

SABER

1,5~~0~~€
Prohibida
su venta

N.º 26 VERANO 2024



elegir

**5 razones
PARA BEBER
MÁS AGUA**

**Superior Taste Awards
LOS PRODUCTOS
PREMIADOS
por su calidad
y sabor**

**Ecología
SELLOS DE
SOSTENIBILIDAD
para un futuro
mejor**

**PROTECTORES
SOLARES
El cuidado
imprescindible**

**Jennifer
Aniston**

**Icono de toda
una generación**

**Ya es verano,
¡disfrútalo!**





FRÍO, INTENSO, IRRESISTIBLE



 sparespanola

 @spar_espanola

 @SparEspanola

CONTENIDOS



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: Jennifer Aniston.
- 8 Cristina López Barrio.
- 10 Soluciona tus dudas.
- 12 Martín Berasategui.

SALUD & BIENESTAR

- 14 Razones para beber más agua.



- 16 Cuida así tus ojos en verano.
- 17 Cómo tratar una quemadura solar.
- 18 Sellos de sostenibilidad para un futuro mejor.



- 20 Vibra en positivo.

COMER HOY

- 23 Cerveza, con sabor a celebración.
- 24 Picoteo de verano.



- 26 Helados. Un capricho para el paladar.



- 28 Gazpacho ¡a cualquier hora!
- 30 Menú para el verano.
- 34 Las estrellas te indican los productos premiados.



BELLEZA

- 36 Tendencias de baño.
- 38 Protectores solares.
- 40 Pasos para conseguir una piel perfecta.

HOGAR & OCIO

- 42 Botiquín casero. Qué debe tener y qué no.



- 44 Consejos para aprovechar la luz natural.



- 45 Saca el mejor partido al friegasuelos.
- 46 Trucos caseros.
- 47 Libros y música.
- 48 ¡Vamos a la playa!
- 50 Juegos.

¿QUÉ HAY de nuevo?

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

A LA CAZA DE LA AURORA BOREAL

Equipados con un globo, cámaras, paracaídas y varios dispositivos de seguimiento, además de muchas horas de trabajo y una gran ilusión. Esto es con lo que cuenta un equipo de aventureros españoles que busca lo que no ha logrado nadie hasta el momento: grabar auroras boreales desde la estratosfera, por encima de las nubes hasta 30 kilómetros de altura y en 360 grados. En el proyecto, llamado *Into de Aurora II*, participan el científico Javier Cacho, el experto en lanzamiento de globos atmosféricos Fernando Ortuño, el productor audiovisual Chedey Reyes y el director de fotografía Carlos Calato. La última vez que lo intentaron fue en marzo, en Finlandia, pero las condiciones atmosféricas fueron adversas, no les acompañaron. Aun así, no cejan en su empeño de conseguirlo y ya están preparando su próxima expedición.



ESTOS SON LOS EMPLEOS CON MÁS VACANTES

En mayo de 2024, los datos del Ministerio de Trabajo y Economía Social anunciaban que el número de personas sin empleo en nuestro país era de 2.666.500, la cifra más baja desde septiembre de 2008. Sin embargo, ciertos sectores siguen teniendo dificultades para encontrar trabajadores que cubran las vacantes. El Catálogo de ocupaciones de difícil cobertura del Servicio de Empleo Público Estatal (SEPE), que contiene aquellas profesiones cuyas ofertas de empleo son más difíciles de gestionar a la hora de cubrir puestos vacantes, indica que, en el primer trimestre de 2024, entre las profesiones con menos demanda, se encuentran las de entrenador deportivo, frigorista naval, jefe de máquinas en buques mercantes, maquinista naval, mecánico de litoral, mecánico naval, piloto y sobrecargo de buques mercantes, oficial radioelectrónico de la marina mercante, cocineros de barco, auxiliares en buques de pasajeros, camareros de barco, mayordomos de buque y trabajadores especializados en carpintería de aluminio, metálica y PVC.

RÉCORD DE CENTENARIOS

Celanova, tierra de inmortales. Así se titula el documental de Óscar Jiménez, un estudiante de Periodismo que ha querido aproximarse a las razones que han hecho que el *concello* de Celanova (Ourense) tenga la mayor concentración de centenarios por habitante del planeta: 273 por cada 100.000 habitantes, cinco veces más que en Okinawa (Japón), lugar de referencia de la longevidad. Hasta ahora, al menos. El documental puede verse en el canal de YouTube La Veu MEDIA.



UN NÚMERO DE TELÉFONO DE AYUDA PARA PADRES Y ADOLESCENTES

Teniendo en cuenta que los riesgos a los que se enfrentan los menores en el mundo digital son cada vez más numerosos, el Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE), dependiente del Ministerio para la Transformación Digital y de la Función Pública, ha reforzado el teléfono 017, de ayuda en ciberseguridad. Así, se ha dado una nueva utilidad al servicio, que tiene el objetivo de asesorar a padres, profesores, tutores y menores, en materia de consulta y reporte de contenidos inadecuados en internet o sobre cómo utilizar herramientas de control parental o filtrar contenidos inadecuados. Con capacidad para atender 20.000 llamadas mensuales, se ha reforzado la plantilla del 017 con perfiles especializados en menores, que se suman a los expertos en ciberseguridad y atención psicosocial con los que ya contaba el servicio.





VISITAR VENECIA CUESTA 5 EUROS

El objetivo, dicen las autoridades, es proteger el patrimonio histórico-cultural de la localidad italiana, disuadiendo al turista de un día y sin reserva hotelera. La realidad es que la tasa de cinco euros que se empezó a cobrar a finales de abril e implementada para 30 días concretos al año apenas ha tenido repercusión y los visitantes siguen llegando a la ciudad de los canales sin freno. Los días escogidos, además del pago de la tasa, todos los visitantes de Venecia tendrán también que registrar su presencia en la ciudad en un formulario. Medidas que generan quejas, pero no cambio de planes.



LAS MUJERES DUERMEN PEOR

De acuerdo a la 'Radiografía del sueño' realizada por la agencia de investigación 40 dB, tres de cada cuatro personas en España duermen menos de lo que les gustaría, incluso en fines de semana o vacaciones. Si hablamos de calidad del sueño, son las mujeres las que duermen peor (un 63,9 %) y, casi la mitad de ellas, tienen entre 45 y 64 años. En el otro lado, de las personas que aseguran dormir siempre bien o la mayoría de las veces bien, el 59,9 % son hombres.

Los motivos que más perjudican el sueño son el estrés y la ansiedad (para 8 de cada 10 personas), que provocan despertares nocturnos y desvelos (al 40 %).

Con estos datos, no es de extrañar entonces que también sean ellas las más propensas a consumir productos para dormir, como infusiones relajantes (el 54,4 % de las mujeres frente al 39,2 % de los hombres), ansiolíticos (26,3 % frente al 20,3 %) o antidepresivos (18,9 % frente al 14,5 %).

SEGÚN LA CIENCIA, LA VEJEZ EMPIEZA AHORA MÁS TARDE

La vejez ya no es lo que era antes. Y esta no es una afirmación gratuita de alguien que no quiere sumar años, sino que también la avala la ciencia. En concreto, un estudio publicado por la Asociación Americana de Psicología, que asegura que la vejez se ha retrasado debido a que ahora hay una mayor calidad y más esperanza de vida. Esto también se ha acompañado de cambios sociales, por los que las etapas vitales se han ido postergando. Ahora, las personas nos emancipamos más tarde y también afrontamos la maternidad y la paternidad en un período vital mayor. Factores que, aunque tienen un gran peso para considerar que, en la actualidad, los 60 son los nuevos 50, no son los únicos: hay que sumarles que el concepto



que tenemos de una persona anciana ha cambiado también y ha quedado algo difuso.

Así que, si viendo fotos o vídeos de hace algunas décadas te parece que tus familiares, a tu misma edad, se veían mayores que tú... estás en lo cierto.

LA CIUDAD EUROPEA CON MÁS CALIDAD DE VIDA Y EL PUEBLO ESPAÑOL MÁS FELIZ

A través de una encuesta ciudadana, la Comisión Europea elaboró el 'Informe sobre la calidad de vida en las ciudades europeas, 2023'. Y, después de estudiar y analizar a 83 ciudades, determinó que la lista de la mejor ciudad continental la encabeza Zúrich. Las razones son que sus habitantes, a pesar del elevado precio de la vivienda, se muestran felices tanto por los servicios sanitarios o de transporte que presta como con sus carreras profesionales.

De cerca, ocupa la segunda posición Copenhague, la capital de Dinamarca, y el tercer puesto es para Groningen, de Países Bajos.

Y, aunque ninguna ciudad española se encuentra entre las diez primeras de la clasificación, hay factores que hacen que algunos municipios destaquen por la felicidad de sus ha-



bitantes. Es el caso de Gauteguiz de Arteaga, en Vizcaya, la localidad que la revista *Ecological Economics* ha escogido como el pueblo más feliz de España por su naturaleza y patrimonio, donde destaca el Urdaibai Bird Center, un museo vivo de la naturaleza, abierto al público para el conocimiento del mundo de las aves y sus migraciones.



Jennifer Aniston

ICONO DE TODA UNA GENERACIÓN

Por TRINI CALZADO

Hija de actores, Jennifer Aniston (Los Angeles, 1969) creció viviendo la que hoy es también su profesión como algo natural, así que no es de extrañar que esto influyera en su carrera. Durante su infancia, su familia vivió un tiempo en Grecia (su padre era de allí) antes de regresar a Nueva York, donde se graduó de la prestigiosa escuela Fiorello H. LaGuardia High School of Music & Art and Performing Arts.

Una vez finalizó la escuela secundaria, tuvo que luchar duro por su sueño de ser actriz. Tuvo tantos trabajos ocasionales como le fue posible para sobrevivir mientras asistía a cuantas audiciones podía. Antes de su gran oportunidad, participó en producciones *off-Broadway* (obras en teatros pequeños, con menos de 500 butacas) y trabajos menores en la televisión. Su primer papel televisivo recurrente fue en la serie de televisión *Molloy*, en

1990, seguido por otra ficción de corta vida, *Ferris Bueller*.

EL PAPEL DE SU VIDA

Sin embargo, aún estaba por llegar el papel que catapultaría su carrera. Algo que ocurrió en 1994, cuando fue elegida para interpretar a Rachel Green en la serie *Friends*. Con este papel, pasó a ser una actriz destacada, además de convertirla en una de las

actrices más queridas y reconocibles de su generación. Y no solo por su mezcla de encanto, comicidad y vulnerabilidad, sino también porque hizo de ella un ícono de estilo para muchas jóvenes de la época, hasta el punto de que todas querían su corte de pelo, conocido como *The Rachel*. La serie, que duró diez temporadas, hasta 2004, fue todo un fenómeno cultural, haciéndose con su lugar en la historia de la televisión y asegurando a Aniston numerosos premios (como el Emmy de 2002 a la mejor actriz en una serie de comedia) y un lugar en el corazón de millones de fans en todo el mundo hasta el día de hoy. Porque sí, Jennifer Aniston es mucho más que Rachel Green, pero, pase lo que pase, siempre será Rachel Green.

SU PASO POR HOLLYWOOD

Antes de que *Friends* finalizara, Jennifer ya había explorado algunos roles en el cine. A partir de que la serie acabó, se centró aun más en su carrera cinematográfica, esforzándose por demostrar que era más que solo una estrella de televisión y tratando de evitar el tipo de encasillamiento que, a menudo, limita a los actores televisivos.

Uno de sus primeros éxitos en cine después de *Friends* fue *The Break-Up* (2006), junto a Vince Vaughn. *Marley & Me* (2008), protagonizada junto Owen Wilson, fue la película con mayor recaudación en el día de Navidad de ese año.

Sin embargo, no todos los proyectos de Aniston tuvieron éxito. Filmes como *Management* (2008) y *Love Happens* (2009) no lograron captar la atención del público ni de la crítica. A pesar de estos altibajos, la actriz continuó explorando géneros: en *Cake* (2014), interpretó a una mujer que sufre de dolor crónico y lucha con problemas personales y adicción. Un papel que le valió nominaciones en los premios del Sindicato de Actores (SAG) y los Globos de Oro y le ayudó a ganar credibilidad como actriz dramática. Y en 2019 se pasó a la comedia de misterio, con *Murder Mystery*, junto a Adam Sandler, con el que ya había trabajado en *Sígueme el rollo* (2011). En primavera de 2023, volvieron con la secuela, *Murder Mystery 2* (disponible en Netflix).



JENNIFER FUE UN ÍCONO DE ESTILO PARA MUCHAS JÓVENES DE LA ÉPOCA, HASTA EL PUNTO DE QUE TODAS QUERÍAN SU CORTE DE PELO, CONOCIDO COMO 'THE RACHEL'.

Y VUELTA A LA TELEVISIÓN

Aparte de su trabajo en cine, Jennifer regresó a la televisión con *The Morning Show*, que se estrenó en 2019 en Apple TV+. En este drama, donde volvió a coincidir con Reese Witherspoon, la que fuera su hermana Jill en *Friends*, Aniston no solo actúa como una presentadora de noticias que se enfrenta dilemas éticos y personales en el mundo de las noticias matutinas, también es productora ejecutiva.

IMAGEN DE MARCA

Su larga trayectoria en cine y televisión se complementa con obras de teatro, apariciones en videoclips e, incluso, poniendo voz a un videojuego. Junto a ello, hace años que trabaja siendo imagen de diversas marcas, como L'Oréal Paris o LolaVie, una línea de cuidado del cabello. En su cuenta de Instagram (@jenniferaniston), comparte divertidas publicaciones usando los productos o mostrando los resultados. Es más, la actriz luce en la actualidad una cabellera que recuerda mucho a la icónica de principios de los 2000.



En sus redes, donde siempre tiene espacio para sus compañeros y amigos de *Friends*, Jennifer comparte lo bien que le sientan los productos de LolaVie, de los que hace años que es imagen.

También sus redes están llenas de vídeos de Jennifer manteniéndose en forma con el método Pvolve, una práctica que mezcla ejercicios de alta intensidad con otros de resistencia y bajo impacto, del que es embajadora.

PLANO PERSONAL

Jennifer Aniston no ha sido madre, algo que, a lo largo de muchos años, la prensa ha cuestionado promoviendo rumores e incluso acusándola de escoger su carrera por encima de la maternidad. Ella siempre se ha mostrado muy crítica con esto, pues recuerda que a los actores que se encuentran en su misma situación nunca se les cuestiona por no haber tenido descendencia. En 2022, confesó que no es que no quisiera ser madre o antepusiera su carrera a la maternidad, es que no podía quedarse embarazada: "Estaba tratando de quedarme embarazada. Fue un camino desafiante. Todos los años y años y años de especulación... Fue realmente difícil", declaró.

Tampoco ayudó la mala relación que tuvieron sus padres, que le afectó. Además, tuvo una infancia dura, marcada por la presión que su madre (actriz y modelo) ejercía sobre ella, unas críticas que hicieron mella en su autoestima. "No salí la niña modelo que ella había esperado, solo quería ser vista y ser amada por una madre que estaba demasiado ocupada con cosas que, en realidad, no eran importantes". En cambio, la relación con su padre sí fue amorosa, como dejó claro en sus redes cuando falleció, el 11 de noviembre de 2022. Una fecha que Jennifer luce tatuada en su muñeca. □

Cristina López Barrio

AUTORA DE 'LA TIERRA BAJO TUS PIES'

"LA CULTURA Y LA RIQUEZA DE LA CONVIVENCIA Y LA PLURALIDAD NOS ALEJAN DEL RADICALISMO Y LA INTOLERANCIA"

Por GEMA BOIZA

Nacida en Madrid, Cristina López Barrio ejerció como abogada y se especializó en propiedad intelectual.

Madrileña, abogada de formación y escritora, Cristina López Barrio acaba de publicar *La tierra bajo tus pies* (Planeta), una novela con la que ha ganado el Premio Azorín y con la que lleva a sus lectores al encuentro de aquellas Misiones Pedagógicas que defendían la entrada de la cultura en la España más rural en los años previos a la Guerra Civil. Enmarcada en 1935, esta historia de contrastes entre el amor y el odio, la oportunidad y la venganza, la ciudad y el pueblo, la esperanza y el pesimismo, ahonda en la idea de que la educación debiera ser la salvación de toda sociedad. Evocadora y emotiva, la autora analiza también cómo el avance que vivieron aquellas mujeres que defendían eso de "ahora nos toca ser nosotras" se paró en seco con la explosión de aquella contienda.

