

SUPER

1,5~~0~~€

Prohibida
su venta

N.º 22 VERANO 2023



elegir

HELADOS
El placer más
refrescante

Gourmet
PRODUCTOS
CON ESTRELLA
Los triunfadores en los
Superior Taste Awards

Moda
TENDENCIAS
para ella y para él

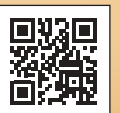
BRONCEADO
Disfruta
del sol
cuidando
de tu piel

**Ana de
Armas**
En la cima de su
carrera en Hollywood

**¡Vive a tope
el verano!**



00022
8 42800134933007





Productos premiados en los

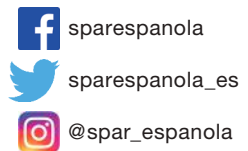
SUPERIOR TASTE AWARDS



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



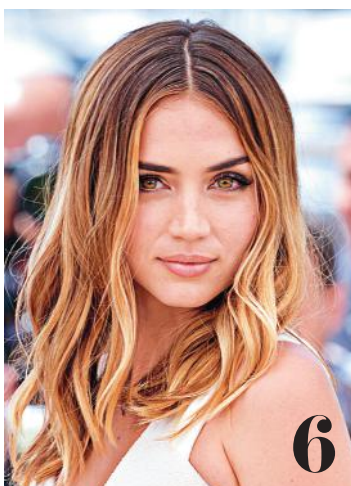
CONTENIDOS



TU REVISTA

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

SABER
elegir



- 4 ¿Qué hay de nuevo?
- 6 En portada: Ana de Armas.
- 8 Julia Navarro.
- 10 Soluciona tus dudas.
- 12 Marta León.

SALUD & BIENESTAR

- 14 Tensión arterial baja. ¿Qué puedes hacer?



- 16 Medicamentos y sol.
- 18 Soñar con los ojos abiertos.



- 20 Consejos para controlar los gastos.

COMER HOY

- 21 Bebidas vegetales. Una buena alternativa.



- 22 Helados, el placer más veraniego.



- 24 Pan de molde, el toque más tierno.
- 25 Loncheados siempre a punto.
- 26 Bebidas refrescantes para el calor.
- 28 Menú delicioso para el verano.
- 32 Productos con estrella en tu súper.

BELLEZA

- 34 Tendencias de verano para él y ella.
- 36 Protección solar.

- 38 Trucos de maquillaje.
- 39 Consigue el pelo del día después.

HOGAR & OCIO

- 40 Pon a punto tu segunda residencia.
- 42 'Tips' para usar bien los friegasuelos.
- 43 De minibalcón a oasis privado.
- 44 Aprovecha los espacios pequeños.



- 45 Cómo organizar tu jardín vertical.
- 46 Trucos caseros.
- 47 Libros y música.
- 48 Málaga.
- 50 Juegos.

¿QUÉ HAY de nuevo?

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

LA BELLEZA DE LA SAGRADA FAMILIA

De acuerdo a los usuarios de TripAdvisor, un portal web que utilizan viajeros de todo el mundo para reseñar alojamientos, restaurantes o experiencias, entre otros, el edificio más bello del planeta es la Sagrada Familia. Las opiniones recogen elogios como "monumento extraordinario", "fabulosa" o "joya del modernismo catalán imprescindible". En la lista aparece otro lugar emblemático de nuestro país, en este caso, en el puesto 17, que corresponde a la Plaza de España de Sevilla.



EL SECRETO DE LA FELICIDAD

Cada persona es un mundo y lo que hace feliz a alguien no tiene por qué afectar positivamente de la misma manera a otro. Sin embargo, ya en la década de los 30 del siglo pasado, la Universidad de Harvard se propuso dar respuesta a qué nos hace felices, por lo que lleva examinando la felicidad desde hace más de 80 años, sin duda, la investigación más larga sobre la felicidad. La respuesta más importante, la que inició el estudio, queda desvelada y a más de uno le sorprenderá: al contrario de lo que muchos pudieran pensar, el dinero no es lo que nos hace más felices. Los cientos de ciudadanos a los que entrevistaron coincidían: nada es tan importante para alcanzar una vida larga, plena y satisfactoria como las relaciones personales.

MUJERES Y JÓVENES, LOS QUE MÁS LEEN

Los principales resultados del último Barómetro de Hábitos de Lectura y Compra de Libros en España arrojan que la afición por la lectura de las mujeres es mayor que la de los hombres. En concreto, el 69,9 % de las encuestadas aseguran leer de manera habitual en su tiempo libre, frente al 59,5 % de los hombres. Los más jóvenes, por su parte, también son los lectores más frecuentes: leen por placer, al menos una vez por trimestre, un 74,2 % de los que tienen entre 14 y 24 años.



SE CELEBRA EL AÑO PICASSO ALREDEDOR DEL MUNDO

Este 2023 se conmemora el 50 aniversario del fallecimiento de uno de los artistas más relevantes del siglo XX. Ante tal efeméride, no es de extrañar que ciudades de todo el mundo le rindan homenaje con diversas actividades y exposiciones en los mejores museos bajo el ambicioso programa 'Celebración Picasso 1973-2023'. Este programa, de alcance internacional, se lleva a cabo a través de una comisión binacional que reúne a las administraciones culturales y diplomáticas de Francia y España. Gracias a él, se realizarán unas cincuenta exposiciones y eventos en instituciones culturales de renombre de Europa y América del Norte. Además, en otoño se inaugurará el Centro de Estudios Picasso en el Museo Picasso de París, el que será un centro de referencia único sobre el artista y sus ámbitos de trabajo.





VISITA NOCTURNA AL PRADO

Gracias a la colaboración con Samsung, el Museo del Prado abre, de manera gratuita, el primer sábado de cada mes, en horario de 20:30 a 23:30 h. 'El Prado de noche' es un proyecto que busca acercarse a los ciudadanos y darles a conocer la institución de manera secuenciada. Así, la visita nocturna permitirá al visitante acceder a los diferentes espacios expositivos de la famosa pinacoteca, además de descubrir experiencias interactivas. También contará con diferentes iniciativas musicales, que completarán una noche redonda.



A PESAR DE LA CRISIS, VOLVEMOS A VIAJAR

Aunque el contexto económico en el que estamos inmersos lo hace todo más difícil, viajar se ha vuelto una prioridad para los viajeros españoles después de la pandemia. Tal y como recoge un informe de la plataforma de viajes, ocio y estilo de vida Travelzoo, el sector turístico, gravemente afectado en los últimos años, se ha recuperado hasta niveles de 2019. Según se desprende, los españoles no estamos dispuestos a dejar de viajar tras la pandemia, aunque los precios se hayan disparado, por lo que ahora buscamos opciones más económicas (con compañías de viaje de bajo coste), apostamos por destinos menos habituales, así como paquetes de viajes sorpresa y competitivos cruceros, o reservamos con más antelación.



BARBIE PRESENTA SU PRIMERA MUÑECA CON SÍNDROME DE DOWN

La famosa marca de muñecas ha apostado nuevamente por la diversidad y la inclusión y ha presentado su primera Barbie Fashionista con síndrome de Down. La intención de Mattel, que se asoció con la Asociación Nacional de Síndrome de Down de Estados Unidos para diseñar una muñeca que celebre la diversidad que caracteriza a esta comunidad, es dar visibilidad y contribuir a que estos niños y niñas se vean representados. La muñeca, que viste un vestido con los colores azul y amarillo, asociados al síndrome de Down, y un collar con tres flechas que representa las tres copias del cromosoma 21, tiene algunos de los rasgos físicos característicos de las personas con síndrome de Down: baja estatura, rostro y cuerpo redondeado, puente nasal plano, ojos ligeramente inclinados con forma de almendra, manos pequeñas...

PROGRAMA PIONERO EN ESPAÑA PARA LOS NIÑOS DE LA UCI

Con el objetivo de humanizar la atención en los hospitales, el Hospital Universitario 12 de Octubre (Madrid) tiene un programa pionero en España, cuya terapia está dirigida por una terapeuta y una psicóloga en la que Ceo es parte imprescindible. La noticia cobra un cariz distinto, porque Ceo es un perro y la terapia está dirigida a los niños que permanecen ingresados en la Unidad de Cuidados Intensivos. Esta colaboración con la Cátedra de Animales de la Universidad Rey Juan Carlos se inauguró en el año 2019 como programa piloto, pero la pandemia lo frenó. Ahora, los niños ingresados en la UCI ya pueden beneficiarse de una terapia que no solo les hace más llevadera su estancia en el hospital, pues mengua su miedo y ansiedad, sino que también acelera su proceso de curación. Por ahora, el 12 de Octubre es el único hospital en España con una iniciativa terapéutica canina de este tipo en la UCI pediátrica.





Ana de Armas

EN LA CIMA DE SU CARRERA EN HOLLYWOOD

Por SONIA MURILLO

Quién le iba a decir a Ana de Armas (La Habana, 1988), recién cumplidos los 18 años, cuando interpretaba a Carolina Leal, la joven estudiante de *El internado*, que iba a dejar en su casa el anonimato para lanzarse de lleno al mundo de la popularidad. Y, 18 años después, la popularidad ha dado paso a una carrera cinematográfica cada vez más consolidada. Una prueba de ello es que este mes de abril ha presentado

el espacio *Saturday Night Live*, programa mítico de humor de la televisión estadounidense reservado solo a actores consagrados. Todo gracias a haber encarnado a Marilyn Monroe. *Blonde* está resultando ser una de las películas más polémicas del año.

“El amor, la convicción, la confianza en el director y la visión del proyecto, más que por el dinero”. Esto es, como ha confesado la propia De Armas, lo que la

llevó a enfrascarse en una aventura cinematográfica que muchos califican de escándalo. Aunque finalmente no consiguió el Óscar, que fue a parar a manos de Michelle Yeoh, la nominación de Ana de Armas por *Blonde* en 2023 ha supuesto un salto cualitativo en su carrera.

Andrew Dominik, el director del citado film, ha explicado que lo que le hizo tomar la decisión de que Ana de Armas diese vida a Marilyn Monroe fue que en

ella vio realmente todas las cualidades que buscaba: “Una persona como el sol, que te arrastra a su mundo de sentimientos y alguien a quien quieres cuidar”. En definitiva, tiene algo irresistible cuando sale en pantalla.

Este papel ha colocado a la actriz en el punto de mira de toda la industria. Ha sido un auténtico regalo que agradecerá eternamente al cineasta neozelandés: “Este personaje me ha dado la oportunidad de sacar cosas que tengo dentro de mí que nadie me había dejado usar”, ha confesado. Aunque ha supuesto un reto importante ponerse en la piel de la protagonista de *Con faldas y a lo loco*. Precisamente, esta fue la primera película que De Armas vio de ella. “Norma Jean era una mujer magnética, talentosa, inteligente y con un gran sentido del humor. Captar su esencia y su espíritu fue lo más difícil”, ha explicado.

UN ASCENSO IMPARABLE

Así se ha ido sucediendo la carrera artística de esta actriz con cara de niña que comenzó vistiendo el uniforme escolar del Laguna Negra para terminar enfundándose ceñidos vestidos para lucir, en la gran pantalla, las sinuosas curvas de la rubia más famosa de Hollywood. “Pero el camino ha sido duro”, confiesa la joven, que abandonó su Cuba natal, donde estudió en la Escuela Nacional de Arte, para venir a España, con tan solo 16 años, a dedicarse a lo que más le gustaba: la interpretación. Allí dejó todo, su familia, sus amigos, su vida, para comenzar el ascenso directa al estrellato.

Ya asentada en España con nueva familia, amigos y compañeros, hizo las maletas y volvió a despedirse de todos para empezar de nuevo de cero, esta vez en Los Ángeles, la meca del cine mundial. “Fue peor de lo que yo pensé”, ha llegado a confesar la actriz, que ya se había vinculado emocionalmente a nuestro país. Elena Furiase, su compañera en *El internado*, se convirtió en una hermana para ella y Lolita fue su segunda madre. “Nunca llegaré a corresponder tanta bondad”, ha dicho sobre ellas. Pero las ganas y el empeño, una vez cruzado el charco, hicieron que la suerte se pusiera de su lado.



LA CONQUISTA DE HOLLYWOOD

Aprendió inglés a pasos agigantados para acudir a los *castings* y a las audiciones, aunque ahora lo ha perfeccionado tanto que incluso habla el español con cierto acento anglosajón, como hemos podido apreciar en algunas de sus últimas apariciones. En sus inicios en Hollywood las oportunidades empezaron a presentarse poco a poco, hasta que, finalmente, le llegaron papeles importantes. Su primera película fue *Toc, toc*, un *thriller* de terror que protagonizó nada menos que junto a Keanu Reeves. Dos años después, en 2017, le ofrecieron un papel en *Blade Runner 2049*, donde compartió cartel con Ryan Gosling y Harrison Ford.

En 2021, se convirtió en chica Bond junto al actor Daniel Craig, el agente 007. Su papel en *Sin tiempo para morir* le brindó la nominación a un Globo de Oro. En 2023, veremos el estreno de sus dos últimos trabajos, *Ballerina*, el *spin-off* del film *John Wick*, y *Ghosted*, una película romántica que protagonizará junto a su compañero y amigo Chris Evans, con quien ya compartió cartel en *El agente invisible*. Esta comedia de acción puede verse en Apple TV.

BAJO UN HALO DE DISCRECIÓN

Detrás de los focos, el maquillaje y los vestidos de lentejuelas, hay una mujer sencilla, tímida y discreta. Su vida sentimental había pasado desapercibida. Incluso su fugaz matrimonio con el actor catalán Marc Clotet, en 2011, con quien estuvo casada dos años. Sin embargo, su romance con Ben Affleck saltó por los aires en pleno confinamiento.



La actriz tuvo una fuerte amistad con Elena Furiase, Lolita fue su segunda madre y estuvo casada dos años con el actor Marc Clotet.

to. El estreno del *thriller* pasional *Aguas profundas*, protagonizado por la pareja, coincidió mientras exhibían públicamente su idilio. De hecho, fue en el rodaje de esta película donde saltó la chispa del deseo. Y la persecución mediática a la que fueron sometidos les terminó separando, como ha confesado la propia actriz en una de sus entrevistas más personales. De esta manera, terminó abandonando la relación y también Los Ángeles. Ahora reside en Nueva York y mantiene una relación sentimental con Paul Boukadakis, un alto ejecutivo de Tinder, además de actor y productor. Con él ha viajado recientemente a su Cuba natal para pasar unos días de descanso junto a su familia y amigos y celebrar su 35 cumpleaños.

La actriz protagonizó un emotivo encuentro a su llegada a Cuba con su amiga Claudia Muma que ha sido publicado en redes. Ana no olvida su tierra natal y viaja allí siempre que le es posible. En esta ocasión, la actriz ha aprovechado para presentar a su novio a su círculo más íntimo. Quienes los conocen aseguran que están muy ilusionados. □

EL PASADO 30 DE ABRIL, LA ACTRIZ CELEBRÓ SU 35 CUMPLEAÑOS RODEADA DE SU FAMILIA Y AMIGOS EN SU CUBA NATAL.

Julia Navarro

“NO ENTIENDO LA VIDA SIN LEER. TENGO UNA CURIOSIDAD EXTREMA”

La escritora de éxito Julia Navarro hace un parón entre novelas para lanzar un libro de lo más personal: ‘Una historia compartida. Con ellos, sin ellos, por ellos, frente a ellos’. Un recorrido, que considera “de justicia”, por la historia de mujeres que han despertado su interés y los hombres de sus vidas.

