

# SABER

1,50€

Prohibida  
su venta

N.º 23 OTOÑO 2023



*elegir*

**CROQUETAS**  
Cómo prepararlas

**Superior  
Taste Awards**

**PRODUCTOS  
PREMIADOS**  
por su calidad  
y sabor

**8 MITOS**  
en torno a las caries

**EVITA**  
la caída  
estacional  
del cabello

**Antonio  
Banderas**

El éxito de la  
humildad y la  
calidad humana

**Disfruta  
del otoño**







# COMO EN CASA



# ¿QUÉ HAY de nuevo?

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

## MÁS INVERSIÓN EN LAS VACACIONES

Estas vacaciones hemos viajado más que el año pasado, pero, para ello, también nos hemos tenido que rascar bastante más el bolsillo. Según la empresa especializada en reservas de alojamientos en línea Booking.com, pernoctar en España durante los meses estivales costó un 14,6 % más que el año pasado. Mientras que el precio medio por noche entre julio y septiembre de 2022 fue de 135 euros, en 2023 ha sido de 158 euros. Además, los billetes de avión costaron un 36 % más, los paquetes turísticos internacionales subieron un 18 % y los restaurantes, bares y discotecas incrementaron un 7 % los precios.



## UN TEST DETECTA 50 TIPOS DE CÁNCER

En un importante ensayo del Servicio Nacional de Salud del Reino Unido (NHS), los investigadores han comprobado cómo un análisis de sangre para más de 50 tipos de cáncer se ha mostrado prometedor, pues detectó correctamente dos de cada tres cánceres entre 5.000 personas. Además, este test, llamado Galleri, fue capaz de identificar el sitio donde se originó el cáncer en un 85 % de esos casos positivos.

La prueba, que es particularmente buena para encontrar cánceres difíciles de detectar, como cánceres de cabeza y cuello, intestino, pulmón, páncreas y garganta, busca cambios distintivos en fragmentos de código genético que se desprenden de diferentes tipos de cáncer. De esta manera, se puede detectar tempranamente la enfermedad, lo que aumenta la probabilidad de curación.

## 'MINDFULNESS' PARA EMBARAZADAS

El Hospital del Mar de Barcelona ha puesto en marcha un programa pionero en España para que, mediante el *mindfulness*, las mujeres embarazadas y que ya hayan dado a luz reduzcan sus niveles de estrés y eviten, así, trastornos psicológicos, como la ansiedad o la depresión posparto. El programa está inspirado en otros similares llevados a cabo con éxito en Canadá, Australia o Inglaterra. Asegurando el bienestar de la madre, también se evitan partos prematuros, preeclampsia o bajo peso del bebé.



## DADOS A CONOCER CUÁLES SON LOS MEJORES RESTAURANTES DEL MUNDO

Por primera vez, la lista de los 50 mejores restaurantes del mundo, *The World's 50 Best Restaurants*, no está liderada por un establecimiento europeo. El honor ha recaído en Central, un restaurante de Lima (Perú), que releva al danés Geranium. Acompañan a Central en el podio los españoles Disfrutar (Barcelona), de Mateu Casañas, Oriol Castro y Eduard Xatruch, y DiverXO (Madrid), comandado por Dabiz Muñoz. El cuarto también es un restaurante español, el Asador Etxebarri (Axpe), al frente del cual se encuentra Bittor Arginzoniz. Y estos no son los únicos éxitos de nuestra gastronomía, pues en la lista también aparecen los españoles Quique Dacosta (Denia), que escala del puesto 42 al 20; Elkano (puesto 22), considerado 'el templo del rodaballo en Getaria'; y Mugaritz (Errenteria), que quedó en el puesto 31 de la lista.





# CONTENIDOS



## TU REVISTA

Bienvenida. Aquí tienes tu nueva revista. Una publicación que nace con un único objetivo: acompañarte en tu día a día de manera entretenida y amena. Porque nos importas, queremos que disfrutes de los contenidos, conozcas nuestras marcas y compartas tus inquietudes. Además, tenemos un gran equipo de expertos dispuesto a resolver tus dudas en [centralnacional@spar.es](mailto: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: Antonio Banderas.
- 8 Chenoa.
- 10 Soluciona tus dudas.
- 12 Virginia Troconis.

## SALUD & BIENESTAR

- 14 8 mitos en torno a las caries.



- 16 ¿Por qué ronca?
- 18 El minimalismo como estilo de vida.



- 20 Consigue un ropero coherente.

## COMER HOY

- 21 El momento más tierno del día.



- 22 Tés e infusiones, placer cotidiano.



- 23 Café soluble siempre listo.
- 24 Néctares. Una bebida llena de historia.
- 25 Tomate envasado.
- 26 Croquetas: delicias clásicas.
- 28 Menú ideal para el otoño.
- 32 Productos premiados por su calidad.

## BELLEZA

- 34 Tendencias de otoño para ella y él.

- 36 Cuida así tu piel.
- 38 Cómo evitar la caída estacional del cabello.

## HOGAR & OCIO

- 40 Crea un huerto en casa.
- 42 Protégete de las estafas en internet.
- 44 Imprescindibles en tu botiquín: las tiritas.



- 45 Alimentación seca para las mascotas.
- 46 Trucos caseros.
- 47 Libros y música.
- 48 Almería.
- 50 Juegos.





## BEBÉS COMO LOS HUMANOS

Un estudio llevado a cabo en el Chimfunshi Wildlife Orphanage Trust, uno de los santuarios de chimpancés más grandes del mundo, situado en Zambia, ha revelado cómo las crías de chimpancé desarrollan su comunicación en los primeros años de su vida. Los resultados de la investigación, que se realizó entre 2017 y 2021, han sido publicados en la revista *Animal Behaviour* y de ellos se extrae que comienzan a comunicarse con gestos, vocalizaciones y expresiones muy similares a las de los bebés humanos, que se vuelven más complejas a medida que crecen.



## ¿CAMBIARÍAS TU LUGAR DE RESIDENCIA?

El estudio 'Satisfechos con nuestro hogar', realizado por el grupo Mutua Propietarios, reveló grandes diferencias territoriales en cuanto al deseo de mudarse a otra región y las preferencias respecto a cuál sería el posible destino. De sus entrevistas, se extrae que un 60 % de los españoles se mudaría a otra comunidad. Entre las más deseadas, en caso de mudanza, se encuentran Andalucía (11 %), la Comunidad Valenciana (7 %), Asturias (6 %), Canarias (6 %) y el País Vasco (4 %). Eso sí, los más satisfechos con su lugar de residencia viven en el norte de España: cántabros (84%), asturianos (82 %) o gallegos (77 %) no dejarían sus comunidades. Y aunque un 70 % no querría irse de España, un 18 % optaría por destinos europeos, un 3 % por Norteamérica y un 2 % por Sudamérica.

## LOS RELOJES INTELIGENTES, UNA GRAN AYUDA PARA DETECTAR EL PÁRKINSON PRECOZ



El párkinson es un trastorno neurodegenerativo que se caracteriza por una lenta progresión de la enfermedad. Esto hace que quienes experimentan los primeros síntomas motores sutiles (lentitud de movimientos, rigidez, dificultades de coordinación, temblores) no sean conscientes y les pasen desapercibidos. De ahí que el diagnóstico sea tardío, cuando el daño cerebral ya es irreversible. Afortunadamente, científicos del Instituto de Investigación de la Demencia del Reino Unido y del Instituto de Innovación en Neurociencia y Salud Mental (NMHII) de la Universidad de Cardiff han analizado los datos recopilados por los relojes inteligentes de los participantes de un estudio para medir su velocidad de movimiento. Gracias a la inteligencia artificial, descubrieron que podían predecir con precisión quiénes desarrollarían más adelante la enfermedad, hasta 7 años antes de su diagnóstico.

## LAS PANTALLAS RETRASAN EL APRENDIZAJE DE LOS MENORES

El uso de dispositivos móviles o tabletas por parte de los menores de 3 años está normalizado. Mientras los utilizan, comen más tranquilos, se calman... Sin embargo, numerosos estudios demuestran que esta situación tan habitual tiene consecuencias negativas para el desarrollo de los pequeños. Según especialistas en pediatría, el abuso de tabletas y móviles altera el desarrollo natural de sus jóvenes cerebros, que están expuestos a multitud de estímulos para los que aún no están preparados para procesar. Esto se traduce en que los niños presentan un déficit en la adquisición del lenguaje, peor psicomotricidad y más frustración. En contraposición, "la



mejor manera de estimular a un niño para el desarrollo del lenguaje es la interacción con otros niños y otros adultos. Lo ideal es realizar actividades con los niños, como leer cuentos, cantar canciones, así como interactuar y hablar con ellos. De esta forma, se fomenta el uso del lenguaje y la adquisición del vocabulario en los niños", recuerda María Salmerón desde la Asociación Española de Pediatría.





# Antonio Banderas

## EL ÉXITO DE LA HUMILDAD Y LA CALIDAD HUMANA

Por SONIA MURILLO

**N**adie duda que es un icono del cine español. Antonio Banderas, haciendo honor a su apellido, hace que todo lo que le rodea ondee hacia la mejor de las direcciones. De hecho, paso a paso fue alzando su vuelo desde su Málaga natal hacia la meca del cine, Hollywood, donde brilla como cualquier otra estrella. Hijo de madre maestra, empezó sus estudios de magisterio, pero los terminó abandonando, porque eso

de enseñar no era lo suyo. Lo que no sabía este joven malagueño era que, a lo largo de los años, se iba a convertir en un gran maestro de lo que es el arte, la profesionalidad, el buen hacer y el saber estar. Porque Banderas ha logrado llegar a donde está por la pasión que le ha puesto a todo lo que hace y a todo lo que dice. Ese camino que ha tenido que recorrer ha sido largo, pero sólido. Su último trabajo ha sido en *Indiana Jones 5*, la última

película de la saga que arrasó el pasado verano en las salas de cine de todo el mundo. Banderas interpretaba a Renaldo, un viejo amigo del famoso arqueólogo. Y su presencia da otro empaque al film. “Aporta una gran energía y una realidad clave a este personaje. La oportunidad de trabajar con él ha sido un gran placer para mí”, ha dicho de él el mismísimo Harrison Ford, a pesar de que el papel es prácticamente un cameo.