Premio Azorín por 'La tierra bajo tus pies', tu última novela. ¡Felicidades! ¿Qué significa para ti este galardón?

Un broche de oro al proceso del descubrimiento de las Misiones Pedagógicas. Llegaron a mi vida cuando llevaba cuatro años sin publicar, con dos de ellos de importante sequía creativa. Que aparecieran esas misiones, me apasionaran, escribiera esta novela en torno a ellas y terminara consiguiendo el premio Azorín con *La tierra bajo tus pies* ¡ha sido precioso!

¿Por qué esta novela? ¿A quién has querido rendir homenaje?

Porque me enamoré del proyecto de las Misiones Pedagógicas. Había leído algo sobre ellas, pero, cuando me puse a investigar y descubrí a Manuel Bartolomé Cossío y los valores de la Institución Libre de Enseñanza, me apasioné



@cristinalopezbarrio

por todo ello. Con esta novela, he querido acercarme a aquella España rural y a la cultura que aquellas misiones querían llevarle. Quería hacerme eco de cómo la cultura tiene una parte individual que nos hace reflexionar y otra colectiva que crea un sentimiento de comunidad muy bonito.

Esas misiones se encontraron, sin embargo, frente a frente con un contexto social y político agitado. La novela está enmarcada en la España de 1935, radicalizada, al borde del abismo y previa a la sangrante Guerra Civil.

Lo que trato de abordar es lo que se vivía en aquel momento: esperanza y también pesimismo por esa sombra que cada vez se iba haciendo más grande. Las Misiones no estaban bien vistas ni por los conservadores ni por los progresistas, no les veían utilidad. En 1935, ya contaban con un presupuesto recortado porque todos pensaban que la gente de esa España rural no necesitaba cultura, sino comer.

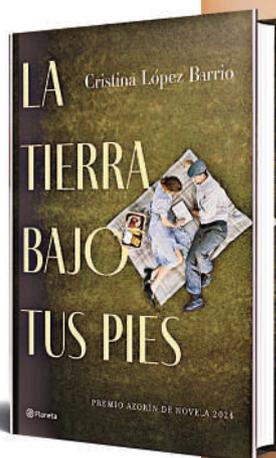
Dentro de ‘La tierra bajo tus pies’, el lector camina por una línea fina entre amor y venganza, luz y tinieblas, ciudad y pueblo, educación y falta de ella...

Sí, es una novela de contrastes, porque así es la vida misma y así era muy especialmente en la España de 1935. Hoy en día, entre el campo y la ciudad, no hay ese abismo que había entonces. En ciudades como Madrid ya se respiraba un aire de modernidad y progresismo que no se vivía en absoluto en los pueblos. Y eso también se notaba mucho en la forma en que vivían las mujeres.

Hablemos de ellas, de esas mujeres de los años previos a la Guerra Civil que, en ciudades como Madrid, fumaban, llevaban pantalones y decían eso de “ahora nos toca ser nosotras”.

Casi todas las mujeres de la novela son bastante privilegiadas y quienes eran como ellas abrían camino a las demás, a las que todavía estaban lejos de ser así. La Guerra Civil hizo que todas, las primeras y las segundas, sufrieran un parón que resultó ser muy largo. Quiero pensar que, sin la guerra, la situación que ahora tenemos las mujeres habría llegado antes.

¿Quién es tu personaje favorito en esta novela?



«ES UNA NOVELA DE CONTRASTES, PORQUE ASÍ ES LA VIDA MISMA Y ASÍ ERA MUY ESPECIALMENTE EN LA ESPAÑA DE 1935».

Paciana, porque representa la fuerza de esas mujeres de los pueblos y aldeas. Ella es una matriarca, una mujer dura que está acostumbrada a vivir mirando al cielo porque, si la cosecha se da mal, se mueren de hambre. Ella lleva la carga de la casa y de los hijos que se le mueren; es la heredera de la tierra y de esa venganza que hay contra la otra familia. Y, al mismo tiempo, es ese tipo de mujer que también tiene un amor oculto que se le despierta con la llegada del teatro. Paciana es ese tipo de personajes que se escriben solos... ¡Era ella quien me hablaba!

Además de Cati y, dejando a un lado los personajes de carne y hueso, ¿quién es el o la protagonista de la obra?

La educación, ese fin principal que tenían Cossío y Giner de los Ríos. El libro trata de reflejar cómo la cultura deja una huella en el ser humano y cómo la riqueza de la convivencia y la pluralidad nos alejan de la radicalización y la intolerancia. Acusaron a las Misiones de ser utópicas porque abogaban por esa riqueza.

¿Crees que la salvación de un pueblo o un país puede venir de la educación?

La educación es el pilar de toda sociedad y debería ser sagrada, debería ser tema de Estado y de acuerdo común.

¿Qué le faltaba a aquella España de 1935? ¿Y qué le sobraba?

Le faltaba educación, porque había una fractura entre la España del campo y la de las ciudades, que hacía que pareciera que vivían en siglos distintos. Faltaba respeto por el otro y muchas reformas sociales y económicas. ¿Qué sobraba? Radicalismo del que se genera odio... así pasó lo que pasó y acabamos como acabamos.

¿Qué diría Cati, la protagonista de ‘La tierra bajo tus pies’, si viviera en el Madrid de 2024?

Creo que disfrutaría de este Madrid en ebullición y también se preocuparía porque es posible que viera cierta semejanza con esa polarización con la que vivimos desgraciadamente cada vez más.

Como escritora, ¿hubo algún libro que te cambió la vida?

Cien años de soledad, de Gabriel García Márquez. Lo leí con 17 años.

¿Tienes manías confesables a la hora de sentarte a escribir?

Necesito luz de ambiente, no puedo escribir con las luces de techo.

Y, como lectora, ¿eres de libro físico o digital?

Físico. Soy un poco dinosaurio para eso (ríe). □

Soluciona TUS DUDAS

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

¿QUÉ TRATAMIENTOS SON LOS MÁS HABITUALES PARA LOS DEFECTOS VISUALES?



RESPUESTA: Los defectos de refracción se pueden solucionar gracias a diferentes técnicas quirúrgicas, siendo la más frecuente la corrección visual por láser. Esta intervención consiste en la modificación de la curvatura de la córnea para lograr que las imágenes se enfoquen correctamente en la retina. En los pacientes que no tengan un grosor de córnea adecuado o que tengan graduaciones muy altas, se puede optar por la colocación de una lente intraocular. Si el paciente ya padece presbicia,

también se procederá a colocar una lente intraocular, en este caso, multifocal. En la operación de presbicia, se sustituye el cristalino envejecido, que ha perdido su capacidad de enfoque, por una lente intraocular que devolverá al paciente un buen rango de visión a todas las distancias: próxima (lectura o móvil), intermedia (ordenador) y lejana.

Esta técnica quirúrgica es la misma que se utiliza para los pacientes con cataratas (otro problema visual muy frecuente a partir de los 60 o 65 años por la opacificación del cristalino). En la cirugía de cataratas, se podrá optar por implantar una lente intraocular multifocal o monofocal, dependiendo de las características y necesidades de cada persona.

Dr. Fernando Llovet Osuna
Oftalmólogo, cofundador
de Clínica Baviera
(clinicabaviera.com)



¿CÓMO SE PROTEGE EL CABELLO DEL DAÑO AMBIENTAL?

RESPUESTA: Hay muchos productos que te solucionan el daño producido por el ambiente, sobre todo en ciudades cosmopolitas en referencia a la contaminación y todo lo que abarque exposición al aire libre, en la playa, en la montaña, los sudores, etc.

En este sentido, es muy importante el uso de productos que no contengan siliconas, parabenos ni sulfatos porque acrecientan este daño. Además, en la época estival, el cabello también necesita protección solar. Afortunadamente, hoy en día contamos con líneas de productos para el cabello específicas para protegerlo del sol.

Alberto Cerdán
Estilista profesional
(albertocerdan.com)



Dra. Concetta D'Alessandro
Dermatóloga en el
Instituto de
Dermatología
Integral
(ideidermatologia.com)

¿El vitíligo está asociado a la edad?

RESPUESTA: El vitíligo es una enfermedad dermatológica en la que la piel pierde su pigmentación debido a la desaparición de las células que producen la melanina (responsable del color de la piel), manifestándose con máculas blancas de variada distribución corporal. La desarrollan personas de todas las razas, no existe una prevalencia entre sexos y, aunque puede aparecer a cualquier edad, la mayor incidencia se da alrededor de los 20 años. Sus causas son todavía desconocidas y, aunque no tiene un carácter hereditario claro, un 20 % de los afectados tienen un familiar con vitíligo. Lo más habitual es que el vitíligo aparezca en el área periorficial (ojos, nariz y boca) y en manos, dedos, muñecas, codos, rodillas, axilas, áreas inguinal y anogenital. Rara vez el vitíligo afecta a todo el cuerpo.





¿LA MENSTRUACIÓN PROVOCA SUEÑO?

RESPUESTA: La menstruación es un cambio hormonal que provoca algunas situaciones distintas en el equilibrio emocional en las mujeres. Concretamente, podemos hablar de la disforia premenstrual, que consiste en una serie de días donde el humor puede cambiar un poco y, además, puede surgir algún trastorno de sueño. Este trastorno suele empezar en la preadolescencia o adolescencia, con el ciclo menstrual. Además, cabe destacar que las mujeres tienen más predisposición a tener insomnio. En algunas pacientes, esta disforia

premenstrual puede provocar un poco de insomnio y, en otros casos, somnolencia. En realidad, no se trata de la menstruación en sí misma, sino que es todo el proceso hormonal que se produce durante aquellos días el que puede alterar de alguna forma el sueño.

Dr. Eduard Estivill

Especialista en medicina del sueño, director de la Unidad del Sueño del Hospital General de Cataluña y miembro de Top Doctors



¿QUÉ HAY QUE HACER SI TE PICA UNA ABEJA?



Dra. Idoya Sanluis Fernández
Coordinadora de Urgencias del Hospital Vithas Vigo (vithas.es)

RESPUESTA: En caso de que se produzca una picadura de abeja, hay que actuar con calma. A partir de aquí, proceder dependiendo de si se es alérgico o no. Las personas sin alergia (o que todavía no la han desarrollado), deben actuar como ante cualquier otra picadura: con corticoide tópico y compresas frías para aliviar el picor. El dolor y la tumefacción de la picadura desaparecerán en pocas horas, aunque la zona puede permanecer enrojecida (con eritema) un poco más tiempo. En algunos casos severos, la molestia puede permanecer dos o tres días. Sin

embargo, hay que tener en cuenta que, pese a no haber desarrollado alergia al veneno de las abejas, sí puede causar reacción en quienes nunca antes habían experimentado reacciones. Si se dan síntomas importantes, no hay que dudar en acudir a urgencias. Los alérgicos a la picadura de abeja han de evitar por todos los medios la exposición y llevar consigo adrenalina subcutánea precargada. Además, en caso de que se produzca la picadura, deben acudir a urgencias, pese a haberse administrado la dosis inicial de medicación.

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



¿Cómo evitar una estafa 'online'?

RESPUESTA: Mediante algunos delitos bancarios (como el *phishing*, el *smising* y el *pharming*), un tercero te puede robar el dinero del banco. Evita caer en la trampa siguiendo unos consejos básicos:

- Desconfía de cualquier supuesta comunicación de la entidad financiera: ante cualquier problema, te citarían o avisarían, marcando unos protocolos para autentificar tus datos.
- Ten precaución al navegar por internet y utiliza un buen antivirus.
- Cuando realices pagos con tarjeta, es importante no perderla de vista en ningún momento, llevarla firmada y autorizar cada compra que realices.
- No pinches en ningún enlace o SMS que recibas y no facilites datos personales de ningún tipo, ni aunque el interlocutor se identifique como alguien del banco, como un proveedor de energía o como un encuestador.

Óscar Palau

Abogado en Le Morne Brabant (lemornebrabant.com)



Martín Berasategui

“EN EL MOMENTO EN QUE TE PONES TECHO EN LA COCINA, EMPIEZAS A MORIR COMO COCINERO”

Por TRINI CALZADO



Martín Berasategui lleva toda su vida entregado a la cocina y ha llegado a lo más alto de su profesión.

Fotografía: @theladubai.

Recién estrenados los 64 años, Martín Berasategui (San Sebastián, 1960), el chef español con más estrellas Michelin, lleva casi medio siglo de su vida dedicado a la cocina. Y lo que le queda. “Llevo 49 años en el oficio y estoy supercontento de que la gente se quede boquiabierto y de que se emocione mientras yo sigo siendo el mismo aprendiz, o más, que cuando tenía 15 años. Soy el eterno aprendiz”, asegura orgulloso.

UN NEGOCIO FAMILIAR

Aunque ya merodeaba tanto cuanto podía por el negocio familiar, empezó a trabajar propiamente dicho con 15 años en el popular Bodegón Alejandro, la casa de comidas que regentaban en la Parte Vieja de San Sebastián su padre, su madre y su tía, de quienes aprendió el oficio. Así, mientras otros chavales de su edad dedicaban su tiempo libre a jugar a fútbol o al Tetris, él se iba curtiendo y enamorando de una profesión que pronto lo catapultaría a lo más alto. Con 20 años, a su madre y a su tía (su padre había fallecido antes a causa de un accidente de moto), les dijo: “Habéis trabajado como una leona y una tigresa y yo tengo garrote para llevar la casa familiar”. Y allí empezó ‘en solitario’. Trabajó durante 13 años de lunes a domingo: seis días a la semana se los dedicaba al Bodegón Alejandro y el día de descanso semanal se iba a Francia para seguir formándose en pastelería, bombonería y heladería, además de en charcutería y cocina.

ES EL CHEF DE ESPAÑA QUE ACUMULA MÁS ESTRELLAS MICHELIN Y EL TERCERO DEL MUNDO.



Fotografía: @martinberasategui

Martín Berasategui, junto a compañeros y amigos de profesión, en el acto de entrega de los soles Repsol.

UN ÉXITO IMPARABLE

Fue con esos grandes maestros de la cocina francesa con los que entró en contacto con la alta cocina. Y, aunque el éxito y el triunfo, a veces, son relativos o, al menos, tienen un punto de subjetividad, la parte objetiva en el sector de la gastronomía se materializa en reconocimientos internacionales tan prestigiosos como las archiconocidas estrellas Michelin.

Berasategui se hizo cargo del Bodegón Alejandro en 1981 y, en 1986, ya consiguió para el que fuera el sueño de sus padres y su tía su primera estrella: “Michelin, cuando tenía veintitantos años, me cambió la vida en aquella casa popular de comidas donde nació y crecí. De ahí salió la semilla de lo que estás viendo ahora”, recuerda.

En 1993, y junto a su mujer, Oneka Arregui, se lanzó a fundar su propio restaurante, el Martín Berasategui, en Lasarte-Oria. Ya como todo un referente de la alta gastronomía, reconocida por la meticulosa ejecución de los platos, una imaginación culinaria innovadora y el uso de ingredientes locales, logró la primera estrella del restaurante a los seis meses de su inauguración. La segunda le llegó en 1996 y, en 2002, consiguió la tercera, la máxima calificación de la emblemática guía.

CUATRO DÉCADAS EN LO MÁS ALTO

A lo largo de todos estos años, Martín Berasategui ha expandido su influencia con otros restaurantes a lo largo y ancho de nuestro país, como Barcelona, Tenerife, Vizcaya, Madrid, Valladolid o Baleares, además de formar a numerosos chefs que, hoy en día, atesoran también renombre mundial. También se ha atrevido a expandir su universo culinario fuera de nuestras fronteras, con el recién inaugurado Jara by Martín Berasategui, en homenaje a su nieta Jara, ubicado en Dubái.