Por ROCÍO PONCE

Julia Navarro se ha convertido, por derecho propio, en una de las novelistas españolas más relevantes de nuestro tiempo. Esta escritora de éxito ha publicado sus novelas en más de treinta países y una de sus historias más aplaudidas, *Dime quién soy*, fue adaptada como una serie protagonizada por Irene Escolar en Movistar Plus+. Mientras prepara su novena novela, se pasa a la no ficción con *Una historia compartida. Con ellos, sin ellos, por ellos, frente a ellos*. Es su libro más personal, un viaje emocional a través de mujeres que le han marcado y el papel de los hombres de sus vidas.

Antes de llegar a la ficción, ya habías escrito libros sobre política y políticos españoles... ¿qué te ha hecho volver al género?

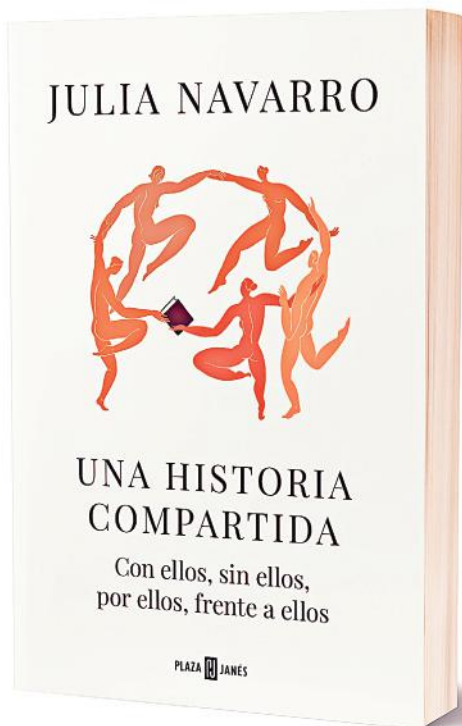
Este es un libro especial, es un viaje a través de personajes que me han embesado, literarios, mitológicos, científicos, artísticos, filosóficos... Los otros eran libros periodísticos y este no tiene nada que ver, es un recorrido por la vida de algunas mujeres y la influencia que tuvieron los hombres que estuvieron cerca de ellas. Durante la pandemia, terminé de escribir mi anterior novela, *De ninguna parte*, y en esos meses de encierro empecé a hacer esto que, al final, se convirtió en un libro.

¿Qué te hizo comenzar ese viaje?

Hasta el siglo XX, las mujeres no empezamos a ser sujetos de la historia y de ahí mi sensación de historia incompleta. La historia la han contado siempre a la mitad, porque lo hacían hombres obvian-

Historia compartida. “A Santa Teresa no la puedes entender sin los hombres que pasaron por su vida, desde su padre a sus primos, sus confesores, sus amigos... De la curiosidad por ellos nace el espíritu del libro”.





“El mundo está formado por nosotras y por ellos y no podemos contarnos los unos sin los otros, porque sería una historia incompleta. Hasta el siglo XX, las mujeres no empezamos a ser sujetos de la historia”.

do que nosotras estábamos allí. Para entender al ser humano en toda su dimensión, tienes que ver la globalidad de que el mundo está formado por nosotras y por ellos y no podemos contarnos los unos sin los otros. Yo lo que cuento es mi encuentro con algunas mujeres que me han interesado, sin olvidar los hombres que estaban a su lado y qué papeles jugaron. Si fueron positivos o negativos en sus vidas, su relación... de ahí el título *Una historia compartida*. No se puede contar la historia sin los unos y sin las otras. No es un libro académico, es un recorrido personal por pequeñas historias de mujeres que tienen un lugar en la historia.

«LLEVO MÁS DE DOS AÑOS TRABAJANDO EN MI PRÓXIMA NOVELA Y ESTOY MUY ILUSIONADA».

¿Cómo ha ido evolucionando tu forma de entender el feminismo?

Creo que lo primero es darte cuenta de que, si uno es demócrata, tiene que ser feminista. No es aceptable que más de la mitad de la población no tenga los mismos derechos y oportunidades que la otra mitad. La igualdad no es cuestión de feminismo, sino de democracia. El feminismo es una toma de conciencia por parte de todos. Me resulta insostenible que haya una sola mujer o una niña que no puedan acceder a la educación por lo que son, que haya desigualdades laborales entre hombres y mujeres... Quedan muchas batallas que dar. Este es un momento que responde a una forma de ver el feminismo, la cuarta ola, en la que comparto algunas cosas y otras no.

¿Qué tipo de cosas?

Hay temas que me interesan para el debate, otros no tanto. Tampoco hay una forma única de ser nada, ni de ser feminista. Lo único que no se puede tener es un pensamiento cerrado, rígido o excluyente, no se puede excomulgar a los que no coincidan al 100 % con los postulados que imperan ahora mismo. El debate es una confrontación de ideas y reflexión, vivimos en una época donde la libertad de expresión está siendo cercenada, hay un retroceso brutal. Para mí, el punto de llegada es la igualdad y también la educación. Que los hombres cambien la mirada que tienen sobre las mujeres. Reivindico el cuerpo de la mujer, que no es un objeto a disposición de nadie ni puede ser considerado como algo pecaminoso que tapan. Ha pertenecido durante siglos a los hombres y ellos han centrado que la dignidad de la mujer depende de los metros de tela que cubren su cuerpo. Esos son los debates que me interesan.

Terminas el libro comentando tu experiencia en el Congreso durante el 23-F. ¿Qué queda de aquella periodista?

Queda todo, yo no sería lo que soy sin todo aquello que viví. Y no solo de aquel día, que fue un momento más en mi trayectoria profesional, sin todo lo vivido, leído, lo que me han contado, lo viajado y lo aprendido.

¿Echas de menos el periodismo?

No, en estos momentos no. Fui una periodista que empezó en la transición,

con la reconquista de las libertades, y ahora vivimos una época de lo políticamente correcto. Es un retroceso brutal de la libertad de expresión en el que hay que tener cuidado con lo que se dice. Las redes sociales son un instrumento estupendo de comunicación, pero también de censura y persecución del que disiente de las verdades oficiales. No me gustaría ejercer el periodismo pensando en cómo contar algo sin que nadie se moleste y no me crucifiquen en las redes... No me gusta esa autocensura de ideas y opiniones.

«LO QUE CUENTO ES MI ENCUENTRO CON ALGUNAS MUJERES QUE ME HAN INTERESADO, SIN OLVIDAR LOS HOMBRES QUE ESTABAN A SU LADO Y QUÉ PAPELES JUGARON».

¿Cómo es tu relación con tus personajes? ¿Te despides bien de ellos?

Me separo de ellos porque, si no, sería imposible dar lugar a otros. No puedo convivir con ellos eternamente, procuro despedirme, aunque hay algunos se quedan para siempre. No me puedo despedir de los que mis lectores no me dejan despedirme, por ejemplo, de Amelia Garayoa, de *Dime quién soy*.

¿Entiendes una vida sin escribir y sin leer?

Sobre todo, no la entiendo sin leer. Tengo una curiosidad extrema. Para mí, leer es abrir una puerta a lo desconocido, a conocer otras maneras de pensar, de vivir, de sentir y me parece apasionante. Cada vez que abro las páginas de un libro, es como iniciar una nueva aventura.

¿Qué nos puedes contar de tu próxima novela?

Estoy trabajando en ella, llevo más de dos años y estoy muy ilusionada.

¿Dónde están las ideas que nunca salen, los libros que no se publican?

Están en una libreta en la que voy apuntando ideas para, el día que se me acaben, echar mano de ella y seguir escribiendo. □

Soluciona TUS DUDAS

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

¿QUÉ SON Y DE QUÉ MODO NOS AYUDAN LOS FLAVONOIDES?



RESPUESTA: Los flavonoides son, por excelencia, los mayores antioxidantes que se pueden tomar en una dieta rica en fruta y verduras.

Tienen la capacidad de atrapar los radicales libres, además de tener propiedades antiinflamatorias.

Dada su capacidad antioxidante, ayudan a evitar el estrés oxidativo (proveniente de la radiación solar, estrés, medicamentos, contaminación y mala alimentación), que genera una gran oxidación en

las estructuras internas.

Contribuyen a evitar la formación de placas de ateroma, controlando también los niveles de triglicéridos, y son muy útiles en ciertas infecciones respiratorias, COVID-19 o procesos tumorales, ya que ayudan a reforzar el sistema inmunológico y, por tanto, a combatir estos procesos en los que intervienen virus o bacterias.

Su capacidad antioxidante ayuda también a contrarrestar los efectos nocivos del alcohol o el tabaco. Por todo ello, es importante que, en tu alimentación haya una ingesta rica en flavonoides. Los encontrarás en las frutas (arándanos, frutos rojos, manzanas, uvas, cítricos) y verduras, soja, cacao, té verde, etc.

Dra. Marta Hermosín

Especialista en Dermocosmética del Instituto de Dermatología Integral (ideidermatologia.com)



Dra. Elisa de Rojas Anaya
Nutricionista,
miembro de Top Doctors



¿ES RECOMENDABLE BEBER UN VASO DE AGUA CON LIMÓN EN AYUNAS?

RESPUESTA: Está bastante extendido beber agua tibia con limón en ayunas, cuando lo realmente bueno para el tránsito intestinal es el agua tibia. El limón podría ser



perjudicial en personas con úlceras o hernias de hiato, pues les estimularía los ardores. Es mucho más recomendable, por tanto, beber solo una generosa cantidad de agua en lugar de ingerirla con limón, sobre todo durante toda la mañana, que es cuando limpia el organismo de desechos naturales o toxinas.

En ningún caso se deberían sobrepasar los 120 ml de zumo de limón diluidos en agua al día: supondría un exceso de vitamina C.



Dra. Maribel Andrés

Responsable de la Unidad de Neurofisiología del Hospital Vithas Castellón (vithas.es)

¿Cuánto podemos estar sin dormir?

RESPUESTA: No puede darse una respuesta exacta, no sería lícito situar a una persona al límite de sus condiciones fisiológicas como experimento científico. En los años 80, se experimentó con ratas de laboratorio y, tras mantenerlas despiertas entre 10 y 32 días, la mayoría morían. Lo que sí se ha investigado en humanos es que la falta de sueño, aunque solo sea durante una noche, provoca alteraciones en el tejido cerebral, por lo que las funciones normales del cerebro se ven afectadas dependiendo del tiempo de insomnio, provocando desde estrés a irritabilidad, problemas de memoria, del habla y visión, trastornos de conducta, alucinaciones... No obstante, cuando se retoma el patrón normal de sueño, todos estos síntomas desaparecen y no quedan secuelas visibles.





¿EL MEJOR PROTECTOR SOLAR ES EN CREMA?

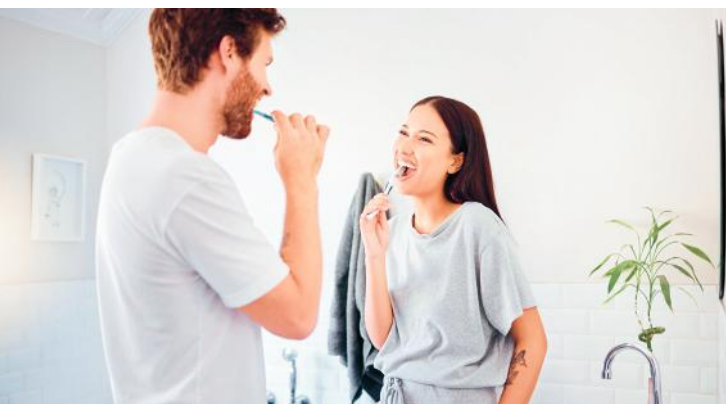
RESPUESTA: El mejor formato es el que sea más cómodo de aplicar para el usuario, sin importar el hecho de que sea bálsamo, spray o crema. A la hora de comprar un producto de protección solar, dale prioridad a los de fácil aplicación, para renovar la protección con más frecuencia. Además, recuerda que la mayoría de los productos caducan al año de apertura del bote y no deben utilizarse una vez pasada esta fecha. Para saber cuándo caduca un producto, fíjate en el logotipo de una tarrina abierta en el

envase, con la inscripción 12M (1 año) o 9M (9 meses) de caducidad. También es muy importante utilizar un producto calmante hidratante después de la exposición al sol intensa y prolongada: te ayudará a recuperar mejor y antes la piel, a la vez que favorece el bronceado.

Dra. Gloria Abad
Dermatóloga,
asociada a Doctoralia
(doctoralia.es)



¿HAY QUE PRESTAR ESPECIAL ATENCIÓN A LA BOCA EN VERANO?



Iván Malagón
Odontólogo
y director de
Iván Malagón*
Clinic

RESPUESTA: En época estival, con las vacaciones y el cambio de rutinas, la salud bucodental se resiente. Es importante prestarle atención, para evitarnos problemas mayores a la vuelta. Ten en cuenta:

- Bebidas y alimentos fríos. Los cambios bruscos de temperatura afectan a la pulpa de los dientes.
- Refrescos isotónicos. Son bebidas diseñadas para aportar gran cantidad de azúcares y electrolitos a los deportistas

tras un esfuerzo extremo.

- El cloro de la piscina. El cloro favorece la formación de placa dental y las caries, por lo que, tras el baño, se recomienda cepillarse bien los dientes.
- Comer fuera de casa. Si no tienes un cepillo a mano después de comer fuera de casa, por lo menos mastica chicle sin azúcar (segregarás mucha más saliva, lo que equilibra el pH de la boca y la protege ante las bacterias) o muerde una manzana entera.



¿Cómo se tranquiliza a un gato en un viaje en coche?

RESPUESTA: El simple hecho de abandonar su rutina y vivir la experiencia que supone un viaje puede resultar traumático para un gato. Por tanto, siempre que puedas, procura que el desplazamiento sea lo más directo y rápido posible. Si viajas en coche, por muy tranquilo que sea el animal, nunca debes permitir que viaje suelto, la mejor opción es que esté en un transportín de material rígido, con rejillas que permitan la correcta ventilación y con cierre seguro. Controla una temperatura correcta del interior del vehículo en todo momento y no lo dejes solo. En caso de un trayecto largo, planifica paradas para que beba agua y haga sus necesidades, si lo desea. Si tu gato lo pasa realmente mal de viaje, las feromonas sintéticas o el suministro de sedantes ligeros pueden calmar su posible angustia, consulta esta opción con su veterinario.

Sonia Sáez
Veterinaria de Purina
y brand manager en
Purina Corporativo



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



Marta León

“LA ENERGÍA ES NUESTRO TESORO”

Todavía son muchas las mujeres que, al llegar al climaterio, se encuentran perdidas en un embrollo de cambios físicos y emocionales. Marta León, en ‘La revolución invisible’, nos da las claves para tomar las riendas en esta etapa de la vida.

Por EVA CARNERO



Todas las mujeres, a partir de los 45 años, y muy especialmente al entrar en los 50, se sumergen en una etapa de profundos cambios. Una transformación hormonal, física y emocional que, bajo el nombre de climaterio, identificamos con un período, cuanto menos, complicado. Ahora bien, Marta León, ingeniera química especializada en alimentación y salud hormonal femenina, recoge en su libro *La revolución invisible* cuáles son esos cambios y de qué manera nos podemos adaptar a ellos y, por qué no, disfrutarlos.

¿Asistimos a un nuevo paradigma de la mujer de 50 años?

Sí. Estoy convencida de que algo está cambiando en la concepción del climaterio. Entre otras razones, porque las mujeres que actualmente entran en la menopausia no se parecen demasiado a las de la generación de nuestras madres cuando tenían esa edad. Ahora bien, es cierto que todavía persiste la imagen que asocia el climaterio a la vejez. Y es que esa visión responde a un hecho biológico con origen en la Edad Media, ya que, en aquella época, la vida de las mujeres era mucho más corta que en la actualidad. De modo que tenía sentido identificar el climaterio con la última etapa de la vida. Algo que ahora no ocurre, ya que, prácticamente entramos en el climaterio en la mitad de la vida. Pasamos casi más años sin menstruar que menstruando.