## 'CHICO ALMODÓVAR'

Con toda su proyección internacional, curiosamente, uno de sus trabajos más alabados, por crítica y público, ha sido *Dolor y gloria*, bajo las órdenes de Pedro Almodóvar. Precisamente, en este film encarnaba al propio director manchego, que, sin máscaras, se mostraba ante todos los espectadores. Una película que le reportó al malagueño varios premios, como el Goya, la Medalla del Círculo de Escritores Cinematográficos y la Palma de Oro del Festival de Cannes.

Pero este tándem comenzó en la década de los ochenta con *Matador* (1986). Continuaron trabajando juntos hasta que la industria del cine le llamó desde el otro lado del charco. Así es cómo debutó en el cine norteamericano con *Los reyes del mambo tocan canciones de amor*, sin apenas hablar inglés. Después llegaron las grandes oportunidades en grandes superproducciones: al lado de Tom Cruise y Brad Pitt, en *Entrevista con el vampiro*; de Tom Hanks, en *Philadelphia*; cantando junto a Madonna, en *Evita*; o de Salma Hayek, en *Desperado*.

La carrera de Antonio crecía como la espuma, pero Almodóvar se sintió traicionado por esta decisión que tomó el actor y que lo llevó a poner su nombre en una estrella del Paseo de la Fama. “Necesité tiempo para perdonarme”, ha contado Antonio en alguna ocasión. El perdón llegó y Banderas solo tiene buenas palabras hacia el cineasta español. “Le respeto, le admiro, le quiero, es mi mentor”, confiesa siempre que tiene ocasión.

Porque, aunque Almodóvar tenía miedo de que Hollywood lo absorbiese, la gratitud y la humildad de Antonio han estado siempre por encima de cualquier cosa. Y eso es lo que lo hace grande.

## “MALAGUEÑO PROFESIONAL”

Sin embargo, hubo un momento en el que su apretada agenda le pasó factura a su salud. En 2017, sufrió un infarto que le hizo replantearse todas sus prioridades. “Me di cuenta de que, probablemente, fue una de las mejores cosas que me han pasado en la vida, porque las cosas que no eran importantes y por



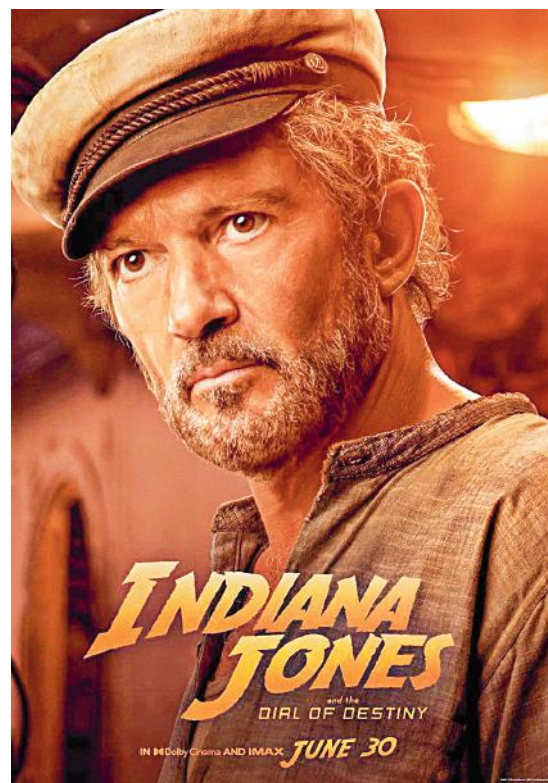
las que me preocupaba cada día carecían de sentido. Fue como ponerme unas gafas y ver la realidad de otra manera”, confiesa desde la distancia de ese acontecimiento.

Banderas se considera un “adicto al trabajo” y lo cierto es que su duro esfuerzo y los años pisando alfombras rojas fueron abriendo el camino a otros actores españoles. Penélope Cruz, Paz Vega, Elsa Pataky, Javier Bardem, la hispanocubana Ana de Armas y otros tantos han reconocido que fue el malagueño quien les abrió las puertas de la llamada meca del cine. Al respecto, el actor explica que saberse la llave que ha abierto la puerta de Hollywood a otros actores españoles le produce “un verdadero placer”. A todos ellos les une el amor por la interpretación. Y, aunque el cine es, sin duda, el gran escaparate, la base —en opinión de los actores— es el teatro.

Y eso es en lo que se ha volcado Antonio —auto-definido como “malagueño profesional”— durante estos últimos años. Su pasión por su tierra (Málaga no puede tener mejor embajador que él) y por la cuarta pared han dado como resultado la apertura del Teatro del Soho CaixaBank, en su ciudad natal, y la puesta en marcha de varios musicales. El último, *Company*, de Stephen Sondheim, que se estrenó en Broadway en 1970 y trata sobre las relaciones de pareja. Porque no hay un desafío que pueda con Banderas.

## VIDA PERSONAL

Por lo que respecta a su vida amorosa, solo se le conocen dos parejas desde su época hollywoodiense. Por un lado, Melanie Griffith, madre de su única hija,



Los últimos trabajos del actor han sido *Indiana Jones y el dial del destino*, junto a Harrison Ford, y el musical *Company*, en el que ha trabajado junto a su hija, Stella del Carmen.

Stella del Carmen, que ha decidido seguir los pasos profesionales de sus progenitores. De hecho, ejerce como segunda ayudante de dirección en el citado musical. “Me gusta escuchar lo que me dice. Me da buenos consejos y muy productivos. Creo mucho en el criterio y en la opinión de mi hija”, ha confesado. Y, por el otro, su actual pareja, Nicole Kimpel, con quien acaba de celebrar su octavo aniversario.

## EMPRESARIO PASIONAL

Precisamente, junto a su actual pareja acudió a la inauguración de su nuevo negocio, La pérgola del Mediterráneo, un restaurante ubicado en el paseo marítimo de Málaga, que abre sus puertas para llenar de glamur —aún más— una ciudad que está más de moda que nunca y Antonio Banderas, siempre fiel a su ciudad, nunca dejará de estarlo. Y si podemos hablar de calidad en una persona, la de este actor, director y empresario es suprema. □

**BANDERAS CONFIESA:**  
**«ME PRODUCE UN**  
**VERDADERO PLACER»**  
**SABERSE LA LLAVE QUE**  
**HA ABIERTO LA PUERTA**  
**DE HOLLYWOOD A OTROS**  
**ACTORES ESPAÑOLES.**



# Chenoa

“VOY A PRESENTAR ‘OT’ CON TODO EL AMOR DEL MUNDO, PORQUE ES DONDE HE NACIDO PROFESIONALMENTE”

Por BORJA R. CATELA



Foto: José Irún.

**C**henoa está ante el reto de su vida. Hace 22 años, participaba en un nuevo concurso musical en TVE en el que se elegiría al representante de España en Eurovisión. Finalmente, quedó en cuarta posición, por detrás de unos también desconocidos Rosa López, David Bisbal y David Bustamante. Más de dos décadas después, todos ellos tienen legiones de fans, multitud de discos publicados y la argentina ha visto cómo se cerraba el círculo de su destino volviendo al formato que la hizo conocida, pero esta vez como presentadora. *Operación Triunfo 2023* es una de las apuestas de Prime Video para la nueva temporada, siendo la primera plataforma en *streaming* que ofrecerá las galas en directo, programas especiales, 24 horas de la Academia...

## ¿Cómo te enfrentas a esta etapa, tras más de dos décadas de experiencia en la música y la televisión?

Ya estoy muy curtida en *Operación Triunfo*, en televisión y en la música, porque lo que he intentado estos años ha sido curiosear, manejar, aprender y desaprender. Estoy en casa, así que, para mí, es muy gratificante porque, ahora, miro alrededor y veo incluso a cámaras de *OT* que me han filmado cuando iba a galas y decir “ahora es mi equipo”... Es muy fuerte. Todavía estoy gestionando esto, porque hay un componente profesional y emocional. Empecé de una forma muy directa, con un *reality* de 24 horas, donde hemos comido juntos, me he enfadado... y eso no se olvida, está a fuego. Para mí, va a ser una prueba de gestión, porque voy a empatizar muchísimo con los concursantes.

## ¿Vas a ser muy protectora con los concursantes? ¿Recuerdas que alguna vez te dijeran algo los miembros del jurado que te sentara mal?

A mí me dijeron muchas cosas y, en aquel momento, quizá las recibía con las herramientas que tenía a esa edad, por eso entiendo y empatizo con la edad que van a tener los concursantes a la hora de recibir un mensaje que suena muy sobredimensionado en la situación en la que están. Cuando yo estuve en el programa, creía que lo sabía todo y también aprendí mucho de eso, de bajarme. De todo se aprende, tanto de bajar como de subir la autoestima. Ser equilibrado es lo más complicado en este mundo artístico.



### ¿Cómo te ves ante este reto con todos los años de televisión que tienes de experiencia?

La televisión es un medio que me gusta y ya hace siete años que saqué mi último trabajo musical, *#SoyHumana*, y me dediqué a presentar, a hacer programas de radio y de televisión como colaboradora, e indagar en el medio. Porque en España se estila menos ser polifacética, parece que, si haces música, no puedes estar en la tele y yo no estoy de acuerdo. Y romper esa barrera también es complicado para mí. Aun así, he seguido en mis trece de seguir aprendiendo. Así que, después de estos años de estar frente a las cámaras y conseguir que ya me resulte más natural, para mí, es una oportunidad espectacular que, de repente, me digan: “¿Por qué no presentas *Operación Triunfo*?”.

### ¿Te lo pensaste mucho?

¿Cómo? ¿Me ves pensando? Todo ha sido muy rodado. También agradezco el testigo que me dio Roberto Leal por redes sociales. Se me cayeron las lágrimas, porque es un referente.