PEQUEÑO CONTRATIEMPO

Sin embargo, la frenética actividad de este chef tímido, de palabra amable y amplia sonrisa, se vio interrumpida hace unas semanas por una aparatosa caída que tuvo mientras caminaba entre Lasarte y San Sebastián que lo obligó a pasar por el quirófano, pues se rompió el húmero por varios sitios. Tiempo que, seguro, ha aprovechado para estar con los suyos y seguir creando delicias gastronómicas: “En el momento que yo no piense como cocinero creativo, será que me habré puesto techo. Y, en el momento en que te pones techo en la cocina, empiezas a morir como cocinero. Yo todos los días de mi vida pienso como cocinero”. □

¿Sabías que...?

- **ESTRELLAS, RESTAURANTES Y SOLES.** Con el recién inaugurado Jara, en Dubái, cuenta en su haber con 13 restaurantes. Entre todos ellos, suma un total de 12 estrellas Michelin (es el cocinero español que más tiene) y 12 soles Repsol.
- **AUTOR PROLÍFICO.** Ha escrito más de treinta de libros, tanto en solitario como en compañía de su gran amigo y compañero David de Jorge. El último es *Cocina para disfrutones*.
- **HOMENAJE A SU PADRE.** Se llama igual que su padre y, como homenaje, su firma es la misma que hacía él, ya que fue



Fotografía: martinberasategui.com

el único que no pudo ver el éxito de su hijo, al fallecer antes de su despegue. Es una manera de hacer que forme parte de todo.

- **SU EXPRESIÓN MÁS CONOCIDA.** Acompañada de un gesto con el que dobla el brazo y cierra el puño, Berasategui siempre tiene a punto su expresión de ánimo y fuerza favorita: ‘garrote’. Tanto ha calado que hasta el *Diccionario histórico de la lengua española (DHLE)* la recoge. “Era un concepto negativo y lo transformé en positivo”.

5 RAZONES POR LAS QUE beber más agua

¿Eres de las personas a las que les cuesta beber agua? Si es así, en este artículo te recordamos algunos de los motivos más convincentes para acabar con la pereza y coger la sana costumbre de beber agua.

Por ADELAIDA BUENO



La etiqueta de la botella del agua mineral SPAR tiene un 50 % de material reciclado (PE).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se recomienda que los adultos consuman entre 1,5 y 2 litros de agua a diario. Es importante tener en cuenta que esta cantidad no necesariamente debe provenir únicamente del agua que bebemos, ya que el cálculo de la OMS incluye todo lo que ingerimos a lo largo del día. Esto significa que también se considera el agua contenida en alimentos como la lechuga, los tomates, la carne o el pescado, así como en las infusiones o el café.

NECESARIA PARA EL CUERPO

El agua es esencial para el correcto funcionamiento del organismo. La hidratación desempeña numerosas funciones vitales en el cuerpo, como facilitar la digestión, mejorar la función renal, proteger las articulaciones y regular la temperatura corporal. Sin embargo, es crucial consumirla en cantidades adecuadas, ya que la deshidratación puede ser perjudicial e incluso grave. Algunos síntomas de la deshidratación incluyen dolor de ca-

beza, fatiga, mareos, estreñimiento, sequedad en la piel e irritabilidad.

BUENA PARA LA MENTE

Además de sus beneficios para el funcionamiento adecuado de los órganos, se ha demostrado que beber la cantidad adecuada de agua a lo largo del día mejora la capacidad de concentración y la memoria. Quizá lo más sorprendente es que también regula el estado de ánimo.

LO IDEAL ES BEBER 2 LITROS



1. ALIVIA LA FATIGA

El agua te ayuda a recuperarte después del esfuerzo realizado en una sesión de gimnasia o tras una larga caminata. Además, **cuando no bebes la cantidad de agua suficiente, el corazón tiene que trabajar más** para bombear la sangre oxigenada a todas las células y órganos principales y eso puede causar fatiga. De modo que, cuando bebes agua en las cantidades recomendadas, restableces los niveles adecuados y te sientes mucho mejor.



2. CUIDA LA PIEL

La hidratación es fundamental para lucir una piel tersa, joven y elástica. Para conseguir los niveles idóneos, es fundamental ingerir el agua suficiente. **La piel está expuesta a infinidad de factores externos que la atacan** constantemente, así que incluir la ingesta de agua como parte de tu ritual de belleza ayudará a aliviar los efectos del sol, el viento y la contaminación.



3. EVITA EL ESTREÑIMIENTO

Según la prestigiosa Clínica Mayo, el agua ayuda a descomponer los alimentos para que el cuerpo pueda absorber sus nutrientes. Además, ablanda las heces, lo cual es clave para evitar el estreñimiento. Así que **prioriza siempre el agua frente a otras bebidas**, especialmente las azucaradas o los zumos.

LOS ÓRGANOS DEL CUERPO FUNCIONAN MEJOR CUANDO ESTÁN BIEN HIDRATADOS, INCLUIDO EL CEREBRO.



4. AYUDA A ADELGAZAR

Una de las razones más atractivas y convincentes para tener a mano la botella de agua, sin duda, es que ayuda a adelgazar. Esto es así no solo por la sensación de plenitud que produce y que hace que comas menos, sino porque **está comprobado que acelera el metabolismo y que quema calorías**. En concreto, por cada litro que bebes, se queman unas 46 calorías, lo que significa que, si tomas dos litros al día, quemarás 644 calorías a la semana.



5. MEJORA EL RENDIMIENTO MENTAL

Todos los órganos del cuerpo funcionan mejor cuando están bien hidratados y el cerebro no es una excepción. Lo interesante es que, cuando esto ocurre, la memoria se agudiza y la concentración se intensifica. Por el contrario, **cuando el órgano pensante está falto de agua, sus funciones se ven perjudicadas**. En concreto, parece ser que la memoria a corto plazo se ve mermada, disminuye el tiempo de reacción y se pierde coordinación motora. Estas son parte de las conclusiones de un estudio de la Universidad de East London (Reino Unido). □



CUIDA ASÍ tus ojos en verano

El verano, con el sol y el calor, el agua de la piscina, la arena... pone a prueba la salud ocular. Es un período en el que hay que extremar las precauciones y estar atentos a pequeños detalles que son importantes.

Por INMA COCA

Los factores externos ejercen una influencia significativa en la salud de los ojos. A menudo, no solo son la causa directa de ciertas afecciones oculares, sino que también pueden aumentar la susceptibilidad a enfermarse y acelerar el desarrollo de problemas visuales. Por ejemplo, aunque la miopía es una condición ocular, la exposición excesiva a pantallas y el esfuerzo visual prolongado pueden incrementar su incidencia o precipitar su aparición en edades más tempranas.

Es esencial comprender la importancia de los factores externos y estar al tanto de ellos para poder tomar medidas preven-

tivas. En verano, una temporada que debería brindarnos la oportunidad de descansar de las pantallas y disfrutar del aire libre, también conlleva ciertos riesgos que pueden afectar negativamente a la salud ocular.

¿A QUÉ NOS ENFRENTAMOS EN VERANO?

En verano, existen algunos factores que pueden poner en peligro los ojos y para los que debemos tomar ciertas medidas:

1 Aire acondicionado. Con la llegada del calor, el aire acondicionado forma parte de nuestro día a día y lo utilizamos de manera habitual durante todo el verano. El uso excesivo de estos aparatos puede aumentar la sequedad ocular debido a que se reduce la capa de agua que existe en el ojo y este no produce la cantidad de lágrimas suficiente para estar hidratado y humedecido. La solución está en utilizar lágrimas artificiales cada cierto tiempo. Así se evita la irritación que esto causa.

2 Cloro de las piscinas. En esta temporada, lo que más apetece es

darse un buen baño que refresque, pero es importante ser consciente de las molestias que provoca el cloro que se utiliza en las piscinas. Tiene propiedades desinfectantes y, si entra en contacto con los ojos, puede dar lugar a molestias y cierta irritación. Para evitarlas, es una buena costumbre darse una ducha después del baño y lavar los ojos con agua o suero tras el contacto. Aun así, se puede evitar cualquier infección con el uso de gafas, que protegen. Tampoco es conveniente bañarse con las lentes de contacto puestas, ya que existe un alto riesgo de contraer distintos tipos de infecciones oculares que pueden llegar a ser muy graves.

3 La arena. Es muy común que, mientras estamos en la playa, se llene de arena todo lo que se encuentra a nuestro alrededor. Si un grano de arena entra en tus ojos y se queda adherido a la conjuntiva o a la córnea, es imprescindible que no te rasques, ya que podrías dañarla provocando una abrasión. También es importante saber que, en muchas ocasiones, la arena transporta microbios y esto provocaría una infección. En todos estos casos, es importante limpiar el ojo con suero fisiológico o agua (si, por ejemplo, llevas una botella de agua) lo antes posible y evitar posibles daños mayores.

4 Mala higiene de manos. Con las altas temperaturas propias del verano, es habitual que proliferen más gérmenes en las superficies que se tocan, así que es importante recordar lavarse las manos frecuentemente para evitar infecciones. También mantendrás una buena higiene si no compartes toallas ni productos cosméticos con los demás.

5 Sol. En esta época del año, las radiaciones solares son más intensas y, en consecuencia, más peligrosas. Es importante tomar ciertas precauciones, como utilizar gafas de sol adquiridas en tiendas especializadas y que cuenten con el certificado CE de fabricación y con un filtro adecuado para cada ocasión. Sobre todo, cuando vayas a desarrollar actividades al aire libre o te encuentras en el exterior durante un período de tiempo largo. Asimismo, ten en cuenta que la luz solar atraviesa el agua y también puede dañar los ojos mientras buceas, por lo que si, además de usar gafas de buceo, estas cuentan con filtro protector, mucho mejor. □

CÓMO TRATAR UNA quemadura solar

Termina el día de playa y, cuando te miras al espejo, no estás morena... ¡estás roja! Quemarse es algo habitual, sobre todo los primeros días de exposición. Esto es lo que debes hacer y lo que NO. Por MARÍA GARCÍA

Cuando estamos expuestos al sol, la melanina entra en acción para protegernos de los daños solares, especialmente de los rayos UVB. Para lograr esta protección, el cuerpo aumenta la producción de melanina, lo que produce el bronceado de la piel.

Sin embargo, todo tiene un límite, incluida la capacidad de producción de melanina. Cuando este límite se alcanza, la piel queda desprotegida ante los peligrosos rayos solares y esto puede llevar a quemaduras solares.

El tiempo durante el que la piel puede defenderse varía según varios factores, siendo el principal el fototipo de cada persona. El fototipo se refiere a la capacidad de la piel para enfrentar la radiación solar, lo cual se refleja en el tono de piel. Por ejemplo, las personas de piel más clara tienen un fototipo bajo, lo que significa que su piel no produce suficiente melanina para protegerse adecuadamente y, por lo tanto, tienen mayor riesgo de quemaduras solares.

DIFERENTES GRADOS

Las quemaduras solares leves se caracterizan por la piel enrojecida, a menudo



Las quemaduras solares dejan en tu piel una huella que, con los años, puede derivar en graves problemas de salud.

acompañada de picazón, sensación de ardor y calor. Es importante desechar el mito de que esta rojez se convertirá en un bronceado posteriormente. De hecho, las quemaduras solares solo conducen a un aumento del riesgo de cáncer de piel, ya que provocan daños en el ADN.

En casos más graves, las quemaduras pueden causar ampollas. Y si la quemadura abarca una gran área de la piel, pueden presentarse otros síntomas, como fiebre, malestar general, vómitos o dolor de cabeza.

¿QUÉ HACER?

El primer paso es lavar la zona con agua fría, para retirar restos de arena o del agua, así como sudor o restos de cremas. Como la piel está muy sensible, es mejor sumergir la zona y no apuntar directamente con el chorro.

Después, toca el turno de la hidratación. Es aconsejable utilizar cremas emolientes con activos calmantes y reparadores, como el aloe vera o la urea.

También puedes aplicarte gasas húmedas con manzanilla. Lo que no está aconsejado es aplicar otros productos, como mantequilla o pasta de dientes. No aportan beneficios y sí aumentan la posibilidad de infección o de reseca aún más la piel y empeorar la situación.

Naturalmente, es importantísimo no tomar el sol hasta que la piel se recupere. Ni con la crema con la protección más alta: la piel no debe exponerse al sol en un mínimo de 72 horas.

Por supuesto, tampoco debes retirar las pieles muertas, por mucho que creas que eso ayuda al proceso. Y tampoco abrir las ampollas. La reparación llevará su tiempo y no intentar acelerarla puede ser la única posibilidad de evitar males mayores y marcas en el futuro. □

¿QUÉ ES EL SPF?

Lo vemos en los botes de crema solar o facial. Incluso sabemos que el 50 es muy alto, pero ¿qué significa? SPF son las siglas en inglés de *sun protection factor* (factor de protección solar) y se refiere al tiempo que ese producto protegerá tu piel de los rayos UV. Cuanto más alto sea el SPF, más tiempo durará su protección, pero no quiere decir que te protegerá más. En teoría, solo en teoría, si te

quemas a los 10 minutos de exposición, al aplicar un SPF 50, ese tiempo se multiplica por 50 y tardarás 500 minutos en quemarte. Pero este cálculo no es válido. Hay que tener en cuenta que el agua retira parte de la crema, al igual que el sudor, el roce... Por eso es importante repetir la aplicación cada cierto tiempo, alternar sol y sombra y tener en cuenta que te puedes quemar incluso bajo el parasol.



Sellos de sostenibilidad

EL COMPROMISO HACIA UN FUTURO MEJOR

En un mundo cada vez más consciente de los desafíos ambientales y sociales, los sellos de sostenibilidad se han convertido en herramientas clave para guiar a los consumidores en sus decisiones de compra. Pero no solo eso, estas certificaciones son emblemas de compromiso ambiental y social, pero también catalizadores de cambio en prácticas comerciales y de consumo. Por TRINI CALZADO



¿Sabías que...?

El proceso para obtener un sello de sostenibilidad es riguroso y abarca varias etapas, desde la evaluación inicial hasta la auditoría y certificación final. Las empresas que desean certificar sus productos deben cumplir con una serie de estándares establecidos por organismos independientes de certificación. Estos estándares son meticulosamente diseñados para cubrir todos los aspectos relevantes de la producción y operación dentro del ámbito de la sostenibilidad.

Una vez que una empresa solicita un sello, se lleva a cabo una evaluación detallada para asegurar que todos los procesos productivos y administrativos cumplen con los criterios establecidos. Esto incluye -pero no se limita a- la revisión de la cadena de suministro, las prácticas laborales, las técnicas de producción y las políticas de gestión ambiental.

Los sellos de sostenibilidad, o certificaciones de sostenibilidad, son indicadores visibles que garantizan que los productos o servicios cumplen con criterios específicos de sostenibilidad, abarcando aspectos ambientales, éticos y socioeconómicos.

Más allá de una simple etiqueta, son el resultado de un exhaustivo proceso de certificación que evalúa y verifica que las prácticas de producción y gestión de una empresa se alinean con principios de sostenibilidad rigurosos.

FUNDAMENTOS DE LOS SELLOS

La función primordial de los sellos de sostenibilidad es ofrecer una garantía verificada a los consumidores de que

los productos que eligen están alineados con prácticas sostenibles. Estas prácticas pueden incluir la gestión responsable de recursos naturales, la reducción del impacto ambiental durante la producción, el respeto por los derechos laborales y la promoción de la equidad social. Por lo tanto, un sello de sostenibilidad actúa como un puente de confianza entre el productor y el consumidor, para que la elección de compra sea informada y consciente.

IMPACTO Y VALOR AGREGADO

Las certificaciones de sostenibilidad no solo enriquecen el valor del producto en sí, mostrando un compromiso palpable con prácticas éticas y sostenibles,

sino que también influyen en la percepción y el comportamiento del consumidor. En un mercado cada vez más saturado, estos sellos ayudan a diferenciar los productos y a destacar las cualidades que los hacen preferibles desde una perspectiva sostenible. Además, facilitan a los consumidores la toma de decisiones en un entorno complejo, donde las opciones ecológicas y éticas pueden no ser fácilmente identificables.