¿Las mujeres sin hijos viven la menopausia del mismo modo?

La experiencia del climaterio es única

Marta León lleva más de diez años acompañando a mujeres en su deseo de cuidar y mimar sus hormonas a través de la alimentación y los cambios en el estilo de vida.

en cada una de nosotras. Es posible que un grupo de estas mujeres lo vivan como un duelo por la maternidad que no han tenido, otro grupo puede que lo sientan como una liberación sexual, ya que no tienen que preocuparse por quedarse embarazadas, y otras lo encontrarán como un alivio, porque su menstruación ha sido muy dolorosa. De modo que remarcaría que es vivido de un modo muy personal, lo que hace que cada experiencia sea única.

Lo que es común es la sensación de no reconocerse en el espejo...

Es cierto. Lo que ocurre es que nos hemos creado un personaje de nosotras mismas a lo largo de la vida en el que la belleza y la juventud están completamente unidas. Además, la sociedad lo asocia con valores muy positivos. Pero, con el climaterio, entramos en otra etapa más madura, con más experiencia, lo cual nos permite afrontar la vida con más sabiduría y serenidad. Este cambio de personaje requiere de un tiempo para transitar a esa nueva versión de una misma. Por suerte, gracias a ese nuevo paradigma de la mujer que se está asentando, cada vez es más fácil aceptar el arquetipo femenino de belleza madura. Es maravilloso ver cómo se lanzan campañas publicitarias con modelos de más edad o, por ejemplo, las protagonizadas por Julia Roberts, en las que no se ocultan las arrugas que ya tiene.

¿Dónde empiezan los cambios, en el cerebro o en los ovarios?

De la comunicación que hay entre ambos depende que ovulemos cada mes. Lo que ocurre es que, cuando este hilo conductor se altera, comienzan los cambios. Este momento es cuando decimos que la regla empieza a 'hacer el tonto', por ejemplo. Cuando esto ocurre, el cerebro segrega unas hormonas que hacen que cambie la actividad ovárica. Esto hace que nos planteemos la pregunta que me has hecho. La cual no es fácil de responder. Lo que me gustaría destacar es que siempre nos han dicho que entrar en el climaterio es sinónimo de cambio en los ovarios, sin embargo, se trata de algo mucho más amplio. Es todo el cuerpo el que se pone al servicio de esta transición.

¿Y cómo podemos adaptarnos?

Sin duda, una de las vías es a través de la alimentación y, muy especialmente, de la hidratación. Y es que, si a lo largo de toda nuestra vida ya es algo impor-



«LA ALIMENTACIÓN ES UNO DE LOS GRANDES ALIADOS PARA ALIVIAR LOS SÍNTOMAS DEL CLIMATERIO. EN CONCRETO, DEBEMOS POTENCIAR LA HIDRATACIÓN».

tante, cuando llegamos a la menopausia, todavía lo es más. En concreto, es clave hidratarnos por dentro, pues, en esta etapa, nuestra hidratación celular interna también cambia. Notamos los ojos más secos, la boca más seca y también la vagina más seca. Necesitamos hidratar nuestras mucosas todo lo que podamos. Para ello, deberíamos aumentar el consumo de agua y de grasas saludables, como, por ejemplo, los ácidos grasos omega 3. Otra forma de hidratarnos es incorporando alimentos de color anaranjado, como la calabaza, el boniato o la yema de los huevos.

Además de la hidratación, ¿qué otros consejos darías?

Yo suelo recomendar practicar el descanso digestivo. Algo que podemos conseguir simplemente con cenar temprano

Marta León rompe con la visión arcaica de la menopausia, un concepto aún muy tabú en la sociedad. Solo en España, más de 11 millones y medio de mujeres están pasando ahora misma por esta fase.

y desayunar un poco más tarde de lo habitual. Dejar esta ventana de descanso a nuestra microbiota ayuda a que esta pueda trabajar mejor. De este modo, nuestro metabolismo no está siempre trabajando, los niveles de azúcar también dejan de subir y bajar y, en definitiva, conseguimos más calma metabólica. De hecho, el descanso digestivo es muy recomendable siempre, pero muy especialmente a partir del momento en que dejamos de menstruar.

¿Cómo influye el equilibrio de la microbiota en la menopausia?

En primer lugar, me gustaría resaltar que no solo importa la vida bacteriana del intestino. De hecho, la microbiota oral y vaginal son claves en esta etapa. Y es que las tres (las microbiotas intestinal, oral y vaginal) están conectadas. Además, algo que sabemos ya es que existe una conexión entre la microbiota y nuestra salud hormonal. Y es que en el intestino es donde se toma la última decisión sobre qué es lo que se queda y qué es lo que se elimina en el organismo. Así que si se quedan elementos tóxicos que pueden actuar como disruptores endocrinos, a largo plazo, nos generará malestar o desorden.


Uno de los síntomas más comunes en esta etapa es la falta de energía...

Me gusta decir que nuestra energía es nuestro tesoro. Esto es así en todas las etapas de la vida, pero el climaterio nos recuerda la importancia de preservarla. De hecho, salvaguardarla va a ser la clave de nuestra longevidad. Para ello, es fundamental evitar los ladrones de energía, como son algunos alimentos, como el café, las comidas copiosas o, incluso, ciertos hábitos de vida o las relaciones con personas que nos roban la energía. Destacaría que identificar estas pérdidas de energía y cómo se producen hace que muchas mujeres a esta edad tomen decisiones trascendentales, como reinventarse profesionalmente o poner fin a una relación sentimental que les está limitando o perjudicando.

Además, es clave revisar cuánto tiempo pasamos recargando energía y, si no es suficiente, ponerle remedio. □

Tensión arterial baja

¿QUÉ PUEDES HACER?



Las causas de la presión arterial baja pueden ir desde la deshidratación hasta trastornos médicos. Es importante averiguar cuál es su causa para tratarla.

Aunque hay mucha menos información sobre los síntomas o los tratamientos, también se dan casos de hipotensión. Los mareos y la debilidad son dos de los efectos más comunes, algo con lo que se debe aprender a convivir, ya que no hay otro tratamiento disponible.

Por INMA COCA

Tanto se habla sobre los efectos negativos de una tensión arterial alta y la de peligros que esto conlleva que podemos llegar a pensar que tener la tensión muy baja es algo deseado y síntoma de una buena salud cardiovascular. Pero, como todo en esta vida, lo óptimo es el punto medio.

En cualquier caso, antes de analizar cómo está nuestra tensión, vamos a recordar a qué se refiere este término.

El corazón late para bombear la sangre, que, a través de los vasos sanguíneos, llega a todos los rincones del cuerpo. La tensión es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear, pero, cuando es muy baja, la sangre no tiene fuerza para llegar a todos los órganos con normalidad.

La tensión se mide en dos momentos: cuando el corazón late y cuando está en reposo. Por eso, cuando nos medimos la tensión, nos da dos datos: la sistólica y la diastólica, o lo que comúnmente llamamos la máxima y la mínima.

LOS VALORES NORMALES

El doctor José Luis Palma, vicepresidente de la Fundación Española del Corazón, nos recuerda que “cuando hablamos de una tensión arterial normal, nos referimos a 13,5 de máxima y 8,5 de mínima”. Así pues, “todo lo que baje de 11/7,5, siempre que produzca síntomas, se considera hipotensión”.

Y es que, mientras que la hipertensión es conocida como la ‘asesina silenciosa’, porque no da indicios, la hipotensión sí da la

SABER ACTUAR

La caída de tensión (algo que puede ocurrir a cualquier persona sana por diferentes motivos), suele ser un hecho angustioso, sobre todo, cuando se produce el desmayo. Por eso, saber cómo actuar te puede prevenir de una fuerte caída y que el susto se convierta en algo grave.

Así pues, el experto recomienda, ante el mínimo síntoma de mareo, tumbarte y subir las piernas (si estás en la calle, puedes apoyarlas en la pared). En esta postura, la circulación se restablece y te recuperarás rápidamente. E insiste en que siempre es mejor que te tires al suelo antes de que el síncope te haga caer y te hagas mucho más daño.

Una vez pase, debes levantarte muy despacio, con calma, e intentar beber algo de agua hasta ir recobrando la normalidad.

cara. Los principales síntomas son mareos, cansancio excesivo, náuseas e, incluso, desmayos. Estas pérdidas de conocimiento son conocidas como síncope y, tal y como nos dice el doctor Palma, “el síncope no tiene mucha trascendencia en sí mismo, al contrario de las consecuencias que se pueden derivar de perder el conocimiento, como caernos y golpearnos la cabeza”.

En cuanto al tratamiento, a diferencia de lo que ocurre con la hipertensión, donde hay distintos fármacos, en los casos de hipotensión tan solo queda cuidarse y aprender a conocer el cuerpo y los síntomas. “Si existen algunas sustancias, pero se ha demostrado que valen para muy poco y pueden causar más perjuicio que beneficio”, sentencia el doctor Palma.

LA IMPORTANCIA DEL AGUA

Aunque parezca una obviedad, la hidratación es una de las precauciones que debes tomar en caso de ser una persona propensa a las bajadas de tensión. Según el experto, la deshidratación es una de las principales causas de un síncope, sobre todo, con la llegada del calor.

De igual manera, la alimentación será una gran aliada en casos de hipotensión, pudiendo consumir con total libertad alimentos que suelen estar vetados para enfermos cardiovasculares, como la sal. □

5 ALIMENTOS QUE LE DARÁN UN EMPUJÓN A TU TENSIÓN

Productos que están totalmente prohibidos para las personas con problemas de corazón pueden ser tu impulso en momentos en los que sientas mareo o mucho cansancio debido a un bajón de tensión. Obviamente, la sal no debe faltar en todos tus platos, al igual que mantener una buena hidratación todo el día, pero, además, estos otros también te ayudarán:

○ **REGALIZ.** Es perfecto para llevarlo en el bolso y echar mano de él cuando creas que las fuerzas te faltan. Y si no te gusta al natural, siempre puedes optar por una infusión. No tiene sal, pero sí glicirricina, sustancia que sigue siendo estudiada por sus efectos anticancerígenos.

○ **ENCURTIDOS.** Aceitunas o pepinillos, ambos son un excelente picoteo. Se suelen retirar de las dietas por su alto contenido en sal, pero si no tienes problemas de retención de líquidos, este puede ser tu capricho diario.

○ **JAMÓN Y QUESO.** ¿Puede haber un picoteo más español? Y, en tu caso, más acertado. Solo recuerda que el queso, cuanto más curado, más colesterol contiene.



○ **BACALAO O ANCHOAS.** Junto a unas verduras asadas o una ensalada, te ayudarán a mantener el peso y regular tu tensión.

○ **CHOCOLATE NEGRO.** Al igual que el café o el té, entre sus propiedades, destaca la de subir la tensión arterial, pero cuidado con pasarte o aparecerán el nerviosismo y el insomnio.

SE HA DEMOSTRADO QUE LOS MEDICAMENTOS PARA LA TENSIÓN BAJA VALEN PARA MUY POCO Y PUEDEN CAUSAR MÁS PERJUICIO QUE BENEFICIO.



¿Sabías que...?

Al hablar de la tensión baja, no podemos dejar de lado lo que los expertos denominan hipotensión ortostática. Suele ocurrir al cambiar de postura de forma brusca, sobre todo, cuando alguien está tumbado durante mucho tiempo y se levanta de repente.

La explicación médica a este repentino mareo o aturdimiento es sencilla. Junto al corazón y el cuello, tenemos unas células llamadas

barorreceptores, que son las encargadas de enviar al cerebro la señal que le indique al corazón al ritmo que debe latir. Ante un cambio brusco, esta señal puede tardar en llegar, por lo que la presión se descompensa. Por lo general, es algo transitorio que no debe durar más de un minuto. De no ser así, se aconseja visitar al médico, para descartar otras posibles patologías.



LOS MEDICAMENTOS FOTOSENSIBLES PUEDEN LLEGAR A PERDER EFICACIA SI ESTÁN EN CONTACTO CON LA LUZ Y LOS FOTOSENSIBILIZANTES PRODUCEN REACCIONES ADVERSAS AL ENTRAR EN CONTACTO CON EL SOL.

es el ibuprofeno. Sí, ese analgésico que ingerimos casi para cualquier dolor o molestia no se lleva muy bien con el sol. En la lista, hay muchísimos más de uso habitual, como el omeprazol, clásicos antihistamínicos para luchar contra los efectos de las alergias (la ebastina o la loratadina), la típica pastilla para la tensión (enalapril o losartán), así como uno de los recetados para la depresión (la fluoxetina) y para conciliar el sueño y controlar los estados de ansiedad o incluso tratar las contracturas musculares (diazepam).

Estos son algunos ejemplos, pero existen muchos más. En caso de duda, pregunta siempre a tu farmacéutico.

¿QUÉ TE PUEDE PASAR?

Por lo general, la fotosensibilidad que pueden provocar ciertos medicamentos se manifiesta en forma de reacciones cutáneas, entre las que podemos diferenciar dos tipos. Las más frecuentes son las fototóxicas, que aparecen inmediatamente tras la exposición solar y son similares a las lesiones que produce una quemadura solar. Es decir, una parte del cuerpo se pone roja, aparecen ampollas y se siente picor y dolor. Además de la sustancia en sí, el grado de reacción depende de otros muchos factores, como la cantidad, el tiempo de exposición o la reacción de nuestra piel al sol.

Por otro lado, encontramos las reacciones fotoalérgicas. Son mucho menos comunes y suelen darse en medicamentos tópicos, como las pomadas, cremas o geles. En este caso, hablamos de una reacción fotoquímica al absorberse la radiación solar y una activación incorrecta del sistema inmune. Se puede manifestar incluso horas después de haberse expuesto al sol y la forma más habitual es dermatitis de contacto, con erupción tipo eccema, hinchazón y picor, pudiendo extenderse más allá de la zona de piel expuesta al sol. □

Medicamentos y sol CUESTIONES QUE TENER EN CUENTA

El sol no es inocuo y, de la misma forma que nos aporta multitud de beneficios, también puede ser contraproducente en determinadas ocasiones. ¿Sabías que, junto a algunos medicamentos, puede provocar una reacción adversa? ¡Te lo explicamos! Por INMA COCA

Cuando un médico receta un medicamento, suele recordar que hay que seguir la pauta del tratamiento, que es importante tomarlo o no con comida y avisa de algún efecto secundario, si este es común, como, por ejemplo, las molestias estomacales con algunos antibióticos. Pero demasiadas veces se olvidan de algo muy importante: de avisar si esa medicina es fotosensibilizante. Esto quiere decir que el sol puede interferir en la acción del principio activo y desencadenar una reacción adversa. Es decir, los rayos de sol y el medicamento se convierten en un cóctel explosivo.

MUY COMÚN

Esto, que puede sonar un poco extraño, es muy común, ya que más de 300 sustancias que se venden en la farmacia son

fotosensibilizantes y algunas de ellas son tratamientos habituales, incluso hay medicamentos que se venden sin receta y, por lo tanto, aún es más difícil conocer esta reacción.

Algunos de estos medicamentos fotosensibilizantes vienen señalizados con un sello en la caja. Se trata de una señal, parecida a las de tráfico, en la que, dentro de un triángulo con los lados rojos, aparece un sol. En algunos casos, esta información aparecerá en el prospecto, normalmente, en el apartado de precauciones o contraindicaciones, pero no es una información obligatoria, por lo que la única vía que tenemos para asegurarnos es preguntar al farmacéutico cuando compramos el medicamento, sobre todo ahora que comienza el buen tiempo.

Uno de los principios activos más comunes catalogado como fotosensibilizante



Refrescos
Deliciosos y refrescantes





Algunas fantasías te ayudan a crecer y a conseguir tus metas.