**«MI CONSEJO PARA LOS NUEVOS CONCURSANTES DE ‘OPERACIÓN TRIUNFO’ ES QUE SEAN ELLOS MISMOS. A MÍ ME FUNCIONÓ.»**

### ¿Te has parado a pensar dónde te estás metiendo?

Voy a contar con dos bazas que siempre me han funcionado. Primero, hacer caso de los que mandan. Y, segundo, tirar de mi naturalidad. Algo que parece tan contrapuesto es muy importante. La naturalidad, siendo guiada, al final es lo que hace que conectes con la gente. Yo no podría ser una presentadora que la gente no reconozca porque saben quién soy y cómo reacciono. Para bien y para mal. Yo soy muy gestual, no llevo bótox ni ácido hialurónico y la ceja se me levanta hasta Cuenca en el momento en el que algo no me mola. O mi lenguaje no va a ser cuadrado, porque yo digo muchos tacos. Así que alguno, sin querer, va a haber. Todas esas bazas estarán. Y habrá presión, me vais a ver súper nerviosa, pero tampoco lo voy a ocultar. Me parece falso decir: “Esto lo sé hacer yo”. Men-



Chenoa, con Noemí Galera, directora de la Academia; María José Rodríguez, jefa de contenidos de Prime Video España; y Tinet Rubira, director de Gestmusic.

tira. Yo lo voy a intentar hacer con todo el amor del mundo y va a ir muy unido el cariño que yo le tengo a donde yo he nacido profesionalmente. Entiendo que a la gente le gustará más o menos, pero ya estoy curtidora de críticas. Voy a seguir siendo una esponja, porque seguir aprendiendo es una constante, lo que es un fallo es decir que te lo sabes. Lo que sí que voy a ir es con seguridad de decir que a esto le echo ganas. No voy a ir pidiendo perdón, pero lo voy a hacer desde el amor, el cariño y las ganas.

### Tú llegaste a ‘Operación Triunfo’ como una mujer muy segura de sí misma y pareció que la sociedad no estaba preparada para entenderte.

No había un *#MeToo* ni existía nada de esto. Yo venía con la metralleta muy cargada, porque venía de trabajar muchísimo, pero muy sola en el ambiente artístico. Me dediqué a pelear mucho por decir “Jolín, siento que voy bien. ¿Por qué me tengo que doblegar? No me da la gana”. Y eso provoca que caigas bien o caigas mal. Pero lo acepto. Me expongo.

### ¿Qué consejo darías a los chavales que se van a presentar?

Mi primera vez en *Tu cara me suena*, Lolita me vio muy asustada y le pregunté que qué había que hacer. Ella me contestó que fuera yo misma. Es lo más bonito y *heavy* que me han dicho en la vida y es el consejo que les daré.

### ¿Qué te dijeron tus antiguos compañeros de ‘Operación Triunfo’ cuando se enteraron de tu fichaje?

Hace mucho que no estoy en el chat de aquella edición de *OT*, pero sí tengo contacto con ellos. Me llama mucho la atención que fuera tan polémico el “soy tu compañera, no tu amiga”. Lo voy a dejar claro porque los quiero mucho a todos, por supuesto, pero, por roce, tengo mucho más contacto con Natalia, que es mi vecina y vive a cinco minutos y le llevo sopa y me la trae ella cuando estamos malas. Evidentemente, en mi grupo también están Geno, Alejandro y demás.

### ¿Qué recuerdos guardas de aquella época y de la Academia?

Estar allí y que me hicieran la colada, la comida... y tener una semana entera para aprender una canción con profesores, que eso, fuera, me costaba una pasta, fue maravilloso. Cuando estaba dentro, no enterarme de nada me hacía focalizarme. Siempre le decía a Rosa: “Aprovecha las clases, que fuera son muy caras”.

### ¿Vas a compaginarlo con ‘Tu cara me suena’?

Yo me focalizo mucho en cada proyecto y sigo siempre de la mano de todos los caramelos que tengo en mi corazón. Ahora mismo, estoy gestionando *OT* y es mi siguiente objetivo, voy a por todas. Pero seguiré en *Tu cara me suena*. □

# Soluciona TUS DUDAS

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

## ¿CÓMO SE NEUTRALIZA LA FATIGA MENTAL?



**RESPUESTA:** Nuestro ritmo de vida, el trabajo, la incertidumbre, la complejidad de las relaciones o las expectativas que nos ponemos hacen que el estrés nos afecte a diario.

Así, la fatiga mental es el resultado de una presión emocional, psicológica o intelectual continuada que disminuye o altera la eficiencia mental y nos hace sentir ansiosos, deprimidos, irritables y con una sensación de agotamiento que no está justificada por la actividad física. Y aunque no podemos cambiar las

circunstancias, algunos consejos para combatir la fatiga mental son:

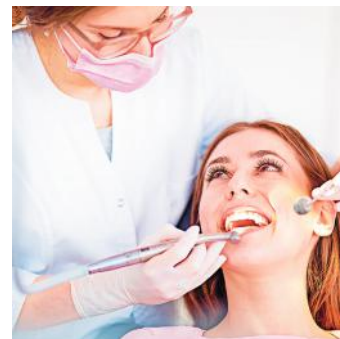
- **Cuida de tu cuerpo.** Aliméntate bien, haz deporte y duerme las horas necesarias.
- **Planifica el presente.** Moverte en escenarios futuros o pasados te vuelve inoperante.
- **Practica el optimismo.** Los pensamientos negativos vienen solos, a los positivos hay que ir a buscarlos.
- **Céntrate en tu círculo de influencia.** Hay cosas que no puedes cambiar, pero siempre hay algo sobre lo que puedes tener influencia.
- **Recupera el control de tu tiempo.** Priorízate y no trates de complacer a todo el mundo.
- **Expresa tus emociones.** Facilita el equilibrio emocional y tiene efecto terapéutico.

**Inés de Caralt Casanova**  
Psicóloga colegiada  
n.º 23.991, asociada a  
Doctoralia,  
(doctoralia.es).



## ¿QUÉ ES Y CÓMO SE SOLUCIONA LA ATRICIÓN DENTAL?

**RESPUESTA:** La atrición dental es el desgaste de la estructura dentaria como resultado del contacto entre dientes. Existen dos tipos: la atrición dental fisiológica, que se produce de manera



progresiva debido a la edad o por una malposición dentaria, y la atrición dental patológica, causada por hábitos parafuncionales (por ejemplo, el bruxismo o morderse las uñas).

Entre las diferentes opciones que pueden solucionar y frenar la atrición dental, destacan la ortodoncia, que corrige la malposición dentaria; la férula de descarga, para frenar el bruxismo; o la restauración de los dientes dañados.

**Dra. Marta Canteli**  
Médica  
estomatóloga y  
directora de la Clínica  
W Marta Canteli  
(clincasw.com).



**Gonzalo Vicente de Frutos**  
Fisioterapeuta especializado en dolor en Onelife Center (onelifecenter.es).

## ¿De qué modo se trata la ciática?

**RESPUESTA:** La ciática es una afectación de origen nervioso caracterizada por un dolor en la parte baja de la espalda (zona glútea) que puede irradiarse hacia la parte posterior de la pierna. Sus síntomas son muy comunes: dolor constante, hormigueo, quemazón, debilidad muscular, problemas psicológicos o emocionales y serias dificultades para realizar actividades de la vida diaria, deportivas y laborales. Las intervenciones terapéuticas para su tratamiento siempre deben ser personalizadas, con un enfoque multidisciplinar, donde participarán profesionales especializados en diferentes áreas del dolor: fisioterapeuta (para el tratamiento manual del dolor), psicólogo (para manejar el estrés o ansiedad vinculados al proceso) y nutricionista (para el asesoramiento de una alimentación equilibrada y adaptada).







## ¿EL YOGA O LA MEDITACIÓN SON EFECTIVOS PARA MEJORAR EL INSOMNIO?

**RESPUESTA:** Cuando el insomnio es de tipo crónico psicofisiológico, el yoga y la meditación son muy importantes, ya que es un tipo de insomnio que está provocado por factores de estrés o ansiedad. Entonces, todo lo que se pueda trabajar a ese nivel es muy importante y resulta efectivo. En cambio, si se trata de un insomnio de conciliación por un trastorno de retraso de fase, el yoga

y la meditación no ayudan a mejorarlo. En ese caso, lo que se tiene que trabajar es el ritmo circadiano con tratamiento de luminoterapia y melatonina.

### Dr. Àlex Ferrer Masó

Especialista en medicina del sueño en la Unidad de Sueño del Hospital Vall d'Hebron y miembro de Top Doctors.



## ¿HAY QUE COMER UN PLÁTANO ANTES DE HACER DEPORTE ?



**Paula March**  
Nutricionista del Hospital Vithas Aguas Vivas y del centro médico Vithas Alzira (vithas.es).

**RESPUESTA:** En la mayoría de casos, comer antes de hacer ejercicio proporciona la suficiente energía para realizar el esfuerzo con un mejor rendimiento. Aunque son varias las opciones para elegir qué comer antes de entrenar, la más típica es el plátano, por su comodidad para transportarlo y consumirlo. Lo ideal sería comerlo entre 30 y 60 minutos antes de la práctica deportiva. Como alternativas idóneas al plátano, tenemos:

- **Otras frutas.** Se puede tomar uva, manzana, naranja... Su contenido en azúcar no es tan distinto.
- **Fruta seca.** Los dátiles o las pasas son también una buena opción, aunque poseen menos vitaminas que la fruta fresca.
- **Cereales integrales,** como el arroz integral, la quinoa o la pasta integral. La liberación de energía es más lenta y permite realizar una actividad con más duración, pero también es necesario consumirlos con más antelación.



## ¿Para qué está indicada la mesoterapia?

**RESPUESTA:** La mesoterapia es una técnica médico-estética consistente en la infiltración intradérmica de una mezcla de medicamentos, extractos vegetales y vitaminas diseñada para acabar con el envejecimiento de la piel o para tratar problemas como la grasa acumulada o la celulitis. La mesoterapia puede ser facial o corporal y, aunque la técnica que se aplica es la misma (mediante pequeñas infiltraciones), los compuestos son distintos en uno y otro caso.

De entre todos los beneficios que podemos encontrar con el uso de la mesoterapia en los tratamientos estéticos, hay algunos que destacan: una mejor circulación de la sangre, la reducción de la celulitis, la corrección de deformaciones del cuerpo causadas por los cambios bruscos de peso o una significativa mejoría en el aspecto de la piel.

### Cristina Álvarez

Experta en medicina estética facial y corporal (cristinalvarez.com).



