escala de valores cuando tuvo a su hijo: "Lo peor que llevo de las giras es separarme de él. Tenerlo es lo mejor que me ha pasado en la vida. La maternidad me ha ayudado a bailar mejor", concluye. ❑

¿Sabías de Sara Baras...?

❍ **SU NOMBRE ES UN PALÍNDROMO.** Sara eligió el apellido de su madre para presentarse como bailaora. De esa manera, su nombre se lee igualmente de derecha a izquierda que viceversa.

❍ **BUENA Y DISCIPLINADA DEPORTISTA.** Para estar sobre el escenario, necesita estar en plena forma. Por eso, trabaja su resistencia física con duras sesiones de entrenamiento.



Fotografía: @sarabaras.

Sara Baras, feliz junto al ya fallecido Paco de Lucía, al que recordaba con esta imagen, que rezaba "echándote de menos".

❍ **SU LADO MÁS SOLIDARIO.** Son numerosas las actuaciones que realiza para recaudar fondos para buenas causas. Es madrina de honor de la asociación Mi princesa Rett, para ayudar a los afectados de esta enfermedad rara.

❍ **LONDRES, SU SEGUNDA CASA.** Baras ha sabido conquistar con su arte al público británico. En sus giras, nunca falta una parada en Londres. Allí le gusta ser una turista más.

Soluciona TUS DUDAS

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

¿QUÉ ALTERNATIVAS AL AZÚCAR SON REALMENTE SALUDABLES?



RESPUESTA: Existen diversas alternativas al azúcar blanco conocidas como edulcorantes, sustancias naturales o sintéticas con sabor dulce. Algunos edulcorantes son acalóricos (no tienen calorías, como la sacarina, la estevia o el aspartamo), pero el azúcar de mesa o el jarabe de glucosa también son edulcorantes y tienen gran aporte calórico.
Otras alternativas aparentemente saludables, como la panela, el sirope de agave o el azúcar moreno, no lo son, pues provocan en el organismo los mismos efectos que el azúcar blanco. Sin embargo, sí hay alternativas naturales con propiedades saludables que pueden sustituir al azúcar. Eso sí, no son acalóricas, por lo que tendrán mayor o menor impacto en la glucemia según su propia composición (hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales) y de la composición final de la preparación culinaria.
Entre ellas, la pasta de dátiles (utilizada en repostería para sustituir al azúcar), la calabaza o el boniato (asados, son dulces), la crema de castañas (tienen sabor dulce y bajo contenido en grasas) y, por supuesto, la fruta, cuyo azúcar natural no se considera perjudicial.

Dr. Alberto Conde Mellado
Nutricionista y fundador de Glucovibes (glucovibes.com)





¿QUÉ ES Y CÓMO AFECTA EL COLOBOMA A LA VISIÓN?

RESPUESTA: El coloboma es un defecto congénito del ojo que tiene un aspecto de fisura o hendidura por una formación incompleta durante el desarrollo embrionario. Los síntomas dependen de los tejidos que se vean afectados. Así, si solo afecta al iris, puede dar un problema de fotofobia y, según su tamaño, problemas de enfoque visual, además del aspecto estético de pupila con forma ovalada.
Si afecta también a estructuras más internas del ojo (la retina o el nervio óptico), puede conllevar importantes repercusiones visuales.

Dr. Alberto Calvo
Oftalmólogo de Clínica Baviera Logroño (clinicabaviera.com)





Dr. David Virós
Especialista en Otorrinolaringología en el Centro ORL Sagrada Familia y miembro de Top Doctors

¿Es recomendable dormir con tapones?

RESPUESTA: Es común recurrir a los tapones para dormir cuando se vive en zonas ruidosas o cuando la pareja ronca. Dormir con tapones aísla del ruido exterior y permite tener una buena calidad del sueño y un descanso pleno y reparador. Aunque tiene unas claras ventajas, como la disminución de la fatiga y del estrés, se deben tener en cuenta también sus efectos secundarios. Entre ellos, la acumulación de cera en los oídos, que puede predisponer a padecer infección local y pérdida auditiva, así como la dependencia y la dificultad de coger el sueño cuando no se utilicen. También pueden causar molestias e incomodidad en los oídos. Además, si aíslan por completo del exterior hasta el punto de no oír las alarmas, los timbres o los sonidos de emergencia, esto puede traer graves consecuencias.





¿ES CIERTO QUE RECOGERSE EL CABELLO HABITUALMENTE LO DAÑA?

RESPUESTA: Si el cabello se recoge durante mucho rato y con tensiones fuertes, puede provocar efectos negativos en su salud. Si se recoge con demasiada fuerza, puede ejercer tensión, lo que, a largo plazo,se traduciría en un pelo débil. A esto se le añaden la rotura y las puntas abiertas, la alopecia por tracción y la dificultad para respirar de los folículos capilares. Para minimizar estos efectos negativos, es importante recoger el cabello con moderación y usar métodos suaves. Variar los estilos y permitir que el cabello descanse de los recogidos también será fundamental para mantener la salud capilar.

Pedro Abril
Artista, peluquero profesional y cofundador de abril et nature (abriletnature.pro)



¿DE QUÉ MODO SE COMBATE EFICAZMENTE LA PIEL SECA?





Sílvia Pardo
Técnica en estética en Velvet Estetic, Premià de Mar, Barcelona (velvetestetic.com)

RESPUESTA: En invierno, las bajas temperaturas hacen que la piel sufra cambios muy fuertes por causa del frío y la notamos mucho más seca.
En zonas como las manos y los pies, es muy evidente, al igual que en la zona facial. Para tratarla, recuerda:
❍ En los pies, las grietas pueden llevar a serios problemas si no las tratas.
❍ En las manos, no hace falta decir que hidratarlas con una crema específica ayuda mucho para evitar la sequedad y que estén rasposas y descamadas.
❍ Es importante que te hidrates la zona facial, pero que lo hagas con cremas adecuadas a cada edad y tipo de piel.
❍ En el cuerpo, siempre que te sea posible, aplícate una crema hidratante después de la ducha, esto te hará sentir la piel confortable y suave.
❍ Aplicarte una mascarilla facial semanal, usar cacao, vaselina en los labios... son otras medidas que te ayudarán a que tu piel no sufra.
Si mantienes estas rutinas de cuidado durante el invierno, reducirás el aspecto seco y conseguirás que tu piel se note mimada.



¿Retuitear un vídeo íntimo es un delito?

RESPUESTA: Muchas personas desconocen que difundir un vídeo o fotografía de carácter íntimo de otra persona es un acto constitutivo de delito, tal como queda recogido en el artículo 197.7 del Código Penal: "Será castigado con una pena de prisión de tres meses a un año o multa de seis a 12 meses el que, sin autorización de la persona afectada, difunda, revele o ceda a terceros imágenes o grabaciones audiovisuales". Es decir, el responsable de la subida del vídeo a redes puede ser condenado a pena de prisión de un año o a una multa de seis a 12 meses, además de a una indemnización por los daños y perjuicios provocados, al haber incurrido en un delito contra la intimidad. También podrían recibir las mismas condenas las personas que compartan el vídeo, es decir, que lo retuiteen o que lo pasen por WhatsApp.

Marián Navarro
Abogada en Le Morne Brabant, Murcia (lemornebrabant.com)



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



Isasaweis

"HE APRENDIDO A DEJAR EL PASADO EN EL PASADO Y A NO AGOBIARME POR EL FUTURO. LA VIDA SIEMPRE TE DA LA SOLUCIÓN"

La 'influencer' asturiana acaba de publicar su último libro, en el que comparte todos sus trucos para llevar una vida saludable: buenos alimentos, practicar deporte y pensamientos positivos.

Por **SONIA MURILLO**



Isabel Llano fue de las primeras *influencers* de nuestro país. Hace ya más de una década creó su blog, www.isasaweis.com, en el que compartía recetas saludables. Un trabajo que le reportó reconocimiento y premios. Ahora acaba de publicar su último libro bajo el título *Come de todo, entrena conmigo y cambia tu vida,* como respuesta a la petición de muchos y muchas de sus seguidoras, que le han pedido la pócima secreta para lucir así de radiante como ella.

Tu libro es un tres en uno: alimentación, deporte y bienestar. ¿Qué te ha llevado a escribirlo?

Llevo en redes sociales desde hace 14 años. Las personas que me siguen han visto un cambio en mí bastante significativo, tanto exterior como interior. Y llevaban tiempo pidiéndome que les contara qué había hecho. Y así es como nació este libro, por el interés de muchas personas por encontrar la felicidad en un cambio en sus vidas. Y en el libro comparto esa herramienta que a mí me sirvió.

Es un libro muy interactivo y muy práctico, con códigos QR para realizar los ejercicios...

Yo se lo quería poner fácil a todas las personas que me lean. En el tema de la alimentación, he querido compartir recetas fáciles, rápidas y con ingredientes sencillos, con un buen resultado. En cuanto a la parte del ejercicio físico, se me ocurrió que se pudiera acceder a un vídeo a través de un QR. Son rutinas muy sencillas realizadas por un técnico deportivo, para todos los niveles. Se pueden hacer en casa, sin ningún tipo de material.

¿A qué edad hay que empezar a cuidarse?

A cualquier edad. Yo tengo dos hijos de 8 y 12 años a los que les toca elegir acti-



Isabel Llano, *influencer* conocida como Isasaweis, acaba de publicar su último libro, titulado *Come de todo, entrena conmigo y cambia tu vida*.



vidad extraescolar. Me da igual qué elijan, pero es fundamental que hagan deporte, porque les aporta disciplina, bienestar físico y mental, sentimientos de superación y satisfacción. Además, los deportes en grupo fomentan el compañerismo, respetar las normas… Quizás a los 40 no nos tengan que enseñar tanto de normas sociales, pero nos viene bien para otras cosas. A partir de cierta edad, el deporte tendría que estar prescrito por el médico, hacer todos los días 40 minutos de ejercicio es fundamental para no pasar los últimos años de tu vida con achaques y poca vitalidad.

Con estas rutinas que ofreces no hay excusa para que alguien diga que no tiene tiempo para el deporte.

Yo recomiendo hacer 40 minutos de ejercicio diarios. Pero si no tienes ese tiempo, pues que sean 15 minutos. Una rutina exprés. Porque el cambio, con poco que hagas de manera constante, es muy significativo.

Recomiendas comer de todo y olvidarnos de las dietas.

Ya es hora de que se diga así. Hay que comer de todo. La bollería industrial, por ejemplo, no es un alimento, pero es un placer. Y esto también forma parte de nuestra vida.

¿Es esto tener una relación sana con la comida?

Las dietas, y yo las he hecho todas, por el hecho de empezar a prohibir cosas, hacen que no se dé una relación normal con la comida. Las dietas son prohibiciones que derivan en ansiedad. Además, en lo social, también se produce una mella. Tenemos que volver al estado natural, como el de los niños que comen cuando tienen hambre y dejan de comer cuando no la tienen. Es una pena que vayamos desatendiendo las señales que nos da el cuerpo.

¿Por dónde empezamos para darnos prioridad?

Nos bombardean cada día con tantas cosas que ya tenemos la duda de si lo estaremos haciendo bien o no. Pero cuando tú tienes el concepto de ti mismo de que eres una persona sensata, de que estás haciendo bien las cosas, de que te escuchas, de que tienes buenos propósitos... es que, sin duda, te estás priorizando.

«TENEMOS QUE VOLVER AL ESTADO NATURAL, COMO EL DE LOS NIÑOS QUE COMEN CUANDO TIENEN HAMBRE Y DEJAN DE COMER CUANDO NO LA TIENEN».

¿Crees que dedicamos suficiente tiempo a hacer las cosas que realmente nos hacen felices?

No, creo que nos dedicamos muy poco tiempo a ello. Cuando yo hago esta misma pregunta a la gente, me dicen que no le dedican mucho tiempo a lo que les hace realmente felices. A la mayoría, lo que les hace felices es pasar tiempo con sus amigos, con su familia, viajar, disfrutar de una buena conversación… A otros, practicar deporte o su trabajo. Yo me he dado cuenta de que tener más o menos vestidos en mi armario no me hace más o menos feliz. Prefiero invertir mi dinero en viajar. Me encanta conocer nuevos países, conocer su cultura, su gastronomía… Cada vez que vuelvo de un viaje, vengo pletórica.

¿Crees que se puede ser optimista en estos tiempos que vivimos?

Yo creo mucho en la frase de Eduardo Galeano que dice "Mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, pueden cambiar el mundo". Al menos, podemos cambiar nuestro mundo, con el que yo me relaciono. Personalmente, he aprendido a dejar las cosas del pasado en el pasado y a no agobiarme por el futuro. Al final, las cosas son más fáciles de la idea que se hace nuestra cabeza. Porque la vida siempre te da la solución.

Hace catorce años que te convertiste en 'influencer'. ¿Ha cambiado mucho a lo largo de estos años esta dedicación?

Cuando yo empecé, era un *hobby* que, junto a otros *infuencers,* fuimos convirtiéndolo en profesión. Éramos personas con un afán de comunicarnos, de compartir nuestras experiencias y conocimientos con los demás. Fuimos aprendiendo sobre la marcha. Ahora diría que tendríamos que hacer una subdivisión al unirse otras personas, como actores, cantantes, modelos, gente famosa o chicas guapas que comparten sus gustos por la moda. Hay muchos perfiles y no se nos puede meter a todos en el mismo saco.

¿Después de este libro, hay una nueva vida para el lector?

Sí. A quien se lo hayan regalado es porque le desean mucho bien. Los que se lo han comprado es porque están buscando un cambio en sus vidas y yo les doy la herramienta necesaria para ello. ❑

ASÍ PUEDES CONTROLAR el colesterol

Mantener unos niveles correctos de colesterol es una preocupación extendida. Cuidar el ritmo de vida y, por supuesto, la alimentación es una premisa esencial para prevenir problemas o ponerles remedio. ¡Toma buena nota!

Por **CARMEN LÓPEZ**

"Tiene usted el colesterol alto" es una frase que nadie quiere escuchar de boca de su médico, pero que, lamentablemente, se oye de manera frecuente. En las mujeres, puede darse especialmente durante el embarazo o la menopausia, pero, en realidad, casi cualquier persona podría tener este problema. Afortunadamente, se puede controlar y, así, evitar problemas cardiovasculares.