TE ENSEÑAMOS A soñar con los ojos abiertos

Tener sueños y deseos, siempre que sean alcanzables, es beneficioso para aprender a gestionar mejor los objetivos en la vida, en contra de la opinión popular. Permite hacer un uso más productivo de nuestras capacidades artísticas, innovar y afrontar situaciones de maneras distintas.

Por LAURA REVILLA

Soñar con los ojos abiertos implica la creación de imágenes mentales vívidas y detalladas, mientras se está despierto y consciente. Puede ser una forma efectiva de aliviar el estrés, estimular la creatividad y aumentar la felicidad y el bienestar emocional. Pero ¿puede llegar a ser peligroso soñar despierto? La fantasía juega un papel muy importante en la mente de los adultos: muchos estudios y expertos afirman que no solo no es arriesgado, sino que tiene muchos beneficios. Eso sí, hay que saber diferenciar entre tener imaginación y deseos que te ayuden a gestionar mejor tu vida y pasarse el día imaginando otros mundos. Para conseguir estos cambios positivos en tu vida, debes tener en cuenta algunos puntos.

¿ESTU MOMENTO?

En muchas ocasiones, no somos conscientes de lo que podemos alcanzar y lo que no, pensando que todos nuestros sueños pueden hacerse realidad.

A veces, nos obsesionamos con querer tocar el cielo con la punta de los dedos y terminamos por andar descalzos en el infierno. Por eso, es fundamental ser conscientes de la realidad y saber qué armas tenemos a nuestro alcance para materializar estas fantasías.

Para aprender a soñar con los ojos abiertos, es necesario aprender a enfocar la mente y dejar que la imaginación fluya libremente. Una buena forma de hacerlo es encontrar un lugar tranquilo y cómodo, cerrar los ojos y empezar a vi-

sualizar una escena o un evento en tu mente. Trata de que sea tan detallado y específico como sea posible, utilizando todos los sentidos para crear una experiencia rica y realista.

LOS SUEÑOS TIENEN CADUCIDAD

Si no trabajas día a día en cumplir tus sueños, a la larga, se convierten en quimeras que se enquistan y no te llevan a nada. Solo te crearán frustración y lamentos por no haberlos conseguido o ganas de culpar al mundo por ello.

CULTIVA LA IMAGINACIÓN VERDADERA

A pesar de que la imaginación fantástica puede ser una vía de escape contra el estrés, es importante tener los pies en el suelo y no pasarse con la fantasía. Por eso, haz una búsqueda basándote en cultivar una imaginación verdadera. Cultivar la imaginación verdadera es un proceso constante que requiere práctica y esfuerzo. Pero cuanto más la practi-

ques, más fuerte se volverá tu imaginación y más posibilidades tendrás para explorar y experimentar. Ten en cuenta que es un proceso que lleva tiempo y práctica.

NO FANTASEES CON COSAS MATERIALES

Fantasear con cosas materiales puede ser tentador, pero es importante recordar que la felicidad y la satisfacción no dependen exclusivamente de las posesiones materiales. En lugar de centrarse en adquirir más cosas, es más beneficioso centrarse en cultivar relaciones y experiencias significativas, así como habilidades que ayuden a crecer como persona. La vida es demasiado corta para gastarla persiguiendo cosas que no te traen felicidad duradera. Apre-

der a valorar lo que tienes en lugar de anhelar lo que no tienes puede ser una de las lecciones más valiosas que puedas aprender.

SUEÑA QUE LO CONSIGUES

Soñar que consigues que tus sueños se hacen realidad es una experiencia maravillosa que puede brindarte una sensación de logro y satisfacción. Sin embargo, es importante recordar que los sueños no se hacen realidad simplemente por soñarlos. Para conseguirlos, debes establecer metas específicas, trabajar duro y perseverar ante los obstáculos. Además, es esencial mantener una mentalidad positiva y creer en ti y en tu capacidad para alcanzar tus objetivos. Con determinación y dedicación, puedes convertir tus sueños en realidad y vivir la vida que deseas. □

LAS PERSONAS QUE MÁS INNOVAN EN SUS PROFESIONES SON LAS QUE TIENEN MÁS IMAGINACIÓN.



Estas son las tres fantasías más comunes:

- **Positivas y constructivas.** Su objetivo es entretener imaginando deseos realizados o aquellos que implican un pensamiento creativo.
- **De malestar y culpabilidad.** Se trata de fantasías obsesivas sobre temas angustiosos.
- **Sin control atencional.** Tienen que ver con la incapacidad para concentrarse haciendo que la mente vague sin rumbo alguno.

Las personas que sueñan despiertas divagan y se distraen fácilmente, además de presentar altas capacidades cognitivas y creativas, según un estudio del Instituto Tecnológico de Georgia.



6 CONSEJOS PARA controlar los gastos

Con las vacaciones aquí mismo y las continuas subidas de precios es muy fácil que los gastos se disparen más de lo aconsejable. A continuación, te damos algunas claves para que puedas llegar a fin de mes sin sustos. Por ROSA MESTRES



Llenar la cesta de la compra, pagar la factura de la luz o repostar el coche cada vez cuesta más. En los últimos años, los precios de servicios y productos habituales han subido de forma desorbitada y los gastos cada vez se hacen más difíciles de asumir. Estos son los mejores consejos para reducirlos.

1 Cuidado con los microgastos. Al planificar nuestro presupuesto familiar, generalmente, tenemos en cuenta las partidas más elevadas, como el alquiler o la hipoteca del piso, pero no pensamos en esos microgastos que realizamos a diario, sin darnos cuenta. Tomarte un café o comer fuera de casa pueden ser gastos insignificantes si los tienes de forma puntual, pero pueden acabar trastocando tu economía si los incorporas a tu rutina diaria.

2 Vigila el uso de la tarjeta. Aunque la tarjeta es un sistema de pago muy práctico, puede ser peligroso

para tu bolsillo, ya que no serás tan consciente de lo que realmente estás gastando. Un día, haz la prueba de comprar solo con dinero en efectivo. Ya verás cómo antes de pagar te lo piensas dos veces.

3 Apunta tus gastos. Anotarlos durante el mes en una hoja de Excel te ayudará a saber en qué gastas tu dinero y por dónde puedes recortar.

4 Controla los gastos de tu hogar. Ahora que la subida de la luz no para de batir récords históricos, piensa en desconectar totalmente los aparatos electrónicos cuando no los estés utilizando, en vez de dejarlos en reposo, o de planificar el uso de los electrodomésticos, como la lavadora, en las horas nocturnas o valle.

5 Revisa tus suscripciones mensuales. Repasa todas tus suscripciones a servicios y plataformas de *streaming*

y evalúa cuándo y cuánto las usas. Para los servicios imprescindibles, como seguros, lo más aconsejable es valorar pagos anuales frente a mensuales.

6 Aprovecha las ofertas por internet. Busca cupones de descuento para las tiendas en línea en las que planeas comprar. Puedes encontrarlos en sitios web especializados o en las páginas de las tiendas. También puedes suscribirte a boletines de tiendas para recibir notificaciones de ofertas especiales. Además, algunos comercios en línea ofrecen programas de recompensas en los que puedes acumular puntos por tus compras que después puedes canjear por descuentos en compras futuras. □

CUANDO PAGAMOS CON LA TARJETA, NO SIEMPRE SOMOS CONSCIENTES DE LO QUE REALMENTE ESTAMOS GASTANDO.

Bebidas vegetales

UNA BUENA ALTERNATIVA

Los datos muestran que cada vez más personas se deciden por las bebidas de soja, avena, arroz o almendras por encima de la leche animal. Por SARA MENÉNDEZ

Aunque de toda la vida se ha dicho que tomar leche de vaca y lácteos derivados de ella era esencial para la salud, con el tiempo se ha demostrado que existen otras alternativas. Aunque continúa tomándose, el consumo de leche animal se ha reducido tanto en Europa como en Estados Unidos para acoger alternativas como las bebidas de soja, avena... y es que muchas personas prefieren las bebidas vegetales simplemente porque les gustan más: pueden ser más suaves que las de la leche animal y no interferir en el sabor del café con el que se mezclen, por ejemplo, o ser más dulces.

CÓMO TOMARLAS

La opción más evidente es echarlas en un vaso y beberlas como se haría con un vaso de leche animal, pero, para el verano, hay opciones divertidas que quizá no se te habían ocurrido. Aquí van algunas ideas:

- **Como base de un batido de frutas.** Pocas cosas tan deliciosas a la par que

sanas que una bebida de frutas naturales. Aunque tradicionalmente se hayan preparado con leche de vaca como ingrediente base, también se pueden hacer con bebida de soja, avena, arroz o almendra sin problemas. De hecho, esta última le dará un toque muy especial al batido.

- **En forma de gachas,** o de *porridge*, como se dice en el Reino Unido. Se trata de una receta de copos de avena cocinados en leche y que se suele acompañar de plátano, fresas o un poco de miel. Puedes usar la bebida vegetal que quieras, pero la de arroz es especialmente recomendable por su sabor. Las gachas constituyen un desayuno perfecto.
- **Como helado.** La base de los helados es la leche (menos en los sorbetes), que, por supuesto, se puede sustituir por la bebida vegetal que se prefiera. El resto ya depende del sabor que se le quiera dar. ¿Chocolate? ¿Pistacho? atrevete a innovar en la cocina.

ENVASES SOSTENIBLES

Con el consumo de las bebidas vegetales SPAR, contribuyes a cuidar del medioambiente, porque sus envases están fabricados con un 69 % de materias primas renovables y con cartón procedente de fuentes responsables (certificación FSC), son totalmente reciclables y se elaboran en España con energía 100 % renovable. □

¿Sabías que...?

Las bebidas vegetales también aportan nutrientes esenciales para el organismo. La bebida de avena sin azúcares añadidos enriquecida con calcio, además de dicho mineral, contiene vitamina D, como la bebida de soja enriquecida con calcio, que también tiene vitamina A. La bebida de almendras sin azúcares añadidos, aparte de calcio, tiene vitaminas A, D y B12.

Las bebidas vegetales pueden ser fuente de calcio y vitaminas, como la A, la D y la B12.



Helados

EL PLACER MÁS VERANIEGO

De frutas, de chocolate, de nata, de hielo, cremosos... Los helados son un placer gastronómico poco discutible. ¿A quién no le gustan? En cualquier momento y en cualquier lugar, los helados siempre son un buen plan.

Por MARÍA GARCÍA



Si en algo no hay duda es en que los helados gustan en nuestro país. Según los datos de Alimarket, entre junio de 2020 y mayo de 2021, los españoles consumimos un 4 % más de helados en el hogar. Algo lógico si se tiene en cuenta que las altas temperaturas cada vez se extienden durante más meses y los productos refrescantes cada vez son más codiciados. Además, ¿quién es capaz de rechazar un helado en un día de verano? Es muy improbable que a una persona no le guste al menos uno, ya sea cremoso, de frutas, con chocolate o con trocitos de frutos secos.

PARA LOS MÁS HELADEROS

Como dice el estudio mencionado, el consumo de helados en los hogares ha aumentado y es que cada vez hay más oferta en los supermercados para satisfacer las apetencias de toda la familia con la marca SPAR. Seguramente, los más pequeños de la casa se vuelvan locos con el Enrollao, que contiene un 15 % de zumo de fruta y un sabor más que intenso. También disfrutarán con los Sorbetes de Limón y Naranja y con los Mini Sándwich de Nata y Chocolate o los Mini Bombones, que tienen el tamaño perfecto para una merienda divertida.

Por supuesto, esas tentaciones no son exclusivamente infantiles; los mayores también caen en ellas y en el surtido hay disponibles opciones para cubrir los gustos más adultos, como el bombón almendrado o el nuevo helado Roker, con trocitos de avellana, todo un capricho goloso.

Quienes sean fieles a los clásicos también tienen a su disposición el helado al corte de Chocolate, Nata y Vainilla que nos ha acompañado toda la vida, así como el Cono de Vainilla y Chocolate o la tarrina de helado sabor a Stracciatella con trocitos de chocolate. Aquellos que se preocupan de la cantidad de azúcar que introducen en su dieta tienen disponibles los helados surtidos sin azúcares añadidos.

Un valor que tener en cuenta en todos los helados SPAR es que sus embalajes de cartón contienen un mínimo del 80 % de fibra reciclada y son 100 % reciclables.

SPAR dispone de un completo surtido de formatos y sabores adecuados para toda la familia.



CURIOSIDADES SOBRE LOS HELADOS

Mientras paladeas tu helado preferido, he aquí algunos datos curiosos sobre ellos:

○ **Helado más caro del mundo.** Aunque parezca increíble, lo cierto es que existe un helado que cuesta nada más y nada menos que 25.000 dólares. Está a la venta en la ciudad de Nueva York y se compone de 28 variedades de chocolates y 5 gramos de oro comestible de 23 quilates. Tanto la copa como la cuchara están decorados con oro y diamantes blancos.

○ **Origen.** El origen del helado se remonta a China hace varios miles de años. No obstante, el helado tal y como lo conocemos hoy en día surgió en Francia e Italia en el siglo XVII.

○ **Sabor.** En cuanto a los sabores más populares en el mundo, el que aparece en primer lugar del ranking es el de vainilla, seguido del de chocolate y el de fresa.

○ **Cono.** El cono o cucurucho fue descubierto por casualidad en el año 1904. Fue en la feria de San Luis, en Estados Unidos, cuando un panadero observó que el vendedor de helados no tenía los suficientes platos de papel para servirlos y le ofreció galletas para ello.

¿Sabías que...?

Aunque el sabor de helado más popular es el de vainilla, seguido del de chocolate, se puede hacer helado de casi cualquier sabor. Por ejemplo, en Asturias se puede encontrar helado de queso de Cabrales y, en México, helado hecho con chile. ¡Frio y picante a la vez!



Pan de molde

EL TOQUE MÁS TIERNO

Siempre blando y esponjoso. Por eso es el pan favorito de quienes buscan productos versátiles y cómodos para todas sus preparaciones. ¿Con cuál te quedas?

Por MARÍA GARCÍA

El consumo de pan de molde ha ido aumentando considerablemente en los últimos años hasta situarse en cifras que demuestran que ya es un imprescindible en muchos hogares. Los últimos datos de la Asociación Española de la Industria de Panadería, Bollería y Pastelería desvelan que su venta representa más de un 12 % del total del pan consumido de todos los hogares de nuestro país.

Estas cifras dependen de muchos factores, pero hay dos que sobresalen por encima del resto. El primero está directamente relacionado con el ritmo de vida actual, en el que no siempre hay tiempo para acudir a la panadería a diario. En estos casos, el pan de molde envasado es una fantástica alternativa, ya que sustituye a la perfección un producto básico, pero tan perecedero como el pan. Por otro lado, la gran variedad de panes de molde que hay actualmente en el mercado, que logra adaptarse a todas las necesidades y gustos.

Además, SPAR dispone de toda la gama envasada en plásticos 100 % biodegradables, en su esfuerzo por conseguir envases cada vez más sostenibles y reducir la huella medioambiental.

UN PAN PARA CADA RECETA

Una de las últimas incorporaciones de SPAR ha sido el pan integral sin corteza, ideal para niños y para todo tipo de



recetas. Si ya el pan blanco sin corteza fue todo un éxito, la versión integral ha contado con la misma aceptación. Una opción perfecta para todos aquellos a los que les pierde la suavidad y la jugosidad de la miga.

Por su parte, las salchichas de Frankfurt y las hamburguesas tienen su complemento perfecto en los panecillos alargados y los redondos, respectivamente.