## TE DAMOS RESPUESTAS

¿Tienes alguna duda? ¿Un problema que solucionar? Escríbenos. Buscaremos el mejor experto para darte una respuesta eficaz y a tu medida. ¡Estamos contigo!

[centralnacional@spar.es](mailto:centralnacional@spar.es)



# Virginia Troconis

“PODEMOS COMER DE TODO, LA CUESTIÓN ES CÓMO, CUÁNDO Y CUÁNTO”

La venezolana, un icono de estilo de vida saludable en las redes sociales, cuenta su experiencia personal con la alimentación y el deporte en un práctico libro que ha escrito junto al dietista Pablo Ojeda. Por ROCÍO PONCE

**L**a venezolana Virginia Troconis se convirtió, desde que contrajo matrimonio con Manuel Benítez, el Cordobés, en 2004, en una de las caras habituales de la prensa del corazón. Sin embargo, fue su paso por *MasterChef Celebrity*, en 2016, el que la dio a conocer de manera más personal. El público pudo ver su lado sensible, guerrero y también su interés por el mundo de la cocina, la alimentación y la vida saludable. Tanto es así que ha dado un paso más en su carrera al publicar el libro *Comida, vamos a llevarnos bien* (Planeta), junto al dietista Pablo Ojeda, del que hablamos con ella.

## ¿Cómo surgió la idea de escribir este libro sobre alimentación, dietas...?

La idea surge porque, durante el confinamiento por el COVID-19, hice algunos directos con recetas y conocí a Pablo, con quien hice también algunos sobre alimentación, dietas, etc. Llamaron mucho la atención y teníamos a tantas per-

sonas preguntándonos... Él daba su respuesta técnica a lo que yo estaba viviendo en ese momento, a lo que he vivido y a lo que he conseguido con la alimentación. Y, además, teníamos muchas cosas en común. Pablo me lo propuso y decidimos hacer el libro.

## ¿Qué ha aportado cada uno?

Yo lo he hecho desde mi parte más personal y desde mis vivencias y él, desde la parte más técnica, como dietista que es. Yo no me considero ni escritora ni nutricionista, pero si puedo influir positivamente en tantas mujeres y hombres que piensan que estoy bien, ya me siento súper recompensada.

## Es más que un libro de recetas...

Exacto. Las recetas están casi de rebote porque nuestra idea era hablar y tocar ciertos temas. La gente siempre está esperando a hacer una dieta, que le den un papel y cumplir eso. Se supone que, si lo haces, te va a funcionar, pero no a todo el mundo nos funciona lo mismo. Yo no digo que lo que yo haga sea perfecto, a mí me va bien. Lo importante es conseguir una buena relación con la comida. Siempre pregunto “¿por qué decides hacer una dieta?”. Para empezar, la palabra ‘dieta’ ya está mal planteada por muchos que creen que significa ‘restricción’ y ‘prohibición’. ¿Por qué la haces? ¿Porque te quieres sentir mejor o porque quieres bajar de peso? Ahí está el quid de la cuestión: la gente hace dieta solo para bajar de peso y por eso considero que fracasan. Si tú no cambias tu



¡La comida es tu aliada! Virginia Troconis y el dietista Pablo Ojeda te explican cómo disfrutar de la comida.

conducta y tus hábitos de vida después de hacer una dieta, si vuelves a lo de antes, pues no funciona. Llegan entonces la frustración y el efecto yoyó.

## Dices que tu aportación al libro es muy personal. ¿Qué tipo de cosas o experiencias cuentas?

He contado mis recuerdos como adolescente en Venezuela. Allí se va a la playa cada fin de semana durante todo el año, a diferencia de aquí. Quizá lo que yo hacía era quedarme tres noches sin cenar para verme estupenda el fin de semana en bikini, pero después comía bastante, lo normal. No considero

**«LO IMPORTANTE ES ENCONTRAR EL EQUILIBRIO ENTRE LO QUE COMES Y LO QUE QUEMAS CON EL DEPORTE QUE HACES»,  
ASEGURA TROCONIS.**





Foto: Luis Serrano.

Es un error ser sumamente rígidos, asegura el nutricionista. “Si somos poco flexibles, cuando nos saltamos la dieta en alguna ocasión (todos caemos), la sensación de fracaso será mucho mayor que si vamos quitando patrones antiguos poco a poco”.

## «HAY QUE HACER DIETA PARA SENTIRSE MEJOR, NO PARA ADELGAZAR», AFIRMA TROCONIS.

que tuviera un trastorno alimenticio, pero mi vida me llevaba a esa relación con la comida. Quiero compartir desde una madurez y otro tipo de vida que aprendí y entendí que lo importante es lo que haces todos los días y no lo que haces de manera extraordinaria. A mí siempre me dicen “¿por qué no te comes eso, que tú te lo puedes permitir?”. Yo respondo “¡claro que me lo puedo permitir, pero por lo que hago a diario para estar así”. Aquí no hay magia o genética por la que yo esté estupenda, me cuido y hago deporte. Pero también soy disfrutona, me permito tomar un vino en fin de semana o cualquier día que nos apetezca o tenga un evento. Lo importante es encontrar el equilibrio entre lo que comes y lo que quemas con el deporte que haces.

**¿Cómo ha sido ese proceso hasta llegar a esa madurez de la que ha-**

### **blas en cuanto a un estilo de vida saludable?**

Paulatinamente he ido cambiando, pero siempre me ha interesado y llamado la atención. Siempre he hecho deporte. Pongo un ejemplo muy fácil: antes me tomaba mi café con leche con dos cucharaditas de azúcar, luego pasé a una y, al final, le quité la leche. Después me pasé a la sacarina y ahora tomo café negro solo y me siento genial. Una puede educar a su paladar y, sinceramente, creo que mucho está en la parte psicológica. Pensamos que el peso solo tiene que ver con la comida y hay estudios que afirman que existen 200 factores que influyen en la pérdida o subida de peso. La comida es solo uno, hay algo que estamos haciendo mal.

### **Al ser una persona conocida, trabajar con tu imagen, etc., ¿sientes o has sentido presión por tu aspecto? ¿Afecta eso a tu relación con la comida?**

Quizá sí, no era consciente de lo que tenía que hacer, pero tenía que estar bien. Ahora estoy bien, pero soy súper consciente de lo que quiero, de lo que hago y de lo que como. Considero que

## 5 FALLOS CON LAS DIETAS

A la hora de ponernos a dieta, sin duda, hay una serie de requisitos que tener en cuenta y que normalmente no nos planteamos por la vida tan rápida que llevamos y por la que necesitamos que los resultados sean igual de rápido.

**1 Creer que la dieta es temporal**, ya que todo lo que no sea un cambio de conductas y de hábitos será volver a aquello que te hizo coger peso.

**2 Poner objetivos de pérdida que no se correspondan con la realidad**, ya que, para abordar la bajada de peso, hay que ser consciente de en qué momento de tu vida te encuentras, estrés, ansiedad, problemas familiares, etc. En función de todo ello, marca objetivos más o menos altos.

**3 Considerar el deporte como un enemigo**, pues, si no aumentas tu masa muscular, al terminar la dieta, habrás perdido músculo y, como consecuencia de ello, necesitarás menos energía para vivir. Por eso, al volver a comer como antes, sufrirás lo que se conoce como efecto yoyo.

**4 Que el peso sea el único objetivo**, ya que existen hasta 200 causas que afectan en la bajada de peso. No intentar otros objetivos, como dormir mejor, tener menos estrés, tener herramientas para control de la ansiedad, mejorar la condición física... hará que te obsesiones por el peso y esa obsesión será la que te impida bajar los kilos.

**5 Ser sumamente rígido o perfeccionista al iniciar un cambio**, ya que, si eres muy rígido y poco flexible, al caer en alguna ocasión (nos ocurre a todos), la sensación de fracaso será mucho mayor que si vas quitando patrones antiguos poco a poco y vas incorporando nuevos hábitos también progresivamente.

ahora me siento plena en ese sentido. Comer bien y hacer deporte es algo que hago por mi bienestar y mi salud y un extra es lo que consigo en mi cuerpo. No es fácil llegar a ese punto. □



# 8 MITOS EN TORNO A las caries

“Si comes muchos dulces, te saldrán caries” o “si no duele, no es una caries” son algunas de las frases más escuchadas, tanto que creemos que, por eso, son ciertas. Y es que sobre este problema bucal existe mucha confusión, a pesar de ser algo común a todas las edades. Por MARÍA GARCÍA



**S**egún una encuesta sobre salud oral realizada por el Colegio de Odontólogos y Estomatólogos de España, cerca del 95 % de la población tiene, o ha tenido, una caries. Número que se encuentra estancado desde hace años y no parece que, en un futuro, pueda variar.

Aun así, existe mucha confusión sobre las caries, desde qué son hasta cómo debemos tratarlas. Las creencias populares están muy extendidas, motivo por el que es complicado encontrar una información correcta.

Repasamos las frases más repetidas sobre las caries para saber qué es cierto y qué no y, sobre todo, conocer qué es lo mejor para los dientes.

**1 Las caries siempre duelen: falso.** Una caries superficial, la que afecta solo al esmalte, puede no causar dolor. Por eso es tan importante la revisión periódica, ya que este tipo de caries tienen un tratamiento mucho más sencillo y rápido que si penetran en el diente.

**2 Siempre se dejan ver: falso.** Aunque tenemos la imagen de un diente negro, lo cierto es que las caries pueden esconderse y pueden hacerlo muy bien. El espacio interdental es uno de los lugares más frecuentes, por ello, es vital una buena limpieza.

**3 La sensibilidad dental es un síntoma de caries: verdadero.** Pero no siempre. Los dientes sensibles pueden indicar caries, pero también otros muchos problemas que deben ser tratados igual.

**4 Si no comes azúcar, no tendrás caries: falso.** La aparición de caries está más relacionada con la limpieza que con el tipo de alimentos que se consumen. El mito del azúcar está asociado a que las golosinas o dulces se suelen tomar entre horas y, por lo tanto, no nos lavamos los dientes después.