La Fundación Española del Corazón explica que el colesterol "es una sustancia grasa natural, presente en todas las células del cuerpo humano, necesaria para el normal funcionamiento del organismo. La mayor parte del colesterol se produce en el hígado, aunque también se obtiene a través de algunos alimentos".

Existen dos tipos de colesterol, el de baja densidad (LDL) y el de alta densidad (HDL). O, también, el 'malo' y el 'bueno', en lenguaje coloquial. Es evidente que el malo necesita control, pero el bueno tampoco se debe perder de vista.

POR DÓNDE **EMPEZAR**

La dietista nutricionista Marta Vallejo, de la Clínica Opción Médica, afirma que, para mantener unos buenos niveles de colesterol, hay que observar nuestros hábitos de vida generales, porque todo influye en la salud. En concreto, hay que prestar atención a cuatro puntos básicos:

- sueño y descanso
- alimentación
- actividad física
- gestión del estrés

¿HAY QUE PONERSE **A DIETA?**

Por supuesto, hay que cuidarse. La clave está en "comer alimentos y no productos", afirma Vallejo. Las indicaciones son las siguientes:

- Verduras y hortalizas todos los días, en dos de las comidas. Crudas y cocidas (alternarlas), y variadas, ya que aportan nutrientes diferentes.
- Carnes de confianza, es decir, de aquellos animales que se han criado

NO HAY QUE ABUSAR DE CEREALES REFINADOS COMO LA PASTA O EL ARROZ. ES MEJOR CONSUMIR SU VERSIÓN INTEGRAL.



En dos de nuestras comidas diarias hemos de incluir verduras y hortalizas, alternando las crudas y las cocidas.

en libertad y han comido pasto.
- ❍ Pescado salvaje, no de 'granja'.
- ❍ Huevos de los número 0 o 1.
- ❍ Tubérculos: patata, boniato, yuca...
- ❍ Pan integral de larga fermentación y elaborado con masa madre.

¿CERO **GRASAS?**

Para nada, de hecho, son imprescindibles para regular los niveles de colesterol en la sangre. Son esenciales:

- ❍ Pescado azul pequeño –caballa, boquerón, sardinas– para aumentar la ingesta de omega 3.
- ❍ Lácteos enteros, sin quitarles su grasa. Prioriza solamente los fermentados: yogures y quesos y siempre mejor los de oveja, cabra o búfala.
- ❍ Aguacate y frutos secos.
- ❍ Aceite de oliva virgen extra.
- ❍ Aceite de coco. ❑

CONSEJOS PARA PREVENIR PROBLEMAS DE COLESTEROL



1 **Mira cómo estás descansando** y si duermes las suficientes horas.

2 **Modifica tu alimentación** por alimentos reales y con una base de vegetales.

3 **Haz ejercicio** y ten una vida activa.

4 **Revisa tu gestión del estrés** y tu manera de afrontar las emociones, la carga de ansiedad, etc.

NO HAY DIETAS PARA TODA LA VIDA, PERO SÍ HÁBITOS Y MANERAS DE COMER.



LO QUE NO DEBE INCLUIR TU LISTA DE LA COMPRA

Diariamente, consumimos cosas que, muchas veces sin darnos cuenta, son un peligro para los niveles de colesterol en sangre. ¿Qué es lo que hay evitar? Marta Vallejo asevera: "Deberemos eliminar de nuestra alimentación todo aquello que no sea un alimento. Es decir, los productos comestibles no deberían estar presentes y, si aparecen, que sea de manera esporádica.

¿Qué es un producto comestible? Todos los ultraprocesados que están repletos de harinas refinadas, azúcares simples, grasas y aceites de mala calidad. El azúcar es capaz de subirnos los niveles de colesterol, al contrario de lo que la gente cree. Normalmente, lo que se hace es quitar toda la grasa de la dieta, siendo esta una solución muy poco eficaz".

¿Sabías que...?

¿Cuándo hay que preocuparse por los niveles de colesterol? "Desde hace unos años, los límites de colesterol que aparecen en las analíticas han ido bajando cada vez más. Por el contrario, cada vez hay más estudios que corroboran que no debemos tenerle tanto miedo al colesterol como pensábamos. De hecho, el colesterol forma parte de la membrana celular, por lo que está de manera omnipresente en nuestro cuerpo. Lo realmente importante será valorar qué tipo de colesterol tienes aumentado: ¿el HDL o el LDL? El HDL es un potente protector cardiovascular y la población suele tenerlo muy bajo, en general. De todos modos, hay muchos otros factores para interpretar el riesgo cardiovascular, no solo el colesterol de manera aislada".

Marta Vallejo.
Dietista nutricionista en Clínica Opción Médica.
www.opcionmedica.com.





Congestión nasal ¿QUÉ PUEDES HACER?

Es una sensación muy desagradable que afecta directamente a nuestra calidad de vida. Nos impide dormir bien, apreciar los olores y sabores e, incluso, puede provocar dolor de cabeza. Repasamos varias formas para limpiar las vías respiratorias. Por **INMA COCA**

Las funciones de la nariz son tantas y tan variadas que, con frecuencia, se nos olvida lo importante que es este órgano en nuestro día a día. De ahí que, cuando algo falla, nos sintamos tan mal, pese a que el problema no sea grave.

La nariz se identifica con el sentido del olfato, pero tiene muchas más tareas. Por esos dos pequeños orificios no solo entra el aire que respiramos, también lo filtra, lo humidifica y lo calienta para que no dañe al resto de órganos por los que va a viajar.

Más importante aún es su función defensora. Tanto que hablamos del sistema inmune, debemos saber que las mucosas que tenemos en la nariz son la primera barrera inmunológica. Además, esta caja de resonancia modula nuestra voz y, por este motivo, cambia tanto cuando estamos congestionados.

PROBLEMAS **MÁS GRAVES**

Una congestión nasal persistente en edades tempranas puede interferir en la audición y el desarrollo del habla. En los más mayores, puede afectar directamente al sueño, originar ronquidos y asociarse, además, con episodios de falta de respiración durante el sueño, más conocidos como apnea obstructiva del sueño.

Otra enfermedad muy asociada a la congestión es la sinusitis, una infección de las fosas nasales altas, cuando existe exceso de mucosidad.

¿POR QUÉ **OCURRE?**

En la mayoría de los casos, la obstrucción nasal se debe a la inflamación de la mucosa nasal, causada por algún proceso viral, como ocurre frecuentemente en el resfriado. También puede ocurrir por un proceso alérgico.

Aunque creemos que la nariz se tapa debido a la cantidad de mocos que se acumulan, realmente es la inflamación de los vasos sanguíneos en los senos nasales lo que provoca ese tapón. De hecho, es frecuente que alguien se sienta muy congestionado y, cuando intente sonarse, que no salga nada. ❑

CÓMO ALIVIAR LA CONGESTIÓN

1 Humidificador. Este aparato tiene tantos defensores como detractores, pero lo que nadie puede negar es su poder a la hora de descongestionar las narices más atascadas. Respirar un aire más húmedo puede ablandar los tejidos irritados y los vasos sanguíneos inflamados en tu nariz y senos nasales. Además, ayuda a expulsar moco. Si no tienes un humidificador en casa, puede servirte una ducha de agua caliente, de esas que llenan el baño de vaho.

2 Compresas calientes. Colocar una toalla empapada en agua caliente no solo rebajará la inflamación, también el dolor y las molestias que tengas. Además, sentir ese calor en la cara te ayudará a relajarte.

3 Limpieza de senos. En casos no muy extremos, puede servir un aerosol salino. Este producto aumenta la humedad en tus fosas nasales y puede ayudar en la expulsión. Si esto no es suficiente, hay que pasar al segundo plan. No es agradable, pero sí muy efectivo. Llena una jeringuilla con suero e introduce el agua a presión por uno de los orificios de la nariz. Inmediatamente, por el otro, saldrá gran cantidad de moco. Repite el proceso por el otro lado y, al instante, te sentirás aliviada.



¿SABES CÓMO TE AFECTAN LOS **ruidos cotidianos?**

Los sonidos fuertes y las interferencias que podemos sufrir en una conversación alteran nuestro ritmo cardíaco y aumentan el estrés, hasta el punto de que pueden llegar a afectar a la salud.

Por **INMA COCA**

Desde el zumbido de un electrodoméstico a una televisión demasiado alta o el sonido del tráfico en una calle muy transitada. Son ruidos a los que nos terminamos por acostumbrar hasta el punto de no oírlos, es decir, los tenemos tan interiorizados que no nos molestan, aunque eso no quiere decir que no nos perjudiquen.

El centro de investigación auditiva Eriksholm ha liderado un estudio centrado en cómo la audición influye en la salud del corazón. De acuerdo con esta investigación, el ritmo de contracciones del corazón se incrementa en períodos en los que se oyen ruidos más fuertes, ya que es necesario realizar un mayor esfuerzo para escuchar los sonidos relevantes, mientras que una escucha más clara, incluso cuando los sonidos son intensos, reduce la frecuencia cardíaca y, por tanto, minimiza también los niveles de estrés.

Como conclusión: los expertos coinciden en que los sonidos y ruidos cotidianos influyen en, aproximadamente, un 4 % de la fluctuación en la frecuencia cardíaca media, siendo estas alteraciones posibles desencadenantes de problemas de estrés o cardíacos.



MENOS **RUIDO**

El ruido, que, en esencia, es un sonido no deseado, puede llegar a ser muy perjudicial para la salud. A través de la tecnología auditiva, podemos ser capaces de ayudar a mejorar la salud de los usuarios de audífonos, tanto en lo que respecta a la audición como a nivel cerebral y cardíaco", aclara el otorrino José Luis Blanco, quien comenta que es fundamental "reducir el esfuerzo en la escucha de las personas con pérdida de audición, algo que, a la vista de los resultados de nuestras investigaciones, es de vital importancia para proteger su salud".

Así pues, los nuevos audífonos están diseñados para limpiar de sonidos no deseados nuestro entorno, de manera que puedan beneficiarse todas aquellas personas que sufren con esos ruidos cotidianos. ❏

¿Sabías que...?

Con unos pequeños cambios, podemos lograr un mundo más silencioso y apacible.

- **El tráfico es uno de los grandes problemas en las ciudades.** No utilizar el claxon, si no es necesario, y respetar los límites de velocidad son una gran ayuda.
- **En casa.** Muchas veces, es imposible mejorar el aislamiento acústico de las viviendas, pero hay trucos que pueden funcionar. Por ejemplo, el papel rugoso es un excelente aislante, algo similar a lo que ocurre con las cortinas o las alfombras.
- **Volumen de los aparatos electrónicos.** La pérdida auditiva suele ser progresiva y no nos damos cuenta hasta que es demasiado tarde. Controlar el volumen de la televisión es vital: ajústalo al mínimo posible, para que no te acostumbres a uno mayor.

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD CONSIDERA LOS 50 DB COMO EL LÍMITE SUPERIOR DESEABLE. MÁS DE UNA CUARTA PARTE DE LA POBLACIÓN VIVE POR ENCIMA DE ESTOS NIVELES.



Cada vez que depositamos nuestros envases en el contenedor verde, cuidamos y protegemos el medioambiente.

Reciclar el vidrio

UN GESTO QUE CUIDA EL PLANETA

Con un gesto tan sencillo como depositar un envase de vidrio en el contenedor verde, estás fomentando la economía circular y conservando el medioambiente. Los beneficios son múltiples y de todos depende poner nuestro granito de arena para cuidar el planeta.

Por **TRINI CALZADO**

El vidrio es uno de los pocos materiales que cumplen plenamente con la filosofía de la economía circular, una tendencia que busca maximizar el valor de los recursos y minimizar el desperdicio. Se diferencia del modelo lineal tradicional (extraer, fabricar, usar y desechar) porque promueve la reutilización, la reparación y el reciclaje de productos y materiales. Este enfoque tiene como objetivo reducir la generación de residuos y la demanda de recursos naturales, al tiempo que fomenta la sostenibilidad y la eficiencia.

Para cambiar el futuro de nuestro entorno, es esencial que cada vez más ciudadanos apuesten por el reciclaje del vidrio y sean conscientes de todos sus beneficios. Aquí te los contamos.

❍ **Conservación de los recursos naturales.** El vidrio mantiene sus propiedades inalteradas y se puede reciclar de forma infinita sin perder calidad. Así, cada vez que recicles un envase de vidrio, estarás contribuyendo a la conservación de las materias vírgenes del planeta.

❍ **Menos residuos en los vertederos.** Para ello, es fundamental reciclar el vidrio adecuadamente, depositándolo en el contenedor verde. Un gesto con el que se le da una nueva vida a este material.

EL VIDRIO SE PUEDE RECICLAR UNA Y OTRA VEZ SIN PERDER CALIDAD. ASÍ SE AHORRA ENERGÍA, SE REDUCEN LAS EMISIONES DE GASES Y SE GENERA EMPLEO.

❍ **Ahorro energético.** La manufactura del vidrio reciclado precisa menos energía que la fabricación de piezas a partir de materias vírgenes, por lo que el reciclaje supone un ahorro sustancial de energía, así como una significativa reducción de emisiones de gases de efecto invernadero asociadas a su producción.
❍ **Fomento del empleo.** Según las asociaciones del sector, esta industria suma más de 5.300 empleos directos en España, el 95 % de los cuales son contratos indefinidos. Además, tanto las materias primas como los subproductos provienen mayoritariamente de productores locales. Así que, al depositar vidrio en el contenedor adecuado, estás contribuyendo a la creación de nuevos puestos de trabajo.

En resumen, llevando el vidrio al contenedor verde ayudas a conservar los recursos del planeta, a reducir los residuos que se generan y, en consecuencia, a evitar la degradación del ecosistema. Además, con este gesto, disminuye la emisión de gases de efecto invernadero, que aceleran el cambio climático, y ayudas a que el sector se mantenga fuerte y genere empleo. ❑



EL RECICLAJE DEL VIDRIO EN ESPAÑA

Aunque todavía queda mucho por hacer, las cifras demuestran que los españoles estamos entre los europeos más implicados en el reciclaje del vidrio. Según datos recientes de Ecovidrio, cada español deposita un total de 68 envases de vidrio al año en el contenedor verde. Esto significa que, en nuestro país, ya reciclamos más del 70 % de los envases de vidrio.

En cuanto a los comportamientos de la población, un estudio independiente llevado a cabo por la Federación Europea de Envases de Vidrio (FEVE) revela que un 80 % de los ciudadanos españoles afirman que incorporan el reciclaje del vidrio en su rutina diaria. De ellos, un notable 85 % se muestran dispuestos a transmitir a sus hijos la importancia de reciclar el vidrio de manera adecuada.