PARA TODOS

La textura de los diversos formatos de pan de molde o para bocadillos los convierten en la solución ideal para

La familia de panes SPAR no ha dejado de crecer, incorporando nuevas formas, tamaños y también recetas para amoldarse a todos los gustos y necesidades.

aquellas personas que no tienen facilidad para masticar, como niños pequeños o personas mayores, por lo que son un alimento muy socorrido en estos casos.

Los varios tamaños, tanto en la versión de pan blanco como en la integral, se adaptan perfectamente a las necesidades de cada hogar. □

Loncheados

SIEMPRE A PUNTO

Como ingredientes principales o como base de una receta más elaborada, el jamón, el pollo y el pavo cocidos siempre tienen reservado un hueco en el frigorífico, gracias a su versatilidad y también a su estupendo sabor.

Por **MARÍA GARCÍA**

En una dieta equilibrada hay nutrientes que no deben faltar, como la fibra, que podemos obtener de las verduras; las vitaminas, que aporta la fruta; o las proteínas, presentes en la carne, el pescado o los huevos. Las proteínas son fundamentales para el organismo, ya que ayudan a fortalecer los huesos y a mantener los músculos en forma. Gracias a estos aminoácidos, que nuestro organismo no puede producir por sí mismo, se regeneran las células.

Las proteínas de origen animal son las más completas, por lo que podemos incluirlas en nuestra dieta a diario. Así pues, contar con productos que faciliten

el disponer de una fuente de proteínas saludables sin esfuerzo es algo más que positivo.

Un fiambre de pollo, pavo o jamón puede solucionar un picoteo o una cena, sobre todo en esta temporada en la que cuesta más meterse en la cocina y apetecen recetas más frescas y menos elaboradas. Desde el tradicional sándwich

LOS LONCHEADOS DE POLLO, PAVO Y JAMÓN SON MUY VERSÁTILES. SE PUEDEN UTILIZAR EN UN GRAN NÚMERO DE PLATOS.

que gusta a todo el mundo hasta para enriquecer una ensalada o acompañar a unas verduras.

POR DENTRO Y POR FUERA

A la hora de decantarte por un embutido, no solo debes fijarte en el contenido, también en el envase. En este caso, todas las bandejas de SPAR están fabricadas con un 50 % de plástico reciclado, siendo reciclables al 100 %.

Todos los envases cuentan también con la Certificación Ecosense, una garantía de calidad expedida por la Fundación Plastic Sense, cuya misión es la de dar visibilidad y transparencia al trabajo en favor de la economía circular que realizan las empresas, dando valor a la bandeja alimentaria de tereftalato de polietileno, más conocido como PET. Se trata de uno de los plásticos con más posibilidades de reciclado, por lo que esta fundación apoya a las empresas que trabajan con él. □

MÁS VENTAJAS

Consumir jamón, pollo y pavo ya cortado y envasado no solo es cómodo y rápido, también es mucho más seguro, al estar envasado en una atmósfera protectora. Su fecha de consumo preferente siempre es más amplia que si se compra al corte, pero su sabor y textura son totalmente iguales.

Escoge tu opción preferida entre las diversas variedades que te ofrece SPAR.



Bebidas refrescantes

PARA LAS ALTAS TEMPERATURAS

Hay pocas cosas más tentadoras que el sonido de una lata de bebida refrescante al abrirse. Ese burbujeo hace que las ganas de calmar la sed y refrescarse con los mejores sabores se disparen.

Por SARA MENÉNDEZ

Que el calor aprieta cada vez más cuando entramos en el verano es un hecho indiscutible y ahora ese hecho se está adelantando a la primavera. Por eso las estrategias para refrescarse son más necesarias que nunca.

No exponerse al sol en las horas en las que las temperaturas alcanzan su máximo, proteger la piel de los efectos de los rayos UVA, hidratarse y buscar maneras de refrescarse son leyes básicas para que la salud no corra peligro. Aunque, a veces, la idea de seguir 'normas' cree rechazo, lo bueno es que es posible hacerlo ¡con un poco de disfrute!

El ejemplo más claro es la posibilidad de tomar la bebida refrescante preferida bien fría. Las burbujitas rozando la nariz y el sabor intenso en el paladar son sensaciones agradables difíciles de superar. Eso sí, hay que recordar que la moderación siempre es la mejor compañera.

CONSEJOS PARA SACARLES EL MÁXIMO PARTIDO

Al igual que ocurre con los cócteles, hay diferentes formas de consumir las bebidas refrescantes según los gustos. Habrá quien prefiera beberlas directamente de la lata, pero otras personas querrán disfrutarlas en vaso y con variantes. Estas son algunas ideas para hacerlas aún más atractivas:

- **Con hielo picado.** Siguiendo el ejemplo de los baristas a la hora de hacer



La gama de bebidas refrescantes SPAR es amplísima. De naranja, limón (con 8 % y 6 % de fruta, respectivamente) y cola, en las variedades normal y cero azúcares.

los mojitos. Así, el frío será muy intenso. A las bebidas refrescantes de limón y naranja (las de SPAR tienen un 6 % y un 8 % de zumo de fruta, respectivamente), se les puede añadir también unas hojitas de menta o hierbabuena.

- **En vaso ancho con cubitos grandes.** Deja de lado el vaso de tubo, está pasado de moda y es muy incómodo. Lo mejor es servir las bebidas refrescantes en recipientes amplios en los que entren bien los hielos. Aunque la bebida tenga el sabor a limón incorporado, puedes potenciarlo con una rodajita

más o con un poco de lima.

- **Con pajitas.** En vaso o lata, pero siempre cuidando el medioambiente: elige entre las diferentes opciones de acero inoxidable, cartón o reutilizables para disfrutar de tu bebida.

Y hablando de cuidar del medioambiente, los packs SPAR vienen sin anillas agrupadoras, que pueden resultar muy dañinas cuando acaban en nuestros mares, así como con film elaborado con un 50 % de plástico reciclado y 100 % reciclable. De esta manera, tu placer será responsable con el medioambiente desde múltiples puntos de vista. □

Rikissimo

Mmm...
Buenísima, como en casa

SIN
COLORANTES



PLATO
TRANSPARENTE
Facilita la separación
y reciclaje en planta

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



SIN
COLORANTES

Menú delicioso para verano

RECETAS PARA ANIMAR LAS VACACIONES

Hay pocos placeres mayores que el de disfrutar de una buena comida al lado del mar o al aire libre sin tener que preocuparse del reloj. El estío es momento para relajarse y sentarse a la mesa para darle toda la alegría posible al paladar. ¡Un brindis por la buena gastronomía!

Por SARA MENÉNDEZ

¿Sabías que...

El verano trae muchas cosas agradables, como el buen tiempo y los días libres, pero esto también tiene un lado peligroso: el aumento de peso, que puede oscilar entre los 3 y los 5 kilos. Comer fuera de casa, el aperitivo en la terracita, el tinto de verano o los refrescos son peligrosos para la báscula, así que es necesario mantener un equilibrio nutricional y hacer algo de ejercicio.



Este plato típico del sur marida a la perfección con un vino fino o manzanilla.



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

PRIMER PLATO

Salmorejo

El salmorejo es uno de los platos preferidos de los ciudadanos y originarios de Córdoba, en Andalucía. Como mínimo, según un estudio de la Cátedra Gastronomía de Andalucía, elaborado en 2020, que concluye que casi la mitad de los cordobeses lo come, al menos, una vez al mes y el 35 %, cada semana. No es mala opción, ya que es una receta fácil y nutritiva: tener salmorejo en la nevera durante el verano permite tener cubierta la comida y la cena. El caso es que

en la ciudad andaluza le tienen tanta devoción que incluso le han dado su nombre a una vía del barrio de la Judería: la calleja del Salmorejo Cordobés. En una de sus paredes, se puede ver un azulejo en el que está escrita su receta. Quienes se acerquen a la ciudad a degustar un buen plato de esta receta, también pueden aprovechar para degustar la monumental tortilla de patatas del clásico Bar Santos, situado a dos pasos de la Mezquita-Catedral, otra visita obligada en la ciudad. 

INGREDIENTES:

1 kg de tomates maduros • 200 g de pan de hogaza • 150 ml de aceite de oliva virgen extra SPAR • 1 diente de ajo • sal.

ELABORACIÓN:

○ Tritura todos los ingredientes en una batidora hasta obtener una crema suave.

○ Ajusta la sal al gusto.

○ Refrigera el salmorejo durante al menos una hora, para que esté bien frío.

○ Sirvelo en un plato o cuenco. Puedes decorarlo con huevo duro picado y trocitos de jamón serrano o ibérico, si lo deseas.

SEGUNDO PLATO

Paella valenciana



La mayoría de los ingredientes de esta receta son comunes en toda España exceptuando, tal vez, el garrofón. Se trata de una legumbre también conocida como judión valenciano, judía de Lima o judía de Madagascar y, aunque su origen es azteca, hoy en día existe el garrofón autóctono valenciano, porque es uno de los elementos clave de su plato más representativo (o uno de ellos). En su formato seco, se puede encontrar todo el año, pero su tempora-

da fresca se extiende desde mayo a enero en su zona de cultivo. Es excelente para la paella porque tiene una gran capacidad de absorción, así como de transmisión de los sabores al caldo (lo mismo pasa con las legumbres de la fabada asturiana, por ejemplo, o con los habones de Sanabria) y le da su clásica pigmentación morada. Y no solo se puede comer preparado con arroz, sino que también puede ser el protagonista del plato en sí mismo. ▣

INGREDIENTES:

400 g de arroz (senia, albufera o bomba) SPAR • 900 g de pollo en trozos medianos con sus higadillos • 500 g de conejo en trozos medianos • 200 g de judías verdes planas • 100 g de garrofón • 100 ml de aceite de oliva SPAR • 2 tomates maduros para rallar • sal • 1 g de azafrán • 1 cucharadita de pimentón • agua.

ELABORACIÓN:

○ **En una paella**, echa un poco de aceite y sofríe el conejo, el pollo y los higadillos hasta que queden dorados.

○ **Incorpora el ajo** y los pimientos cortados en tiras y saltea. Echa las judías y el garrofón y saltea durante unos minutos más.

○ **Añade los tomates pelados** cortados en cubos y sigue salteando.

○ **Agrega el arroz**, cúbrelo todo con agua. Echa el azafrán, pimentón y sal al gusto y cocina el arroz a fuego medio-alto durante 20 minutos sin removerlo.



Cuando el arroz esté cocido, apaga el fuego y déjalo reposar durante 5 minutos antes de servirlo.

POSTRE

Arroz con leche



Sírvelo frío y con canela molida por encima. También puedes caramelizar la superficie con azúcar moreno.



INGREDIENTES:

200 g de arroz redondo SPAR (el arroz bomba de Calasparra es el mejor) • 1 litro de leche SPAR • 100 g de azúcar • cáscara de 1 limón • 2 ramas de canela.

ELABORACIÓN:

○ **Enjuaga el arroz** en agua fría y escúrrelo bien.

○ **En una olla grande**, echa el arroz, la leche, el

azúcar y la rama de canela. Mezcla bien.

○ **Sube el fuego** hasta que hierva. Bájalo y remueve para evitar que el arroz se pegue al fondo de la olla. Cocínalo hasta que esté tierno y la mezcla, espesa.

○ **Retira la canela** y echa el extracto de vainilla. Mezcla bien. Déjalo enfriar durante unos minutos.

El origen de esta receta no está muy claro porque se come en muchas partes del mundo, aunque, en cada sitio, con sus variaciones. Una de las teorías más factibles es la que asegura que fueron los árabes quienes trajeron el plato a España y de ahí se extendió a América con la colonización. También se dice que viene de Asia (porque el arroz procede de allí) y hay quien asegura que nació en Latinoamérica. El caso es que se puede encontrar en las cartas de restaurantes a lo largo del globo con peculiaridades propias de cada lugar. Por ejemplo, al otro lado del charco, le suelen añadir anís estrellado además de los ingredientes cítricos y, en los países árabes, es común encontrarlo con miel, un elemento muy habitual en sus preparaciones dulces. □



Productos con estrella

EN TU SUPERMERCADO

TRIUNFADORES EN LOS SUPERIOR TASTE AWARDS

Los resultados en los últimos premios otorgados por el Taste Institute no pueden ser más favorables para los productos Delelitum. Desde básicos hasta pequeños caprichos, la gama de alimentos que ya cuentan con un reconocimiento de expertos es tan variada como sabrosa. Un premio a la calidad que ya puedes disfrutar en tu hogar.

Por MARÍA GARCÍA


Desde el desayuno de la mañana hasta un picoteo a mediodía o una cena improvisada a base de productos listos para consumir. La última edición de los premios Superior Taste Awards ha iluminado con muchas estrellas a los productos Delelitum. Hasta nueve referencias cuentan desde ya con estrellas.

PALADARES SELECTOS

Estos premios los entrega de forma anual el Taste Institute, que se fundó

en el año 2005. Se trata de un sello internacional que ya ha valorado y probado miles de productos en más de 100 países.

Como no podía ser de otra forma, el jurado es una parte muy importante dentro de este certamen y por eso está cuidadosamente seleccionado. Este jurado independiente incluye a más de 200 chefs y sumilleros de renombre mundial, reconocidos por prestigiosas instituciones, como la *Guide Michelin*. A la hora de enfrentarse a una nueva valoración, lo hacen siguiendo una ri-

gurosa metodología mediante una cata a ciegas y en completo silencio. Solo así se logra que estos premios sean los más exigentes y reconocidos del mercado. Un producto que recibe el premio Superior Taste es un producto que ha pasado por una evaluación sensorial por parte de expertos profesionales en sabor y ha obtenido una puntuación media superior al 70 %. Esto significa que el producto está bien hecho y es equilibrado y delicioso. Cada año se evalúan miles de productos, pero solo se certifican los mejores. 



PRODUCTOS PREMIADOS

Seguimos sumando estrellas y ya son cinco productos Deleitum los que han obtenido el reconocimiento del International Taste Institute. Después de que más de 200 expertos comprobasen su calidad, estos son los productos premiados:

○ Cookies Rellenas de Crema de Avellana

Dos estrellas en 2023 para estas galletas con una textura deliciosa. Más de 200 expertos han caído rendidos ante este dulce tan delicado como exquisito.

○ Patatas Fritas Artesanas

El complemento al picoteo perfecto. Fritas en sartén con aceite de oliva 100%. Difícil encontrar unas con mayor calidad, por ello recibieron dos estrellas en 2022.

○ Anchoas del Cantábrico

Una conserva que nunca debe faltar en nuestra nevera, mejor en aceite de oliva y ahora, desde este 2023, con una estrella.

○ Bonito del Norte

En aceite de oliva y en tacos generosos. La calidad se ve a distancia, al igual que la estrella que obtuvo el año pasado y que luce en su envase.

○ Picos Rústicos

Reconocidos en 2022 con una estrella, no tienen aditivos, pero sí doble fermentación y aceite de oliva virgen extra entre sus ingredientes. Esta es la fórmula del éxito y por la que ya ganaron una entrella el año pasado.



Los productos son clasificados por estrellas, siendo tres el máximo galardón. Ya puedes encontrar en tu supermercado varios alimentos con esta distinción, tanto dulces como salados y para cualquier momento del día.

Todas las tendencias de la temporada

PARA ELLA Y ÉL

Estas son algunas de las tendencias que debes conocer si quieres estar al día en cuestión de moda en los próximos meses.

Por LUCÍA PANDIELLA

Las tendencias van y vienen cada temporada, sin embargo, hay muchas que, poco a poco, se van quedando hasta convertirse en un fondo de armario que te salvará en cualquier ocasión. Tendencias que van desde las flores en tamaño maxi hasta la lencería a la vista que le da un toque sensual al estilismo.



Collar, STRADIVARIUS (7,99 €).

Vestido, ZARA (35,95 €).



Sandalias, MANGO (49,99 €).