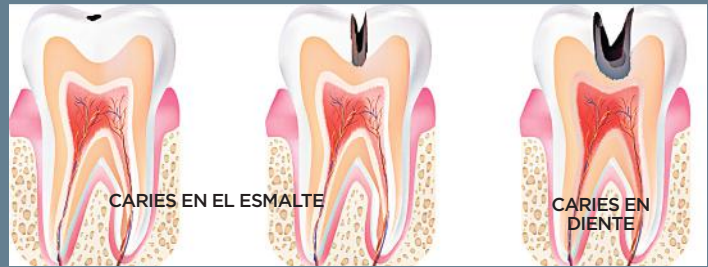
**5 Las caries no afectan a los dientes de leche: falso.** No solo pueden aparecer en dientes de leche, también es necesario tratarlas como en el resto de los casos. Una caries no tratada puede provocar infecciones o pérdida



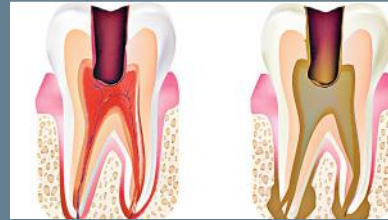
## ¿QUÉ ES UNA CARIES?

De forma sencilla, podemos decir que una caries es el daño producido en un diente por diferentes bacterias. Estas atacan primero al esmalte para, luego, penetrar en la parte dura. Por eso, las caries se presentan como cavidades en los dientes. La infección puede ir, poco a poco, atacando al diente, hasta que es necesario retirarlo por completo.

**La placa bacteriana.** Este es el término que los expertos utilizan para definir la masa que se crea cuando las bacterias entran en contacto con los restos de comida que ingerimos. Las bacterias utilizan el ácido de estos restos para atacar a los dientes y las encías. De ahí que sea tan importante el cepillado tras cada comida. Si la placa no se retira, se endurece y forma el sarro.



PULPITIS



PERIODONTITIS

prematura de piezas, lo que afectaría al crecimiento del resto de los dientes. De ahí que sea tan importante insistir en que los más pequeños sigan una rutina de higiene al igual que los mayores.

**6 Las fundas protegen de las caries: falso.** No solo es falso el hecho de que estos dientes sean inmunes a las caries y no deban ser revisados y cuidados, sino que su detección es más complicada y, por eso, se deben extremar las precauciones. Al estar cubiertos, las caries pueden crecer escondidas y detectarlas con retraso.

**7 “Cada embarazo, un diente”: podría ser verdadero.** Este dicho popular no solo se refiere a que las embarazadas son más propensas a presentar caries, también a la supuesta pérdida de calcio. Mientras que esto sí es falso, no podemos asegurar lo mismo con las caries. Los cambios hormonales afectan directamente a las encías y las variaciones en hábitos relacionados con la alimentación pueden ayudar a la proliferación de bacterias en la cavidad bucal. Esos antojos entre horas pueden ser la causa de un problema dental posterior.

**8 Con el empaste, se soluciona el problema: verdadero.** Una vez que tratamos la pieza y el dentista la deja limpia, se puede decir que se empieza de cero y, con una correcta higiene, no tiene por qué aparecer una nueva caries. □



## ¿Sabías que...?

**Se pueden prevenir.** Aunque existan algunos factores que juegan en contra, como sería un pequeño porcentaje genético, una saliva con un pH muy ácido o el consumo de medicamentos que limitan la saliva, hay otros muchos que sí puedes controlar para evitar las caries:

○ **Correcta higiene.** Esto se logra cepillando los dientes tras cada comida e insistiendo con hilo dental en las zonas más complicadas.

○ **Tratamiento con flúor.** Este mineral ayuda a la regeneración del esmalte. Está presente en multitud de pastas dentífricas, así como colutorios, pero, en caso de ser necesario, el especialista podría recetar un tratamiento con una mayor cantidad de flúor.

○ **Mastica chicles sin azúcar.** No se trata de sustituir el cepillado por un chicle, pero pueden ayudarte a la producción de saliva y combatir la sequedad bucal.





## ¿Por qué ronca? CÓMO EVITARLO

O, mejor dicho, “¿por qué ronca la persona que tengo a mi lado y no me deja pegar ojo?”. Los ronquidos pueden ser muy molestos para el resto de convivientes, pero ¡hay diferentes remedios! Por INMA COCA

La Real Academia define ‘ronquido’ como “un ruido o sonido bronco”. Frase a la que seguro que muchos añadirían ‘molesto’ y otros, en tono defensivo, asegurarían que es totalmente involuntario. De lo que no hay duda es que el roncar

es un asunto mayoritariamente de hombres. De hecho, casi la mitad de los varones roncan, mientras que el porcentaje de mujeres ronda el 20 %, según datos de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR). Otro dato interesante es que los ronquidos

### ¿DE DÓNDE SALE EL RONQUIDO?

Ese sonido, en ocasiones, tan fuerte se origina en la parte posterior de la boca, debido a una obstrucción parcial de la respiración mientras se duerme. En principio, esto no tiene mayor gravedad (al menos, para el que emite el sonido). Tan solo se debe acudir a un especialista si se sospecha de apnea del sueño, en cuyo caso sí es conveniente realizar un estudio del sueño y proponer un tratamiento.

Además del sexo y la edad, otro de los factores que pueden causar los ronquidos es el sobrepeso. De hecho, numerosos estudios afirman que con perder un 10 % del peso se podría dejar de ser el despertador de la familia. A pesar de que un ronquido habitual no reviste gravedad, sí que es molesto y, por eso, tanto los roncadores como las ‘víctimas’ suelen buscar una solución.

se hacen más fuertes y frecuentes a medida que se cumplen años, siendo la menopausia uno de los momentos en los que las mujeres son más propensas a roncar o a comenzar a hacerlo.

### TRUCOS SENCILLOS

La postura afecta, y mucho, a la hora de emitir ruido al dormir o no. Por lo general, es más sencillo hacerlo cuando se está boca arriba, mientras que pueden dar una tregua si se está acostado de lado.

La ingesta de bebidas alcohólicas también está directamente relacionada, al favorecer una relajación de la musculatura de la garganta o de la lengua. Esto mismo ocurre con determinados medicamentos, entre los que destacan los ansiolíticos.

Un resfriado con congestión nasal es uno de los escenarios más habituales para un buen concierto de ronquidos. En este caso, se notará una mejoría si, justo antes de dormir, se realiza una buena higiene nasal o, puntualmente, se echa mano de un spray descongestionante. □

### MÁS DE LA MITAD DE LOS HOMBRES MAYORES DE 50 AÑOS RONCAN DE FORMA HABITUAL.

### ¿Sabías que...?

En la actualidad, existen multitud de productos en el mercado que pueden ayudar a que los ronquidos no sean un problema familiar. Los menos invasivos son los parches nasales. Se trata de una especie de tirita que logra abrir las fosas nasales y, así, permitir una mayor circulación de aire. Los espráis también están en auge. Los formulados solo a base de agua salada ayudan a limpiar, mientras que también los hay con poder descongestionante. La férula dental puede ser de gran ayuda si el problema surge en una mala formación del paladar o una incorrecta posición de la lengua. En estos casos, la férula ayudaría a mantener abierto el conducto y evitar esa vibración que produce el sonido.





# Productos premiados en los SUPERIOR TASTE AWARDS



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





# El minimalismo

## COMO ESTILO DE VIDA



El minimalismo es una corriente que se enfoca en simplificar y propone un estilo de vida más sencillo, en el que buscas tener solo aquello que necesitas, amas y te inspira.

Por LAURA VALDECASA

**E**l minimalismo surgió a mediados del siglo XX como un movimiento artístico que perseguía simplificar al máximo el objeto de arte. Sin embargo, hoy día, el minimalismo ha traspasado las fronteras del arte y se ha convertido en una corriente de vida que aspira a una mayor sencillez y conexión con nuestro entorno.

Emilio Valcárcel, máster en Ciencias del Comportamiento por la London School of Economics y *coach* especializado en transiciones personales y profesionales ([www.emiliovalcarcel.com](http://www.emiliovalcarcel.com)), considera

que un estilo de vida minimalista puede aportarnos serenidad y mayor calidad de vida. Vivimos rodeados de multitud de objetos y distracciones innecesarias que invaden nuestro espacio físico y mental. Cuando simplificamos y somos capaces de prescindir de lo innecesario,

**TODO EL MUNDO PUEDE PONER EN PRÁCTICA EL MINIMALISMO, NO HAY UN ÚNICO MODO NI UN MANUAL. LA IDEA CLAVE ES LA SIMPLIFICACIÓN.**

Para algunos, el minimalismo es simplemente una manera de organizarse, simplificando sus tareas. Para otros, es una actitud, el hábito de cuidar su espacio físico y mental.

liberamos espacio, tiempo y energía para aquellas cosas que son verdaderamente importantes en nuestra vida. Con unas sencillas pautas, puedes apostar por un modo de vida minimalista que te reporte un mayor bienestar.

### ORDEN Y SIMPLICIDAD EN EL HOGAR

Tener un hogar ordenado, donde la simplicidad sea la tónica dominante, te traerá paz y equilibrio. Eso se traduce en tener

solo los utensilios que realmente estás usando en tu día a día. Cada cosa que conserves será porque tiene un uso concreto y, por ese cometido, ha de tener un espacio. Además, si eres sistemático y siempre le das el mismo lugar, será más fácil encontrarla. Por ejemplo, la ropa del armario o el menaje del hogar.

## EVITA LA ACUMULACIÓN DE OBJETOS

A menudo, compramos y acumulamos cosas como un reflejo de nuestra propia insatisfacción personal. Comprar es una actividad agradable, genera endorfinas y, a corto plazo, nos hace sentir bien. Sin embargo, este consumo superfluo tiene también consecuencias negativas sobre nuestro bienestar, nuestra productividad y también sobre nuestra economía. Cuando reduces las compras y los gastos superfluos, puedes ahorrar e invertir ese remanente, lo que, a largo plazo, puede tener un impacto muy positivo en tus finanzas.

## FOCALÍZATE EN UNA SOLA TAREA

Pensamos que la productividad consiste en hacer el mayor número de cosas posibles. Pero, en realidad, lo verdaderamente productivo es hacer primero las cosas que de verdad marcan la diferencia y, solo después, las demás: esto es lo que te ayudará a avanzar hacia tus metas. En el ámbito de la productividad y la gestión del tiempo, puedes limitar las distracciones y los ladrones de tiempo evitando la dispersión y concentrándote en una sola tarea importante cada vez.