UNA BOTELLA, MÚLTIPLES VIDAS

Con algo de creatividad y cierta maña, podrás convertir las botellas de vidrio en objetos decorativos o de gran utilidad. Aquí van algunas ideas:

❍ **Jarrón decorativo.** Como si un álbum de *scratch booking* se tratara, sírvete de cuerdas, hilos de colores, botones, palitos, recortes, pequeñas figuras de croché... aquí todo vale, la imaginación es el límite.
❍ **Portavelas.** Consigue unos portavelas originales a la par que elegantes tanto introduciendo dentro la vela como usando el cuello de soporte.
❍ **Lámpara.** Introduce en la botella unas piedrecitas de cristal y unas luces led, el ambiente creado será de lo más especial.
❍ **Vasos.** Utiliza botellas de diversas medidas y personaliza los vasos según los usos que quieras darles.
❍ **Botella decorativa.** Toma la botella como un lienzo (en este caso, lo ideal es que sea transparente) y dibuja flores, mariposas, hojas, árboles, un paisaje navideño... Lo mejor es usar pintura acrílica o para vidrio.
❍ **Mosaicos.** Con cuidado, rompe varias botellas y pega los trocitos alrededor de un marco.





La mayoría de encuestas sobre el hábito de la lectura, tanto en España como en otros países, coinciden en que las mujeres leen más libros que los hombres. Las razones que podrían explicar estas cifras residen en aspectos culturales.

7 BENEFICIOS DE la lectura

El placer de dejarse llevar por una historia escrita o adquirir nuevos conocimientos a través de la lectura esconde muchos otros beneficios para la salud que la ciencia respalda con sus estudios. ¡Cuida tu salud leyendo!

Por **EVA CARNERO**

El número de lectores en España aumenta cada año. Tal y como recogió el Barómetro de Hábitos de Lectura y Compra de Libros de 2022, el 68,4 % de la población española lee libros. Una cifra impulsada por el confinamiento de 2020, que nos obligó a buscar actividades de ocio más caseras, y que ha venido a quedarse.

LAS MUJERES LEEN MÁS

Ahora bien, la lectura es un hábito más enraizado entre las mujeres. Numerosos estudios así lo afirman. Uno de ellos es el elaborado por la consultora alemana GFK sobre los hábitos de lectura de libros en diecisiete países –para el que realizó encuestas a más de 22.000 personas–, que arrojó como resultado que el 32 % de las mujeres leen todos o la mayoría de los días, algo que solo hacen el 27 % de los hombres. Las cifras para España, según ese mismo trabajo, son del 40 % en las mujeres, mientras que, entre los hombres, son del 25 %.

NOS SOBRAN LAS RAZONES

Más allá de los motivos que hayan podido favorecer que la lectura se extienda, existen otras razones que también pueden ayudar a seguir convenciendo a la sociedad de que leer es una fuente inagotable de beneficios, tanto para la salud psicológica como incluso la física, ya que puede influir en la duración de la esperanza de vida o en la aparición de enfermedades como el alzhéimer. Hemos reunido siete de los beneficios más interesantes. ❏

1. INCREMENTA LA CAPACIDAD COGNITIVA



Es uno de los beneficios más evidentes. Sin embargo, quizá no conozcas la explicación científica. Un estudio del Basque Center on Cognition Brain and Language, liderado por el doctor Manuel Carreiras y realizado entre exguerrilleros, reveló que las personas alfabetizadas mostraban un incremento importante en la materia gris y en la materia blanca del cerebro. Ambas están relacionadas con el procesamiento visual, fonológico y semántico, que son las tres áreas en las que el cerebro distribuye la tarea de leer.

2. AUMENTA LA CREATIVIDAD

Estudios de la Universidad de Toronto revelan que las personas que leen libros de ficción se muestran mucho más abiertas que aquellas que no lo hacen. Y es que la lectura de este tipo de publicaciones hace que ampliemos nuestros horizontes mentales. Las historias inventadas son un detonante de nuestra propia imaginación, ya que resultan netamente inspiradoras. Son el alimento que nutre la creatividad, no solo para crear otras historias, sino también para resolver situaciones cotidianas.



EL HÁBITO DE LA LECTURA PUEDE REDUCIR HASTA EN UN 68 % LOS NIVELES DE ESTRÉS, MÁS QUE ESCUCHAR MÚSICA O DAR UN PASEO.

3. TE HACE MÁS FELIZ



Tener la costumbre de pasar largas horas leyendo no solo es bueno para aprender: según expertos en el comportamiento de las personas, leer nos hace más felices. Investigadores de la Universidad de Roma III concluyeron que los lectores están más contentos que los no lectores. Y es que leer nos ayuda a afrontar mejor la existencia. Los científicos entrevistaron a 1.100 personas y aplicaron el índice de medición de la felicidad de Veenhoven y la escala de Diener para registrar el grado de satisfacción con la vida de los participantes.

4. REDUCE EL ESTRÉS

Afortunadamente, la atención que se presta a la salud mental está creciendo en los últimos años. Una manera de ayudar al tratamiento de los problemas mentales es la lectura. Así lo revela un estudio de 2009 de la Universidad de Sussex, en el que se afirma que la lectura puede reducir los niveles de estrés en un 68 %, incluso más que escuchar música o ir a pasear. Tan solo seis minutos de lectura –ya sea un periódico o un libro– reducen el ritmo cardíaco y la tensión muscular.





5. ALARGA LA VIDA

De acuerdo con un estudio de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Yale, la lectura no solo ayuda a dormir mejor o a reducir los niveles de estrés, también alarga la esperanza de vida. Cuidar nuestra salud mental es tan importante como comer bien o hacer ejercicio: si leemos, al menos, veinte minutos al día, la estaremos cuidando. Leer genera dopamina y esta aporta placer, buen humor y ayuda a dormir.

6. ALEJA EL ALZHÉIMER

Actividades como la lectura, jugar a las cartas o hacer rompecabezas podrían resultar muy útiles para retrasar enfermedades mentales como el alzhéimer hasta cinco años, según un estudio liderado por Robert Wilson, profesor del Centro Médico de la Universidad de Rush, en Chicago. Aunque no hay tratamientos ni curas efectivos para el alzhéimer, Wilson asegura que los resultados de su estudio amplían las evidencias de que los cambios en el estilo de vida son una forma de ayudar a evitar la demencia.





7. POTENCIA LA MEMORIA

Leas lo que leas, el ejercicio que hace tu cerebro al leer hará que tu mente no pare de ejercitarse favoreciendo el aumento de su capacidad memorística. Uno de los numerosos estudios que lo confirman es el del doctor Robert S. Wilson, del Rush University Medical Center de Chicago, que confirmó que la lectura permite afinar la memoria, agilizar la mente y retardar el decaimiento propio del envejecimiento. ❑

Caldos y cremas

LOS PLATOS QUE SIEMPRE SIENTAN BIEN

Los recetas de cuchara están llenas de beneficios y nos hacen sentir bien por dentro y por fuera. Por eso y mucho más, son un básico cuando bajan las temperaturas.

Por **MARÍA GARCÍA**



Los briks de caldos SPAR están fabricados con papel procedente de bosques responsables (FSC) siguiendo el compromiso de la marca con el cuidado del medioambiente.

Hay muchos factores que influyen en nuestra alimentación, como los productos de temporada o el clima. Cuando las temperaturas descienden, nuestro cuerpo nos pide platos calientes, como las sopas o las cremas, que nos ayudan a entrar en calor, nos reconfortan después de un duro día y nos sientan de maravilla al saber que estamos consumiendo productos deliciosos. Son muchos los que esperan con ansia que el termómetro marque cifras más bajas para cambiar su menú e incorporar de nuevo estos platos de cuchara. Las cremas son siempre más sustanciosas y tienen propiedades nutricionales más amplias. Por eso, son ideales como primer plato o para una cena ligera.

Hay cremas de verduras con aceite de oliva, que mejora la calidad de sus ingredientes. También está la de calabaza, con su característico color anaranjado y su sabor más dulce, que suele encantar incluso a aquellos que son reacios a los vegetales.

UN SABOR PARA **CADA RECETA**

Tener siempre a mano un caldo SPAR listo es ideal, sin importar la edad, los gustos, el ritmo de vida o la cantidad de personas con las que se comparta. Saber que solo tienes que abrir el envase, calentarlo y servirlo es un alivio en medio de las obligaciones diarias. El caldo de pollo (en dos versiones: con hortalizas y bajo en sal) también puede enriquecer un guiso y la versión de pescado es perfecta incluso como base para una paella. Estos caldos, elaborados con ingredientes de calidad y bajos en grasas, no están destinados únicamente a las sopas, son ideales para que toda la familia los disfrute.

VERSIÓN **CONCENTRADA**

Dentro de la familia de los caldos SPAR, destacan también los que vienen en formato pastilla, un elemento básico en muchas cocinas. Con solo una pastilla, se puede potenciar el sabor de cualquier sofrito o darle un toque especial a un simple guiso. Al presentarse en pastillas individuales, es más fácil calcular la cantidad y no se desperdicia nada del producto. Otro punto a favor: los caldos en formato pastilla no llevan aceite de palma y el de verduras, además, lleva aceite de oliva virgen extra.

Pasta fresca
TU NUEVA DEBILIDAD



Un plato completo, nutritivo y de esos que gustan a todos en tan solo unos minutos. ¿No te lo crees? La pasta fresca es la solución. 3, 2, 1 y ¡buen provecho! Por **MARÍA GARCÍA**

Otro día más pensando qué hacer de comida, sin ganas de pasarte horas en la cocina y con el antojo de algo rico, sabroso y muy apetecible. ¿Sin ideas? Ante estos requisitos, hay una opción que se ajusta perfectamente y que, además, es ideal para toda la familia. ¡Sí, un buen plato de pasta fresca! Se trata de una preparación muy sencilla, pero a la que puedes aportarle todo el sabor siguiendo tus propios gustos y necesidades.

Y es que pocos ingredientes son tan versátiles como los *tagliatelle* al huevo Rikisssimo. Tan fácil como abrir el envase, dejarlos hervir los minutos que se indican (en este caso, 4 minutos), escurrirlos bien y aderezarlos con los ingredientes que más triunfan en casa. Unos taquitos de beicon y un buen chorro de aceite de oliva SPAR siempre gustan, con chorizo y salsa de tomate todos querrán repetir y, si salteas unas setas, también están para chuparse los dedos. Y qué decir de la versión oriental, con unas gambas y un poco de salsa de soja...

LA PAREJA **IDEAL**

Para complementar la pasta fresca y lograr un plato redondo, las mejores aliadas que puedes encontrar son las salsas de Rikisssimo. Abrir, calentar, verter sobre la pasta y... disfrutar. Tan rápido y cómodo como sabroso y delicioso.

TODO EL **SABOR**

Más fácil todavía lo ponen las pastas frescas rellenas Rikisssimo. Su variedad está pensada para que siempre tengas una con la que todos en casa vais a disfrutar, ya seáis de carne, verduras o unos enamorados de los quesos. Elaboradas con ingredientes de calidad, y evitando todo potenciador de sabor para ofrecer un producto más casero, las cuatro versiones de Rikisssimo serán las preferidas de toda la familia. Y más aún de quien cocina, por lo cómodas que son. ¿Todavía no sabes qué vas a comer hoy? ❑

¿Sabías que...?

Según un estudio de Oxfam, la pasta es el alimento más popular del mundo, por encima de otros tan potentes como el arroz, la pizza o las hamburguesas. No hay casa en ningún rincón de la Tierra en la que no se haya cocinado una buena pasta. Eso sí, es 100 % dieta mediterránea y tanto griegos como romanos, en la antigüedad, ya la cocinaban.



Las salsas complementan a la familia de pasta fresca de Rikisssimo. Un *pack* ideal para dos personas.



El del aperitivo,

EL MEJOR MOMENTO DEL DÍA

(Y, MÁS, SI ES CON PRODUCTOS DE PREMIO)

Rodearte de los tuyos, sin prisas, en un ambiente informal y con productos de calidad en la mesa es un plan al que no se le puede decir que no. El clásico vermut es el rey a esta hora del día y, junto a él, pequeños caprichos para alegrar el paladar y brindar por todo lo bueno que ha pasado y lo que está por llegar.

Por **MARÍA GARCÍA**

El aperitivo es una de las tradiciones más arraigadas en nuestro país. Uno de los motivos es el que aquí se suele comer algo más tarde que en el resto de Europa y, para compensar ese retraso, aparece el aperitivo.

Aunque se dice que su función es abrir el apetito, todos sabemos que la realidad es muy diferente: el aperitivo, en realidad, sirve para matar el gusanillo hasta que llegue la hora de comer, sobre todo el fin de semana, cuando la hora de comer se suele retrasar algo más y también hay más tiempo para encontrarse con la familia o los amigos y alargar así la mañana. Además, el aperitivo siempre ha tenido un carácter informal e incluso algo improvisado, lo que le ayuda a sumar puntos a la hora de reunir sin complicaciones a gente.

EL CLÁSICO

Y, como buena tradición, hay productos que siempre están presentes en los aperitivos más clásicos, comenzando con el vermut, bebida que incluso ha llegado a ceder su nombre a este momento. Así, igual puedes decir que invitas a un ape-

ritivo como a un vermut. Los más clásicos siempre eligen un buen vermut a esta hora, es decir, un vino de alta graduación aromatizado. Este se suele tomar con hielo y existen los bandos de los que no pueden evitar añadirle sifón y los que lo prefieren al natural. Eso sí, el toque de la aceituna nunca falla.

UNA MESA **COMPLETA**

Si hay un producto que marida a la perfección con el vermut y que no suele faltar en un buen aperitivo es el queso. Sobre todo aquellos que son curados y de sabor intenso, como el queso de oveja viejo de Deleitum. Un queso con personalidad propia, de alta calidad, con un olor elegante y afrutado que posee un sabor marcado, de textura semidura, con un sabor franco y elegante que lo hace muy especial. Perfectamente equilibrado en todos sus matices, como corresponde a un queso 100 % leche de oveja. Con estas características, no es de extrañar que sea uno de los productos preferidos para un picoteo, una merienda o, cómo no, un buen aperitivo. Con un vermut y un buen queso, tendríamos un aperitivo de lujo, pero mejor seguir añadiendo alimentos de esos que a todos les gustan para que sea más completo. ¿Qué no falta en el tuyo? ❑

PRODUCTOS DE PREMIO

No se trata de una frase hecha, en las estanterías de tu supermercado de confianza encontrarás todos estos productos que han triunfado en la última edición de los premios Superior Taste Awards.