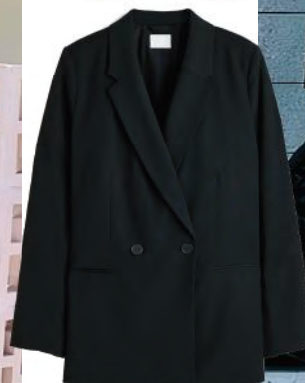
Vestido, SFERA (17,99 €).



LEONIE HANNE



Gafas, PARFOIS (17,99 €).



Americana, H&M (34,99 €).



Bolso, PULL&BEAR (22,99 €).

Pantalones, C&A (28,99 €).



ALEXANDRA PEREIRA

FLORES EN TRES DIMENSIONES

De las flores en tres dimensiones sobre los vestidos de verano o de invitada hasta en otros accesorios, como en los zapatos, o incluso para llevarlas al cuello en formato maxi. Las flores están por todas partes esta temporada adornando cualquier look.

ENCLAVE 'OVERSIZE'

Atrás quedan ya los tradicionales cortes rectos o ajustados. Ahora las prendas *oversize* son tendencia y se llevan tanto en las americanas como en los pantalones. Sin olvidarnos de los accesorios, como los bolsos *shopper* en tamaño XL o las gafas de sol de estilo *cat eye*.

LAS TENDENCIAS SE LLEVAN AL EXTREMO CON PRENDAS Y ACCESORIOS EN TAMAÑO XL.

Este año las tendencias de hombre mezclan prendas más tradicionales con otras más vanguardistas para dar lugar a combinaciones de lo más *trendy*. Viste el estilo *smart casual* o un *total look* con el que puedes ir desde la oficina a un evento o una cena.



MARIANO DI VAIO

Jersey, MASSIMO DUTTI (49,95 €).



Camisa, POLO CLUB (70 €).



Pantalones, HOLLISTER (49 €).



Zapatos, PIKOLINOS (109,95 €).

LA CLAVE DE UN BUEN 'LOOK' ESTÁ EN LA COMBINACIÓN EXACTA ENTRE LAS TENDENCIAS Y LAS PRENDAS ATEMPORALES.



Gafas, RAY-BAN (125 €).

Jersey, H&M (29,99 €).



Polo, BERSHKA (25,99 €).



Pantalón, PULL&BEAR (19,99 €).



ESTILO 'SMART CASUAL'

Una de las tendencias en ropa de hombre es el estilo *smart casual*, es decir, el clásico 'arreglado, pero informal'. Prendas que combinan formalidad e informalidad mezclando camisa con chinos y mocasines con jersey, por ejemplo, para un *look* elegante y no tan serio.

'TOTAL LOOKS'

Otra de las tendencias más asequibles de la temporada son los *total looks*, ya sea el conocido *denim-on-denim*, ya sea en tonos tierra o colores neutros que se puedan llevar a diario. Una combinación ganadora y de lo más sencilla para vestir incluso en ocasiones especiales. ◻



Protección solar

LO QUE DEBES TENER PRESENTE

Hay que hacerlo todo el año, pero en verano es necesario multiplicarlo por 10: cuidar la piel de los efectos dañinos del sol es tarea obligada en los meses estivales, sobre todo si te vas a exponer a sus rayos. Te ofrecemos algunos consejos.

Por **MARÍA VÍLLORA**

Queda claro que el fotoprotector no es solo para el verano y que la radiación ultravioleta es una de las principales causas que aceleran el envejecimiento de la piel. Penetra en los tejidos más profundos, en los que puede producir lesiones pigmentarias, afectar a la firmeza de los tejidos y provocar daños en el ADN de las células.

NOSOLO EN VERANO

El 25 % del daño celular está causado por la luz azul. Su radiación acelera el envejecimiento de la piel día a día, fa-

voreciendo la aparición de arrugas y manchas. Este tipo de radiación está presente todo el año, dentro y fuera de casa. Es por esto que la fotoprotección es imprescindible en la vida cotidiana. No obstante, en verano debes hacer más hincapié en utilizar productos específicos que te protejan de ese sol directo que tomas paseando, en la playa o en la piscina. Por eso, es importante tener claro qué ingredientes ayudan a la piel a mantenerse a salvo de los rayos UV. Los antioxidantes, el aloe vera, los carotenos... son algunos de ellos y, junto a los filtros de UV que

actúan como escudo, son la ecuación perfecta que te ayuda a proteger tu piel del sol.

RAZONES PARA USAR UN PROTECTOR SOLAR

En cuanto llega el buen tiempo, caemos en el error de buscar el sol para lucir un bronceado envidiable y en la falsa creencia de que si usamos protección solar el bronceado será mucho menos intenso. Nada más lejos de la realidad, porque lo que consigue el fotoprotector es, sen-

cillamente, protegernos de la parte negativa del sol. Es decir, de los rayos UV, cuyos efectos están relacionados con el cáncer de piel, quemaduras e incluso envejecimiento prematuro. Por ello, para tener una piel sana y retrasar todo lo posible la aparición de arrugas, utilizar un buen protector solar a diario es fundamental.

También por otros motivos, como estos:
○ **Mantener y conseguir un bronceado más duradero.** Aunque parezca un mito, al usar protección solar, logras que el bronceado sea más progresivo y duradero.

○ **Es la mejor prebase antes del maquillaje.** Igual que utilizas una hidratante antes de maquillarte, también debes utilizar crema solar. Ojo, porque existe la falsa creencia de que el maquillaje sirve como protección, pero esto no es del todo cierto a no ser que sean maquillajes específicos con FPS. De hecho, tomar el sol con un maquillaje no adecuado puede provocar dermatitis o inflamación de la piel y dar lugar a la aparición de manchas e irritaciones. □

ES ERRÓNEO CREER QUE POR USAR UN FOTOPROTECTOR NO NOS BRONCEAREMOS.

UTILIZA EL FORMATO QUE MEJOR ENCAJE CONTIGO. EN LECHE, LOCIÓN, ACEITE O ESPRAY, RENUÉVALO CADA DOS HORAS MÁS O MENOS.

INGREDIENTES Y TEXTURAS CON LOS QUE CONSEGUIRÁS UN DORADO SALUDABLE

Escoge tu fotoprotector en el formato que más se acomode a ti y a los tuyos, pero recuerda no escatimar en cantidad ni en el índice de factor de protección solar (FPS). También es interesante que tengas en cuenta sus ingredientes.

○ **Aloe vera.** Aunque en sí mismo no proporciona protección solar, tiene propiedades calmantes, hidratantes y regenerativas que pueden ayudar a cuidar la piel después de la exposición al sol. Lo encontrarás en el Spray Solar Kids FPS 50+, el Spray Solar FPS 30 y el Spray Solar FPS 50+, de SPAR, con aloe vera ecológico.

○ **Vitamina E.** Tiene propiedades antioxidantes, lo que significa que ayuda a neutralizar los radicales libres que se generan en la piel por la exposición al sol y otros factores ambientales. Esto puede ayudar a reducir el estrés oxidativo en la piel y protegerla contra el daño causado por los rayos UV. La Loción Solar de SPAR, con FPS 50+ o FPS 30, contiene esta preciada vitamina.

○ **Glicerina.** Este humectante ayuda a retener la humedad en la piel. En el contexto de la protección solar, la hidratación adecuada es importante para mantener su salud y prevenir la sequedad y descamación. Además, al mezclarse con otros ingredientes en una fórmula de protector solar, ayuda a extender el producto de manera uniforme sobre la piel, lo que facilita su aplicación y asegura una cobertura adecuada. SPAR lo incluye también en la Loción Solar con FPS 50+ o FPS 30.

○ **Zanahoria.** La zanahoria es conocida por ser una fuente rica en betacaroteno. Los betacarotenos son un grupo de pigmentos -responsables del color de algunas hortalizas- que se convierten en vitamina A en el organismo y resultan ser uno de los más potentes antioxidantes que hay. Previenen el deterioro de las células y los tejidos, manteniéndolos jóvenes y en su más óptimo funcionamiento. El Aceite Solar de SPAR, con FPS 30, está formulado con zanahoria y deja la piel suavemente satinada.



Todos los fotoprotectores de la marca SPAR se presentan en envases con un 25 % de plástico reciclado.

Trucos de maquillaje

PARA QUITARTE AÑOS DE ENCIMA

Probablemente sean los trucos que más interesan a partir de cierta edad, aquella en la que no importa tanto si el 'eyeliner' tiene el rasgado perfecto o no, sino saber que llevamos un maquillaje natural que de verdad nos hace parecer más jóvenes.

Por MARÍA VÍLLORA

Esta es la mejor manera de manejar tu maquillaje para lograr ese efecto de buena cara y restar años a tu rostro.

1 Prepara la piel. Esto va más allá de ponerse color para estar más guapa. Va de reparar y fortalecer la función de barrera de la piel contra las agresiones externas. Para ello, debes utilizar un sérum o tratamiento, mañana y noche, que te ayude a equilibrar la piel.

2 La base. Apuesta por un fondo de maquillaje con cobertura ligera, suelen ser más apropiados si buscas una mayor transparencia y naturalidad, ya que dejan más a la vista tu propia piel. Con brocha y los dedos, el objetivo es fundirlo con la piel hasta que sean uno.

3 Corrige. Con el corrector conviene ser un poco tacaña, usa muy poca cantidad. Empieza en el lagrimal con un pincel y llévalo a golpecitos, con la yema del dedo, hasta donde tú consideras que te llega la ojera, pero no más allá. El corrector también se puede poner sobre la arruga del surco nasogeniano y en cualquier zona donde quieras aclarar y, con ello, potenciar el volumen. Por ejemplo, en lo alto de los pómulos.

4 El tono. El acabado bronceado y el colorete son fundamentales para un efecto saludable, como besado por el sol. Aplícalo dibujando con la brocha un 3 que comienza a mitad de la frente, baja por la sien hacia el pómulo y después pasa a la mandíbula. Deja zonas claras en el rostro que sean del mismo tono que tu escote y hombros. Una vez hecho esto, pon un toque de colorete en la mejilla y el arco de la nariz, que es lo que aporta definitivamente el efecto de buena cara.

5 Mirada marcada y fresca. El corrector de ojeras que debes escoger ha de ser dos tonos más claros que el fondo de maquillaje, para que, además de co-

rregir, ilumine la zona. Se aplica después del maquillaje y, dependiendo de la ojera, necesitarás que el corrector tenga ciertos pigmentos para neutralizarla:

○ **El corrector naranja** se usa cuando la ojera es gris azulada o marrón.

○ **El amarillo** es ideal para neutralizar las ojeras que son moradas o violetas.

○ **La tonalidad salmón** te ayudará a cubrir imperfecciones de todo tipo que presenten un tono verdoso.

6 La boca. Si buscas un *look* natural, mancha la yema de tus dedos con la barra y ponlo a toquitos por tus labios. Los tonos claros y los brillos aportan mayor volumen en los labios. Sin embargo, en el caso de los labios finos, no destierres los tonos oscuros, ya que, con una sutil corrección con perfilador por encima de la línea natural del labio, puedes aportar grosor y volumen sin que se note. En cuanto a las texturas, las de acabado brillo o *gloss* son las que más proyectan los labios.

7 Los ojos. A partir de los 40, usa siempre una prebase también en el párpado, que te servirá para iluminar y aclarar. Elige tonos neutros, marrones y *beiges*. Asegúrate de no dar demasiada oscuridad en el párpado móvil y, si usas un tono más oscuro, que vaya en la línea de las pestañas, pero no en el pliegue. Si tienes los ojos caídos, evita aplicar sombras muy luminosas en el arco superior del ojo y no prolongues más la ceja si su forma es caída, porque el efecto será el contrario del esperado. En noches especiales, apetece incluir un poco más de brillo al *look*, pero no te pases con las sombras.

8 Iluminador. El iluminador es clave para lucir una piel fresca y con un aspecto más juvenil. Aplica un poco en el hueso alto del pómulo, en el arco de Cupido, y también en la punta de la nariz, barbilla, frente y bajo ceja. Y cuando quieras un aspecto más fresco, aplícalo en el párpado móvil. □



CONSIGUE EL PERFECTO pelo del día después

El despeinado perfecto tiene un encanto especial, tanto que, a veces, acudimos al salón en busca de esta textura y el efecto desenfadado que deja un cabello similar al día después de ser lavado y peinado. Por MARÍA VÍLLORA

Viene a ser algo así como una melena con un movimiento que no es fácil conseguir de otra manera que no sea durmiendo. Por eso, te traemos algunos consejos con los que podrás lucir un *perfect bed hair* (lo que sería un efecto de recién levantada) sin pasar por la almohada. Esta tendencia aparentemente improvisada esconde ciertos detalles muy estudiados que tal vez no sean tan espontáneos.

David Lorente, director del salón que lleva su nombre, señala que “es cierto que, por lo general, el primer día de lavado, la melena queda como ‘cansada’ y se ve con más cuerpo el segundo día. Para evitar este efecto, en vez de sobrecargar el cabello con mascarillas o acondicionadores, aplicamos un plis (producto que aporta cuerpo y densidad)”.

TRUCOS DEL ‘SECOND DAY HAIR’

No importa si tienes el pelo liso o rizado, porque, al día siguiente, los lisos ganarán volumen y tendrán sutiles ondas y, si lo tienes rizado, los bucles serán más suaves y lucirán un aspecto más surfero. Además, no tienes por qué dejarlo suelto, la mayoría de recogidos sientan muy bien cuando el pelo no está recién lavado. Anota estos trucos:

- Aunque esté recién lavado, pulveriza un poco de champú seco en la zona de la raíz o el flequillo.
- “Si utilizas mascarillas, hazlo solo en las puntas”, recomienda David Lorente.
- “Hacerte unas trenzas o moñetes mientras te secas el pelo también asegura una forma espectacular”, añade Lorente.
- Si eres de las que tienen la necesidad de lavarse el pelo a diario y te



gustaría espaciar los lavados, deberías utilizar champús sin detergentes ni siliconas, ya que estos apelmazan el pelo y dejan residuos en el cuero cabelludo.

EL CHAMPÚ SECO ES TU ALIADO

Uno de los secretos para lograr esta melena consiste en no lavarte el pelo a diario, con el fin de que adquiera la textura y ondas naturales que se producen al dormir. Pero, sobre todo, el producto que mejor funciona, si no quieres echar mano de herramientas de calor, es el champú seco. Es perfecto para espaciar el tiempo entre lavados y acabar con el *frizz* y los pelitos rebeldes. Estos son sus beneficios:

- Limpia y refresca tu pelo sin necesidad de lavarlo.
- Texturiza el cabello facilitándote el peinado.
- Aporta volumen y movimiento. □

¿Sabías que...?

El corte también influye. Para que una melena resulte desenfadada, hay que aligerar las puntas entresacándolas sin que den un aspecto crespo. Es decir, hay que conseguir darle movimiento a través del corte. Puedes probar un sencillito desflecado ligero alrededor del rostro. Según Eduardo Sánchez, director de Maison Eduardo Sánchez, “ayuda a darle cuerpo y a entresacar diferentes largos”.



MANUAL PARA PONER A PUNTO TU segunda residencia

En verano es la época perfecta para volver a nuestra segunda residencia. Ya sea en la playa, en la montaña, en el campo o en el pueblo, el buen tiempo invita a disfrutar más de ese espacio durante los fines de semana o las vacaciones. Si es tu caso, toma nota de estos consejos para disfrutarla.