**EL MINIMALISMO PUEDE TENER UN IMPACTO MUY POSITIVO SOBRE NUESTRAS FINANZAS EVITANDO EL CONSUMO SUPERFLUO Y AUMENTANDO LA CAPACIDAD DE AHORRO.**

## REDUCE LOS ESTÍMULOS

Internet, la televisión y las redes sociales nos bombardean continuamente con información, publicidad y con mensajes que, a menudo, aportan poco o nada a nuestras vidas.

El minimalismo digital anima a tomar conciencia de esta situación y reducir esos estímulos para volver a ser dueños de nuestro tiempo y de nuestra atención. Reevalúa el tiempo que pasas en

las redes sociales, date de baja de aquellos blogs que no lees y ordena tu vida digital, organizando de manera productiva tus archivos y eliminando los que ya no uses. □

A menudo, nuestro día está repleto de mil pequeñas tareas y compromisos que nos impiden centrarnos en las cosas importantes de la vida.





# CONSIGUE UN ropero coherente

La ropa es una de las cosas que nos suponen más gastos y que más suelen afectar a nuestra cuenta corriente. Y es que ¿existe alguien que pueda resistirse a estrenar modelitos con la cantidad de ofertas que nos ofrecen las tiendas físicas y 'online'? Por LAURA REVILLA

A pesar de estar en una continua tentación de comprar prendas nuevas, seguro que casi no te pones más de la mitad de cosas que tienes en el armario. Es más, seguro que, incluso, algunas están aún sin estrenar y con la etiqueta puesta. Para nuestra suerte, existe una manera de ir siempre a la última sin necesidad de comprar compulsivamente. Se conoce como 'el método de las 33 prendas' y funciona de la siguiente manera.

**1** **Saca de tu armario** aquellas prendas que casi no uses y guárdalas en cajas. Por el momento, no es necesario que te deshagas de ellas.

**2** **Quédate solo con aquello** que tengas claro que te vas a poner.

**3** **El objetivo es que te quedes con 33 prendas que deberás combinar entre sí.** Esto incluye tanto ropa y zapatos como bolsos, complementos y otros accesorios.

**4** **Puedes ir renovando y comprar prendas nuevas,** pero siempre sin superar el máximo establecido de 33 prendas. Es decir, si te compras una blusa nueva, deberás sacar del armario algo que ya tenías y guardarlo en la caja.

**5** **Verás que, si consigues elegir bien tus prendas,** no necesitarás nada más para lucir *looks* de diez. □



## ESCOGE ASÍ LA ROPA QUE GUARDAR

● **HAZ UN PASE DE MODELOS EN CASA.** ¡Luces, cámara y acción!

Antes de decidir con qué prendas vas a quedarte, comprueba cómo te queda cada pieza y descarta aquellas de aspecto descuidado o que hacen visibles las imperfecciones que quieras disimular.

● **QUÉDATE CON LAS PRENDAS QUE DESTAQUEN TU FIGURA.**

Pon estampados en las partes que quieras agrandar y colores lisos en aquellas que quieras disimular.

● **EL 'TOTAL BLACK' O 'WHITE' NO PUEDEN FALTAR EN TU FONDO DE ARMARIO.** A pesar de que hay colores que nos sientan mejor o peor

según nuestro tono de piel, cabello y color de ojos, tener prendas blancas y negras es imprescindible.

● **LA COMODIDAD SIEMPRE TIENE QUE IR POR ENCIMA DE TODO.**

De nada te sirve tener unos *jeans* que te aprietan demasiado o que no puedes ni abrocharte. Busca prendas suaves y un poco elásticas que se adapten a tu cuerpo.

● **CUIDA TU ROPA AL MÁXIMO.**

Ten en cuenta sus condiciones y procesos de lavado, planchado y secado. Tener la ropa en perfectas condiciones hace que te veas mucho mejor. Quédate con las piezas versátiles que puedas aprovechar en varias ocasiones.

# El momento MÁS TIERNO DEL DÍA

Nadie puede resistirse a un 'croissant', al igual que es muy complicado decir que no a una napolitana de chocolate. Un capricho dulce que puedes compartir... ¡o no!

Por MARÍA GARCÍA

**L**lenar tus días de momentos placenteros es mucho más fácil de lo que piensas... Por ejemplo, ¿no te hace tremendamente feliz compartir el desayuno con los tuyos? Y si ese desayuno incluyese especialidades de bollería, ¿el placer no sería mayor? La bollería de SPAR es ideal para toda la familia, sobre todo porque tienes varias opciones para elegir. Desayunar un *croissant* es un clásico, pero, si quieres algo más goloso, los bocaditos de cacao serán la opción a la que no podrás resistirte.

## ENCASA O FUERA

Una de las ventajas de estos productos de bollería SPAR que te mostramos es que están envasados de forma individual (o en raciones de tres unidades, como en el caso de los bocaditos bañados con cacao), por lo que es más fácil llevarte contigo las unidades justas para el desayuno o merienda y que no se resequen las que quedan en casa... Un vaso de leche, un batido o un zumo son la pareja perfecta de los *croissants* o de las napolitanas.

## ENVASES SOSTENIBLES

Estos nuevos envases de SPAR están pensados para tu comodidad, pero también para cuidar el medioambiente. Por eso, se han implementado medidas que minimizan la huella medioambiental que supone su consumo. En todos los



envases de bollería ya puedes ver el sello que los confirma como 100 % biodegradables y pueden tirarse al contenedor de residuos domésticos. Una muestra más de lo implicada que está la marca a la hora de cuidar el planeta. ■



La sección de bollería incluye delicias como los bizcochos con cacao y las napolitanas.

## ¿Sabías que...?

El *croissant* es un alimento de origen austriaco, pero fue Francia quien lo perfeccionó y lo popularizó. En España y, en general, en la zona europea, conocemos este alimento con el nombre de *croissant*. En cambio, en algunos países de Latinoamérica, como Ecuador, Venezuela o Perú, lo denominan 'cachitos'. En otros, se conoce como 'cuernitos' o 'cangrejitos'.



# Tés e infusiones

## PLACER COTIDIANO

Calientes o frías. Estimulantes, como el té verde, o relajantes, como la tila. Algunas te ayudan con la digestión y otras te despiertan por la mañana. Siempre hay una infusión perfecta para cada momento del día. Por **MARÍA GARCÍA**

**L**a lista de los beneficios que nos aportan las infusiones es tan amplia que no tendríamos espacio para enumerarlas todas, sobre todo si hablamos de los que nos proporcionan algunas plantas en concreto. Pero lejos de

particularidades, hay algo que es intrínseco a las propias infusiones: lo mucho que relajan. Y esto no quiere decir que no existan algunas cuyo objetivo sea precisamente despertarnos, como en el caso del té. Lejos del efecto que tiene

unos minutos después esa teína en nuestro cuerpo, el momento en el que tenemos la taza en nuestras manos y esperamos soplando a que se enfríe el agua para degustar el primer sorbo es lo más cercano a la meditación que podemos encontrar. Unos minutos en los que solo pensamos en la temperatura de la taza, el aroma que desprende esa infusión y el sabor de ese primer sorbo.

### UNA PARA CADA MOMENTO

En general, las infusiones también son una estupenda forma de hidratarse. En ocasiones, cuesta beber la cantidad de agua recomendada y variar de sabor puede ayudar a completar la ingesta diaria. Por eso, siempre se destaca el poder diurético de las infusiones.

Dentro de la gran variedad de infusiones, encontramos algunas con un poder diurético mucho más potente, como es el caso de la cola de caballo, o digestivos, como la manzanilla.

Los té verde, rojo o clásico son tremendamente ricos en antioxidantes y su porción de teína nos ayuda a despertar. Por el contrario, la tila o el preparado relax son ideales para relajarnos después de un día intenso y poder conciliar el sueño. ▣



### ¿Sabías que...?

**Se cree que el hombre lleva consumiendo infusiones desde hace más de 7.000 años.** Los primeros indicios se encontraron en el Valle de Assam, entre China e India. Una zona que sigue siendo conocida por su producción de té. A Europa llegaron en el siglo XVII de la mano de los holandeses.

La familia de té e infusiones de SPAR es muy amplia y reúne a todos los clásicos. Entre los té, no faltan el negro, el verde y el rojo. También hay manzanilla y cola de caballo o algunos preparados, como el Relax o el Digest. Todos los envases cuentan con certificación FSC.

# Café soluble

## SIEMPRE LISTO

Calientas leche o agua, añades unas cucharaditas, mueves bien y ¡listo! Así de fácil es prepararse un café. Un capricho cómodo y muy asequible. Por **MARÍA GARCÍA**

**E**n el mercado, encontramos muchas opciones diferentes a la hora de elegir un buen café: molido, en grano, en cápsulas... y el clásico café soluble de siempre. Gustos aparte, ninguna de las opciones puede competir con el café soluble en cuanto a comodidad. Puedes llevarlo contigo a cualquier lugar y no genera ningún residuo. Otra ventaja es la rapidez con la que te lo puedes preparar: con la leche o el agua ya caliente, solo son necesarios unos pocos segundos para degustarlo, ya sea en su versión clásica o descafeinada.

### SOLOCAFÉ

Y puestos a hablar del café soluble, deberíamos empezar rompiendo un falso mito, el que dice que este producto es de menor calidad que el resto de las opciones. El café soluble es 100 % café. Así de fácil. Una vez el café tostado y molido está listo para su consumo, se infundiona para, posteriormente, retirar todo el agua a través de diferentes métodos, lo que acaba dándoles ese aspecto característico. Por eso, al añadir un poco de agua (o líquido, como la leche) se recompone de nuevo, con todo su sabor y la misma textura que un café recién hecho. En este proceso, no se añade ningún producto químico ni ningún otro que le dé sabor o haga más fácil luego su consumo. En todo el bote de café soluble solo hay eso: café.

### NOSOLOENTAZA

La gran ventaja del café soluble no solo puede verse a la hora de preparar el café del desayuno o la sobremesa, también como una opción ideal para preparar

recetas que incluyen café. Sobre todo, los postres, en los que se suelen empear bizcochos o se acompaña a otros sabores, como la nata o las cremas. Aunque, si amas los sabores fuertes, puedes atreverte con algunas recetas saladas, como el solomillo al café o el pollo encebollado con salsa de café.