ALGUNOS DE LOS SELLOS DE SOSTENIBILIDAD MÁS IMPORTANTES

1 FAIRTRADE INTERNACIONAL. Fomenta mejores precios, condiciones laborales, sostenibilidad local y prácticas comerciales justas para los agricultores y trabajadores en países en desarrollo. Es el sello que indica que un producto proviene del comercio justo.

2 RAINFOREST ALLIANCE. Este sello no solo implica comercio justo, sino también la conservación de los bosques y el bienestar de las comunidades locales, además de prácticas agrícolas más sostenibles.

3 FSC (FOREST STEWARDSHIP COUNCIL). Acredita a productos de madera o papel que provienen de bosques gestionados de manera responsable.

4 ECOSENSE. Este sello se otorga a productos que cumplen

con criterios específicos de sostenibilidad, destacando la reducción del impacto ambiental durante la producción y la gestión posterior de los residuos.

5 EU ORGANIC/BIO. Asegura que los productos han sido producidos siguiendo las estrictas normas de agricultura orgánica de la Unión Europea, evitando el uso de pesticidas y fertilizantes sintéticos.

6 MSC (MARINE STEWARDSHIP COUNCIL). Certifica productos del mar provenientes de pesquerías sostenibles. Es esencial para la conservación de los recursos marinos.

7 ECOCERT. Especializado en productos cosméticos orgánicos y naturales, garantiza prácticas sostenibles en la producción y el envasado.

8 ENERGY STAR. Reconocido por identificar aparatos eléctricos y electrónicos que cumplen con las normativas de eficiencia energética.

9 CRUELTY FREE. Representado comúnmente por el logo de un conejito, este sello indica que los productos no han sido probados en animales en ninguna etapa de su desarrollo y producción. Otro sello que también indica que tampoco involucran animales (o derivados) en sus procesos de producción es el sello **VEGAN.**

10 CRADLE TO CRADLE CERTIFIED™. Este certificado se aplica a productos que son seguros y diseñados para un ciclo de vida circular, asegurando que pueden ser descompuestos y reciclados en nuevos productos después de su vida útil.



VARIEDAD Y ESPECIFICIDAD

Existen sellos de sostenibilidad específicos para diferentes sectores e impactos ambientales o sociales. Por ejemplo, algunos se centran exclusivamente en la protección de los bosques, otros en la pesca sostenible y otros en la producción orgánica de alimentos. Esta variedad permite que los consumidores elijan

productos que se alinean específicamente con sus preocupaciones ambientales o sociales.

La credibilidad de estas certificaciones depende, en gran medida, de la transparencia y rigurosidad de los procesos de certificación. Es crucial que las organizaciones que emiten estos sellos operen con un alto grado de transparencia y sean auditadas de manera independiente para

evitar conflictos de interés y asegurar la fiabilidad de sus certificaciones.

EDUCACIÓN Y CONCIENCIACIÓN

Finalmente, para que los sellos de sostenibilidad sean realmente efectivos, también es esencial que los consumidores estén bien informados sobre lo que significan y cómo su elección de productos repercute en el mundo. De ahí que las campañas de educación y sensibilización sean fundamentales para maximizar el impacto positivo de estas certificaciones. □

LOS SELLOS DE SOSTENIBILIDAD ACTÚAN COMO PUENTES DE CONFIANZA ENTRE EL PRODUCTOR Y EL CONSUMIDOR.

Vibra en positivo

¡Y TEN UNA VIDA FELIZ!

¿Te sientes cansado o deprimido? ¿Sientes que te influyen demasiado los hechos negativos? A todos nos ocurre a veces, nos dejamos llevar por la negatividad y, cuando queremos darnos cuenta, tenemos la autoestima por los suelos y nos sentimos vulnerables y frágiles. Aprende a librarte de lo negativo y a conectar contigo y con los demás en positivo para crear buenas vibraciones. ¡La vida te lo devolverá con creces!

Por **MAR CANTERO**

Todos conocemos a personas con las que nos sentimos bien, pues nos hacen creer que todo es posible, pero seguramente también conoces a personas capaces de arrancarte la ilusión de cuajo con una sola frase. Son de ese tipo de personas que parecen no tener entusiasmo por nada y eso es lo que transmiten. Además, si ven que tú lo tienes, que algo te interesa, que tienes proyectos, ideas e incluso sueños, se las arreglarán para eliminarlos de un manotazo con una sola frase.

Pero no solo las personas pueden hacer que vibres en negativo, también las cosas malas que te ocurren pueden ser el detonante para que empieces a rodearte de negatividad. Y lo malo es que, cuanto más negatividad hay en tu vida, más habrá en el futuro. Lo negativo es algo que se transmite y se recibe, igual que lo positivo.

¿Te ha pasado que te has encontrado con alguien positivo y te has sentido mejor? Pues también ocurre lo contrario, por eso, lo mejor es saber cómo contrarrestar esa negatividad y cómo crear vibraciones positivas a tu alrededor.

POTENCIA TU ENERGÍA

Siempre vas a encontrarte con personas recelosas que no creen que ellos sean los responsables de su vida, pues no saben cómo trasladarse desde donde se encuentran hacia donde quieren estar y se dejan llevar por la inercia de su vida, sin saber que tienen en sus manos el poder de cambiar las cosas y me-

jorarlas. Te recomiendo encarecidamente que te alejes de esas personas o tú también caerás en su pozo sin fondo. En psicología, se suelen llamar 'vampiros energéticos', precisamente porque parecen absorber la energía positiva de

los demás, aunque no les es nada útil, pues no saben cómo aprovecharla y, al mismo tiempo, te regalan la suya, mucho más negativa. Esto hace que te desgastes y que encauces la poca energía que te queda en solucionar sus problemas, en lugar de los tuyos.

¿Sabías que...?

La maestra de reiki Kasthurie Gounden asegura que podemos sentir la energía sutil que emana de los demás y aprender a diferenciarla para gastar más tiempo con gente positiva (que te sirve de apoyo y ayuda) que con gente negativa (que te desanima). Recuerda que intercambias energía siempre que interactúas con otras personas:

- **Respira profundamente** unas cuantas veces hasta relajarte y cierra los ojos.
- **Pon la palma de tu mano a un metro sobre la cabeza** de otra persona que se ha sentado previamente e imagina y visualiza su campo de energía. Sentirás frío o calor, hormigueo o una sensación de atracción o repulsión en tu mano.
- **No te olvides de tener en cuenta tu intuición.** No la descartes, es importante que la tengas en cuenta, pues es tu guía o tu brújula interna.

¡VAMPIROS ENERGÉTICOS!

La actitud del vampiro psíquico o energético es incompatible con la idea de crear buenas vibraciones y lo que menos necesitas es que tiren de ti hacia abajo, si quieres empezar a elevarte. Confío en que no eres de ese tipo de personas y no compartes esas creencias, aunque, si es así, no importa, porque, si estás leyendo este artículo, es porque quieres aprender a cambiarlas y a pensar de una manera mucho más productiva.

Para ello, es importante que empieces a ser consciente de que eres tú quien fabrica tu mundo con tu pensamiento y la carga emocional que pones al pensar en algo. También tu opinión sobre ti y sobre el mundo que te rodea es clave para potenciar tu energía positiva, puesto que ¿sabes quién es el mejor creador de energía positiva y negativa que existe en tu vida? Tú.

DOS TIPOS DE ENERGÍA

Según la *coach* Chloé Taylor Brown, cuando tu energía es positiva, eres optimista, creativo y competente y tienes confianza en ti. Ves la botella medio llena. Tomas riesgos basados en tu in-



APRENDE A CREAR BUENAS VIBRACIONES CON ESTAS 5 PAUTAS

1 OBSERVA. Ahora que ya sabes que puedes manejar la energía que posees y también crearla, empieza por observar los aspectos de tu realidad (positivos y negativos) sin juzgarlos. Verás que mucho de lo que creías que era malo puede no serlo tanto y viceversa. Lo que ocurre es que nunca nos paramos a mirar de cerca nuestra situación.

2 CREA BIENESTAR. Haz un esfuerzo verdadero por tener una actitud alegre y transmitir esa alegría. Si te sientes feliz y próspero, atraerás a gente similar. Además, es un gran paso para

empezar a ser consciente de que el estado de tu energía depende de ti. Y el optimismo siempre premia.

3 HABLA CONSTRUCTIVAMENTE. Esfuérzate en decir solo lo que quieres decir. No te enredes en giros y vueltas para atraer la atención, no lo necesitas. Quien quiera escucharte lo hará y quien no quiera no merece oír lo que tienes que decir. Tener coherencia con nuestras propias palabras atrae siempre lo positivo.

4 SÉ AMABLE Y COMPASIVO. Antes de juzgar o criticar a

los demás, intenta ponerte en el lugar del otro. Nunca conocemos todos los detalles de una situación ajena, por ello, es mejor intentar comprender que convertirte en juez y verdugo, pues los juicios parecen llamar a la negatividad. Y eso es precisamente lo que no deseas.

5 OCÚPATE DE TI. Esto es quizá lo más importante, no volver a poner a otros en primer lugar, pues es posible que, en el camino, te olvides de ti. Si, de verdad, deseas vibrar en positivo y atraer lo bueno a tu vida, debes mirar hacia ti siempre y poner tus deseos por delante de los deseos ajenos.

tuición y conocimiento. Disfrutas ayudando a los demás. Y, lo más importante, te sientes a gusto en tu piel y te respetas. Sin embargo, cuando tu energía es negativa, estás cansado, triste, estresado y necesitado emocionalmente. Te agobian las responsabilidades y estás asustado, frustrado o enfadado. Te quejas y ves lo peor en los demás. En una frase: ves la botella medio vacía.

Pues lo mismo ocurre con los demás, también puedes identificar cuando su energía es positiva según tus propios sentimientos y sensaciones. Por ejem-

plo, te gusta estar cerca de ellos porque irradian amor incondicional y mejoran tu bienestar. Son sinceros, cuidadosos, agradecidos y compasivos. Son cumplidores y coherentes, te inspiran y motivan. Muestran unidad de pensamiento, palabra y obra. Pero, cuando la energía de los demás es negativa, es muy fácil

darse cuenta, pues se quejan constantemente y ven obstáculos en cada situación. Están obsesionados con lo material. Son infelices, celosos y envidiosos, emocionalmente necesitados e incapaces de dejar ir y perdonar. Y hacen un drama de todo, te ponen al límite y quieren controlarte o manipularte. □

Mar Cantero Sánchez.

Coach y escritora. Imparte cursos sobre *coaching* y escritura creativa y es autora de varios libros de autoayuda y novelas dedicadas a la mujer, a despertar sus valores y sabiduría interior. www.marcantero.com.





Refrescos Deliciosos y Refrescantes



Comprometidos con la salud y el medio ambiente
#compromisoSPAR

Síguenos en:



Cerveza

CON SABOR A CELEBRACIÓN

Con una larguísima tradición detrás, se trata de una de las bebidas más consumidas y una de las que nunca faltan en la mayoría de los hogares. Por **MARÍA GARCÍA**

Se cree que la cerveza ya existía en el año cuatro mil a. C., convirtiéndose así en uno de los productos más antiguos de la civilización, casi a la par que el vino. Desde entonces, la cerveza ha sido muy valorada y consumida, por lo que lleva siglos siendo símbolo de celebración en sociedades de todo el mundo. De las antiguas tabernas medievales a los modernos *pubs* y *cervecerías*, la cerveza ha sido testigo y protagonista de innumerables momentos de alegría y tradición, ya que siempre aparece como la compañera perfecta para compartir risas, historias y momentos memorables.

LARGA TRADICIÓN

La elaboración de la cerveza es una tradición ancestral que ha sido transmitida de generación en generación en muchas culturas. Desde las antiguas recetas monásticas de Europa (muchas de ellas siguen hoy en día) hasta las técnicas de fermentación de las tribus africanas, cada región del mundo tiene su propia historia y técnica única para elaborar cerveza.

Hoy en día, esta tradición se mantiene viva gracias a la pasión y el compromiso de los *cerveceros artesanales* que continúan honrando las prácticas centenarias, mientras exploran nuevas fronteras en la elaboración de cerveza.

Toda esa tradición también ha sido un pilar fundamental para la industria, que ha añadido técnicas e instrumentos para producirla a gran escala y, lo más importante, que sea un producto seguro y mucho más duradero.



Las cervezas Radler, con zumo natural de limón; Clásica y 0,0%, de SPAR, contienen los ingredientes de una buena cerveza para adaptarse a todos los gustos.

GRAN RIQUEZA

Una de las maravillas de la cerveza es su increíble diversidad de estilos, cada uno con sus propias características distintivas de sabor, aroma y color. Las hay refrescantes (*lager*) o complejas (*stout*), así como amargas (*IPA*) y afrutadas (*witbier*), es decir, hay un estilo de cerveza para cada ocasión y preferencia. De hecho, algunas maridan mejor con unos alimentos y otras resaltan el sabor o las texturas de otros, algo que está ya consolidado en el mundo del vino y que aún nos queda por aprender con la cerveza.

Explorar la variedad de estilos de cerveza es como embarcarse en un viaje sensorial a través de diferentes culturas y tradiciones *cerveceras*. ■



¿Sabías que...?

La espuma de la cerveza delata la calidad del producto. Aunque no es algo que guste mucho y, de servirnos un vaso con demasiada espuma, lo desechamos porque creemos que la han tirado mal, lo cierto es que los expertos dicen que, al menos, debe haber dos dedos. Una espuma con cuerpo y densa es señal de que la cerveza es de calidad. Además, tiene una función clara: impedir el contacto del líquido con el aire y que este haga que se contamine y se deteriore antes de tiempo. La espuma retiene los aromas de la cerveza y nos asegura su sabor de principio a fin.

Picoteo de verano

UNA DIVERSIÓN GASTRONÓMICA

En la temporada estival, es normal que los horarios de las comidas se hagan más flexibles, acordes a los ritmos de la vida. Reunirse alrededor de la mesa para disfrutar de un menú informal es una práctica habitual y animada que merece la pena probar.

Por SARA MENÉNDEZ

Una de las costumbres más características de este país es la de alargar las sobremesas hasta que se convierten en cena. Y muchas veces toca improvisar, así que el picoteo o picapica se presenta siempre como una solución infalible. También es una opción ideal para comidas en las que los comensales forman un grupo numeroso, para celebraciones informales y, sobre todo, para cuando no apetece pasar demasiado tiempo en la cocina.

DIFERENTES OPCIONES

Aunque preparar una comida, merienda o cena de picoteo sea objetivamente más fácil que elaborar un menú de platos que requieren elaboración, también hay niveles de dificultad. No es lo mismo poner unos cuantos platos con *snacks* envasados y embutido (aunque esta sea también una opción más que válida) que unas tapas de delicioso pulpo á feira, tortilla de patatas o pan con tomate, especialidades de la península ibérica difíciles de encontrar más allá de nuestras fronteras.

LA IMPORTANCIA DE LOS DETALLES

Para que ese picoteo sea agradable para todos los asistentes, hay que tener en cuenta las peculiaridades de cada uno. Por ejemplo, a la hora de escoger las bebidas, se debe pensar en si hay alguien que no bebe alcohol para tener opciones 0,0 % o refrescos de sobra. Por supuesto, el agua no puede faltar nunca. También es cada vez más habitual que, entre los comensales, haya algún vege-



tariano o vegano, así que tener preparados platos sin ingredientes de origen animal es, en ocasiones, imprescindible. Afortunadamente, ahora es fácil encontrar cualquiera de esas opciones en los supermercados.

Una solución que evitará que alguien se quede sin comer es organizar un picoteo 'de traje'. ¿Qué significa esto? Es una forma divertida de nombrar esos

eventos en los que cada asistente aporta un plato: "Yo traje...", de ahí esa expresión. Las experiencias colaborativas pueden ser las más adecuadas.