Por LAURA VALDECASA

Según datos del último estudio de Houzz, plataforma líder en diseño y renovación del hogar, el 24 % de los españoles tienen una segunda residencia. Aunque muchas personas pasan en ella los fines de semana, otras solo van en verano, porque está lejos. Si este es tu caso, es fácil que te encuentres con que haya que hacerle una revisión a fondo para saber en qué estado se encuentra. Tanto si es de tu propiedad como si es la casa familiar o de unos amigos, te ofrecemos unos consejos para acondicionarla y disfrutarla como merece. ▣



INSPECCIONA TODA LA CASA

Comprueba si ha habido algún desperfecto o avería, si se han colado insectos, bichos, roedores... Empieza por revisar puertas, ventanas y persianas, asegurándote de que abren y cierran bien.



VENTILA

Tanto como medida de salud como para quitar ese olor a cerrado o a humedad, especialmente, en las construcciones antiguas. Verifica la instalación eléctrica, que los lavabos traguen, que la cisterna y los grifos no tengan ninguna avería y que funcionen tanto el agua caliente como el aire acondicionado. Revisa también el menaje: toallas, sábanas, manteles... quizá haya que renovar algunos elementos.



ABRE TU CASA AL EXTERIOR

Con la llegada del buen tiempo, y si dispones de un espacio acorde, no hay nada más agradable que atender a las visitas en el patio, terraza o jardín, por lo que, si es posible, acondiciona ese espacio para que sea el núcleo central de la casa.



ADAPTA EL ESPACIO A TUS NECESIDADES

Las segundas viviendas suelen ser muy visitadas por amigos y familiares. Es bueno tener acondicionados espacios extra para huéspedes inesperados, con mobiliario y sistemas móviles o plegables que proporcionan camas adicionales en cuestión de segundos, sin comprometer permanentemente la amplitud de la estancia.

LIMPIEZA A FONDO

No te olvides de ninguna habitación. Implica en esta tarea a toda la familia y acabaréis en menos tiempo de lo esperado.

TIRA, RECICLA Y MANTÉN EL ORDEN

La casa de la playa, la montaña o el pueblo de tus abuelos no es un trastero. Piensa que si un mueble no te gustaba en tu vivienda principal, es más que probable que aquí tampoco tenga su espacio.



PROTEGE TU VIVIENDA DEL SOL

Pérgolas, voladizos, lamas, celosías, toldos... hay muchos elementos de protección -y de diversos precios- que arrojan sombra, evitan la radiación solar directa y minimizan el calor en esta época del año.



PÍNTALA CON COLORES CLAROS

¿Cuánto hace que no le das una mano de pintura a tu segunda vivienda? Tanto si lo hacéis vosotros como si se lo encargáis a unos profesionales, recuerda que las paredes claras potencian la luminosidad, amplían los espacios y permiten que el mobiliario luzca, aunque no sea nuevo.

MIMETIZA TU HOGAR CON EL ENTORNO

Si la vivienda se encuentra próxima a la playa, inspírate en el entorno y apuesta por una decoración de temática marinera con tejidos de rayas, conchas, caracolas o jarrones de cristal. Los complementos de ratán, cestos de fibras y accesorios de bambú son una opción perfecta para las casas que están en pleno contacto con la naturaleza.



'TIPS' PARA USAR BIEN los friegasuelos

Un suelo limpio hará de tu hogar un lugar más seguro y, además, te sentirás mejor en él. Consíguelo con estos consejos. Por CARMEN LÓPEZ

A todo el mundo, incluso a la persona más desordenada, le gusta entrar en casa y que huelga bien. Un hogar limpio y ordenado hace que la mente se relaje y sea más fácil descansar, además de levantar el humor. El confort nunca molesta. Y una de las formas de conseguirlo es cuidando los suelos: si se limpian con los productos adecuados y, sobre todo, siguiendo los pasos necesarios, aportarán un aroma agradable a las estancias y, por supuesto, estarán libres de bacterias. Pero, antes de empezar, un consejo básico que no siempre se tiene en cuenta: cuando vuelvas de la calle, descálzate. ¡Vivan las pantuflas!

OBJETIVO SUELOS PERFECTOS

1 Escoge un friegasuelos con el olor adecuado. Actualmente, existen multitud de opciones para todos los gustos. Aquellos que tengan especial interés en la naturaleza se

sentirán cómodos con el aroma a Pino o a Flor de Cerezo de los friegasuelos SPAR, mientras que el Spa puede ayudar a la relajación. Y el que nunca falla es el clásico Limón.

2 Comprueba que es el producto adecuado. No todos los suelos son iguales y algunos pueden necesitar algún cuidado en concreto.

3 Limpia bien el suelo. Antes de fregar, asegúrate de barrer o pasar la aspiradora para eliminar pelusas, migas u otros elementos no deseados.

4 Utiliza utensilios en buen estado. Comprueba que la fregona está limpia y en perfectas condiciones y que el cubo del agua no tiene residuos en el fondo.

5 Conserva los friegasuelos de manera adecuada. Mantén los envases en un lugar protegido de la luz del sol y correctamente cerrados. No olvides que los envases

SPAR están fabricados con un 25% de PET reciclado y son reciclables, como también lo es el tapón.

6 Ventila. Si el clima lo permite, abre las ventanas para que los suelos se sequen más rápido y evites los malos olores que puede provocar la humedad.

7 Friega correctamente. Debes meter la fregona en el agua con el producto y empaparla moviéndola con las dos manos. Después, escúrrela y pásala por el suelo de lado a lado. Repite todas las veces que sea necesario.

8 Cuidado. No eches demasiado friegasuelos o puede que el suelo, en lugar de limpio, quede algo pegajoso. Haz caso de las cantidades que vienen indicadas en el envase de los productos. □

¿Sabías que...?

Los suelos de la casa deben limpiarse, como mínimo, una vez a la semana (además de en momentos puntuales, si se ha caído algo que los haya manchado). Lo correcto es limpiar el polvo, cambiar las sábanas, sacudir los cojines, pasar la aspiradora, barrer y, por último, fregar con agua y el producto con el aroma que más te convenga. Así la casa olerá bien y estará limpia de bacterias.



Los envases de los friegasuelos SPAR son reciclables, igual que su tapón.

De minibalcón A OASIS PRIVADO

Disponer de un balcón de pocos metros no equivale a renunciar a momentos de relax al aire libre. En el mercado, encontrarás numerosas propuestas para decorarlo y convertirlo en tu oasis privado. Por ANNA CASTEL

Con este buen tiempo, tenemos ganas de disfrutar de los rayos de sol. Es, pues, el momento de aprovechar la terraza o el balcón, incluso aunque sean de dimensiones reducidas. Porque, aunque parezca imposible, siempre hay una solución para equiparlos y relajarse al aire libre, desde el confort de tu hogar. Aquí te damos varios consejos para que aciertes a la hora de convertir el balcón en tu rincón de relax preferido.

○ **MOBILIARIO BÁSICO.** Por supuesto, en espacios reducidos, la norma del menos es más es sagrada. Así que, si el espacio aconseja renunciar a un ambiente completo, plantéate conformarte con una silla o butaca cómodas. Puedes complementarlas con una mesa auxiliar o un objeto que haga esas funciones, como una caja de madera bonita.

○ **MATERIALES Y CUIDADOS.** Madera, metal, Madera, metal, fibras y tejidos sintéticos son los materiales preferidos para equipar un espacio al aire libre por su resistencia a las inclemencias y por ser decorativos. Eso sí, necesitan cuidados diferentes: la madera ha de ser resistente a la humedad y a los cambios de temperatura, características de la teca, la robinia y la acacia. Aun así, conviene aplicarles una capa de aceite un par de veces al año. En el caso de las fibras naturales, aparte de eliminar el polvo con frecuencia, es recomendable darles barniz incoloro con asiduidad. Los muebles de metal, plástico y materiales sintéticos son los que necesitan menos mantenimiento.



Por pequeño que sea, el balcón puede ser hábil para momentos de descanso o incluso para teletrabajar. Existen minimesas que se adaptan a cualquier balcón.



ELIGE PIEZAS LIGERAS Y APUESTA POR COMPLEMENTOS Y TOQUES DE COLOR. ¡ACERTARÁS!

○ **ALFOMBRAS.** Si quieres dar una pincelada de color a tu balcón, recurre a las alfombras de exterior. Cada vez ofrecen más variedad de tamaños, colores y estampados.

○ **ILUMINACIÓN.** Ya sea una lámpara, una guirnalda de luces, un aplique o unas velas, no prescindas de su capacidad para crear atmósferas únicas, incluso al aire libre. □

CONSEJOS PARA APROVECHAR LOS espacios pequeños

¿Cuántas veces te quejas de que no cabe nada en tus habitaciones? A la tendencia a la acumulación de cosas se le une el hecho de que no sabemos cómo distribuirlas y colocarlas para que no nos agobien. Por LAURA VALDECASA

Seleccionar los objetos decorativos expuestos ayuda a que el espacio parezca más grande.



zona y usa elementos que separen visualmente los mismos, como, por ejemplo, alfombras.

En las habitaciones, pega la cama en el lado opuesto a la puerta, de forma que, al entrar, puedas recorrer la habitación y obtener mayor sensación de amplitud.

PIENSA EN VERTICAL

Colocar elementos más altos ayuda a percibir el espacio con más altura. Un truco es colocar cuadros un poco más altos de como lo harías de forma lógica. También puedes crear pequeños conjuntos de láminas y fotografías a distintas alturas o colgar en la pared estanterías que ahora tengas en el suelo.

BUSCA EL APROVECHAMIENTO

Para sacar el mayor aprovechamiento a cualquier tipo de mueble, aunque sea de reducidas dimensiones, es bueno compartimentarlo. Lo mejor es usar organizadores: cajas, cestas, pequeños estantes elevadores que doblen el espacio de almacenaje, archivadores para guardar documentos, ganchos en la parte interior de las puertas... □



Apuesta por muebles que tengan más de una función. Si necesitas una mesa para el ordenador en el salón, utiliza una consola de recibidor, que suelen ser más estrechas y no ocupan tanto espacio. En el dormitorio, las cómodas son de gran capacidad y, además, pueden servirte de tocador, si colocas unas lamparitas y un gran espejo.

Mientras que las casas donde vivimos son cada vez más pequeñas, el problema de la falta de espacio se hace cada vez más grande y más evidente.

EL PODER DE LA LUZ

- Para aprovechar la sensación de calidez y amplitud que transmite la luz natural, puedes colocar un espejo frente a la ventana, así la luz se reflejará en él e iluminará toda la habitación.
- Si colocas dos espejos en paredes opuestas, o dos espejos en paredes contiguas, la habitación inmediatamente parecerá mucho más grande.
- Juega con varios puntos de luz: en lugar de una gran lámpara de techo, escoge una más pequeña y acompáñala con lámparas de pie y lámparas de mesa. Difuminará la luz y generará un espacio más abierto.

ELEMENTOS DE ALMACENAJE

Cuando te plantees redecorar un espacio, organiza los elementos que tengas en él. Para ello, es básico contar con elementos

de almacenaje que te ayuden a guardar esos elementos, pero que no forman parte de la decoración. Por ejemplo, en el salón, utiliza cestas para colocar las mantas del sofá, guarda todos esos papeles que se acumulan en la mesa en un archivador o dispón los mandos de televisión en una pequeña cajita.

También ayuda colocar elementos que limiten la cantidad de objetos decorativos: por ejemplo, coloca una bonita bandeja sobre la mesa donde poner varias velas perfumadas y ese jarrón que tanto te gusta.

DISTRIBUYE CON CRITERIO

Debes ser consciente del espacio que tienes e intentar adaptarte a la escala. Evita grandes mesas de comedor que ocupan todo el espacio y los muebles que no sean prácticos.

Es importante definir las zonas que quieras crear dentro de un espacio y tener en cuenta la continuidad de los recorridos, es decir, intentar no obstaculizar los pasos con muebles.

Para separar los diferentes espacios, evita grandes muebles que fragmenten la

CÓMO ORGANIZAR TU jardín vertical

Si has de elegir entre tener mesa y sillas en el balcón o macetas con plantas, te damos la solución. Con estas ideas, la naturaleza subirá por las paredes y tú podrás sentarte y disfrutarla.

Por ANNA CASTEL

Hace unos años, aparecieron los jardines verticales como una original propuesta que aunaba paisajismo innovador y sostenibilidad, ya que permitía ajardinar y convertir en espacios verdes estructuras de cemento y ladrillo, como son las fachadas y paredes medianeras. Esta tendencia alcanzó su máxima expresión en 2007 con la inauguración del gran tapiz vegetal en la fachada de CaixaForum Madrid. Fue obra del biólogo francés Patrick Blanc, quien inventó la técnica de los muros ajardinados. Ahora, estos jardines se han popularizado y podemos disfrutar de su belleza en nuestras casas. Razones e ideas para hacerlos realidad no te faltarán.

APROVECHAN MUROS Y PAREDES

Son una excelente manera de aprovechar las paredes de la terraza o patio y convertirlos en espacio de cultivo, tanto de plantas vivaces o aromáticas como de pequeñas frutas y hortalizas.

Fáciles de instalar. Solo has de colocar los módulos en la zona elegida. Generalmente, son de polipropileno y ofrecen gran resistencia a la intemperie. Mejor si son autoportantes (apliables, que se aguantan sin clavos) y autodrenantes. Estas piezas se acoplan entre sí para crear tu espacio en función de la superficie disponible. Los encontrarás de diferentes estilos, para que quede todo cohesionado y equilibrado con el entorno. Por supuesto, los hay para plantas artificiales, idóneos para lugares en los que no es posible el riego.



RECUPERAR RECIPIENTES PARA CONVERTIRLOS EN MACETEROS ES UNA FÓRMULA DE GRAN IMPACTO ESTÉTICO.

REQUIEREN POCa INVERSIÓN

Con un buen manejo del sistema de riego y supervisando las plantas, disfrutarás de un trocito de naturaleza en espacios duros, como las paredes de exterior. Las plantas que mejor se adaptan a este tipo de instalaciones son los cactus, los geranios, las petunias, las aromáticas y las fresas.

Creativos y personales. Puedes hacer un jardín vertical con palés de madera,

con botes de cristal sujetos en rejillas de acero, con zapateros colgantes con muchos bolsillos... ¡Incluso con cucharones!

AYUDAN A DESCONECTAR

Como todas las actividades relacionadas con la naturaleza, cuidar de tu jardín te ayudará a desconectar y disfrutar del tiempo libre en la comodidad de tu hogar. □

Trucos caseros

QUE TE SACARÁN DE APUROS

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

DEVUÉLVELES EL BRILLO A LAS BALDOSAS

Las baldosas del baño suelen perder su brillo por la cal del agua. Sin embargo, puedes recuperarlo frotándolas con un paño bien empapado con vinagre caliente sin diluir. Tras dejarlo actuar un buen rato, acláralas con agua y sécalas con un paño suave.

TAPA Y DISIMULA LOS AGUJEROS DE LA PARED

¿Has descolgado algunos cuadros y no sabes cómo disimular los agujeros que dejaron las alcajatas? Basta con que los rellenes con pasta dentífrica y la dejes secar. Después, podrás pintar encima del mismo color que el resto de la pared.

REFRESCA MÁS RÁPIDO EL COCHE

Con las temperaturas por las nubes, se hace imposible (y es peligroso) viajar en coche sin tener encendido el aire acondicionado. Como el aire frío pesa más que el caliente, para refrescar el vehículo rápidamente, dirige las rejillas de ventilación hacia el techo. De esta manera, la sensación térmica será más agradable en poco tiempo y ahorrarás combustible.

DIGESTIONES MÁS LIGERAS

Cuidar la microbiota intestinal es esencial para mejorar las digestiones y regular el tránsito intestinal, reducir los gases y la hinchazón, entre otras molestias.

Toma yogur, kéfir, chucrut, kombucha u otros alimentos fermentados: aportan bacterias y aceleran los procesos digestivos.