Todos juntos forman parte del aperitivo más clásico, tradicional y delicioso. Y es que, ¿en quéa picoteo faltan unas patatas fritas? En este caso, las Artesanas de Deleitum están fritas con sartén con aceite de oliva 100 %. Naturalmente, no pueden faltar unas cuñas de queso, en este caso, el de oveja curado Deleitum, que tiene un gran sabor. Sus compañeros ideales son los Picos Rústicos, de la misma marca. Imposible resistirse. Al igual que un pulpo cocido troceado Rikisssimo. O unos buenos tacos de bonito del norte o unas tostas con anchoas del Cantábrico, ambos de Deleitum. Un aperitivo sabroso a la par que saludable y muy completo.

Los productos ya los tienes, ahora solo falta decidir con quién vas a compartir esta colección de manjares con premio. Seguro que, ante este menú, amigos no te faltarán.

El sello de los premios Superior Taste Awards garantiza que tu aperitivo es de otro nivel.



APUESTA SEGURA

El vermut es un básico a la hora de preparar un aperitivo de lujo, de esos que se recuerdan y pueden pasar fácilmente a formar parte de una tradición familiar o con amigos. Su nombre está ligado al del aperitivo y motivos no le faltan. El primero es que el vermut abre el apetito, por lo que se popularizó consumirlo antes de comer. Para la noche, se reservan los más fuertes y suelen utilizarse para cócteles. Además, se trata de una bebida digestiva, aunque hay que recordar que su graduación alcohólica es superior a otras habituales de estos momentos, como la cerveza.
Si no sabes qué tipo de vermut elegir, déjate aconsejar y apuesta por uno con premio, como el Vermut Selección Rojo de Enseña, que ha logrado el bronce en los últimos premios internacionales, como el World Vermouth Awards, en los que han valorado su sabor equilibrado y su toque afrutado.



De origen España, el Vermut Selección Rojo Enseña obtuvo la categoría bronce en los últimos World Vermouth Awards y una puntuación de 90 puntos en la última *Guía Peñín*.

SPAR

MERMELADA

¡DELICIOSA!



SIN
COLORANTES
CONSERVADORES

0% Azúcares añadidos*

sparespanola | @spar_espanola | @SparEspanola

*contiene azúcares naturalmente presentes

Turrones en Navidad

PARA UNAS FIESTAS INOLVIDABLES

Es el producto estrella en las mesas navideñas en cualquiera de sus posibles formatos: duro, blando, de sabores clásicos o más aventureros. El turrón nunca puede faltar ni en las fiestas ni en las semanas anteriores, cuando más apetece.

Por **SARA MENÉNDEZ**





Tanto SPAR como Deleitum disponen de una gran variedad de turrones sin gluten (algunos SPAR, sin azúcar), para que todos puedan disfrutar de este dulce. Las cajas de los de SPAR están elaboradas con un 80 % de cartón reciclado y son 100 % reciclables.

Sobre el origen del turrón hay muchas teorías, aunque lo que está claro es que su nacimiento tuvo lugar en una zona con cultivo de frutos secos y un dulce como la miel. La cuenca del Mediterráneo concuerda con esas características y es precisamente el lugar en el que se encuentra Alicante, donde su receta se desarrolló hasta llegar al producto que conocemos hoy. Es muy llamativo que, con tantos años de recorrido –se estima que su fórmula original tiene más de mil años–, aún no se han agotado sus posibilidades de experimentación y cada año surgen sabores y texturas novedosas.

Con mazapán de frutas, coco, chocolate... e incluso sin azúcar: actualmente, existen opciones para todos los gustos y necesidades, por lo que ningún comensal tiene que quedarse sin disfrutar de este postre tan navideño y tradicional. Hay tantas que, incluso, pueden elaborarse listas de preferidos. ¿Cuál va primero, el de chocolate o el clásico de Jijona?

UN GRAN ABANICO DE **POSIBILIDADES**

Además de disfrutar del turrón de forma tradicional, también existen otras maneras de degustarlo. Estas son algunas de ellas:

- **Clásica.** Sírvelo cortado en trocitos para que cada persona coja el que le apetezca. Esta fórmula es factible para todas las variedades: el de mazapán de frutas, el de Alicante, con un 67 % de almendra, o el de yema tostada, entre otros.
- **Incluido en otro postre.** ¿Sabes que puedes usar el turrón para elaborar otros platos dulces? Un ejemplo es el de arroz con leche con sabor a turrón: solo tienes que incluir una pequeña cantidad de turrón de Jijona en los ingredientes y remover para que se integre en la mezcla de arroz y leche.
- **En helado.** Se puede hacer helado prácticamente con cualquier ingrediente que se te ocurra y el turrón no iba a ser menos. El más adecuado es el blando de almendra de toda la vida. Para que no sea muy empalagoso, puedes utilizar la variedad sin azúcares añadidos.
- **Espolvoreado.** Haz tu cena más saludable sirviendo fruta de postre. Prepara una buena y variada macedonia, ponla en boles individuales y espolvorea turrón machacado por encima para darle un sabor navideño y especial.



Una galleta
PARA CADA OCASIÓN

Son apetecibles tanto para empezar el día como para una merienda llena de sabor e incluso para ponerle el broche final a una cena especial. Su variedad hace que encajen, perfectamente, en cualquier momento y situación. Por **SARA MENÉNDEZ**

Tanto los amantes del dulce más intenso como los que prefieran sabores menos azucarados tienen su oportunidad de disfrutar de las galletas. Y, además, en todas las etapas de la vida pueden estar presentes en la alimentación y no desaparecer al entrar en la edad adulta. Su variedad es tan extensa que tienen su espacio para cualquiera en cualquier momento y lugar. Para algunos, las recetas más clásicas servirán para viajar en el tiempo y volver al patio del colegio o a la casa de la abuela. Las más novedosas sirven para transportarse mentalmente a otros ambientes, como Londres, en el momento del té de las cinco de la tarde. La gastronomía es una fuente de sensaciones que van más allá del paladar y el estómago y las galletas ocupan un lugar privilegiado en la lista de productos más deseados. Disfruta de las mejores y más asequibles. ❑

CUANDO TIENES VISITA

La caja de Galletas surtidas Deleitum es un obsequio para las visitas que nunca pasa de moda. Tener una en tu despensa te hará quedar estupendamente con las visitas, haciéndoles que puedan pasar un rato agradable degustándolas. Por algo llevan años triunfando y seguirán haciéndolo durante muchos más.



IDEALES PARA EL DESAYUNO

Las galletas de la gama Digestive, de SPAR, proporcionan la fibra que ayuda al organismo a funcionar correctamente. Al tomarlas a primera hora de la mañana, el cuerpo recibe una dosis de energía que le ayuda a despertar. Además, no contienen aceite de palma.



PARA LOS PEQUES

Gustarán por su sabor y su aspecto. Las Galletoons de SPAR están elaboradas con aceite de girasol alto oleico. Además, son fuente de calcio, hierro y vitaminas A y D, y contienen grandes dosis de vitaminas B1, B2, B3 y B6.



GALLETAS PARA 'PECAR'

Tentaciones SPAR como las Galletas de Cacao, cuyo embalaje está elaborado con un 80 % de cartón reciclado, o las Cookies de chocolate negro, con un 25 % de pepitas de chocolate, pueden mejorar tu día. Hechas con aceite de girasol alto oleico, su bandeja tiene un 80 % mínimo de plástico reciclado, para cuidar el medioambiente.



PARA AMANTES DEL CHOCOLATE

Cómo decir que no a la explosión de sabor que supone una buena galleta cubierta de chocolate, como las de SPAR. Las puedes encontrar sin aceite de palma en su receta, como las tipo *biscuit,* o elaboradas con aceite de palma cultivado de manera sostenible (RSPO) y sin grasas hidrogenadas, como las galletas en forma de aro.



Deleitum

GALLETAS SURTIDAS



GARANTIZADA CALIDAD CALIDADE GARANTIDA

SELECCIÓN DE GALLETAS
PARA TODAS LAS OCASIONES.
¿PODRÁS ELEGIR SOLO UNA?

SIN
AROMAS ARTIFICIALES
CONSERVADORES

sparespanola | @spar_espanola | @SparEspanola

Menú ideal para fiestas

RECETAS PARA CELEBRAR UN AÑO MÁS

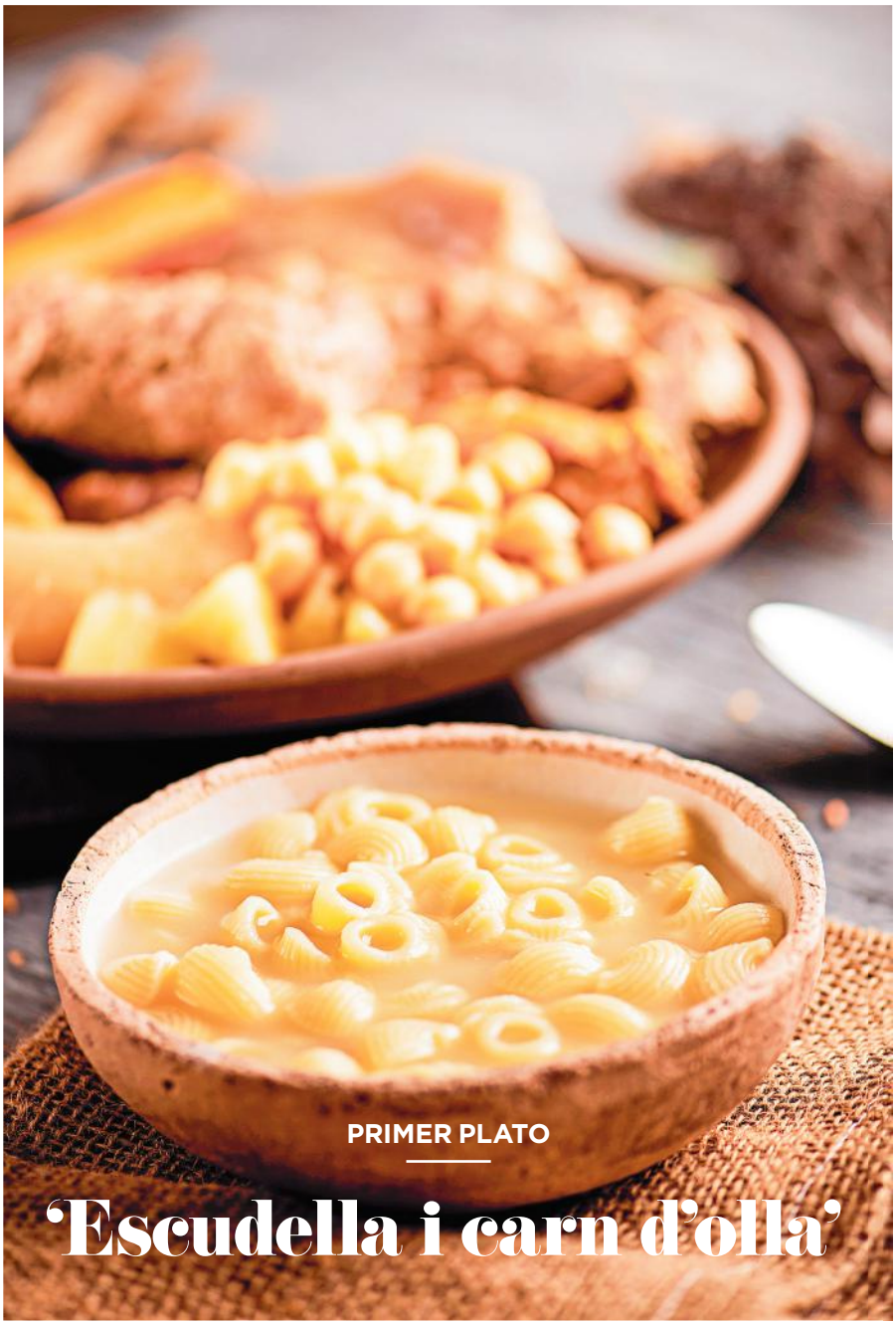
Con el invierno, llegan la reducción de las horas de sol y el frío, pero también las fiestas con más peso gastronómico, ideales para disfrutar de platos especiales y deliciosos. Date el gusto.

Por SARA MENÉNDEZ



¿Sabías que...?

Para elaborar un menú tradicional de fiesta, no es necesario hacer un desembolso de dinero exagerado, si se planifica bien. Escoger platos de cuchara clásicos y comprar productos con antelación son dos buenas maneras de contener el gasto, a la vez que se goza de un festín en la mesa. Lo importante son los buenos sabores y no su exclusividad.



PRIMER PLATO

'Escudella i carn d'olla'

La *escudella i carn d'olla* es uno de los platos más típicos de la gastronomía catalana, aunque no es el más conocido más allá de sus fronteras. Se trata de un plato de cuchara que se asemeja a otros cocidos del país, como el madrileño o el montañés, pero con una peculiaridad: entre sus ingredientes están las *pilotes*, que vienen a ser unas albóndigas de carne que se cuecen en el caldo, además de butifarras de varios tipos. Aparte, los fideos de la sopa se sustituyen por *galets* (tiburones), una pasta en forma de caracola. Es una receta de largo recorrido y se tiene conocimiento de ella ya desde el siglo XVI, gracias a los escritos del franciscano Francesc Eiximenis. Se trata de una delicia propia del invierno que no suele faltar en las mesas de los catalanes en Navidad. También tiene una característica que comparte con otros cocidos: disfrutan de ellos las personas de todas las clases sociales, al tratarse de un plato popular elaborado con alimentos cotidianos.

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

Ten preparado un buen cava catalán para brindar después de la comida y tendrás el combo perfecto.

INGREDIENTES:

1/2 gallina • 100 g de morcillo • 100 g de costilla o rabo de ternera • 1 codillo de cordero • 1 trozo de morro de cerdo • 1 pie de cerdo • 1 hueso del espinazo de cerdo • 1 butifarra blanca • 1 hueso de jamón • 1 butifarra negra • 250 g de carne de ternera picada • 250 g de carne magra de cerdo picada • 1 puerro • 1 rama de apio • 1 chirivía • 1 nabo • 1/4 de repollo • 2 zanahorias • 2 patatas • 200 g de garbanzos SPAR • 400 g de pasta de tiburones (*galets*) SPAR • 6 litros de agua mineral natural SPAR • 1 huevo • 300 g de pan rallado • perejil picado • 1 diente de ajo • pimienta negra • harina SPAR • sal.