Además de prestar atención a los platos, se debe tener en cuenta el espacio del que se dispone para acoger a los invitados, así como el tamaño de la mesa y el número de sillas que se pueden utilizar. En caso de no tener suficientes, se puede

EL MICROONDAS: UN GRAN ALIADO

En los eventos de picoteo, abundan los platos que se sirven en frío, como el hummus o los palitos de surimi, pero hay otros que, quizá, sean más agradables de consumir en caliente, como son el pulpo, las gulas de surimi (deliciosas elaboradas a la cazuela con ajo o guindilla, para darles un toque picante) o incluso la tortilla de patatas. La forma más sencilla de calentarlos es meterlos en el microondas: en pocos minutos, los tendrás listos para servir sin necesidad de manchar demasiados utensilios. Pero, en caso de no tener dicho electrodoméstico a mano, también los puedes calentar de forma clásica, con una sartén y una gota de aceite. El pulpo, por ejemplo, se hace en dos o tres minutos, porque ya viene cocido (con un poco de pimentón por encima estará ideal), y la tortilla, con darle vuelta y vuelta, estará en su punto. Una idea para el hummus es servirlo con palitos de zanahoria o apio en lugar de pan. Los comensales cuidadosos con su peso lo agradecerán.



Los productos Rikissimo están listos para servir en cómodos paquetes fácilmente desechables y preparados para que mantengan todas las propiedades intactas.

decidir que el picoteo sea más informal aún y que no sea necesario sentarse a la mesa para comer y disfrutar.

QUÉ TENER EN CUENTA

El objetivo del picoteo, además de alegrar estómago y paladar, es quitarse de preocupaciones. Pero no solo hay que pensar en el antes y en el durante –no tener que meterse en la cocina ni estar levantándose en medio de la sesión para cambiar la vajilla–, sino que hay que tener en mente el después.

Tras una reunión numerosa, es posible que la limpieza sea mucho más tediosa que la preparación, así que lo mejor es adelantarse a las tareas. Intenta tener el lavavajillas vacío para lo generado en el picoteo y ve cargándolo a medida que vais recogiendo la mesa. Ten preparados también los cubos para la basura orgánica, residuos, cartón y vidrio. De esta forma, si tus invitados te ayudan a recoger, lo harán de forma sostenible. La diversión también puede ser ecológica.

LOS PICOTEOS EN LOS QUE LOS INVITADOS APORTAN PLATOS SON PRÁCTICOS PORQUE EL TRABAJO SE REPARTE ENTRE TODOS.

PARA DESPUÉS

Aunque con el picoteo se ahorra el protocolo de los tres platos y el postre de las sesiones gastronómicas más formales, no hay por qué renunciar al bocado dulce final. En verano, es fácil: las cajas de helados de sabores variados siempre son un éxito, así como la fruta troceada para comer con palillo. Es fácil de consumir y, además, es muy refrescante. Para estimular la digestión, siempre están los clásicos licores, ahora con versiones sin alcohol, adecuadas para los abstemios. Y no hay que olvidar las infusiones y los cafés, que, en épocas de altas temperaturas, se pueden tomar en frío para combatir los calores y los empachos porque el picoteo también llena, pese a que parezca que no. □

¿Sabías que...?

Aunque ahora ya se puede considerar una comida en sí mismo, el picoteo se ha considerado aperitivo durante mucho tiempo. Tanto que se remonta a las antiguas civilizaciones de Grecia y Roma, que lo usaban como un estímulo para abrir el apetito, sirviendo pequeñas porciones de alimento antes del banquete principal. Fue en la Edad Media cuando la costumbre se extendió por el continente europeo y, en España, arraigó de manera especialmente fuerte. Los horarios flexibles de las comidas, menos rígidos que en otras regiones de Europa, han influido a la hora de que esos entrantes sean lo suficientemente potentes para no necesitar segundos platos. La costumbre de reunirse alrededor de la mesa para socializar también ha ayudado a la costumbre de compartir.

HELADOS

Un capricho para el paladar

Por fin es verano y, con él, nos llega uno de los mayores placeres: comernos un helado. Ya sea un cucurucho crujiente, una tarrina de tu sabor preferido o un polo refrescante, los helados son los compañeros perfectos para combatir el calor estival y deleitar el paladar con sus variadas y tentadoras opciones. Por **MARÍA GARCÍA**



En España, se consumen más de tres litros de helado por persona cada año y, de esa cifra, casi la mitad se toman en verano. Y es que el helado es sinónimo de buenas temperaturas, de vacaciones y de momentos placenteros. Y así lleva siendo miles de años. ¿Sabías que ya se consumían helados hace más de 3.000 años? Los primeros postres fríos se inventaron en China y, como no podía ser de otra forma, el principal ingrediente era el arroz. Se formaba una especie de pasta dulce a la que se le añadía nieve para que se conservase durante más tiempo. Y ese postre está considerado el primer helado de la historia.

Después, llegaron nuevos sabores y texturas y, tras la invención del refrigerador, los helados, los polos y las tartas heladas se popularizaron hasta el punto de no poder vivir ahora sin ellos.

CLÁSICOS Y NOVEDADES

Hoy en día, puedes encontrar helados en una variedad casi infinita de sabores, texturas y presentaciones. Desde los clásicos de vainilla, chocolate y fresa, hasta opciones más exóticas: hay un helado para satisfacer todos los gustos y antojos. Además, con la creciente popularidad de las alternativas sin azúcares añadidos, la diversidad de opciones se ha expandido aún más, permitiendo que más personas disfruten de este delicioso manjar.

Aun así, los más demandados siguen siendo los clásicos, con el chocolate como sabor favorito de la inmensa mayoría. Le sigue la tradicional vainilla y,

muy de cerca, se pelean la nata y el limón por el tercer puesto. Sabores que también son muy comunes a la hora de personalizar y mezclar en una tarrina.

CURIOSIDADES

○ **Origen.** Aunque se remonta a China, el helado tal y como lo conocemos hoy en día surgió en Francia e Italia en el siglo XVII.

○ **Cono.** Fue ideado en la estadounidense feria de San Luis, en 1904, cuando un panadero observó que el vendedor de helados no tenía suficientes platos para servirlos y le ofreció gofres persas para hacerlo.

○ **El más caro del mundo** cuesta nada menos que 25.000 dólares. Está a la venta en la ciudad de Nueva York y se compone de 28 variedades de chocolate y 5 gramos de oro comestible de 23 quilates. Tanto la copa como la cuchara están decoradas en oro y diamantes blancos. □

LOS SORBETES DE SABORES YA ESTABAN DE MODA EN LA ITALIA RENACENTISTA.

PARA TODOS LOS GUSTOS

¿Un polo refrescante o un clásico cucurucho de esos que saben a verano y que suben el ánimo casi al instante? La buena noticia es que no hay que elegir, porque los largos días del verano nos permiten degustar ambas opciones. Y también los cremosos y los crujientes o los bajos en azúcar. Diferentes posibilidades para que todos puedan saciar su dulce antojo.

Un helado después de comer, uno para merendar y otro mientras das un agradable paseo al atardecer junto a los tuyos. Siempre es un buen momento para degustar este dulce capricho y, por eso, nunca está de más tener diferentes opciones en casa.

Los polos son mucho más refrescantes y también ligeros. Son perfectos tras una comida copiosa o para esas tardes de calor intenso. En tu supermercado de confianza, podrás encontrar los clásicos de limón y naranja, pero también una versión más divertida: **los Estelar** les encantarán a los más pequeños, tanto por su original forma como por la paleta de sabores.

Dos cremosas versiones de helado tipo almendrado: uno, de chocolate con recubrimiento de chocolate y trocitos de avellanas, el Roker; el otro, el Bombón Almendrado con sabor a vainilla, un clásico que nun-

ca pasa de moda y al que nadie puede resistirse.

Otro bocado irresistible es el Sándwich sabor Nata, con galletas. Un postre inmejorable es la Tarta Helada sabor Nata y Chocolate, que se presenta en barra para cortar en porciones.

El cucurucho es algo innegociable para muchas personas y un elemento básico de cualquier buen helado. Ese final de barquillo le da un toque especial a la bola de helado que lo corona. En cómodas cajas, podrás encontrar la versión más clásica de nata con caramelo, así como un delicioso surtido de cucurucho, sándwich y helado almendrado con 0 % de azúcares añadidos.

Pero si lo que quieres es no fallar y no arriesgar, **las tarrinas de helados son perfectas,** como las de helado de limón.



La gama de helados SPAR es tan amplia que satisface a todos los miembros de la familia.

Gazpacho

¡A CUALQUIER HORA!

Pocas neveras de España se resisten a acoger, durante las épocas de más calor, a este plato ya internacional, perfecto en cualquier momento del día.

Por SARA MENÉNDEZ

En el año 1988, el director de cine Pedro Almodóvar llevó a todo el mundo su receta de gazpacho recitada por Carmen Maura. Era la protagonista de *Mujeres al borde de un ataque de nervios*, el filme con el que el manchego consiguió sus primeras nominaciones a los premios Óscar y a los Globos de Oro. En la cinta, Pepa, la protagonista, desgana los ingredientes de su preparación: "Tomate, pepino, pimiento, cebolla, una puntita de ajo... aceite, sal, vinagre, pan duro y agua". Y, después de una pequeña pausa, añade: "El secreto está en mezclarlo bien".

Los componentes de esta bebida varían según quien sea la persona responsable de su preparación y posiblemente sean objeto de discusión. Hay quien le añade miga de pan, quien lo adereza con pimienta negra, quien prescinde del vinagre o quien rechaza la cebolla. Como dice Pepa, el secreto está en mezclarlo bien y, sobre todo, aunque no lo hayan puesto en el guion de la película, en utilizar productos de calidad.

CON ACENTO ANDALUZ

La variante de gazpacho más conocida es la del gazpacho andaluz. Se especifica porque, en España, hay más tipos de gazpachos y puede haber bastantes diferencias entre ellos. Por ejemplo, existe el gazpacho manchego, que se come en caliente, o, por ejemplo, el gazpacho blanco, que se conoce popularmente como ajoblanco y que es propio de la provincia de Málaga. Otro de sus primos hermanos es el salmorejo propio de Córdoba, que es más espeso porque se elabora con pan y no lleva pepino. Y se suele servir con un poco de jamón serrano y/o huevo cocido picado por encima.

TRAGOS DE SALUD

El gazpacho es una de las mejores opciones gastronómicas para el verano. Se toma en frío (debe permanecer refrigerado), por lo que es refrescante y tiene una cantidad de elementos nutricionales que lo convierten en un auténtico cóctel de salud.

Asimismo es también muy agradable de consumir por su alto poder refrescante. Por otro lado, ayuda a evitar atracones y a llevar una alimentación nutritiva y equilibrada. Sirve tanto como primer plato de la comida como para ser el elemento principal de la cena, aunque hay quien también lo bebe para merendar e incluso para empezar el día. ▣

¿Sabías que...?

Según datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, entre enero y mayo de 2023, los españoles consumieron más de 82.000 platos preparados de gazpacho y salmorejo, lo que supone un aumento del 10,1% respecto al mismo período del año anterior. El consumo de estos productos está muy ligado a las estaciones, por eso se compran principalmente cuando hace calor y, ahora, las temporadas de altas temperaturas son más largas. Las comunidades donde más éxito tienen el gazpacho y el salmorejo preparados son las de la costa del Mediterráneo, Andalucía y el centro del país (Madrid y Castilla-La Mancha).

El gazpacho Rikissimo está elaborado con ingredientes frescos, 100 % naturales y aceite de oliva virgen extra. Sus propiedades se mantienen en perfecto estado en la nevera.





SUPERIOR TASTE AWARDS



Escogidos por más de 200 chefs
y sumilleres de reconocido prestigio
que suman 86 estrellas Michelin



Menú para el verano

RECETAS PARA COMBATIR EL CALOR ESTIVAL

Cuando suben las temperaturas, apetece sentarse a la mesa para disfrutar de platos ligeros y, a ser posible, que se puedan comer fríos o no sean muy pesados. Las ensaladas, los arroces y los postres sabrosos son los más solicitados de las cartas. ¡Prepáralos en casa!

Por SARA MENÉNDEZ



¿Sabías que...?

Uno de los ingredientes estrella de los meses de verano es el arroz. Su versatilidad permite prepararlo de múltiples formas: como base de una ensalada, en paella, como acompañamiento de pescados o incluso para tomar de postre. Las diferentes variedades también permiten adaptarlo a las recetas: integral, redondo, basmati, alargado, salvaje... ¡Hay todo un mundo de arroces por descubrir y recetas por elaborar!



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

PRIMER PLATO

Moje manchego



Prepáralo un día antes y déjalo en la nevera para que el aceite hilvane todos los sabores.

Hay platos populares que pertenecen a dos regiones y tienen nombres diferentes, pero, en esencia, son el mismo. Es lo que ocurre con el moje manchego –también conocido en Cuenca como mojete o pelechana– y la ensalada murciana. Como sus apellidos indican, son tradicionales de Castilla-La Mancha y Murcia. Se trata de una receta de origen popular y vinculada a la temporalidad de sus ingredientes, como el tomate, de ahí que sea un plato para consumir en frío.

Además, tanto en Murcia como en Castilla-La Mancha se cultivan ambos productos, así que esa es otra explicación de por qué nacieron en estas zonas, aunque con el tiempo y la mejora de los transportes se ha expandido más allá de sus fronteras. Hay que señalar que en Ciudad Real y en Murcia, en ocasiones, se sustituye el atún por bacalao desmigado, lo que le da un sabor muy potente, pero ahí lo que influye es el gusto de quien lo prepara, porque, en la cocina, las reglas también están para saltárselas. ▣

INGREDIENTES:

800 g de tomate troceado Spar • 1 cebolla • 1 chorrito de vinagre de manzana (opcional) • 2 puñados de aceitunas Spar • 3 huevos cocidos • aceite de oliva virgen extra Spar • 3 latas de atún Spar • sal.

ELABORACIÓN:

○ Trocea el tomate y ponlo en una ensaladera junto con el atún desmigado.

○ **Agrega los huevos picados** y mézclalo todo bien.

○ **Incorpora las aceitunas picadas** y la cebolla cortada en rodajas muy finas.

○ **Mézclalo todo** y aliñalo con aceite de oliva, vinagre de manzana y sal.

○ **Resérvalo en la nevera** durante dos horas, como mínimo.

○ **Sírvelo fresco** acompañado de pan rústico.

SEGUNDO PLATO

Paella valenciana



INGREDIENTES:

400 g de arroz Spar •
1/2 pollo en trozos • 1/2
conejo en trozos • 200 g
de judías verdes planas •
100 ml de aceite de oliva
virgen extra Spar •
tomate triturado Spar •
sal Spar • 1 g de azafrán
• 1 cucharada de
pimentón • colorante
alimenticio • agua.

ELABORACIÓN:

- **Calienta el aceite de oliva** en la paella y dora la carne salpimentada a fuego medio.
- **Resérvala en los bordes de la paella.** Sofríe en el centro las judías y el tomate.
- **Añade el pimentón**, el azafrán y el colorante.
- **Vierte el agua hasta los remaches** de la paella para evitar que se queme.
- **Cuando el agua rompa a hervir**, déjala 5 minutos en ebullición. Bájala a fuego medio y cocina durante 20 o 30 minutos.
- **Incorpora el arroz** y deja cocinar los primeros 5 a fuego alto. A continuación, a fuego medio y, los últimos 10 minutos, a fuego bajo.
- **Deja formar el socarrat** y apaga el fuego. Deja reposar 5 minutos y sirve.

i Paella o paellera? Para una persona que no sea de Valencia o de la zona del Mediterráneo, más bien, la utilización de la palabra 'paella' para denominar al recipiente donde se elabora el plato homónimo resultará chocante. En el resto del Estado, lo más habitual es utilizar el nombre 'paellera', pero ¿quién sabe cuál es el término correcto? Afortunadamente, FundéuRAE, la Fundación del Español Urgente de la Agencia EFE y la Real Academia Española (RAE), está ahí

para responder a este tipo de dudas gramaticales. Al respecto de la de paella/paellera dice que: "El recipiente se llama paellera o, más raramente, paella. Hay que señalar que 'paella', en valenciano, significa 'sartén' y de ahí que se hable de arroz a la paella. En español, en cambio, 'paella' se ha empleado normalmente para el plato que se prepara en este recipiente y, de hecho, su uso para el recipiente no entró en el diccionario académico hasta 1970". ¡Fin de la duda! □



El uso del colorante alimenticio es opcional, aunque sea habitual, porque el pimentón, el azafrán y el tomate ya dan tono al arroz.