### ENVASES SOSTENIBLES

Buenos por dentro y por fuera: con el consumo de los cafés solubles SPAR se reduce el impacto en el medioambiente, porque sus envases están compuestos por plásticos reciclados. En el caso de estos cafés solubles, el 30 % proviene de plástico PET.



Además del café clásico, SPAR también cuenta con la versión descafeinada o con cereales.

## ¿Sabías que...?

Fue después de la Segunda Guerra Mundial cuando el café soluble se extendió a toda la población y se convirtió en un producto más en todos los hogares. Hasta ese momento, solo estaba destinado al ejército, donde siempre buscaban productos ligeros y que se pudiesen envasar de forma individual para poder transportarlos cómodamente. Cuando terminó la guerra, los propios militares fueron los mejores embajadores de este producto, que pronto llegó a todos los hogares y que, a día de hoy, sigue siendo un imprescindible para muchos.





# Néctares

## UNA BEBIDA LLENA DE HISTORIA

Saborea la frescura y el dulzor de las frutas en cualquier momento y en cualquier lugar. ¡No te prives de este placer!

Por SARA MENÉNDEZ

**E**n el bullicio de la vida moderna, muchas veces nos encontramos buscando opciones rápidas y prácticas para disfrutar de una bebida llena de sabor. Y una opción para tener muy en cuenta es la de los néctares en brik: tienen contenido de fruta y su sabor es intenso y delicioso. Además, no tienen burbujas como los refrescos carbonatados que, a veces, se presentan como la primera opción a la hora de refrescarse o tomar un tentempié. No deben pensarse como sustitutos de la fruta fresca, pero son un complemento sencillo y delicioso.

### MANJAR CON SOLERA

Los néctares han recorrido un largo camino a lo largo de la historia, evolucionando desde sus raíces antiguas hasta convertirse en el producto que se conoce hoy en día. Sus orígenes se remontan a civilizaciones como la mesopotámica y la egipcia, que descubrieron la técnica de extraer jugo de frutas y mezclarlo con agua y otros ingredientes para crear bebidas refrescantes. Estas mezclas, conocidas como *sherbet*, en el Medio Oriente, y *sekánjabin*, en el antiguo Egipto, eran apreciadas por su sabor y capacidad para calmar la sed en los climas del Medio Oriente y el Mediterráneo.

Durante la Edad Media, estas bebidas se servían en las mesas de la nobleza y se consideraban un signo de estatus y

refinamiento. Con el descubrimiento del Nuevo Mundo, en el siglo XV, los exploradores europeos se encontraron con una gran variedad de frutas exóticas, como el mango, la piña y el maracuyá, que antes eran desconocidas en su tierra. Estos sabores se introdujeron en las recetas, añadiendo nuevos matices.

Con la llegada de la Revolución Industrial, se desarrollaron técnicas para conservar y distribuir los néctares, lo que permitió su comercialización a gran escala. Se convirtieron en una bebida accesible para todo el mundo y, a día de hoy, existe una gran oferta, como la de SPAR. Sus néctares, además de no te-



Los néctares de SPAR ofrecen los sabores más demandados: naranja, piña y melocotón. Además, son *light*, porque no llevan azúcares añadidos.

ner azúcares añadidos, apuestan por el cuidado del medioambiente. Su empaque usa un 30 % menos de plástico, el cartón está hecho con un 80 % de cartón reciclado y es 100 % reciclable. El brik está fabricado con fuentes de energía renovables, un 76 % de materias primas renovables y cartón FSC. ■

# Tomate envasado

## ¡SIEMPRE A MANO!

Ya sea para salsas, sopas, guisos o ensaladas, el tomate envasado es una opción versátil en la cocina, pero no solo en cuestión de sabor, porque sus bondades son variadas. La disponibilidad y la practicidad también entran en juego.

Por **SARA MENÉNDEZ**

**E**l tomate es uno de los ingredientes más versátiles y ampliamente utilizados en la cocina. Su sabor dulce y ácido, combinado con su textura jugosa, lo convierten en una elección popular en una amplia variedad de platos. Si bien muchas personas prefieren comprarlo fresco, el tomate envasado también ofrece una larga lista de ventajas.


### PRÁCTICO Y VERSÁTIL

Una de las principales ventajas del tomate envasado es su conveniencia. Está listo para usar directamente desde el envase, lo que ahorra tiempo en la preparación y la cocina. No es necesario lavarlo, pelarlo ni cortarlo, lo que facilita la incorporación del tomate en diferentes recetas. Además,

el tomate envasado tiene una vida útil más larga que los tomates frescos y esto permite mantenerlo en la despensa y utilizarlo cuando sea necesario, sin preocuparse por su deterioro. Esto se aplica tanto al tomate natural triturado como al tomate frito, que en SPAR están disponibles en diferentes envases, como el tomate frito minibrik en pack de tres unidades, cuyo envase de cartón, además, está elaborado con cartón 100 % reciclado y es 100 % reciclable.

**EL TOMATE ENVASADO TIENE UNA VIDA ÚTIL LARGA, LO QUE PERMITE MANTENERLO EN LA DESPENSA Y UTILIZARLO CUANDO SE NECESITE.**

### DISPONIBILIDAD Y SABOR

El tomate envasado permite disfrutar de su sabor durante todo el año, incluso cuando los tomates frescos están fuera de temporada, y eso es especialmente interesante porque es un ingrediente muy utilizado en la cocina. El envasado adecuado del tomate permite conservar su sabor y valor nutricional. Así, podemos disfrutar de este alimento esencial en cualquier momento. Para la presentación del tomate natural envasado se recolecta y procesa en su punto óptimo de madurez, lo que garantiza su frescura y sabor. Por su parte, las técnicas de elaboración del tomate frito han avanzado para conseguir el resultado más exquisito posible. 

### NUTRICIÓN

Los tomates son ricos en licopeno, un antioxidante que se ha asociado con la reducción del riesgo de ciertos tipos de cáncer y enfermedades del corazón. Además, los tomates son una buena fuente de vitaminas C y E, así como de minerales, como el potasio.

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





# Croquetas

## DELICIAS CLÁSICAS

Llevan presentes en las cocinas siglos, pero, en los últimos años, su popularidad se ha convertido en un 'boom'. Una de sus ventajas es que se puede disfrutar de las mejores en casa sin apenas esfuerzo.

Por SARA MENÉNDEZ

**E**n los últimos tiempos, ha resurgido una moda gastronómica que ha capturado el corazón (y el paladar) de muchos: ¡las croquetas!

Esta delicia ha recuperado protagonismo y ahora es tendencia en la gastronomía. Sin embargo, la historia de las croquetas se remonta a la cocina francesa del siglo XVIII. Aunque hay varias teorías sobre su origen, se cree que las primeras fueron creadas por el chef francés Marie-Antoine Carême, considerado uno de los padres de la alta cocina francesa. Carême las creó como una forma de utilizar las sobras de carne y aves, combinándolas con una bechamel cremosa y, luego, dándoles forma y rebozándolas antes de freírlas. Rápidamente, ganaron popularidad en la corte francesa y se extendieron por toda Europa. A medida que las croquetas se popularizaban, cada región comenzó a poner su toque distintivo en la receta.

En Italia, se desarrollaron las *arancini*, croquetas de arroz rellenas de queso o ragú. En los Países Bajos, las *kroketten* se convirtieron en un aperitivo favorito, rellenas de carne picada. En España, se caracterizan por su cremoso interior y su cobertura crujiente.

SPAR pone a tu alcance algunos de los sabores más demandados, como las de pollo, con un 6 % de aceite de girasol, sin conservadores y sin grasas hidrogenadas, y las artesanas de bacalao, que tienen las mismas características, con un 7 % de aceite de girasol.



Las croquetas de SPAR ofrecen lo mejor de las preparaciones caseras, ya que no contienen grasas hidrogenadas ni conservadores y se elaboran con aceite de girasol.



### UN RESULTADO EXCELENTE

○ **Calentamiento del aceite.** Utiliza una sartén o una freidora profunda y asegúrate de que el aceite esté bien caliente antes de añadir las croquetas. La temperatura adecuada del aceite oscila entre los 175 °C y 180 °C. Si el aceite no está lo suficientemente caliente, las croquetas absorberán mucho aceite y quedarán grasas. Y si, por el contrario, está demasiado caliente, se quemarán rápidamente por fuera antes de que el interior esté hecho.

○ **Poco a poco.** No llenes la sartén con demasiadas croquetas a la vez. Esto evitará que el aceite pierda temperatura y asegurará una cocción uniforme. Freír las croquetas en lotes pequeños permitirá que cada una tenga suficiente espacio para dorarse de manera uniforme.

○ **Toque final.** Una vez que las croquetas estén doradas y crujientes por fuera, retíralas del aceite y colócalas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. Así, estarán listas para ser servidas. ¡A disfrutarlas! □



# CROQUETAS

¡RICAS Y SABROSAS!



**SIN**  
GRASAS  
HIDROGENADAS  
CONSERVADORES



Síguenos en:



# Menú ideal para otoño

RECETAS PARA DAR LA BIENVENIDA A LA BENDITA RUTINA

Se acabaron las vacaciones y los horarios desordenados del verano. La vuelta al cole trae consigo las prisas, la falta de tiempo y la disminución de las horas de luz. Es necesario encontrar soluciones ante los agobios y estas se encuentran en la gastronomía.

¡Todo el mundo a la mesa!

Por SARA MENÉNDEZ

## ¿Sabías que...

El otoño, como la primavera, puede tener efectos poco agradables en el organismo, como sensación de cansancio, fatiga corporal, debilidad, desgana o apatía. Esto es porque el cuerpo debe acostumbrarse a los desajustes horarios y a los cambios de luz. Una manera de combatir los síntomas es llevando una alimentación equilibrada.



# Cocido madrileño



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

Este plato típico de la capital española marida con un vino tinto y siempre debe acompañarse con pan.