ELABORACIÓN:

❍ **Pon** la carne y las verduras en trozos grandes en una olla.

❍ **Cubre con agua** y cuece a fuego lento 3 horas.

❍ **Haz pelotas con** la carne picada adobada con el ajo, el perejil, la pimienta y la sal. Échalas con las patatas y el repollo a la olla. Hierve otra media hora.

❍ **Retira las verduras** y la carne. Cuece los garbanzos en el caldo y sácalos. Cuece los *galets*.

❍ **Sirve la sopa de *galets*** por un lado y la carne, las pelotas, los garbanzos y las verduras, por otro.

SEGUNDO PLATO

Bogavante de Navidad



El bogavante es uno de los protagonistas de las cenas festivas más exquisitas y tradicionales. Como también lo es la manera de pescarlo, que, aunque se haya modernizado en algunos aspectos, continúa siendo cuidadosa y casi artesanal. Hay varias formas y una de ellas es la que usa trampas o nasas, que vienen a ser como una especie de jaulas hechas con alambre o con mallas, dentro de las cuales se pone el cebo. Así, los bogavantes entran a comer y ya no pueden salir. Otra forma de atraparlos es mediante el buceo: quien se sumerge lleva una cesta que permite cogerlos de manera más o menos sencilla. Estas dos técnicas son las más respetuosas con el medioambiente, además de ser selectivas con los ejemplares. También está el arrastre, pero que se utiliza menos, afortunadamente, porque afecta al lecho marino y su impacto medioambiental es mucho mayor.

INGREDIENTES:

1 bogavante • 25 g de mantequilla SPAR • 500 ml de leche • 25 g de harina de trigo SPAR • queso emmental SPAR (al gusto) • 1 pizca de mostaza • 1 yema de huevo • 30 ml de nata líquida.

ELABORACIÓN:

❍ **Abre el bogavante** a la mitad y colócalo en una fuente para hornear. Hornéalo 10 minutos a 180 °C en el horno ya precalentado.

❍ **Prepara una bechamel** con la mantequilla, la harina y la leche.

❍ **Bate la yema** de huevo y la nata líquida en un cuenco. Integra la mezcla en la bechamel.

❍ **Añade el líquido** de la cabeza del bogavante y una pizca de mostaza. Remueve.

❍ **Extrae la carne** del bogavante y báñala con la bechamel.

❍ **Unta la cáscara** del bogavante con la bechamel e incorpora la carne. Cubre con otra capa de bechamel y emmental. Hornea 3 minutos a 220 °C.

Si no dispones de mucho tiempo, puedes usar bechamel ya preparada.

POSTRE

Flan de turrón



La nata montada siempre es una buena acompañante de cualquier tipo de flan.

INGREDIENTES:

100 g de turrón de Jijona SPAR • 250 ml de leche SPAR • 3 huevos • 60 g de azúcar SPAR • caramelo líquido SPAR.

ELABORACIÓN:

❍ **Precalienta el horno** a 175 °C.

❍ **Pon en un bol** el azúcar, el turrón y la leche y tritúralo.

❍ **Bate los huevos** y añádelos a la mezcla removiendo un poco.

❍ **Añade el caramelo** a la base de cuatro moldes. Rellénalos con la mezcla.

❍ **Hornea** al baño María durante 30 minutos.

❍ **Desmolda los flanes** y sírvelos.

Los orígenes del turrón se remontan, al menos, a la Edad Media, pero el flan no es tan joven como lo pudiese parecer, aunque en su origen tenía otro nombre. Los documentos más antiguos remontan su origen a la época de los romanos, cuando lo llamaban *tyropatina*, aunque se dice que es posible que imitasen una receta propia de los griegos. Se trataba de un plato elaborado con huevos, leche y miel, parecido a las natillas. Con el paso del tiempo, la fórmula fue refinándose y parece que fueron los franceses quienes le terminaron dando la textura que caracteriza al postre hoy en día. El añadido del turrón hace que sea un producto típico de Navidad, aunque se pueda disfrutar durante el resto del año. ❑



ALGUNOS DE los mejores vinos del año SEGÚN LA 'GUÍA PEÑÍN'

Tanto si prefieres acompañar tus momentos más especiales con un vino blanco, un tinto, un rosado o incluso un espumoso, estos que recopilamos son algunos de los que han obtenido una mayor puntuación en la 'Guía Peñín 2024', después de que sus catadores profesionales hayan valorado más de 11.500 caldos de todas las regiones vinícolas del país.

Por **TRINI CALZADO**

Fundada en 1990 por José Peñín, un reconocido crítico de vinos español, la *Guía Peñín* es el manual de vinos españoles más completo del mundo y la publicación de mayor referencia. Cuenta con ediciones en español, inglés, alemán y chino, y es la herramienta más utilizada por aficionados para la toma de decisiones de compra de vino español, así como por productores, distribuidores o restauradores.

CÓMO **PUNTÚAN**

Cada año, los catadores profesionales de la *Guía Peñín* catan y valoran más de 11.500 vinos tintos, blancos, rosados, espumosos y generosos de todas las regiones vinícolas de España. Entonces, los puntúan de 50 a 100. No obstante, son los que alcanzan los 85 puntos los que son considerados como vinos muy buenos. Los de 90 a 94 puntos se engloban dentro de la categoría de vinos excelentes y los de 95 a 100, como excepcionales.

ALGUNOS **IMPRESCINDIBLES**

Este año, el tinto Adaleis (Grandes Vinos), de la Denominación de Origen Cariñena, ha obtenido la excelencia, al alcanzar los 90 puntos. Los expertos valoraron su sabor largo, especiado y potente, con notas de fruta madura.

Le sigue en la clasificación un vino blanco, el Casal da Barca Selección (Bodegas Alanís), un ribeiro suave, con buena acidez, sabroso y frutal que ha conseguido el beneplácito por parte de los jueces, que le han otorgado 89 puntos.

El tercer puesto lo comparten varios y muy variados caldos, pues son hasta once las referencias que acumulan 88 puntos: entre ellos hay tres blancos (Leiroa Doval, Xalima y Plaza Mayor), un rosado (Campo de Gules) y siete tintos (Taliz, Señorío de Arrastria, Navas del Emperador, Viña Alcazaba y Campo de Gules, tanto el joven, como el crianza y el reserva).

Con 87 puntos, los blancos Navas del

Emperador y Campo de Gules, el rosado Señorío de Arrastia, y los tintos Señorío de Valdenava (crianza y reserva), Viña Alcazaba (joven y crianza), Plaza Mayor y Exilium. Junto a ellos, también un cava en esta lista: el brut nature Siglo XXI, de la bodega Jaume Serra.

APUESTA POR **LA EXCELENCIA**

Si, en 2022, fueron once los vinos que obtuvieron una puntuación de entre 87 y 92 puntos, este 2023 nos deja 23 caldos dentro de las mejores puntuaciones, un éxito que viene a reforzar la apuesta por la excelencia y la máxima calidad de nuestros productos. ❑

¿Sabías que...?

Los vinos no se clasifican igual en todos los lugares del mundo, pues en algunos sitios lo hacen según el tipo de uva (Argentina, Chile o Australia) o en función de la calidad de los suelos donde se asientan los viñedos (Francia). En España, los clasificamos según el tiempo de guarda y envejecimiento, es decir, del tiempo que el vino permanece en barricas y en botella antes de ser comercializado.

JOVEN
Es un vino que se embotella poco tiempo después de la fermentación, generalmente pasa entre 3 y 6 meses en barrica o depósito. Suele ser fresco, frutal y con un sabor primario muy marcado.

CRIANZA
Tiene un envejecimiento de, al menos, 24 meses. De ellos, entre 6 y 12 los pasará en barrica. El resto, en la botella, en posición horizontal. Gracias a ello, se apreciarán su complejidad y carácter, así como sus matices más intensos.

RESERVA
Su envejecimiento será, como mínimo, de 3 años: el primero lo pasará en barrica y el resto, en la botella. En caso de vinos blancos o rosados, el envejecimiento se reduce a 18 meses.

GRAN RESERVA
Precisa de un largo envejecimiento, 5 años. De ellos, 18 meses los pasará en barrica (el Ribera del Duero, 24 meses). Elegante y refinado, con gran complejidad aromática, mejora con el tiempo.



Cualquiera de estos vinos será un regalo para el paladar, ya que todos ellos han obtenidos unas puntuaciones excelentes.

Propuestas de fiesta

PARA ELLA Y PARA ÉL

Las fiestas están a la vuelta de la esquina y es el momento de ponerse manos a la obra y elegir los mejores estilismos para deslumbrar.

Por **LUCÍA PANDIELLA**

A la hora de vestirse para fechas clave como el día de Navidad, la fiesta de fin de año o, sencillamente, un reencuentro con las amigas de la infancia, son muchos los estilismos con los que puedes brillar. Desde *looks* con lentejuelas, todo un clásico, hasta con plumas, una de las tendencias que arrasan en 2023.


LEONIE HANNE


Collar, PDPAOLA (69 €).


Anillo, APODEMIA (29 €).


EMILI SINDLEV


Vestido, SFERA (59,99 €).

Labial, CLINIQUE (31 €).


Bolso, ALDO (69,95 €).


Sandalias, BERSHKA (22,99 €).


Pendientes, SINGULARU (26,99 €).


Jersey, C&A (29,99 €).

Falda, PEDRO DEL HIERRO (199 €).

Bolso, PARFOIS (32,99 €).


Paleta, KIKO (24,99 €).


Sandalias, MINT&ROSE (189 €).

EL PODER DE LAS **LENTEJUELAS**

Las lentejuelas son clave en los *looks* de fiesta, de hecho, son precisamente los accesorios los que te ayudarán a hacer que el estilismo sea más o menos formal. Una falda *midi* y un jersey de punto es una combinación perfecta para una comida navideña.

LA TENDENCIA QUE ARRASA: **LOS FLECOS**

Este año, los flecos se presentan como una de las tendencias que no pueden faltar en tu armario para darle un toque de movimiento. Un vestido con flecos en el bajo, con accesorios en dorado o plateado, es todo lo que necesitas para ir directa de la cena a la fiesta.

MEZCLA PRENDAS FESTIVAS CON OTRAS MÁS CLÁSICAS PARA UN 'LOOK' ATEMPORAL E INFORMAL.

La ropa masculina de fiesta suele estar limitada a los trajes en tonos oscuros, sin embargo, hay muchas más combinaciones que puedes elegir para innovar. Apuesta por combinaciones elegantes en tonos *beige*, verdes o marrones y con prendas que rompen con la monotonía.


PELAYO DÍAZ

ELEGANCIA **INFORMAL**

No es necesario llevar un traje para lucir elegante, de hecho, hay muchas otras prendas y combinaciones con las que también lo conseguirás. Elige un pantalón de tipo sastre, un polo de punto y una *blazer* estampada con mocasines para un *look* cómodo y favorecedor.


Pulsera, DIESEL (79 €).


Cadena, LOTUS (19 €).

ESTAS NAVIDADES ATRÉVETE CON PRENDAS FUERA DE TU ZONA DE CONFORT PARA UN 'LOOK' EN TENDENCIA.


Reloj, VICEROY (139 €).

Americana, C&A (69,99 €).


Polo, MASSIMO DUTTI (35,95 €)


Pantalones, MANGO (49,99 €).


Zapatos, MERKAL (55,99 €).


Camiseta, H&M (5,99 €).


Traje, JACK&JONES (104,99 €).


Mocasines, PIER ONE (32,99 €).

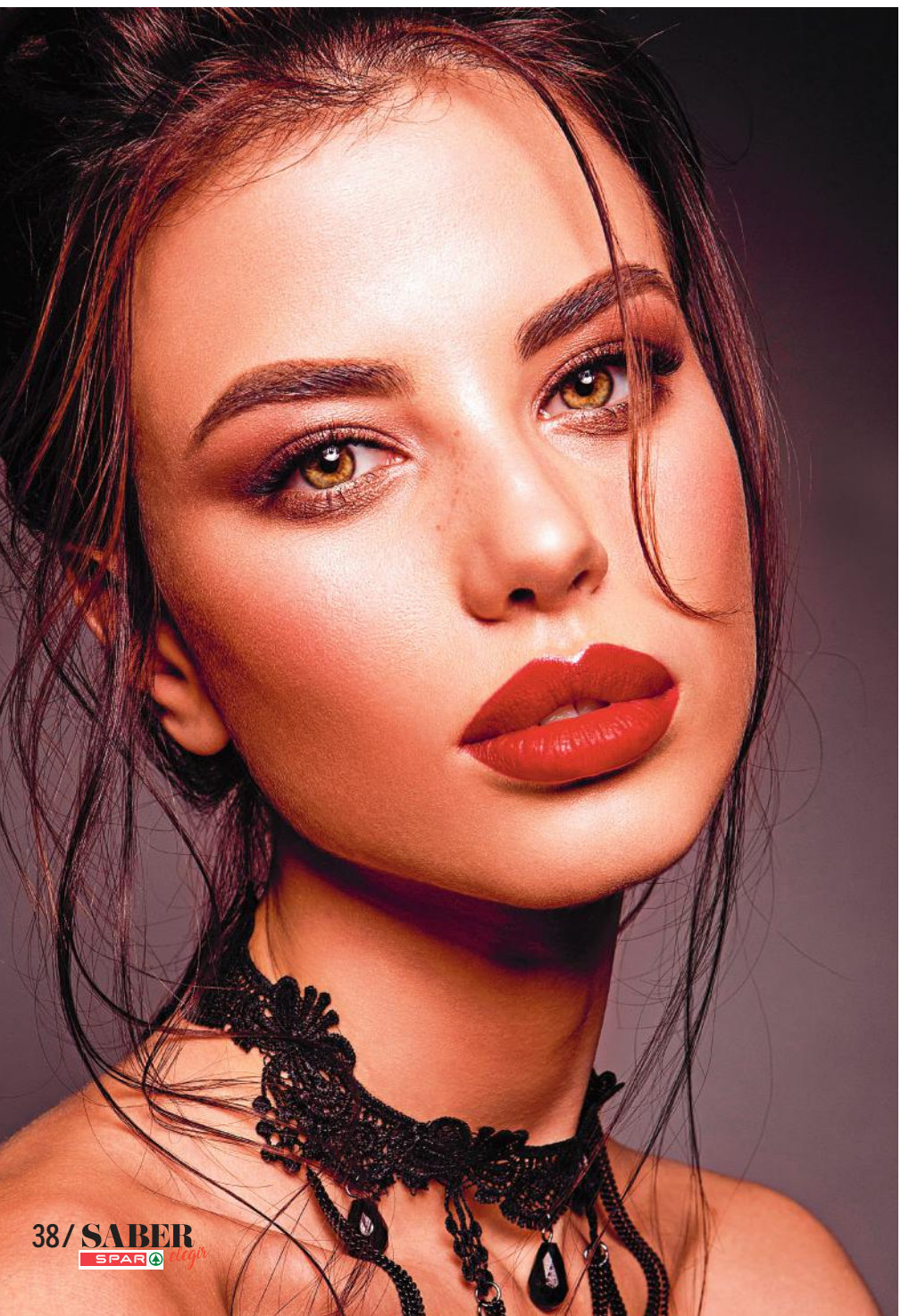

MARIANO DI VAIO

UN TRAJE **DIFERENTE**

Arriesgar es ganar, por eso, una opción es apostar por trajes en otros colores, además del negro, el marino o el marrón. Otros tonos, como el verde botella, son especialmente sofisticados para esta época del año. Puedes lucirlos de manera informal con una camiseta o, por el contrario, más formal, con camisa.