POSTRE

Arroz con leche



Las personas veganas también pueden disfrutar de este postre sustituyendo la leche de vaca por una bebida vegetal.

INGREDIENTES:

100 g de arroz redondo Spar • canela en rama • 120 g de azúcar Spar • 1 l de leche entera Spar • piel de limón y naranja.

ELABORACIÓN:

○ **Añade la leche**, el arroz, la canela y la piel de limón y naranja en una olla.

○ **Cuece a fuego** medio unos minutos sin dejar de mover para evitar que se pegue.

○ **En el último minuto**, incorpora el azúcar e intégralo.

○ **Quítalo del fuego** y déjalo reposar al menos 1 hora a temperatura ambiente. Después, sírvelo.

Este dulce es típico de muchos países de diferentes partes del mundo, aunque en cada sitio tiene sus peculiaridades. Por ejemplo, en España, se suele espolvorear con canela, pero en Asturias es habitual presentarlo con una superficie de azúcar caramelizada con hierro candente. En algunos países de Latinoamérica, como Uruguay o Argentina, utilizan dulce de leche y, en Ale-

mania, le añaden manzana. En Finlandia, se llama *joulupuuvo* y es típico servirlo la mañana de Nochebuena como desayuno. Tiene vinculada una tradición: al prepararlo, echan una almendra en la olla y, a quien le toque al servirlo, tendrá suerte el año siguiente. También existe una variante llamada arroz emperatriz, a la que se le añade huevo. Esta nació en Francia, pero pronto llegó aquí. □

SUPERIOR TASTE AWARDS

LAS ESTRELLAS TE INDICAN

los productos premiados

Los premios Superior Taste certifican que los productos de alteza, Deleitum y Rikisssimo tienen una calidad y un sabor superiores que los hace merecedores de ser reconocidos con su estrella. Solo unos pocos lo consiguen cada año y aquí te traemos los que puedes encontrar en tu supermercado. Por TRINI CALZADO

En una cata a ciegas y en un rigurosísimo silencio, año tras año, un grupo de más de 200 expertos formado por chefs y sumilleres de renombre mundial (entre todos, suman más de 86 estrellas Michelin) prueban y evalúan miles de productos. Es la precisa minuciosidad que sigue el Taste Institute, fundado en el año

2005, una institución de fama internacional que entrega cada año sus galardones, los más prestigiosos y reconocidos del sector.

A diferencia de otros certámenes en los que los productos compiten entre ellos, en los Superior Taste Awards, someten a escrutinio a cada producto sin compararlo con otros, con el fin

de valorar únicamente sus propias características.

QUÉ SE VALORA

En cada cata, el jurado de expertos puntúa la apariencia, la primera impresión del producto, su sabor, el aroma y la sensación final que perdura después



LOS GANADORES EN 2024

Tras una exhausta valoración, estos son los productos galardonados en 2024 por el Taste Institute:

- **GAZPACHO 100 % FRESCO DELEITUM.** Con aceite de oliva virgen extra y hortalizas frescas, este imprescindible del verano ha recibido dos estrellas. Disponible en formato de 1 litro y 33 ml.
- **PIZZA FRESCA 6 QUESOS ALTEZA.** Por su masa de triple fermentación durante 24 horas, cocida en horno de piedra, sus seis quesos (*mozzarella, cheddar, gouda, parmesano, gorgonzola* y rulo de cabra) y su crema de trufa, esta pizza ha ganado una estrella. Disfrútala en casa y descubre por qué.
- **ZUMO DE GRANADA DELEITUM.** Una estrella ha conseguido también esta bebida elaborada con 100 % zumo de granadas exprimidas. Además, su botella es 100 % de plástico reciclado y 100 % reciclable.

de probar los alimentos y bebidas que se presentan al certamen. Y, aunque cada caño se evalúan miles de productos de más de 100 países, únicamente se certifican los mejores, que son aquellos que obtienen una puntuación media del 70-80 % (a los que se les otorga una estrella), los que alcanzan el 80-90 % (estos reciben dos estrellas) y los productos excepcionales, los únicos que superan el 90 % de puntuación media y, por ello, reciben tres estrellas, el máximo galardón posible.

EN TU SUPERMERCADO

Ahora, cada vez que vayas a comprar a tu supermercado, busca en el etiquetado las estrellas que identifican a los productos de alteza, Deleitum y Rikissimo como los mejores por su calidad y excelencia. En la última edición de los Superior Taste Awards, han sido seis las nuevas referencias premiadas. Un logro conseguido gracias al esfuerzo de quienes trabajan para ofrecerte la mayor calidad y todo el sabor. 



GANADORES DE AÑOS PREVIOS

En ediciones anteriores de los Superior Taste Awards, el jurado premió con sus estrellas la calidad y el sabor de los siguientes productos:

○ **Patas de Pulpo Cocido Rikissimo.** El jurado de expertos consideró en 2023 merecedor de dos estrellas a este producto sin aditivos, con un alto contenido en proteínas y listo para consumir (solo necesita calentarse en sartén o microondas).

○ **Cookies Rellenas de Crema de Avellana Deleitum.** Dos estrellas también para un capricho exquisito en 2023. Este dulce de textura deliciosa es una deliciosa tentación.

○ **Salchichas Bockwurst Deleitum.** Una estrella en

2023 para estas salchichas sin gluten elaboradas con una receta tradicional alemana con carne selecta 100 % de cerdo y ahumado natural.

○ **Anchoas del Cantábrico Deleitum.** Una conserva de altura con aceite de oliva. Consiguió en 2023 una estrella.

○ **Picos rústicos Deleitum.** Sin aditivos, pero con doble fermentación y aceite de oliva virgen extra, el secreto del éxito de la estrella que los acompaña desde el año 2022.



Tendencias de baño

PARA ELLA Y PARA ÉL

Ya están aquí las vacaciones de verano y, con ellas, es el momento de preparar la maleta para todas las aventuras que están por venir, pero siempre con los mejores 'looks'.

Por LUCÍA PANDIELLA

De los clásicos bikinis de triángulo a los bañadores estampados, este verano conviven en las playas las prendas de baño de fondo de armario con otras en tendencia. Opciones entre las que seguro que encontrarás tus favoritas para llevar durante los próximos días de sol a sol.



Bañador, SIMORRA (185 €).



Bañador, BO STAR (119 €).



Bañador, RED POINT (94,90 €).



Bañador, ZARA (29,95 €).



Sombrero, COMPAÑÍA FANTÁSTICA (29,95 €).

EL ESTAMPADO ANIMAL SERÁ UNO DE LOS MÁS VISTOS ESTE VERANO.



LOLA CLARAMUNT

BAÑADORES ORIGINALES

Los bañadores son una de las prendas favoritas cuando se busca la comodidad. Este verano, los diseños estampados (sobre todo, los *animal print*) serán los grandes protagonistas de playas y piscinas, aunque también lo serán los diseños asimétricos.



Top, MANGO (19,99 €).

Top, LIA SWIMWEAR (48 €).



Bikini, KALK (79,98 €).



Braga, MANGO (15,99 €).



Braga, LIA SWIMWEAR (32 €).



Gorra, NEW ERA (22 €).

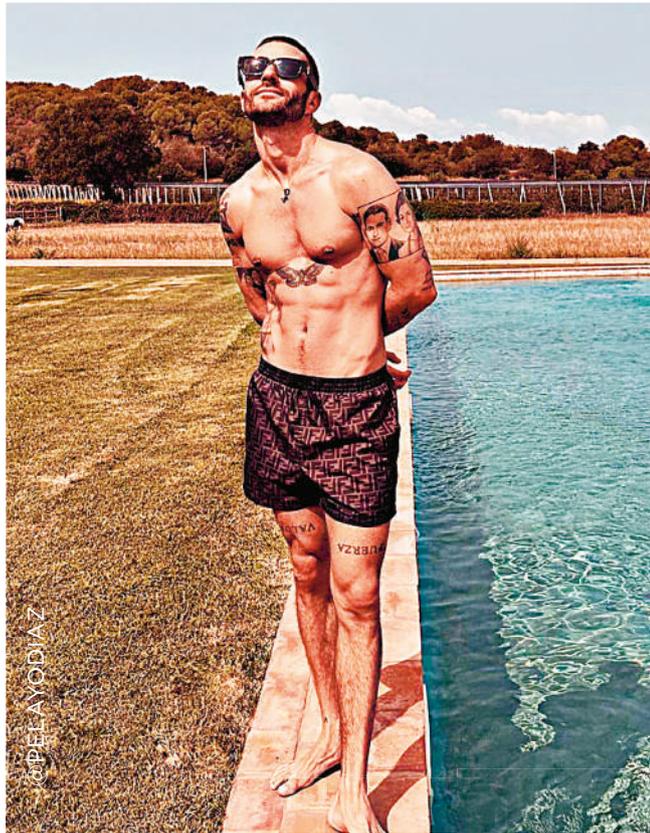


Top (18,99 €) y braga (15,99 €), C&A.

UN CLÁSICO, EL BIKINI

No hay maleta de vacaciones sin un buen bikini de dos piezas, la prenda estrella de baño para presumir de bronceado con colores en contraste, como rojo o verde, entre otros. Los tops de triángulo siguen siendo los favoritos y las braguitas se llevan de tiro alto.

La moda masculina también va cambiando en cuanto a tendencias: si, hace años, se llevaban los bañadores por debajo de la rodilla o incluso de estilo *slip*, ahora se llevan a media pierna y de colores.



ESTILO 'SURFER'

Los bañadores de estilo surfero pueden ser más o menos largos, pero tienen algo en común y es que se caracterizan por llevar colores o estampados tropicales. Son diseños alegres y divertidos para la temporada estival.



Bañador, BILLABONG (75,95 €).



Bañador, C&A (19,99 €).



Bañador, DUSTIN (35,95 €).



Bañador, QUIKSILVER (45 €).



Chanclas, BIRKENSTOCK (50 €).



Bañador, BLUE BANANA (54,90 €).



Bañador, EASY WEAR (25,99 €).



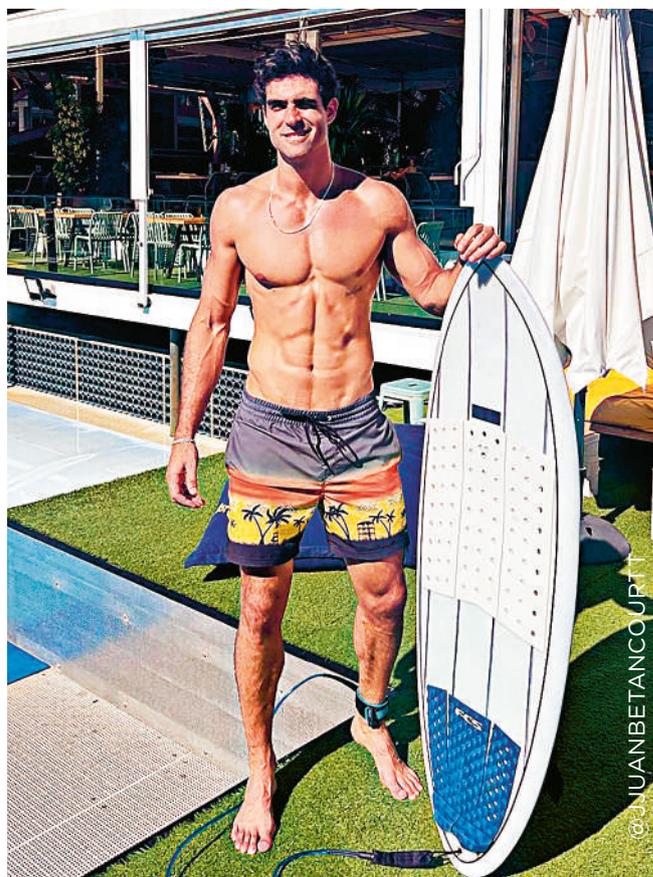
Bañador, INTIMISSIMI (39,90 €).



Bañador, SCOTTA 1985 (59,90 €).



Chanclas, NIKE (49,99 €).



CORTOS Y ESTAMPADOS

Una de las tendencias que arrasan en los últimos años es la de los bañadores por encima de la rodilla y con estampados a todo color: lunares, flores, *paisley* o rayas. Cualquiera de ellos es perfecto para disfrutar de las vacaciones y presumir de bronceado.

LOS BAÑADORES POR ENCIMA DE LA RODILLA SON LOS MÁS ESTILIZADORES DE TODOS.

Protectores solares

EL CUIDADO IMPRESCINDIBLE



Las cremas solares son más que una mera protección para evitar las quemaduras producidas por una continua exposición al sol. Son el mejor producto antienviejecimiento que existe y un gran aliado para prevenir problemas mayores.

Por LUCÍA PANDIELLA

Hay que desterrar de una vez por todas el falso mito de que, si no usas protección solar, conseguirás un bronceado más rápido y más radiante. De hecho, todo lo contrario, porque, además de exponer la piel a graves consecuencias, el deseado bronceado nunca llegará si tu piel se quema y, como consecuencia, se enrojece y pela a los pocos días.

Si bien es cierto que hay pieles con mayor o menor tendencia al bronceado, no es algo que el protector solar vaya a

cambiar, pero sí lo hacen algunos alimentos que, con su consumo durante todo el año, ayudarán a conseguir ese bronceado. Por ejemplo, la zanahoria, el tomate, las frutas cítricas o las verduras de color verde son ricas en betacarotenos, un antioxidante que contribuye a una piel más bonita, sana y con un bronceado duradero.

SU GRAN IMPORTANCIA

¿Sabías que el daño solar es acumulati-

SPAR dispone de un amplio abanico de fotoprotectores, para que elijas el que mejor se adapta a tus necesidades y las de los tuyos.

EL USO DE PROTECCIÓN SOLAR TAMBIÉN CONTRIBUYE A UN BRONCEADO MÁS DURADERO, YA QUE, ADEMÁS DE EVITAR LAS QUEMADURAS, CONSIGUE UN TONO PROGRESIVO Y DE FORMA NATURAL.



vo? Así es, la piel tiene memoria y guarda cada día que se enfrenta a la radiación sin usar ningún tipo de protección y lo que eso conlleva a largo plazo, es decir, el conocido como daño solar crónico.

Usar protección solar significa retrasar el envejecimiento prematuro de la piel, reducir el riesgo de padecer cáncer de piel, protegerla de las quemaduras solares y evitar la aparición de manchas, la hiperpigmentación, que tanto cuestan borrar.

Los beneficios del uso de las cremas solares van más allá de las meras quemaduras en la playa, por eso es tan importante usarlas cada día antes de salir de casa, pero también para ir a la montaña o incluso a la nieve en invierno. Además, se recomienda usar una crema específica para el rostro, ya que la piel es más sensible y necesita productos adecuados.

Hoy en día, muchos protectores solares faciales van un paso más allá e incluyen activos hidratantes y antienvjecimiento, lo que ayuda a lucir una piel más bonita y protegida día tras día.

CUIDADOS POSTERIORES

De igual forma, la piel también debe tratarse una vez haya finalizado la exposición solar para poder calmarla y rehidratarla, uno de los efectos secundarios de las largas tardes de playa y piscina. Una loción *aftersun* es indispensable para aliviar e hidratar la piel, además de calmarla, en caso de haberse quemado. □



MANUAL DE USO DEL PROTECTOR SOLAR

1 Elige tu textura favorita. Hoy en día, hay una gran variedad de opciones que van desde la untuosa crema tradicional hasta lociones que son mucho más ligeras, aceites para las amantes de este formato o incluso protectores solares en *stick* para llevar en el bolso y reaplicarlos rápidamente.

2 Aplícalo siempre antes de salir de casa. Este paso es fundamental durante los 365 días del año. Obviamente, en verano es aún más importante, ya que aumenta la exposición al sol de la piel tanto por el aumento de la radiación como por el uso de

prendas que dejan la piel expuesta directamente, por lo que también se debe aplicar sobre el cuerpo.