HORCHATA CONTRA EL ESTREÑIMIENTO

Si te apetece una horchata bien fresquita, prepárala en casa de modo fácil y saludable. Mezcla agua, chufa molida (harina de chufa) y unos dátiles, que endulzarán naturalmente la bebida y añadirán aún más fibra de la que ya contienen las chufas. ¡Perfecta en caso de estreñimiento!

MÁS JOVEN CON ALFALFA

No olvides incluir en tus ensaladas algunos brotes de alfalfa. Estos germinados concentran grandes dosis de vitaminas y minerales que previenen la fatiga y alivian los sofocos. Además, refuerzan las uñas quebradizas, ayudan a mantener la piel más tersa y joven y mejoran el aspecto del cabello. Por si fuera poco, previenen la acidez estomacal y los gases.

HIDRATACIÓN PARA TUS PIES

Para mantener tus pies bien hidratados, ten en cuenta que su piel es más gruesa, por lo que necesitarás aceites específicos que puedan atravesar esa capa y nutrirlos en profundidad. Las mejores opciones son los aceites de rosa mosqueta o aguacate.

RECUPERA TU BROCHA

Antes de comprar una brocha de maquillaje porque la tuya se ha quedado dura, trata de recuperarla con este sencillo truco. Para ello, déjala en remojo de agua caliente y vinagre (que no queme). Pasados 30 minutos, lávala con un champú suave, aclárala bien, elimina el exceso de agua con una toalla y deja que se seque antes de volver a usarla.

¿ALERGIA A LA PIEL DEL MELOCOTÓN?

Es época de disfrutar del sabor de los melocotones y paraguayos, pero hay personas a las que su piel les provoca alergia. Para evitarlo, escáldalos unos segundos y, una vez los escurras, verás cómo los pelarás con facilidad y sin rastro de molestias.

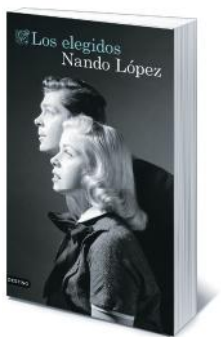
Libros DE VERANO



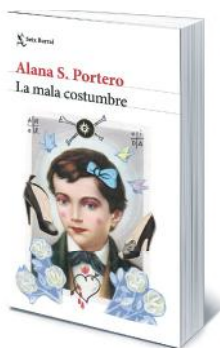
‘LAS DOS VIDAS DE MINA ÍNDIGO’
ALAITZ LECEAGA
(PLANETA)
Mina es la médium más solicitada de Barcelona. Sus sesiones son un éxito entre las damas de clase alta. Pero ella, en realidad, utiliza el espiritismo para su trabajo de investigadora.



‘GUAPA DE CARA’
RAFAEL REIG
(TUSQUETS)
Lola Egíbar, una escritora de cuentos infantiles, es asesinada sin motivo aparente en un Madrid atravesado por canales. La víctima observa la escena del crimen y cómo su cadáver es trasladado. Incorporada, Lola investiga su propia muerte.



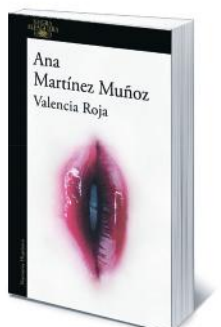
‘LOS ELEGIDOS’
NANDO LÓPEZ
(DESTINO)
Asun y Santos se conocen una noche de 1950 en el tablado en el que ella canta y comienzan a salir juntos. Pronto se casan y forman un matrimonio de lo más convencional, con él trabajando y ella en casa. Pero su realidad no es la que aparenta ser.



‘LA MALA COSTUMBRE’
ALANA S. PORTERO
(SEIX BARRAL)
Esta novela transita por la adolescencia de una niña atrapada en un cuerpo que no sabe habitar, desde su infancia en los años 80 en el barrio obrero de San Blas, arrasado por la heroína, hasta sus noches clandestinas en los años 90.



‘LA MALA VÍCTIMA’
EMILIA LANDALUCE Y ROSA BELMONTE
(ESPASA)
Socorro, una reportera de sucesos con tanto talento como mala leche, investiga la muerte de Aldara, aparentemente víctima de un violador en serie que tiene atemorizado a todo el mundo en la costa gaditana.



‘VALENCIA ROJA’
ANA MARTÍNEZ MUÑOZ
(ALFAGUARA)
Miguel Murillo, un conocido productor y director de cine para adultos, aparece asesinado durante la primera edición del Valencia Roja, un festival cuyo lema es ‘El porno es cultura’. Su escabrosa muerte solo es la primera de otras tantas.

Música PARA DISFRUTAR

‘La victoria imposible’

El séptimo álbum de Rayden nació durante la pandemia, en la que el complutense logró conectar consigo mismo en los peores momentos, poniendo en tela de juicio todas las connotaciones que damos a veces a los vocablos.

‘Eurovision Song Contest Liverpool’

El disco oficial de la edición de Eurovisión de este año incluye todas las canciones del festival celebrado en la ciudad inglesa de Liverpool bajo el lema ‘United by Music’.



‘Mañana será bonito’

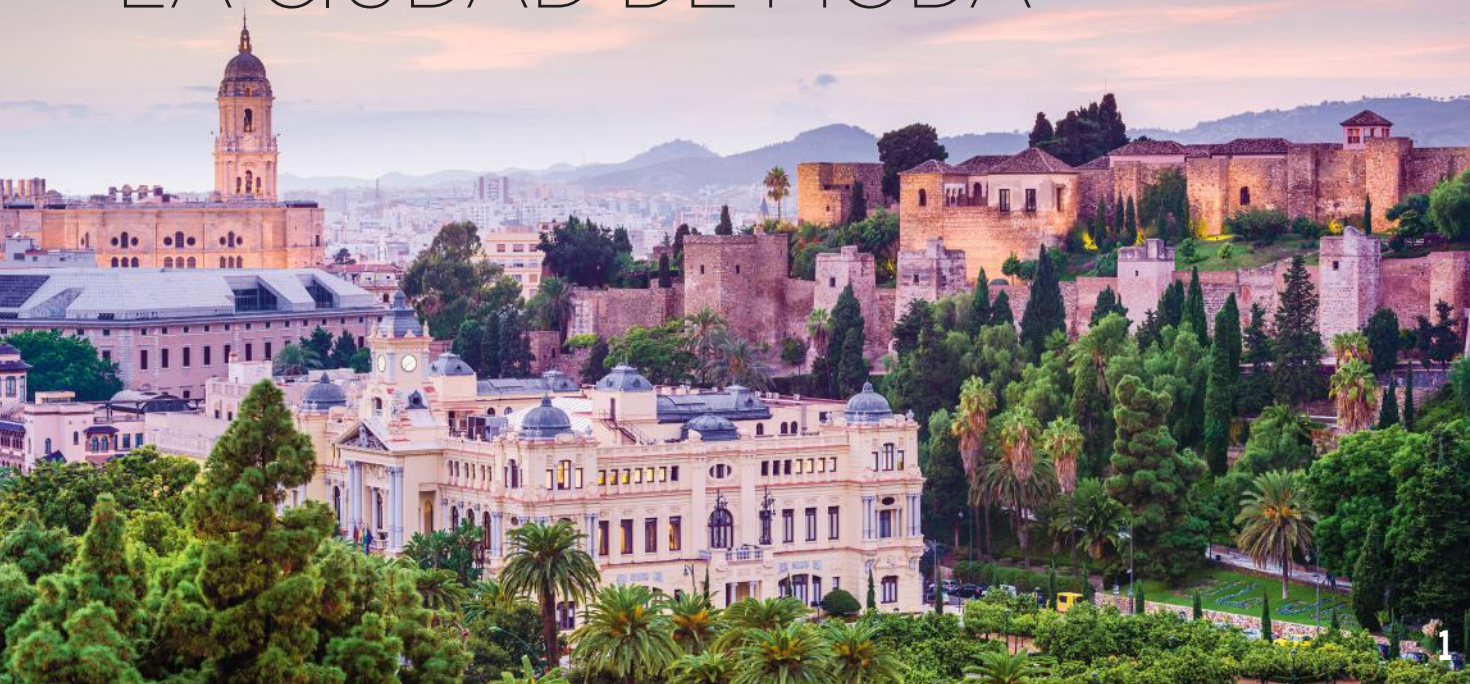
El cuarto disco de Karol G incluye colaboraciones con algunos de los mejores artistas del momento, como Angel Dior, Bad Gyal, Carla Morrison, Justin Quiles, Maldy, Quevedo, Romeo Santos, Sean Paul y Shakira.

‘El dragón’

Lola Índigo presenta su tercer álbum de estudio, el culmen de un proceso en el que ha alcanzado la libertad total, tanto personal como en el plano creativo, que se ve perfectamente reflejada en sus nuevas canciones.

Málaga

LA CIUDAD DE MODA



Está considerada como una de las mejores ciudades para vivir del mundo. Playa, buen tiempo, gastronomía de altura y una agenda cultural completa y variada. ¿Se le puede pedir algo más? Por INMA COCA

Atrás quedó la vieja imagen de la que fue conocida como la capital de la Costa del Sol. En los últimos años, Málaga ha experimentado un gran cambio y todos y cada uno de ellos han sido para bien. Primero se instalaron nuevas ofertas culturales, como el Museo Thyssen o el Museo Picasso, y después comenzaron a llegar multitud de empresas que le dieron a la ciudad andaluza ese empujón que le faltaba. Una vida cultural y social en la que ahora llaman 'el Silicon Valley europeo' y muchos consideran que está entre las mejores ciudades para vivir del mundo. Pero, antes de tomar una decisión tan importante, mejor empezar por unas completas vacaciones. Una de las mayores ventajas de Málaga es que su temporada fuerte se ha ido am-

pliando hasta lograr que cualquier momento sea el idóneo para poner rumbo al sur y disfrutar de todos sus encantos.

EMPEZAR POR EL PRINCIPIO

Málaga es una de las ciudades más antiguas de Europa y no es necesario que nos lo cuente un historiador, pues las numerosas muestras que hay a lo largo de la ciudad son una buena prueba. La Alcazaba es un magnífico ejemplo de palacio-fortaleza árabe que conjuga de manera magistral la función defensiva con la belleza de los patios interiores, convirtiéndose en un auténtico oasis. Se trata de una de sus señas de identidad y, junto a ella, encontramos los restos del Teatro Romano y, un poco más arriba,

el Castillo de Gibralfaro. La que fue residencia temporal del rey Fernando el Católico sigue ofreciendo hoy una de las vistas más espectaculares.





1. Alcazaba y parte del centro de la ciudad al atardecer. 2. Tradicionales espetos en la playa. 3. Catedral, una joya renacentista conocida como la Manquita. 4. Centro Pompidou y su colorida entrada. 5. Museo Picasso de Málaga, ciudad natal del artista. 6. Anfiteatro de la ciudad, de origen romano.

PERDERSE EN EL CENTRO

La Catedral Nuestra Señora de la Encarnación es conocida por los malagueños como la Manquita y es que, aunque se dio por finalizada en el siglo XVIII, todavía no se ha construido una de sus torres. Aun así, se trata de una de las grandes joyas renacentistas de la ciudad y un punto ideal para comenzar un largo y tranquilo paseo por su casco histórico. Un recorrido que siempre estará lleno de sorpresas si sabes fijarte en los pequeños detalles y detenerte en cada una de sus plazas.

Por supuesto, es inevitable recorrer la siempre animada calle Larios, la zona comercial por excelencia de la ciudad. Y no hay paseo que no termine a pie de mar. La playa de la Malagueta es la más conocida y visitada, en parte, por estar en

el centro de la ciudad y tener un acceso fácil. Pero solo en la ciudad hay 14 playas más. Si quieres un paseo todavía más largo, la Senda Litoral es tu recorrido. Se trata de la pasarela peatonal de madera más larga de Europa, ya que recorre la costa malagueña casi al completo. Desde hace unos meses, la Pasarela del Guadalhorce se ha unido al trayecto con un diseño que es un motivo más para ponerse a caminar.

Pasear siempre da hambre y, ya que estás a pie de playa, nada mejor que probar su gran especialidad: los espetos.

UN MUSEO PARA TI

Hasta 40 se pueden contabilizar en la ciudad, con temáticas tan variadas como

la Semana Santa, el mundo taurino, el fútbol, el vino o el transporte aéreo. Sean cuales sean tus aficiones o intereses, en Málaga hay un museo para ti. De entre todos, hay varios especialmente reseñables por su valor histórico y artístico. Por un lado, el Museo Picasso Málaga, ubicado en un palacio del siglo XVI; por otro, el Carmen Thyssen o el Centro de Arte Contemporáneo.

También uno de los últimos en llegar, el Centro Pompidou, convertido, gracias a su cubo de colores, en una de las señas de identidad de la zona del puerto. Dentro, un recorrido por el arte de los siglos XX y XXI, con algunas de las obras de arte contemporáneo más importantes del mundo, donde destacan piezas de Frida Kahlo o Francis Bacon. □

Juegos

UN RATITO PERFECTO PARA ABSTRAERSE



ESFUÉRZATE

Belén tiene el doble de edad que su hermano Héctor, pero la mitad que su padre. Dentro de 50 años, Héctor tendrá la mitad de edad que tendría su padre si estuviera vivo. ¿Cuántos años tiene Belén?

SOPA DE LETRAS

Sumérgete en las inmensas aguas marinas y encuentra algunos de los fascinantes seres que habitan en ellas.

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

- Tiburón
- Delfín
- Tortuga
- Estrella
- Cachalote
- Pulpo
- Medusa
- Erizo
- Coral



CUENTAS

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

7 10 3 6 2 = 214

¡Vamos a la playa!

En España podemos disfrutar de arenas maravillosos. ¿En qué provincia se encuentran estos? Únelos y fíchalos para visitarlos.



- | | |
|---------------------------------|----------------------|
| Playa del Silencio 1. | A. Cantabria |
| Playa de Matalascañas 2. | B. Murcia |
| Playa de Rodas 3. | C. Girona |
| Playa de Trengandín 4. | D. Asturias |
| Playa de Laga 5. | E. Pontevedra |
| Playa La Carolina 6. | F. Almería |
| Cala Pola 7. | G. Huelva |
| Playa Los Genoveses 8. | H. Vizcaya |

SOLUCIONES

6-B, 7-C, 8-F.
 1-D, 2-G, 3-E, 4-A, 5-H.
 ¡Nos vamos a la playa!

7x10x3+6-2=214.
 Cuentas:

50 años.
 Esfuérzate:

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

Sopa de letras:

SABER

SPAR elegir

Edita: SPAR ESPAÑOLA

Correo electrónico:

centralnacional@spar.es

Web:

www.spar.es

Redacción y diseño:

Zinet Media Group.

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid.

Dirección:

María Alemany.

Subdirección:

Elisabet Parra.

Redacción:

Adelaida Bueno, Trini Calzado,

Eva Carnero, Inma Coca, Sara

Menéndez, Sofía M., Lucía

Panciella, Sílvia Rueda, María

Villora.

Edición y cierre:

Trini Calzado.

Maquetación y diseño:

Manuel Reyes.

ENVASE
CON UN
25%
DE PLÁSTICO
RECICLADO

PRODUCTOS SOLARES

DISFRUTA DEL VERANO

**PROTECCIÓN RAYOS
UVA Y UVB**

CON ALOE VERA ECOLÓGICO

TESTADOS DERMATOLÓGICAMENTE

VITAMINA E Y GLICERINA



SPAR 

LOS EMBALAJES
DE CARTÓN
DE NUESTROS HELADOS
CONTIENEN UN MÍNIMO
DEL **80%** DE FIBRA
RECICLADA
100%
RECICLABLE

DESCUBRE
EL SABOR DEL

VERANO

15%
DE ZUMO
DE FRUTA



INFANTILES

CLÁSICOS



¡NOVEDAD!