PASO A PASO PARA UN maquillaje de fiesta

¿Preparada para las fiestas? Si quieres deslumbrar con tu maquillaje, te ayudamos con un sencillo paso a paso. ¡Toma nota! Por **ADELAIDA BUENO**



Las festividades navideñas se acercan rápidamente, con eventos de trabajo, encuentros con amigos y reuniones familiares en el horizonte. Durante estas celebraciones, el enfoque principal del maquillaje se centra en los labios, que deben lucir en tonos rojos (y no te preocupes, hay una amplia variedad de tonalidades de rojo para adaptarse a cada tipo de piel), así como en las sombras de ojos doradas.

Si buscas lograr un maquillaje de fiesta exclusivo y elegante, es esencial prestar atención a los detalles. A continuación, te proporcionamos un minucioso paso a paso para conseguir ese aspecto sofisticado.

PASO 1
PREPARACIÓN DE LA PIEL

Comienza limpiando tu rostro con un limpiador suave y aplica un tónico refrescante.

En lugar de una crema hidratante facial convencional, utiliza un producto con efecto *flash* y espera unos minutos para que se absorba. Te proporcionará un efecto *lifting* y asegurará que tu maquillaje se mantenga impecable durante horas.

PASO 2
BASE DE MAQUILLAJE NATURAL

Aplica una base de maquillaje que coincida perfectamente con tu tono de piel, asegurándote de difuminarla a la perfección para obtener un acabado uniforme. Puedes utilizar un pincel específico o los dedos, ¡lo que prefieras!

Utiliza un corrector para ocultar cualquier imperfección, ojeras o manchas que puedas tener. Da toques sobre las correcciones, para difuminar sus bordes.

PASO 3
REALZA LA ESTRUCTURA FACIAL

Potencia tu óvalo y pómulos utilizando una paleta de contorno. Con una brocha y el tono más oscuro, traza un 3 en cada lado de tu rostro, comenzando desde la ceja, pasando por debajo del pómulo y llegando hasta la base de la mandíbula.

PASO 4
OJOS IMPACTANTES

Comienza aplicando una sombra de ojos neutra en todo el párpado como base. Añade una sombra más oscura en el pliegue del ojo para dar profundidad. Ilumina el centro del párpado con una sombra dorada, muy en tendencia, para un toque de luz a tu mirada.

Perfila tus ojos con un delineador líquido o en gel. Puedes optar por un delineado tipo *cat-eye* sutil o un estilo ahumado.
Riza tus pestañas y aplica una capa de máscara de pestañas y, una vez seca, una segunda, para un efecto festivo.

PASO 5
DEFINE TUS CEJAS

Define y rellena tus cejas utilizando un lápiz o polvo de cejas para lograr un aspecto definido pero natural.

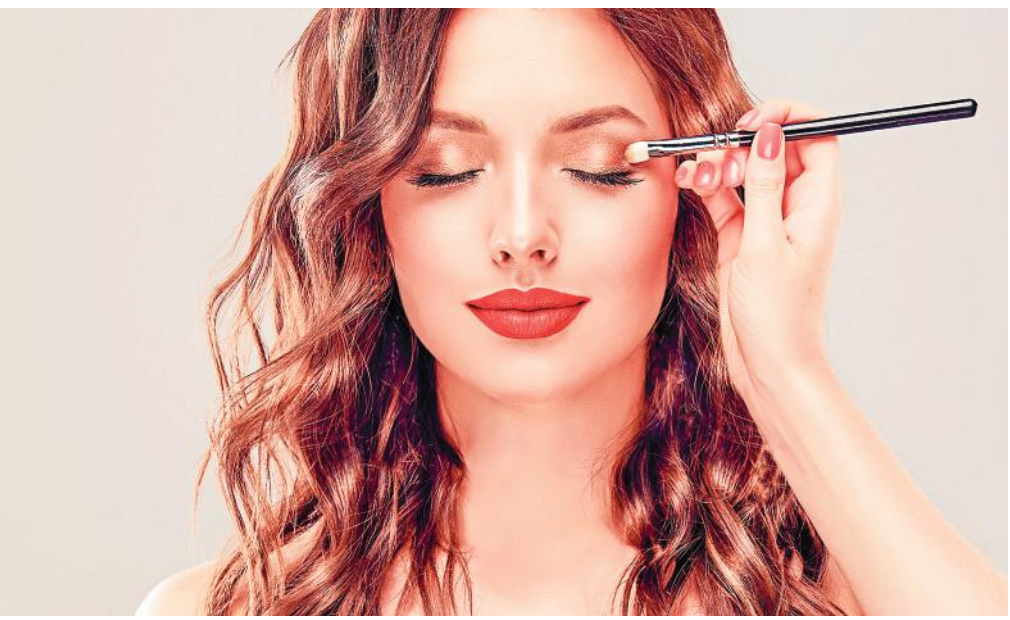
ELIMINA LOS PELITOS DE MÁS DE TUS CEJAS UNAS HORAS ANTES DEL MAQUILLAJE PARA EVITAR ROJECES.

PASO 6
EL TOQUE CON ILUMINADOR

Aplica un iluminador en los puntos más altos de tu rostro, como los pómulos, el puente de la nariz y el arco de Cupido.

PASO 7
LABIOS SEDUCTORES

El rojo es el color estrella de la temporada y es imprescindible para las fiestas. Utiliza un delineador de labios para darles forma y luego aplica el lápiz labial. Si lo deseas, puedes añadir un toque de brillo en el centro para que parezcan más voluminosos. ❑







¿Sabías que...?

- Las correcciones es mejor aplicarlas después de la base de maquillaje, para no borrarlas.
- Limpia periódicamente tus pinceles con un jabón neutro. Déjalos secar al aire, pero siempre hacia abajo, para que no se estropeen los pelitos.
- Después de aplicarte la máscara de pestañas, cepíllalas suavemente, así no quedarán pegadas.
- Si te has manchado el párpado con la máscara de pestañas, déjala secar y retira la mancha con un palito de algodón. Si no se va, mójalo en desmaquillante y repasa la sombra.
- En maquillaje, siempre es mejor añadir más color que tener que rebajarlo.
- Mejora el resultado de tus labios cubriéndolos con fondo de maquillaje antes de perfilarlos.

QUÉ COMER PARA **mejorar tu piel**

Te descubrimos las vitaminas que necesita tu piel y dónde encontrarlas. Te ayudarán a verte mejor de una forma muy natural.

Por **ADELAIDA BUENO**



Si lees los ingredientes con los que han sido formulados tus cosméticos, verás que aparecen algunas vitaminas. Incluidas en la formulación de los cosméticos son muy útiles, pero si las incluyes en tu alimentación, los beneficios serán superiores.

VITAMINA A: LA DEFENSA FRENTE AL SOL

Previene el daño celular y el envejecimiento prematuro de la piel porque protege contra la radiación ultravioleta e inhibe el crecimiento de las células cancerosas. Su ingesta es imprescindible en primavera, puesto que prepara la piel reforzándola frente al sol y ayuda a activar el bronceado y que este sea más intenso y duradero.

❍ **¿Dónde encontrarla?** Las espinacas y otros alimentos de hoja verde aportan mucha vitamina A. Los betacarotenos se convierten en vitamina A una vez los ingerimos. Son fácilmente reconocibles, pues están presentes en la mayoría de alimentos de color rojo o anaranjado (zanahoria, calabaza, batata, tomates).



VITAMINA B5: LA REINA DE LA HIDRATACIÓN

También conocida como ácido pantoténico, entre sus propiedades de belleza destacan la capacidad que tiene para hidratar la piel y la suavidad que aporta. Puede prevenir las arrugas y el envejecimiento y es estupenda a la hora de acelerar la curación de heridas o quemaduras.

❍ **¿Dónde encontrarla?** Se encuentra en mayor medida en la yema de huevo y en alimentos de casquería, como el hígado y los riñones. También en los cereales enteros, legumbres, champiñones y en la leche y derivados.



VITAMINA B7:
EN PRO DE LA DENSIDAD CAPILAR

También llamada biotina, es la responsable de un cabello, unas uñas y una piel sanas. Ayuda a activar el crecimiento del cabello y lo redensifica. Se ha comprobado que también mejora las imperfecciones y el acné.

❍ **¿Dónde encontrarla?** En las frambuesas, las legumbres, la yema de huevo, las nueces, la cebada, el salmón o los plátanos.



VITAMINA B12:
A TOPE CON EL BUEN TONO

Es responsable de la formación de glóbulos rojos y es considerada una vitamina antienvejecimiento. Destaca, además, por regular la pigmentación de la piel e iluminarla unificando el tono.

❍ **¿Dónde encontrarla?** Los alimentos más ricos en vitamina B12 son la levadura de cerveza, las sardinas, el marisco, el caviar y el hígado.



VITAMINA C:
FIRMEZA Y LUMINOSIDAD

Además de sus propiedades antioxidantes, es un nutriente esencial que el cuerpo necesita para la construcción y mantenimiento de los tejidos, al estimular la síntesis de colágeno, la proteína que forma la estructura básica de la piel. También aumenta la luminosidad de la piel.

❍ **¿Dónde encontrarla?** Las frutas con más contenido en vitamina C son la acerola, el camu camu, la grosella negra, el kiwi, el caqui, la papaya y la fresa. Y, entre las hortalizas y verduras, destacan especialmente las guindillas verdes, el pimiento rojo, el brócoli y las coles de Bruselas. También son una fuente importante de vitamina C hierbas aromáticas como el tomillo o el perejil.



VITAMINA D:
LA GRAN AYUDA ANTIOXIDANTE

Ayuda al cuerpo a absorber el calcio para que los huesos y los dientes estén sanos y fuertes. Lo que muchos no saben es que la vitamina D es un potente antioxidante, superior a la vitamina E en cuanto a la reducción de la oxidación lipídica o de grasas y a la hora de estimular enzimas que protegen frente a la oxidación.

❍ **¿Dónde encontrarla?** El cuerpo produce vitamina D cuando la piel se expone directamente al sol. Con una adecuada exposición solar, 5 o 10 minutos diarios al sol sin FPS, y una correcta alimentación que incluya lácteos, pescados azules y cereales, sería suficiente para satisfacer las necesidades diarias de vitamina D.



VITAMINA E:
EL EFECTO ANTIEDAD

Es un potente antioxidante capaz de neutralizar el daño producido por los radicales libres. Es la mejor a la hora de luchar contra la polución ambiental y combate las arrugas ralentizando el envejecimiento de las células y preservando el colágeno. También acelera la curación de las cicatrices.

❍ **¿Dónde encontrarla?** La podemos encontrar en los aceites vegetales y en alimentos como las semillas de girasol, las almendras, las nueces, las aceitunas o las verduras de hojas.



VITAMINA K:
LUCHA CONTRA LAS OJERAS

La vitamina K descongestiona la piel activando la circulación. De este modo, combate el enrojecimiento cutáneo y la cuperosis. Resulta estupenda para eliminar bolsas y ojeras.

❍ **¿Dónde encontrarla?** Está presente en hierbas frescas como la albahaca y la salvia, en los vegetales de hoja verde (lechuga, acelga, espinaca, grelo, berro, repollo…), verduras como el brócoli o las coles de Bruselas, los huevos, los cereales o la carne roja. ❑





TRUCOS PARA QUE TUS **poinsettias** VIVAN MÁS ALLÁ DE LA NAVIDAD

Se han convertido en uno de los símbolos más universales de la decoración hogareña de esta época del año. Esta planta, que parece estacional, puede acompañarte todo el año, si aprendes a conservarla. Por **ROCÍO PONCE**

La flor de Pascua, también conocida como poinsettia o flor de Navidad, forma parte de la decoración navideña de muchos hogares, oficinas y hasta de las calles de nuestras ciudades. Tiene su origen en México, donde cuentan una bonita leyenda que la relaciona con el día de Nochebuena, pero fue cuando Joel Roberts Poinsett, embajador de los Estados Unidos en México (entre 1825 y 1829), a su vuelta a su país, llevó varios esquejes con los que dio a conocer la planta y le dio su nombre. En España, fue introducida a principios de los años 80 y, ahora, se cultiva en Andalucía, Murcia, Cataluña y Cantabria, alcanzando los nueve millones de unidades al año, aproximadamente.

SUS CUIDADOS

Si estás pensando en adquirir una o ya lo has hecho, estos son los cuidados básicos que debes ofrecerle para que esté perfecta durante estas fechas y el resto del año:

❍ **Tenla dentro de casa** y no la expongas ni a bajas ni altas temperaturas (la calefacción provoca que se le caigan las hojas). Lo ideal para ella es un ambiente entre 15 y 22 °C y evitar la sequedad ambiental.

❍ **Es importante que tenga luz y claridad,** pero evita el sol directo, porque quema sus hojas. También evita su exposición a corrientes de aire.