3 La regla de las dos líneas. A la hora de aplicarlo sobre el rostro, los expertos recomiendan aplicar la cantidad equivalente a dos líneas o dos dedos de producto. Esa es la cantidad perfecta para la cara.

4 30 minutos antes de la exposición y cada 2 o 3 horas, así se debe aplicar y reaplicar el protector solar, sin olvidarte de hacer lo mismo después de bañarte, sudar o secarte con una toalla.



Para una hidratación perfecta, debes escoger la textura más adecuada al momento, época o necesidades: leche, aceite, crema rica...



PASOS PARA CONSEGUIR UNA piel perfecta

En este paso de belleza, la pereza es la que casi siempre manda. Por eso, te damos las claves para hacerla correctamente (aunque parezca fácil) y lucir una piel sublimada que te convenza para no saltártelo nunca más.

Por TAMARA VITÓN LIQUETE

Seguramente, has pensado que, para hidratar la piel del cuerpo, solo necesitas aplicar crema hidratante y listo. Lo cierto es que no es exactamente así. De hecho, seguro que muchas veces te saltas este paso, clave para la salud y la belleza de tu piel, porque el producto que usas no cumple tus expectativas, no encuentras el más adecuado para tu tipo de piel o tu técnica de hidratación necesita ser mejorada. Para que este paso sea imprescindible en tu rutina, te ofrecemos algunos consejos, recomendaciones y técnicas para que las adoptes desde ya y consigas una hidratación óptima para tu piel y un

plus de belleza y salud. ¡Porque solo tenemos una piel y es para toda la vida!

HIDRATACIÓN DE 10 EN 5 PASOS

1 Prepara la piel antes de hidratarla. Es posible que creas que hidratar la piel simplemente implica aplicar una crema hidratante en las zonas secas. Sin embargo, esto es un error: la piel tiende a acumular células muertas en su superficie, lo que reduce la efectividad de cualquier producto hidratante que se aplique enci-

ma. Para evitar este problema, exfolia la piel una o dos veces por semana.

2 No frotes: si lo haces enérgicamente, te estás privando de muchos de los beneficios de tu crema, ya que estás creando fricción entre tus manos y tu epidermis, lo que puede hacer que parte del contenido de agua del producto hidratante se evapore antes de que tenga la oportunidad de actuar. Tirar de la zona también puede dañar la piel, provocando envejecimiento prematuro y flacidez. ¿Lo ideal? Aplícala suavemente en círculos, con movimientos ascendentes, de los pies hasta el escote.

3 Hidrata de forma regular. De la misma forma que tienes una rutina facial diaria, también deberías adoptar una corporal. Aplícala a diario, tras la ducha, y tu piel lo agradecerá.

4 Apuesta por texturas ligeras. Este punto es clave, sobre todo en verano, “ya que, con el calor, solemos sudar más. Lo último que queremos es aplicarnos una crema densa que tarde en absorberse, que nos deje una sensación grasa. Lo que buscamos son texturas ligeras de rápida absorción que dejen una sensación fresca y agradable en nuestra piel y eviten la pérdida de agua transepidérmica, la que está presente en nuestro cuerpo”, asegura Ana Torrens, farmacéutica y responsable científica de HD Cosmetic Efficiency.

5 Utiliza un producto que se adapte a tu piel. Si observas que está demasiado seca, apagada o escamada, hazte con una crema con textura más rica. Si es demasiado grasa o te salen granitos, prueba un producto diferente, consulta a tu dermatólogo o farmacéutico de confianza. ¡No tengas miedo de cambiar y probar otro producto, si lo que estás usando no funciona bien!

SI PUEDES ESCRIBIR CON LA UÑA SOBRE TU PIEL, TENDRÁS LA PRUEBA DE QUE NECESITAS HIDRATARLA. ¡PERO NO ESPERES A ELLO!

¿Y SI LA PIEL PICA?

Las causas por las que puede picar la piel, sobre todo en verano, son múltiples. Puede ser por tener la piel seca, reactiva, padecer algún tipo de dermatitis, tener la piel atópica o por picaduras de insectos y reacciones alérgicas de distinto tipo, bien producidas por la radiación solar u otras causas.

El picor se incrementa con la sudoración o por acciones indirectas, como los cambios bruscos de temperatura. Debido a estos factores, el cuidado de una piel que sufre picor en verano debe hacerse con una crema que hidrate intensamente, alivie el picor con algún activo antiirritante y mantenga la piel en calma.

“Hay que tener muy en cuenta que, tras los baños en la playa o en la piscina, es

TRUCOS DE APLICACIÓN

- **Si tienes la piel muy seca,** añade a tu hidratante habitual unas gotas de tu aceite corporal favorito. Además de un plus de hidratación, conseguirás perfumar con su aroma tu piel de una forma más duradera. Opta por ingredientes humectantes, como la glicerina, y emolientes, encargados de sellar la humedad, garantizando la suavidad de la piel, como el aceite de coco o la vitamina E.
- **Para las pieles sensibles,** “evita productos con alcohol, pues deshidratan y resecan la piel, produciendo una alteración en la barrera cutánea. Además, es un agente irritante que puede causar enrojecimiento, picor y ardor que desencadene brotes de dermatitis atópica o empeorar los síntomas de las pieles sensibles”, asegura la Dra. Arredondo.
- **¡Ojo con las zonas olvidadas!** Las rodillas, la cara interior de los muslos, la espalda, los codos o los pies

también son piel corporal que cuidar.

- **Apuesta por activos clave.** “La radiación solar provoca la proliferación de radicales libres, muy dañinos para la piel. Con los antioxidantes de alta potencia, como el ácido alfa lipoico, superóxido dismutasa y el precursor del glutatión, se previene ese envejecimiento oxidativo. Para minimizar marcas y estrías, lo ideal es recurrir a activos como el fitorretinol, un activo que posee todos los beneficios del retinol sin sus efectos indeseados: no irrita, no es fotosensible y no hay que acostumbrar la piel. Este activo regula la proliferación y diferenciación celular, estimula la producción de proteínas estructurales de la matriz extracelular y proporciona una mayor firmeza de la piel y relleno de arrugas. Además, aporta un efecto calmante”, sugiere Ana Torrens, farmacéutica y responsable científica de HD Cosmetic Efficiency.



necesario ducharse con agua dulce. El picor es mayor en las pieles irritadas con el cloro o el salitre y se debe evitar en lo posible rascarse, ya que esto incrementa más la irritación de la piel y produce una sensación aún mayor de picor. Además, es muy importante que

las personas que sufren cualquier tipo de picor utilicen hidratantes con activos como la urea (hidratante), el azuleno (antiirritante), el pantenol o el bisabolol (regenerantes)”, afirma la Dra. Estefanía Arredondo, directora médica de Olyan Farma. □

Botiquín casero

¿QUÉ DEBE TENER Y QUÉ NO?

Un buen botiquín te puede salvar de más de un susto o ayudarte en un momento de urgencia. Solo por eso, es importante y muy necesario dedicarle unos minutos para prepararlo y asegurarte de que, en tu hogar, tienes todo lo necesario para hacer frente a una emergencia. Por **MARÍA GARCÍA**

En muchos hogares, se trata de un cajón, en otros, de una caja que antes tuvo otros usos y, en el mejor de los casos, se trata de un botiquín propiamente dicho que se compró con algunos productos básicos. Pero ¿tenemos todo lo que recomiendan los expertos?

UN LUGAR ADECUADO

Antes de analizar qué debe incluir este botiquín, es importante encontrar un lugar ideal. Y es que esto no siempre es tan fácil. Si hay niños en casa, la principal preocupación debe ser que ellos no puedan encontrarlo, por lo que hay que buscar un lugar fuera de su alcance. Además, en caso de que lo encuentren, es recomendable que sea complicado de abrir.

En los hogares sin niños, el lugar ideal será aquel que sea accesible (no vale de mucho una caja escondida en lo alto de un armario) y también que sea seco y fresco. Con esto, acabamos de eliminar de la lista dos de los lugares más frecuentes: la cocina y el baño.

LA URGENCIA MÁS COMÚN

Las heridas suelen ser el motivo por el que se recurre al botiquín en más ocasiones. Por eso, seleccionar los productos para cuidarlas y tenerlos a mano es crucial. Además, dependiendo de la herida, los nervios suelen jugar malas pasadas. Por eso, un botiquín bien organizado y surtido es esencial.

No pueden faltar gasas, apósitos, vendas y esparadrapo. Nunca están de más los puntos de sutura, conocidos también como 3M™ Steri-Strip™, para cerrar cortes.

Para que las heridas no se infecten, debes lavarlas antes de desinfectarlas. Aunque siempre está presente en los botiquines de empresas o los que se comercializan ya llenos, el alcohol no es el producto más adecuado para desinfectar una herida. Es mejor apostar por la clorhexidina o la povidona yodada. Sus nombres genéricos pueden resultar extraños, pero las marcas comerciales más reconocidas no tanto. ¿Quién no ha comprado alguna

vez Cristalmina? Y es que, gracias a su sencilla aplicación, es perfecta para tenerla siempre a mano. Su principal componente es la clorhexidina, que también está presente en muchos colutorios para tratar pequeñas heridas de la boca, como las llagas o la gingivitis.

Por otro lado, otro típico de los botiquines es el Betadine®. Tiene propiedades bactericidas y antifúngicas y es más duradero incluso bajo el agua.

A la hora de elegir las tiritas, es aconsejable apostar por varios tamaños, para tener siempre el que necesites.





Además de un buen surtido de apósitos, el botiquín debe incluir algunas herramientas básicas. No se trata de parecer un cirujano, pero unas tijeras pequeñas y unas pinzas siempre vienen bien. Las primeras, para cortar la venda o las tiras protectoras y, las segundas, para extraer pequeños objetos que se queden clavados en la piel, como puede ser una astilla.

EL TEMIDO DOLOR

En cualquier cajón de las medicinas no debe faltar un analgésico para tratar todo tipo de dolores. El más común es el ibuprofeno, que, además, es antiinflamatorio. Este tipo de medicamentos se puede consumir cuando aparece dolor de cabeza, muscular o menstrual.

Otro imprescindible contra los dolores son los *packs* de frío-calor para aplicar en las zonas doloridas. Por lo general, el frío ayuda a rebajar la hinchazón en caso de chichones o posoperatorios, mientras que el calor es muy utilizado para rebajar el dolor en caso de contracturas musculares. De igual manera, incluye una crema antiinflamatoria de árnica o similar.

Además, nunca está de más una pomada para las quemaduras, heridas que requieren de una atención extra.

LO QUE NO

El famoso cajón de las medicinas suele ser una especie de caja en la que todo cabe y solo se ordena cuando ya no entran más cosas (o no se encuentra lo que realmente se busca). Y este es el primer error.

Aunque la mayoría de los medicamentos tienen una fecha de caducidad amplia, esta se debe respetar. Así pues, retirar los caducados cada cier-

to tiempo es algo imprescindible. Guardarlos en sus envases originales te ayudará a realizar la labor de búsqueda y también de descarte. Además, recuerda que, una vez abierto un producto, su vida útil cambia.

“¿Guardo el antibiótico?”. No siempre la prescripción médica coincide con el contenido del producto, pero esto no quiere decir que lo que sobra lo debas guardar para un ‘por si acaso’ y, mucho menos, en el caso de los antibióticos. Una vez terminado el tratamiento completo, lo que no se haya consumido debe ir directo al Punto SIGRE de la farmacia. □

¿Sabías que...?

El término ‘tiritita’ corresponde a una marca, la primera que comercializó estos apósitos.

Al igual que con otras muchas marcas, el propio producto les robó el nombre y pasó a formar parte del vocabulario. Otros ejemplos conocidos son el pan bimbo, los clínex, la famosa minipímer, los prácticos táperes o el rímel. Las tirititas llegaron a España en los años 60 y se fabrican millones de unidades. Es el primer producto en el que pensamos cuando nos hacemos una herida e incluso hay estudios que hablan del efecto placebo de colocarse una tiritita sobre una herida. Efecto que es más visible si hablamos de los niños y los apósitos con divertidos dibujitos.

IDEAS PARA APROVECHAR la luz natural

La luz da vida a las estancias y las llena de alegría. Pero, a veces, por la ubicación de la vivienda o la situación de las ventanas, no tenemos tanta como desearíamos. Aquí te damos algunos trucos que te ayudarán a multiplicar la luminosidad de tu hogar.

Por ROSA MESTRES

Cuando una casa carece de luz, puede parecer triste y sombría. Si este es tu problema y deseas que tus espacios luzcan más brillantes, no te preocupes. Con algunos consejos de decoración y, sin la necesidad de realizar grandes reformas en el hogar, puedes aprovechar al máximo la luz natural.

○ **Paredes.** Optar por pintar las paredes de blanco es una elección infalible. Este color aporta una gran luminosidad a las habitaciones. Sin embargo, si el blanco no es de tu agrado, también existen otras opciones: los tonos claros, como el blanco roto o el *beige*, lograrán el mismo efecto. En cuanto a los techos, en este caso, siempre es recomendable pintarlos de blanco.

○ **Cortinas.** Olvídate de las cortinas opacas y decántate por las de tejidos ligeros y casi transparentes. Los más recomendables son los visillos, que dejan pasar la luz a la vez que protegen tu casa de miradas curiosas. Otra propuesta son los paneles japoneses. Eso sí, que sean siempre de colores claros.

○ **Alfombras y sofás.** Estos objetos también deben ser de colores claros. Pero, para que la estancia no quede aburrida y sin personalidad, procura que los com-

LAS CORTINAS DE VISILLO DEJAN PASAR LA LUZ, PERO PROTEGEN TU CASA DE MIRADAS CURIOSAS.



Sustituye una pared por cristal y tendrás mucha más luz.



Las puertas de cristal ayudan a que la luz pase de una estancia a otra.

plementos, como cojines o manteles, sean de tonalidades más intensas. Los textiles de colores amarillos, dorados o naranjas en una habitación decorada en blanco aportarán una luz muy especial.

○ **Espejos.** Son grandes aliados a la hora de aumentar el espacio de una estancia y de multiplicar la luz que hay en ella. Anímate a colgar un gran espejo y colócalo frente a una ventana u orientado

hacia las zonas más oscuras de la habitación, ya verás cómo consigues que se vea más luminosa.

○ **Cristales.** Ayudan a aprovechar mejor la luz natural y, al igual que los espejos, a dar más luminosidad a las estancias. Por ejemplo, las puertas con cristales facilitan que la luz pase de una zona a otra, incluso cuando están cerradas. Úsalas en el recibidor, en el comedor y en habitaciones donde la intimidad no sea primordial. También puedes optar por poner alguna pared de cristal para separar espacios. Ahora está muy de moda.

○ **Mobiliario.** En el caso de habitaciones poco luminosas, es conveniente escoger muebles de color blanco o de tonalidades claras. Y nada de sobrecargarlas con muebles y enseres varios, ni de poner los muebles altos o armarios delante de las ventanas. Así solo conseguirás que formen una barrera física y que te tapen la entrada de luz. En el caso de que necesites espacio para guardar cosas y tengas que poner algún mueble cerca de la ventana, sobre todo, que sea bajo. □

SACA EL MEJOR PARTIDO AL friegasuelos

Para mantener tu casa en perfecto estado, es imprescindible empezar por una limpieza exhaustiva del suelo. Tras barrer o pasar la aspiradora, llega el turno del friegasuelos.

Por TRINI CALZADO

Los friegasuelos son productos de limpieza diseñados específicamente para limpiar con eficacia y desinfectar los suelos de diferentes tipos de superficies, como baldosas, madera o mármol, entre otros. Descubre aquí más sobre su uso, tipos y consideraciones importantes.

TIPOS DE FRIEGASUELOS

Los universales son limpiadores adecuados para una variedad de superficies y suelen ser efectivos para eliminar la suciedad general y algunas manchas. Son útiles en hogares donde hay diferentes tipos de suelos.

Por su parte, los especializados están formulados específicamente para tipos de superficies particulares. Por ejemplo:

○ **Para madera.** Contienen ingredientes que nutren la madera y evitan que se dañe con el agua.