❍ **Solo debes regarla dos veces por semana** (si puede ser por inmersión, mejor). El truco de experto es utilizar agua no demasiado fría: si es de grifo, deja que repose durante 24 horas y deja que el sustrato se seque entre una y otra vez. También debes regarla de forma indirecta, para que no se estropeen las hojas. Pon un plato debajo y, tras 15 minutos, retira el agua sobrante. ❑

PARA QUE SOBREVIVA A LAS FIESTAS

- **Espera a que llegue la primavera** y pásala a una maceta un poco más grande, para que pueda seguir creciendo. Es normal que pierda parte de las hojas inferiores y conserve algunas superiores. Al trasplantarla, poda los tallos a unos 10 cm de la base y siempre por encima del nudo de las hojas.
- **Un truco para reforzar tu poinsettia de cara a la siguiente Navidad es añadir,** desde mediados de primavera hasta finales de verano, algo de abono líquido regularmente al agua de riego. Recuerda no hacerlo cuando las brácteas (flores rojas) empiecen a tomar color. También ten en cuenta que debes regar la planta con más frecuencia durante el verano.

AUNQUE SU COLOR POR EXCELENCIA ES EL ROJO, lo cierto es que encontrarás también poinsettias blancas, jaspeadas, bicolores o rosas. Habitualmente, miden de 12 a 16 centímetros, pero también encontrarás poinsettias mini, creadas para responder a la demanda de la decoración actual.

¿QUÉ LE PASA A TU FLOR DE PASCUA?

La aparición de manchas en las hojas o puntas marrones puede ser signo de falta de agua. Si las hojas se vuelven amarillas y se caen, es que hay un exceso de calor, sequedad o demasiada oscuridad. Si las hojas están deformadas y pegajosas, está sufriendo un ataque de mosca blanca: pulveriza la planta con un insecticida. Cuando las flores rojas tienen manchas oscuras, es que se han mojado, trata de evitarlo. Si toda la planta está flácida, es que está expuesta a corrientes de aire. En el caso de que pierda las hojas y las flores antes de tiempo, realiza una poda por encima del segundo nudo del tallo y pronto tendrás nuevos brotes de hojas verdes.

Pastillas de lavado

EFICACES Y MUY CÓMODAS

Las pastillas de lavado son las aliadas imprescindibles en el lavado de la ropa o de la vajilla. Además de ser muy cómodas, incluso de almacenar, evitan el desperdicio de detergente y ofrecen resultados impecables. Por **TRINI CALZADO**



Las pastillas para la lavadora y el lavavajillas SPAR facilitan la tarea y ofrecen los mejores resultados.

El trabajo, los niños, las tareas del hogar... En el día a día frenético en el que nos desenvolvemos, optimizar el tiempo que empleamos para realizar las tareas de casa es básico para poder dedicarlo a tiempo de calidad con la familia, los amigos y, por qué no, también para regalarnos un ratito de ocio o cuidado personal.

AHORRA TIEMPO Y DINERO UTILIZANDO PASTILLAS DE LAVADO.

En este desempeño, juegan un papel primordial los electrodomésticos y, por supuesto, todas las mejoras que, a lo largo de los años, se han ido sucediendo.
Es el caso de las pastillas para la lavadora y para el lavavajillas, dos productos relativamente modernos, en comparación con otros detergentes. Estos productos facilitan y aligeran la tarea de lavado, al no tener que estar pendiente nada más que de introducir la pastilla correspondiente antes de empezar el lavado, algo que cualquiera de la familia puede hacer. Además, ofrecen una serie de interesantes beneficios que vale mucho la pena tener en cuenta:

❍ **FACILIDAD DE USO.** No es necesario medir ni verter detergente líquido o en polvo, lo que simplifica el proceso de lavado y reduce el riesgo de derrames o manchas.

❍ **DOSIFICACIÓN PRECISA.** Las pastillas vienen premedidas, esto garantiza que estés utilizando la cantidad adecuada de detergente en cada carga de lavado, evita el desperdicio de detergente y, en el caso de la ropa, ayuda a mantenerla en mejores condiciones a largo plazo.

❍ **RESULTADOS EFICACES.** Las fórmulas de las pastillas aseguran una limpieza eficiente. También contienen ingredientes que dejan un olor fresco o disminuyen y eliminan la cal en el aparato, además de evitar que se deposite en la ropa.

Las pastillas para lavavajillas y lavadora SPAR vienen en un práctico formato de 30 y 40 pastillas, respectivamente, cuyas cajas están elaboradas con cartón reciclado 100 % y son, a su vez, 100 % reciclables. ❑

100% DE CARTÓN RECICLADO
100% RECICLABLE

¿Sabías que...?

Utilizar la lavadora y el lavavajillas con la carga completa no solo te ahorrará tiempo, también dinero. Su uso reduce notablemente la cantidad de agua que necesitarías para lavar toda la ropa o los platos a mano. Si, además, la suciedad lo permite, utiliza programas eco y con agua fría, y ahorrarás también en energía, al no tener que calentar el agua.

CÓMO SACAR MÁS PARTIDO A TUS electrodomésticos

Ahorra energía o utilízalos para otras funciones más allá de las habituales. Con pequeños gestos, puedes beneficiarte aún más de los electrodomésticos que te rodean y, además, ahorrar dinero. Por **CARMEN LÓPEZ**

¿Cómo ahorrar energía cocinando con el horno? ¿Puede ayudarte aún más el microondas? ¿Qué más cuidados necesita la nevera para ser eficiente? Parece que no, pero los electrodomésticos cotidianos tienen otra vida posible. Y con pequeñas acciones se pueden aprovechar mucho más de lo que generalmente se piensa. Muchos de los trucos o consejos están orientados al ahorro de energía (y, por lo tanto, a lograr un descenso en la factura de la luz). Gastar menos dinero y contribuir al cuidado del medioambiente son dos objetivos por los que merece la pena ponerse manos a la obra.



PARA QUÉ USAR EL **MICROONDAS**

❍ **Para no llorar al cortar cebolla.** Introduce una cebolla con los extremos cortados en el aparato y caliéntala durante medio minuto a máxima potencia. Además, también sirve para pocharla: si la pones en un recipiente cortada en juliana y la calientas durante 5 minutos, saldrá preparada para cocinar cualquier receta.

❍ **Para sacarle más partido a la fruta.** Muchas veces, pelar una naranja o un limón resulta complicado, porque la piel puede estar demasiado pegada a los gajos. Si los calientas durante 20 segundos en el microondas, será mucho más fácil pelarlos e, incluso, exprimirlos.

❍ **Para algo más que cocinar.** Una buena sustituta de la bolsa de agua caliente es una toalla humedecida y calentada en el microondas durante un máximo de un minuto (cuidado al sacarla, por si quema). Otro ejemplo divertido –aunque, a estas alturas, quizás no muy útil– es utilizarlo para despegar sellos: solo hay que humedecer la estampilla ligeramente e introducir y calentar el sobre en el micro durante 15 segundos. *Voilà!*

CUIDADO CON **LA NEVERA**

❍ **Que se va el frío.** Piensa primero en lo que tienes que coger del frigorífico. Así no tendrás la puerta abierta más de lo necesario. De hacerlo, su interior se calentará más de lo que piensas. Asegúrate de que las gomas de cierre funcionan correctamente, es otra de las vías de escape del frío. Si esto ocurre, el refrigerador tendrá que esforzarse más por mantenerse en la temperatura óptima, así que gastará más energía.

❍ **Acuérdate de descongelarla.** Si empieza a aparecer hielo, significa que ha llegado el momento de desconectarla y limpiarla. Tener un modelo *no frost*, que evita que se formen esas capas, no te exime de la obligación de limpiarla. Si quieres acelerar el proceso, vacía la nevera, desenchúfala y mete dentro una olla de agua muy caliente.

UNA NEVERA LIMPIA FUNCIONARÁ DE MANERA MÁS EFICIENTE.

AHORRA CON **EL HORNO**

❍ **Aprovecha el calor residual.** Después de apagar el horno, tras cocinar una receta que haya requerido bastante tiempo (un pollo asado, por ejemplo), puedes usar el calor que queda dentro para hacer otros platos (una manzana o una pera asada).

❍ **Descongela alimentos de otra manera.** Aunque la forma correcta de descongelar los alimentos es dejarlos sobre la rejilla de la nevera hasta que vuelvan a su formato primigenio, también se puede hacer en el horno. Hay que colocar el producto en el medio del aparato a temperatura baja. Lo puedes hacer mientras cocinas otros alimentos, como verduras asadas. Así, el vapor que irá soltando el congelado servirá para evitar que las verduras se resequen.

❍ **Limpieza natural.** Exprime un par de limones y ponlos en un recipiente para hornear durante 30 minutos a 180 °C. Gracias a su poder desengrasante, después solo tendrás que pasar un trapo para limpiar sus paredes (si está muy sucio, quizás tengas que rascar un poco, claro). ❑

CÓMO TENER EN BUEN ESTADO

la caldera y la instalación de gas

Por seguridad, antes de poner en funcionamiento la caldera cada temporada, es recomendable revisar la instalación y que el aparato se mantiene en buen estado.

Por **TRINI CALZADO**



Aunque las inspecciones obligatorias de la caldera son cada dos años y las de la instalación de gas, cada cinco, lo recomendable sería hacer anualmente la de la caldera y, antes de encender por primera vez la calefacción cada temporada, llamar a la empresa encargada de realizar el mantenimiento. Así asegurarás no solo su buen funcionamiento, sino también la seguridad y eficiencia.

❍ **Ventilación de la caldera.** A diferencia de las calderas modernas, en las que se realiza la combustión en una cámara totalmente hermética y los gases salen al exterior por un tubo, los modelos antiguos son de cámara abierta y necesitan ventilación, porque la combustión se hace al aire.

❍ **Presión.** Es recomendable que la presión de la caldera se sitúe entre 1 y 1,5 bares. Si baja, puedes subirla por medio del grifo que, por lo general, se encuentra bajo la caldera.

❍ **Si detectas una pérdida de agua,** llama al servicio técnico para que lo revisen.

❍ **No tapes la rejilla de la ventilación.**

❍ **En caso de un escape de gas,** cierra rápidamente el paso del gas del regulador, abre las ventanas y sal de casa para avisar a emergencias. En ningún caso, enciendas un interruptor, porque, al hacerlo, se produce una chispa que, aunque imperceptible, podría provocar una explosión por la acumulación del gas. ❑

Programar un termostato ahorra energía y contribuye al confort del hogar (izquierda). El técnico revisará la instalación y comprobará que no tiene fugas, además de verificar el estado de la caldera y su ventilación (abajo).



CUIDADO TAMBIÉN CON LA CHIMENEA

Si tienes una chimenea que lleva unos meses sin usarse, ten en cuenta que, antes de ponerla a pleno rendimiento, es importante realizarle una buena puesta a punto. Una vez perfectamente limpia, revisa que no haya ningún desperfecto (una grieta) ni tampoco una obstrucción en el conducto de humo o la tapa (un nido, por ejemplo). Realizar una pequeña prueba de encendido te asegurará que la chimenea funciona correctamente antes de utilizarla de manera regular.

En caso de duda, lo mejor es que llames a un especialista, para que haga una inspección completa. Junto a ello, otra medida de seguridad es contar con un detector de monóxido de carbono. Se trata de una buena inversión cuando se tiene chimenea en casa.

Trucos caseros
QUE TE SACARÁN DE APUROS

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

SIN BOLSAS EN LOS OJOS

Si te levantas con los ojos hinchados, infusiona un poco de jengibre (mejor si lo rallas). Déjalo reposar hasta que el agua ya no queme y, a continuación, moja bien un algodón o una gasa y colócatelo sobre los ojos cerrados. Las propiedades antiinflamatorias del jengibre harán su magia.

ELIMINA LA TENSIÓN CON UN MASAJE DE PIES

¿Estás con gran tensión corporal? La mejor solución para disminuirla es masajearte los pies. Empieza con movimientos suaves y hazlo desde el dedo gordo del pie hasta el meñique y desde los dedos hacia el tobillo.

CONSIGUE UNA SALSA MÁS ESPESA

Si deseas espesar la salsa de tu guiso, añádele unos copos de puré de patata o un poco de harina mientras estás cocinando y remueve bien. En el caso de que la comida ya esté cocinada y no quieras que se pase, sírvela en los platos y hierve la salsa sola e intensamente durante un par de minutos. Después, riega los alimentos con ella.

COCINA AL VAPOR CON TRANQUILIDAD

Cocinar al vapor sin estar pendiente tiene sus riesgos, porque la olla puede quedarse sin agua y, en consecuencia, estropear los alimentos. Para evitarlo, añade al agua de cocción un par de canicas o monedas y, si dejas de escuchar el ruidito que hacen al chocar, es que el agua se evaporó por completo.

ELIMINA UNA MANCHA DE VINO EN LA MOQUETA

Aunque pueda parecer lo peor que le puede pasar a tu moqueta, tiene solución. En primer lugar, empapa el líquido que ha caído tan rápido como te sea posible con un paño o papel absorbente. Después, frota la mancha con zumo de limón y ve aclarándola con un paño humedecido en agua hasta que la elimines por completo.

ADIÓS AL OLOR DEL BRÓCOLI

La coliflor, el brócoli, las coles, el nabo... son alimentos sanísimos, pero que, cuando se cuecen, dejan un olor tan desagradable que hace que cueste ponerlos los primeros de la lista en los menús familiares. Sin embargo, prueba a cocinarlos en leche en lugar de en agua. Además de adquirir un sabor muy agradable, estas verduras no volverán a desprender su intenso y poco apetecible olor.

BARBACOA RELUCIENTE FÁCILMENTE

La próxima vez que hagas una barbacoa, prueba este sencillo truco, te aligerará la tarea de limpiar la grasa que queda en la parrilla: mientras aún esté caliente, frótala con medio limón y un poco de sal. ¡Obtendrás un resultado eficaz con mucho menos esfuerzo!

DRENA LA MUCOSIDAD ACUMULADA

En estos meses más fríos, raro es no coger un resfriado en algún momento. En estos casos en los que se acumula la mucosidad, se recomienda mantenerse bien hidratado bebiendo abundante agua, caldos e infusiones. Añadir a estas últimas una semilla de anís estrellado te ayudará a drenar la mucosidad acumulada y a mejorar la tos con flemas.

IMPRESCINDIBLE NIACINAMIDA

Asegúrate de que tus cremas y demás productos de belleza contienen colágeno, vitamina C, retinol, ácido hialurónico y, sobre todo niacinamida. Este activo hidrata, calma la irritación, combate los signos de la edad y ayuda a que la piel se vea más tersa y brillante, por lo que nunca más se verá desvitalizada.