○ **Para mármol y piedra.** Están diseñados para no dañar superficies de piedra



Los friegasuelos SPAR cubren todas tus necesidades de limpieza y cuidan del medioambiente: las botellas de los friegasuelos SPAR Spa y Pino están elaboradas con un 25 % de plástico reciclado.



CONSEJOS

- Usa dos cubos: uno para la solución limpiadora y otro con agua clara para enjuagar el mocho o fregona. Esto evita que la suciedad se redistribuya y mantiene el agua limpia por más tiempo.
- Temperatura del agua. Algunos limpiadores funcionan mejor con agua tibia porque ayuda a disolver la grasa más eficazmente.
- Apuesta por la microfibra. Las mopas o paños de microfibra pueden ser más efectivos para atrapar la suciedad y menos abrasivos para los suelos delicados.

natural y mantener su brillo.

○ **Antibacterianos.** Ideales para cocinas y baños, estos productos contienen ingredientes que ayudan a eliminar bacterias y otros microorganismos.

CONSIDERACIONES DE USO

Algunos productos deben diluirse en agua según las instrucciones del fabricante para evitar daños en las superficies o que dejen residuos pegajosos. Si tienes alguna superficie delicada, siem-

pre es buena idea probar el producto en un área pequeña y poco visible para asegurarte de que no cause daños.

LA DOSIS ADECUADA

Usa la dosis que se indique en la etiqueta. Un error muy común es pensar que, si se usa más producto, el suelo quedará más limpio y mejor desinfectado y la realidad es que es todo lo contrario: necesitarás mucha más agua para enjuagar y el esfuerzo será mayor. □

Trucos caseros

QUE TE SACARÁN DE APUROS

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

ADIÓS A LOS PIES CANSADOS

Si has tenido un día largo y los pies te duelen a más no poder, llena un recipiente con agua caliente y añade unas gotas de vinagre de manzana.

Sumérgelos unos 15 o 20 minutos. Al acabar, verás cómo el dolor ha desaparecido.

HAZ CRECER MÁS RÁPIDO TUS PLANTAS

Tus plantas crecerán rápido y sanas si te sirves de los nutrientes del ajo: fósforo, potasio y yodo. Prepara una mezcla con 4 dientes de ajo licuados en medio litro de agua. Introduce el líquido en una botella con atomizador en spray y rocía la tierra de las plantas.

ARROZ BIEN SUELTO

Para que el arroz para ensalada te quede bien suelto, lávalo bajo el agua fría hasta que el agua salga clara, así eliminarás el exceso de almidón. Después, ponlo en una olla (2 tazas de agua por cada taza de arroz blanco), exprime unas gotas de limón en el agua (1 cucharadita por taza) y cuécelo. El ácido del limón hará que los granos de arroz se separen y mantengan una textura firme.

LAS GALLETAS, DE NUEVO, FRESCAS Y CRUJIENTES

Si se te ha quedado un paquete de galletas abierto y ahora están un poco blandas, puedes devolverles su frescura introduciéndolas en un recipiente hermético junto a un buen trozo de pan blanco. Déjalo cerrado de 24 a 48 horas: el pan absorberá la humedad del recipiente, incluido el de las galletas.

CALCETINES BLANCOS

Los calcetines blancos dejaban de serlo desde el primer uso, pero esto era antes de saber este truco. Mezcla un poco de agua oxigenada con lavavajillas y aplica la mezcla en las manchas negras. Mientras el agua oxigenada hace su trabajo, mezcla bicarbonato, sal, detergente, percarbonato y agua caliente. Sumerge los calcetines durante una hora y procede a su lavado habitual.

ACEITE DE OLIVA PARA NUTRIR LAS UÑAS

Las uñas frágiles y quebradizas son un problema molesto, pero hay un truco que ya usaban nuestras abuelas para nutrir las uñas y fortalecerlas. Templa un poco de aceite de oliva (sin calentarlo demasiado, para no quemarte). Con un algodón, aplica el aceite de oliva tibio sobre las uñas y cutículas. Masajea suavemente, déjalo actuar 15 minutos (mejor toda la noche, con guantes) y retíralo con un jabón suave.

DESMOLDA EL BIZCOCHO SIN ROMPERLO

Llena de agua caliente un recipiente mayor que el molde. Introduce el molde del bizcocho en el recipiente con agua y deja que el calor actúe unos minutos. Después, solo tienes que sacarlo, secarlo bien, pasar un cuchillo por los bordes y voltearlo sobre un plato o rejilla. Saldrá fácilmente.

RECUPERA UNA PRENDA TOSTADA POR LA PLANCHA

Estás planchando, llaman a la puerta o al teléfono y esos segundos de despiste suponen una marca tostada en la ropa. Para eliminarla, cubre la quemadura con bicarbonato y añade un poco de agua oxigenada. Deja la prenda así unos 30 minutos, para que haga efecto, y después de retirar la mezcla, lava la prenda.

TABLA DE CORTAR COMO NUEVA

Cubre tu tabla de cortar alimentos con bicarbonato y sal (fina o gruesa, es indistinto) y, a continuación, rocía por encima el jugo de un limón. Para que empape bien, utiliza el limón cortado y frota la tabla con él, como si fuera un estropajo. Enjuaga la tabla. ¡Quedará como nueva!

Libros DE VERANO



'EL MAESTRO DE AZÚCAR'

MAYTE UCEDA
(PLANETA)

En el año 1895, dos mujeres muy diferentes entre sí, pero unidas por el destino, abandonan el pueblo de Colombres para emprender un viaje a la isla de Cuba que cambiará sus vidas para siempre.



'TÚ BAILAS Y YO DISPARO'

MANUEL MARLASCA
(DESTINO)

El grupo X de la Brigada de Policía Judicial de Madrid se sumerge en la compleja investigación de un escabroso crimen, cuando el torso de una mujer aparece en una maleta abandonada en una fábrica.



'MÚSICA EN LA OSCURIDAD'

ANTONIO ITURBE
(SEIX BARRAL)

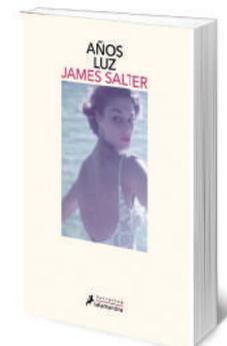
Año 1930. Joaquino y Mariano, un clarinetista de la banda de Zaragoza, que es sastre de profesión, llegan al barrio rural de Las Casetas, donde él va a hacerse cargo de la banda municipal de la localidad de gente obrera.



'SOÑAR COMO SUEÑAN LOS ÁRBOLES'

BRENDA LOZANO
(ALFAGUARA)

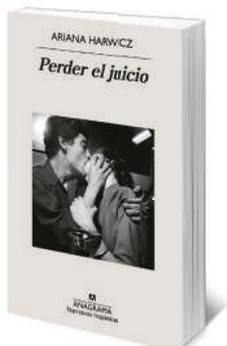
En la década de los 40, las vidas de Gloria Felipe y de Nuria Valencia se entrelazan de manera irremediable alrededor del angustioso robo de una niña pequeña, que provoca una enorme conmoción en la capital de México.



'AÑOS LUZ'

JAMES SALTER
(SALAMANDRA)

Idílica y apacible, la vida del matrimonio Berland transcurre sin contratiempos entre Manhattan y su antigua casa, en el norte de Nueva York. Todo fluye con amor y naturalidad en su hogar y en la familia que han formado, pero las apariencias engañan.



'PERDER EL JUICIO'

ARIANA HARWICZ
(ANAGRAMA)

"Pensamos que no seríamos capaces de cometer un crimen, hasta que lo hacemos". Esta novela nos relata la historia de un robo, de una apropiación y de un incendio provocado. Esta obra es el viaje de un secuestro donde la vida es vista como el armadillo de una evasión.

Música PARA DISFRUTAR

'El abrazo'

Rozalén presenta un nuevo álbum sencillo y universal, sin artificios y con mucha verdad; el más emotivo de su carrera hasta la fecha. Un total de doce canciones en las que habla de amores y pérdidas.

'The Tortured Poets Department'

El esperado nuevo trabajo discográfico con material inédito de la gran estrella de la música Taylor Swift cuenta con 16 nuevos temas e incluye colaboraciones con grupos como Florence & The Machine.



'Spoiler'

El primer álbum de estudio de Aitana incluye su superéxito *Teléfono*, que ha alcanzado 58 millones de visualizaciones en YouTube, así como las otras canciones del EP *Tráiler* y nueve temas musicales inéditos, como *Con la miel en los labios*.

'Ohio Players'

La banda de rock The Black Keys rinde homenaje en este trabajo discográfico a los Ohio Players, un grupo de funk de los años 70 que triunfó con temas como *Fire*.

¡Vamos a la playa!

LAS CINCO IMPRESCINDIBLES DE ESTE VERANO

No hay verano sin playa, ni pies llenos de arena y largos chapuzones. Sin atardeceres mirando al mar y risas con las personas queridas en la orilla. Y, ya puestos a que sean unas vacaciones inolvidables, mejor apostar por los mejores rincones de nuestra geografía. Por INMA COCA



1

Las hay urbanas, salvajes, de fácil acceso y muy escondidas. Algunas tienen bandera azul, que acredita la calidad de sus aguas y sus servicios, y, otras, simplemente cuentan con la recomendación de miles de personas cada verano. Por eso, elegir una playa es muy complicado, más todavía si tenemos en cuenta la gran competencia que existe entre los grandes y pequeños arenales de nuestro país. Para facilitar la decisión, aquí van cinco de las mejores playas de España.

DOÑANA (HUELVA)

Con sus 28 kilómetros de arena, esta playa ubicada en pleno parque nacional puede presumir de ser la más larga de nuestro país, entre otras muchas cosas. Este inmenso arenal está protegido, al igual que el resto del parque, lo que quiere decir que se trata de una playa salvaje sin prácticamente intervención humana.



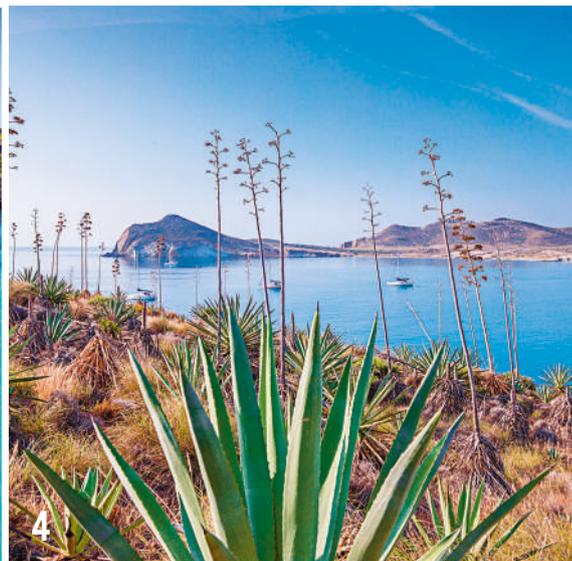
2

Así se ha logrado conservar la flora y la fauna y que, a día de hoy, siga siendo un lugar único por el que pasear en todas las épocas del año.

MACARELLA Y MACARELLETA (MENORCA)

Estas son dos de las calas más famosas, más bonitas, más fotogénicas y que mejor representan ese ideal de vacaciones

en el Mediterráneo con el que todos soñamos cada verano. El verde del bosque de pinos que parece derramarse hasta el mar, su arena fina y esa agua turquesa siempre clara... Si no vas en temporada alta, es perfecta. En los meses de más afluencia, el acceso puede ser complicado y es necesario organizarse bien para no desesperarse. Eso sí, una vez allí, cualquier esfuerzo habrá valido la pena y tendrás los mejores recuerdos de estas vacaciones.



1. En los mejores recuerdos siempre hay una playa de fondo. 2. Huelva alberga algunas de las playas más largas de nuestro país. 3. Cala Macarella parece sacada de una postal. 4. En Cabo de Gata, es fácil encontrar playas masificadas y otras solitarias y tranquilas. 5. En Playa Pita, cuesta creer que el mar está lejos. 6. Islas Cíes, para muchos, un cachito de paraíso.

CABO DE GATA (ALMERÍA)

Almería cuenta con más de 200 kilómetros de litoral, por lo que es fácil encontrar incluso algunos tesoros que siguen siendo un secreto de unos pocos. En el Parque Natural de Cabo de Gata, destacan algunas de esas playas que siempre aparecen en los listados de 'las más bonitas' de nuestro país y, junto a ellas, encontramos esas que todavía no han saltado a la fama y en las que disfrutar de un entorno salvaje casi en exclusiva. En los alrededores de la playa de los Genoveses, destacan cala Príncipe, cala Chica o cala Grande. Igual no es muy sencillo el acceso, pero merece la pena el esfuerzo.

ISLAS CÍES (VIGO)

Solo 14 kilómetros separan a este archipiélago del resto de la península, pero nada más poner un pie en las islas Cíes ya sabes que eres un privilegiado que se acaba de colar el paraíso. Al ser declaradas parque natural, su conservación ha ayudado a que sigan siendo un espacio salvaje en el que poder disfrutar de sus playas, pero también del interior. Sí, aquí no solo se viene a tomar el sol. Bañarse es solo para los valientes, pero pasear entre su bosque hasta el faro o hasta el mirador natural conocido como la Silla de la Reina es casi obligatorio en cada visita.

PLAYA PITA (SORIA)

Y, para terminar, una playa lejos del mar. Y es que, por si no teníamos suficientes kilómetros de costa, también hay grandes sorpresas en el interior. En la provincia de Soria, encontramos una de las playas interiores más animadas cada verano gracias a la cantidad que actividades que allí se pueden realizar. Las aguas de río Duero forman el pantano de Cuerda del Pozo, un entorno rodeado de árboles en el que sacar la toalla y pasar un divertido día. Al caer la tarde, el plan ideal podría ser visitar dos de los pueblos más bonitos de la zona, Molinos de Duero y Vinuesa. □



Juegos

UN RATITO PERFECTO PARA ABSTRAERSE

ESFUÉRZATE

En una bolsa, hay 10 bolas verdes, 10 rojas, 10 azules, 10 amarillas, 10 negras y 10 blancas. ¿Cuántas bolas tienes que sacar para que sean, como mínimo, 4 del mismo color?

SOPA DE LETRAS

Encuentra el nombre de diez especias que nunca deberían faltar en una buena despensa.

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

- Pimentón
- Tomillo
- Canela
- Estragón
- Comino
- Clavo
- Albahaca
- Pimienta
- Cardamomo
- Cúrcuma



CUENTAS

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

6 8 2 1 11 = 39

Playas para soñar

Une cada uno de los siguientes arenales españoles con la provincia en la que se encuentra.

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| Cala Conta 1. | A. Asturias |
| Valdevaqueros 2. | B. Cantabria |
| Gulpiyuri 3. | C. A Coruña |
| Maspalomas 4. | D. Pontevedra |
| Aiguablava 5. | E. Girona |
| Trengandín 6. | F. Baleares |
| Carnota 7. | G. Gran Canaria |
| A Lanzada 8. | H. Cádiz |

SOLUCIONES

1-F, 2-H, 3-A, 4-G, 5-E, 6-B, 7-C, 8-D.
 Playas para soñar

6X8+2-1X11 = 39.
 Cuentas

19.
 Esfuérzate

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

Sopa de letras

SABER

SPAR elegir

Edita: SPAR ESPAÑOLA

Correo electrónico:
 centralnacional@spar.es

Web:
 www.spar.es

Redacción y diseño:

Zinet Media Group.
 C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid.

Dirección:
 María Alemany.

Subdirección:
 Elisabet Parra.

Redacción:
 Adelaida Bueno, Trini Calzado,
 Inma Coca, María García, Sara
 Menéndez, Rosa Mestres,
 Lucía Pandiella, Silvia Rueda,
 Tamara Vitón.

Edición y cierre:
 Trini Calzado.

Maquetación y diseño:
 Manuel Reyes.

SPAR



¡REFRESCA TU VERANO!



SIN AZÚCARES AÑADIDOS



INFANTILES



CLÁSICOS



¡Síguenos!



/sparespanola



@spar_espanola



@SparEspanola



DISFRUTA DEL VERANO

Productos solares con protección
contra los rayos UV y UVB