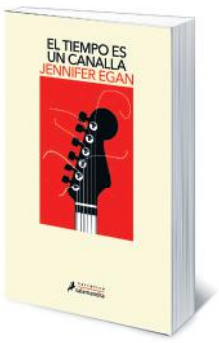
Libros DE INVIERNO



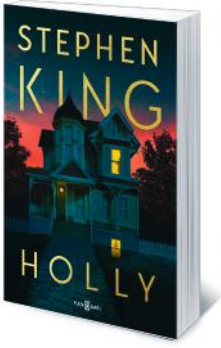
'VLADIMIR'
LETICIA MARTIN
(LUMEN)
Guinea ve truncada su carrera de profesora universitaria en Estados Unidos cuando sale a la luz que mantiene una relación amorosa con un alumno más joven que ella. Para huir del escándalo, se va a Buenos Aires.



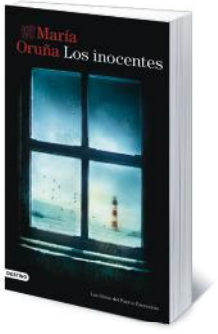
'LA SOMBRA DE LA ROSA'
ÁNGELA BANZAS
(SUMA)
Año 2020. En el Monasterio de Armenteira aparece el cuaderno inédito con la confesión del poeta Guillermo de Foz, condenado a garrote vil por la muerte de una niña en 1910. La profesora Fontán se encargará de investigarlo.



'EL TIEMPO ES UN CANALLA'
JENNIFER EGAN
(SALAMANDRA)
Esta novela, ganadora del Pulitzer, se compone de trece historias interconectadas que giran en torno a la vida de Bennie Salazar, un antiguo *rockero* punk envejecido y ejecutivo de una discográfica.



'HOLLY'
STEPHEN KING
(PLAZA & JANÉS)
Penny Dahl contacta desesperada con Finders Keepers y Holly Gibney se ve obligada a aceptar el caso de la desaparición de su hija. Cerca del lugar en el que se perdió el rastro de Bonnie Dahl, viven Rodney y Emily Harris, un matrimonio burgués de octogenarios.



'LOS INOCENTES'
MARÍA ORUÑA
(DESTINO)
A dos semanas de la boda de la teniente Valentina Redondo y Oliver Gordon, se produce un atentado masivo con un arma química en el Templo del Agua del famoso balneario cántabro de Puente Viesgo, donde se encontraba un grupo de empresarios.

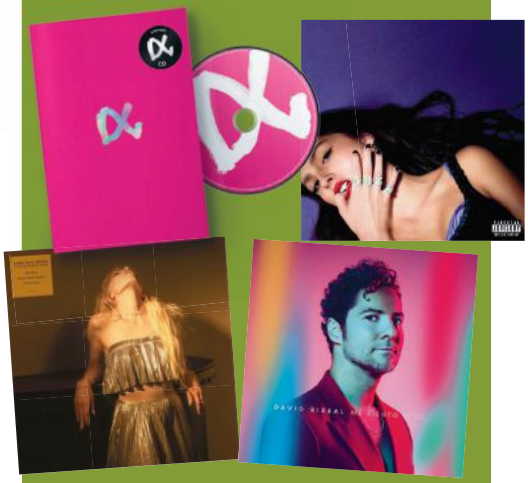


'EL AÑO EN QUE NACIÓ EL DEMONIO'
SANTIAGO RONCAGLIOLO
(SEIX BARRAL)
Virreinato del Perú, 1623. En una noche completamente negra, el demonio se hace carne en la Ciudad de los Reyes cuando una novicia da a luz a un horripilante engendro en un convento.

Música PARA DISFRUTAR

'Alpha'
Aitana regresa con su tercer álbum de estudio. Un disco con el que da continuidad al que publicó en 2020, *11 razones*, y en el que reinan los ritmos propios de la denominada '*alpha* era', en la que se fusionan la música *house* y los sonidos de la electrónica.

'Guts'
La ganadora del Grammy Olivia Rodrigo lanza su segundo disco, en el que refleja su enorme crecimiento personal y artístico a través de doce nuevas canciones. En ellas, su potente y dulce voz nos atrapa de nuevo con una gran sensibilidad.



'The Loveliest Time'
El nuevo álbum de Carly Rae Jepsen es la continuación de *The Loneliest Time*, publicado en 2022. Mientras que este último surgió tras un período de autodescubrimiento, el disco que ahora ve la luz celebra su crecimiento.

'Me siento vivo'
El título del disco de David Bisbal hace referencia al fantástico momento vital en el que se encuentra. *Ajedrez*, *Volaré* y *Nuestro secreto* son algunas de las canciones que se incluyen en el álbum.

DESPIERTA TU espíritu navideño



Solo la Navidad puede transformar una ciudad por completo gracias a sus luces, sus colores, sus aromas a dulces y, cómo no, a esos alegres villancicos que no se olvidan de año en año. El poder mágico de los mercadillos es tan potente que logran que olvidemos el crudo invierno y salgamos a la calle con una sonrisa. Si todavía tienes dudas, aquí va una selección de los mejores de nuestro país. Por **INMA COCA**

MADRID

La capital es uno de los mejores lugares en los que disfrutar de la Navidad y no solo porque tengan una de las agendas más amplias, también porque sus actividades se reparten a lo largo y ancho de la ciudad para que cada día puedas organizar un plan diferente. Y eso que son muchos los días dedicados a la Navidad, ya que el pistoletazo de salida será el próximo 23 de noviembre, con el encendido de la iluminación de las calles y plazas. Noche muy esperada, porque cada año hay algo nuevo y sorprendente. Al típico mercadillo de la Plaza Mayor, se han ido sumando otros que van ganado protagonismo año tras año, como el de la Plaza de España o los puestos de artesanía del Paseo de Castellana y la Plaza de Colón. Además, no nos olvidamos del autobús de la Navidad, las pistas de hielo, las exposiciones de belenes o la programación especial del Circo Price.

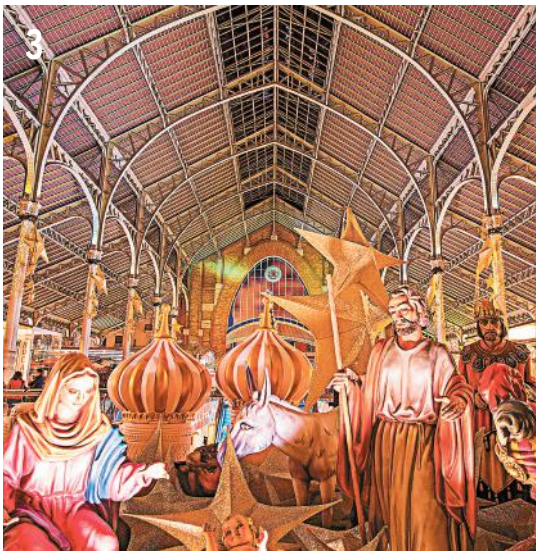
ZARAGOZA

Sin nada que envidiar a los tradicionales mercados navideños europeos, el centro de la capital maña se transforma por completo para que pasear por sus calles esté lleno de sorpresas, como la aurora boreal, que pone algo de color a las luces más tradicionales. Pero el punto preferido por todos es la Plaza del Pilar. Sus grandes dimensiones permiten colocar un gran mercado en el que comparten espacio la artesanía con los dulces y otros regalos, una pista de hielo, un tobogán gigante, atracciones infantiles y el queridísimo y gran belén a tamaño casi real. Un gran decorado por el que pasear en familia viendo cómo pastores y artesanos se preparaban para la llegada de los Reyes Magos.

VALENCIA

La capital del Turia juega con ventaja a la hora de convencernos para que la elija-









Luces y acción. Las ciudades ya están con el modo Navidad encendido y en todas encontramos rincones que merecen una visita y que nos regalan las fotos más entrañables del año. **1.** La Plaza Mayor de Madrid, repleta de puestos de artesanía y decoración navideña. **2.** Buen ambiente familiar en la Plaza del Pilar de Zaragoza. **3.** Precioso belén, en el Mercado de Colón de Valencia. **4.** Puestos de artesanía en Sevilla. **5.** Despliegue de luces en Vigo.

mos como destino en estas fechas. La ciudad es otra en Navidad, pero siempre tiene el comodín de unas temperaturas más suaves y la posibilidad de dar un paseo por sus playas. Al caer la tarde, el plan más tradicional es acercarse al Mercado de Colón, que se engalana como ninguno para celebrar las fiestas, pero en el que la horchata y los *fartons* son una merienda que nunca falla, aunque también dejan hueco al típico chocolate caliente. Pero hay otro mercadillo que va cogiendo fama y es el que instalan junto a la Ciudad de las Artes y las Ciencias con puestos tradicionales y una apretada agenda de actividades, muchas dedicadas a los más pequeños, como cuentacuentos, talleres para crear tu títere y algunas atracciones.

SEVILLA

Como todas las fiestas que se celebran en la capital hispalense, la Navidad también tiene un color especial. Son varios los mercadillos que se instalan, pero hay uno que es parada imprescindible cada año, la Feria del Belén. Más de 30 artesanos exponen en sus puestos sus mejores creaciones. Aquí encontrarás esa figura que te falta o un detalle único y exclusivo con el que rematar la decoración de tu casa. Mientras este se ubica cerca de la Catedral, en la Plaza Nueva se instala el Mercado de la Artesanía, con otros tantos puestos entre los que encontrar decoración, pero también esos últimos regalos para toda la familia. Imposible no picar.

VIGO

La pasión con la que la ciudad gallega prepara la Navidad es digna de admirar y es que todavía no han guardado el bañador y la toalla y ya sacan el espumillón y las luces. Solo así consiguen que la ciudad luzca como nunca al llegar la fecha más esperada por muchos. Nada más y nada menos que 11,5 millones de luces led y 450 calles y 2.318 árboles iluminados. Cifras que nos ayudan a hacernos una idea de lo que se podrá ver a finales de noviembre. El gran mercado navideño se ubica en la Plaza de Compostela y allí se pueden encontrar productos de artesanía, objetos decorativos de la Navidad y gastronomía de temporada.

Juegos

UN RATITO PERFECTO PARA ABSTRAERSE



ESFUÉRZATE

En un libro de fotografía con un total de 101 páginas numeradas del 1 al 101, **¿cuántas veces aparece el 9?**

SOPA DE LETRAS

Si te gusta la comida japonesa, no te costará nada encontrar algunos de sus platos más típicos, aquí escondidos.

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

Sushi
Yakisoba
Ramen
Sopa de miso
Karaage
Okonomiyaki
Nigiri
Tempura
Takoyaki
Yakitori
Gyoza
Tonkatsu
Katsudon

CUENTAS

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



6 ? 7 ? 2 ? 9 ? 8 = 3



¿Qué películas protagonizaron?

Conecta a cada uno de los siguientes intérpretes históricos con los filmes que les hicieron brillar y triunfar.

Audrey Hepburn	1.	A. *Los diez mandamientos*
Paul Newman	2.	B. *Desayuno con diamantes*
Cary Grant	3.	C. *Eva al desnudo*
Bette Davis	4.	D. *Arsénico por compasión*
Katharine Hepburn	5.	E. *La reina de África*
Vivien Leigh	6.	F. *Casablanca*
Humphrey Bogart	7.	G. *El golpe*
Charlton Heston	8.	H. *Lo que el viento se llevó*



SOLUCIONES

Sopa de letras:



Estuérzate:
20 veces.

Cuentas:
6 + 7 - 2 x 9 + 8 = 3.

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

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: Maria Alemany.
Subdirección: Elisabet Parra.
Redacción: Adelaida Bueno, Trini Calzado, Eva Carnero, Inma Coca, Sara Menéndez, Sofía M., Lucía Pandiella, Silvia Rueda, María Villora.
Edición y cierre: Trini Calzado.
Maquetación y diseño: Manuel Reyes.

SPAR

Vinos Guía Peñín



PLAZA MAYOR
BLANCO JOVEN
D.O. TIERRA CASTILLA
Guía Peñín 88 2022

SEÑORÍO DE ARRASTIA
CRIANZA
D.O. NAVARRA
Guía Peñín 88 2019

XÁLIMA
BLANCO JOVEN
D.O. TIERRA CASTILLA
Guía Peñín 88 2022

LEIROA DOVAL
BLANCO JOVEN
D.O. RÍAS BAIXAS
Guía Peñín 88 2022

CASAL DA BARCA
BLANCO JOVEN
D.O. RIBEIRO
Guía Peñín 89 2022

ADALEIS
ROBLE
D.O. CARIÑENA
Guía Peñín 90 2022

CAMPO DE GULES
JOVEN
D.O. RIOJA
Guía Peñín 88 2022

CAMPO DE GULES
RESERVA
D.O. RIOJA
Guía Peñín 88 2018

CAMPO DE GULES
CRIANZA
D.O. RIOJA
Guía Peñín 88 2020

CAMPO DE GULES
ROSADO JOVEN
D.O. RIOJA
Guía Peñín 88 2022

VIÑA ALCAZABA
RESERVA
D.O. UTIEL-REQUENA
Guía Peñín 88 2015

TALIZ
ROBLE
D.O. TORO
Guía Peñín 88 2018

NAVAS DEL EMPERADOR
ROBLE
D.O. RIBERA DEL DUERO
Guía Peñín 88 2022

sparespanola | @spar_espanola | @SparEspanola


SPAR
EL PLACER DE
COMPARTIR
80%
CARTÓN
RECICLADO
100%
RECICLABLE
TORTA
TURRÓN DE
ALICANTE
TRADICIONAL
FIGURITAS DE
MAZAPÁN
TRADICIONALES
TURRÓN DE
MAZAPÁN
CON FRUTAS
TURRÓN DE
YEMA
TOSTADA
250 g
TURRÓN DE
JIJONA
TRADICIONAL
250 g
TURRÓN DE
ALICANTE
TRADICIONAL
CALIDAD
SUPREMA
SIN
AZÚCARES
AÑADIDOS
TURRÓN DE
CREMA DE
ALMENDRAS
TURRÓN
IMPERIAL
200 g
TURRÓN DE
CHOCOLATE
CON ALMENDRAS
250 g
Deleitum
Turrón
de Jijona
Calidad Suprema
70% ALMENDRA
Deleitum
Turrón
de Alicante
Calidad Suprema
67% ALMENDRA
RECETA
TRADICIONAL
sparespanola
@spar_espanola
@SparEspanola