**E**l origen del cocido madrileño no está muy claro, aunque se apunta a una evolución de la olla podrida manchega, que aparece mencionada en las obras del Siglo de Oro. Aunque el apellido 'madrileño' ya se había utilizado con anterioridad, fue entre finales del siglo XIX y mediados del siglo XX cuando se desarrolló su ligadura a la capital española y ahora es una de sus recetas más representativas. Primero se empezó a servir en tabernas y, poco a poco, se fue introduciendo en las cocinas de la burguesía y de la corte. Este plato se sirve por partes o vuelcos. El primer vuelco es el que lleva la sopa hecha con el caldo del cocido, el segundo es el que sirve los garbanzos y las verduras y el tercero es el de la carne. Actualmente, los pasos suelen ser dos, ya que la verdura, los garbanzos y la carne se ponen en la mesa al mismo tiempo. El restaurante de Madrid en el que se sirve el cocido por excelencia es el famoso y distinguido Lhardy. ▣

## INGREDIENTES:

300 g de garbanzos cocidos SPAR • 400 g de morcillo • 200 g de tocino • 2 huesos de rodilla de ternera • 3 huesos de cerdo salado • 3 huesos de caña con tuétano • 3 chorizos frescos • 2 morcillas • 150 g de gallina • 3 patatas • 2 zanahorias • 150 g de fideo cabellín SPAR • 1 repollo.

## ELABORACIÓN:

- **Cuece la carne**, el embutido y el repollo por separado.
- **Cuando la carne esté casi hecha**, añade las patatas y las zanahorias peladas.
- **Retira la carne y las verduras**. Reserva el caldo. Rehoga el repollo y resérvalo en una fuente junto a los garbanzos.
- **Cuela el caldo** y haz sopa con los fideos.



## SEGUNDO PLATO

# Pollo al chilindrón

### INGREDIENTES:

600 g de pollo • 1 pimiento verde • 1 pimiento rojo • 1 cebolla • tomate triturado SPAR • 2 dientes de ajo • sal SPAR • 100 ml de vino blanco • pimienta negra molida SPAR • 1 hoja de laurel • aceite de oliva SPAR.

### ELABORACIÓN:

○ **Salpimenta el pollo**, dóralo en una sartén y resérvalo.

○ **Pocha los ajos** y la cebolla a fuego muy suave durante 5 minutos.

○ **Añade los pimientos** y el laurel y cocina todo 5 minutos más. Después, echa el tomate, salpimenta y cocina otros 2 minutos a fuego fuerte.

○ **Añade el vino** y el pollo y cuece durante 20 minutos más.

○ **Sírvelo** cuando aún esté caliente.

**H**ay leyendas gastronómicas de lo más curiosas y la de esta salsa es una de ellas. El chilindrón, que está hecho a base de pimientos, tomate, ajos y cebolla, es típico de las zonas del norte del país, como el País Vasco, Navarra o La Rioja. Como siempre, hay varias teorías, pero se dice que el nombre de la receta hace referencia a los jugadores de cartas, ya que, cuando conseguían reunir sota, caballo y rey en una partida de chilindrón (nombre del juego), ganaban la partida. Esa era la combinación



perfecta, como también lo es en la cocina la de los ingredientes de la salsa, que da como resultado la mejor posible. El chilindrón se utiliza también para platos con base de pescado, como el bacalao, y otras carnes, como el cordero, muy famoso sobre todo en Navarra, aunque en esa zona no es habitual usar tomate. Cada geografía tiene sus peculiaridades culinarias. □



Originalmente, se utilizaban pimientos asados al fuego, después de dejarlos enfriar y pelarlos.



POSTRE

# Flores fritas



Sírvelas frías y con canela molida por encima. También puedes caramelizar la superficie con azúcar moreno.



## INGREDIENTES:

2 huevos • 1 cucharada de azúcar • 3 cucharadas de aceite SPAR • 200 ml de leche SPAR • 225 g de harina SPAR • 1 pizca de sal SPAR • 1 l de aceite de girasol SPAR • 75 g de azúcar glas • 1 cucharada de canela en polvo SPAR.

## ELABORACIÓN:

○ **Bate los huevos** y el azúcar. Echa la leche y el

aceite sin dejar de batir.

○ **Suma una pizca de sal** y la harina. Remueve hasta conseguir una masa. Déjala reposar 10 minutos en la nevera.

○ **Calienta el aceite** con el molde. Cuando hierva, mete el molde en la masa y de ahí a la sartén. Fríe la flor y échale canela y azúcar por encima.

**M**ás allá de su sabor, delicioso y típico de los dulces fritos (como lo buñuelos o incluso los churros), estas flores, también conocidas como floretas, tienen como peculiaridad su forma. La manera de dársela es usando ese molde tan peculiar, que recuerda ligeramente a la Cruz de Calatrava, por lo que mucha gente las asocia a la comarca de Campo de Calatrava. Pero no es el único lugar en el que se comen, de hecho, es un postre muy popular que se disfruta, sobre todo, en épocas de carnaval o Semana Santa en zonas del interior o Extremadura. Como otros muchos dulces tradicionales, han conseguido superar modas y tendencias gastronómicas y mantenerse en primera línea culinaria. □





# Productos premiados

POR SU CALIDAD Y SU SABOR

**RECONOCIDOS POR LOS SUPERIOR TASTE AWARDS**

Año tras año, miles de productos son evaluados por el Taste Institute, sin embargo, únicamente los mejores reciben una certificación que pone en relieve su calidad, equilibrio y delicioso sabor. Un reconocimiento que confiere un gran valor a estos productos premiados de Deleitum y Rikissimo.

Por TRINI CALZADO

**Q**ue un producto sea reconocido y premiado por su calidad y excelencia no es casualidad. Detrás de cada logro, hay un trabajo incansable de equipos cuya razón de ser y esfuerzo es que tú disfrutes en casa de los mejores productos.

Por eso no es de extrañar que, edición tras edición, los productos de Deleitum sean premiados en distintos concursos internacionales. En esta ocasión, además, entre los afortunados que han recibido un reconocimiento, también se encuentra un producto de Rikissimo.

## LOS MÁS PRESTIGIOSOS

El Taste Institute, que se fundó en el año 2005, entrega cada año sus galardones, unos premios de alto prestigio internacional que se diferencian de otras certificaciones porque los productos no compiten entre ellos por ser el mejor dentro de una misma categoría, sino que se evalúan poniendo en valor sus propias características.

Son más de 200 los expertos en sabores de diferentes partes del mundo, entre chefs y sumilleres que en total acumulan

más de 86 estrellas Michelin, que conforman el jurado. En una cata a ciegas y en riguroso silencio, evalúan a miles de alimentos y bebidas, de los que puntúan su apariencia, primera impresión del producto, sabor, aroma y la sensación final que perdura después de probarlo.

Los productos que obtienen una puntuación media del 70-80 % reciben una estrella, los que alcanzan el 80-90 %, dos estrellas, y los productos excepcionales que superan el 90 % de puntuación media reciben tres estrellas, el máximo galardón posible. ▣

## PRODUCTOS PREMIADOS

Los estrictos estándares de los Superior Taste Awards hacen que su certificación del sabor sea la más prestigiosa del mundo, pues solo los mejores productos alcanzan puntuaciones merecedoras de tal reconocimiento. Estos son los productos de Deleitum y Rikissimo que han premiado con sus estrellas:



### PATAS DE PULPO COCIDO RIKISSIMO.

Sin aditivos y con un alto contenido en proteínas, estas patas de pulpo cocido están listas para consumir, solo has de calentarlas un minuto en el microondas o entre dos y tres minutos en la sartén. Disfruta de todo su sabor, merecedor de dos estrellas, en tus mejores recetas.



### SALCHICHAS BOCKWURST DELEITUM.

Elaboradas con carne selecta 100 % de cerdo y ahumadas naturalmente, siguiendo una receta tradicional del sur de Alemania, estas salchichas sin gluten han logrado una estrella, que ya luce en su envase, para que las identifiques cuando acudas a tu supermercado.

Los Superior Taste Awards clasifican a los productos por estrellas, siendo tres el máximo galardón. Todos ellos están disponibles en tu supermercado.



## LOS GALARDONADOS EN EDICIONES ANTERIORES

En ediciones anteriores de los Superior Taste Awards, el jurado determinó que fueran cinco los productos de Deleitum merecedores de su prestigioso reconocimiento:

### ○ Cookies Rellenas de Crema de Avellana.

Más de 200 expertos cayeron rendidos ante este dulce de textura deliciosa tan delicado como exquisito, lo que las hizo valedoras de dos estrellas en 2023.

### ○ Patatas Fritas Artesanas.

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

### ○ Anchoas del Cantábrico.

Desde 2023, lucen la

estrella que certifica que esta conserva en aceite de oliva nunca debe faltar en tu nevera.

### ○ Bonito del Norte.

También en aceite de oliva y en tacos generosos. Su calidad es irrefutable, al igual que la estrella que el jurado le concedió en la edición de 2022 y que luce en su envase.

### ○ Picos Rústicos.

No tienen aditivos, pero sí doble fermentación y aceite de oliva virgen extra entre sus ingredientes. En 2022, los reconocieron con una estrella, un premio a la fórmula de su éxito.





# Tendencias de otoño

## PARA ELLA Y ÉL

Las pasarelas han hablado y estas son algunas de las tendencias de este otoño que más verás por las calles y que mejor sientan a todos los cuerpos. ¡Toma nota!

Por LUCÍA PANDIELLA

**L**a moda masculina vuelve este otoño a los orígenes de todo, con colores en tonos neutros que se combinan entre sí para crear los estilismos más atractivos. Destacan tendencias como la superposición de prendas o las combinaciones de prendas formales e informales, dando lugar a los *looks* más modernos y atrevidos de la temporada.

Chaleco, UNIQLO  
(49,90 €).



Camiseta,  
BERSHKA (7,99 €).



Mocasines, PIER  
ONE (32,99 €).



Traje, JACK&JONES  
(119,99 €).



MARC FORNÉ

### 'LAYERING' EN TONOS NEUTROS

La tendencia a capas, conocida también como *layering*, vuelve este otoño con prendas minimalistas y en colores neutros para dar lugar a combinaciones con líneas depuradas. *Looks* elegantes y atemporales que son perfectos para afrontar la *rentrée*.

Chaqueta,  
DICKIES (149 €).



Sudadera,  
CARHARTT  
WIP (79 €).



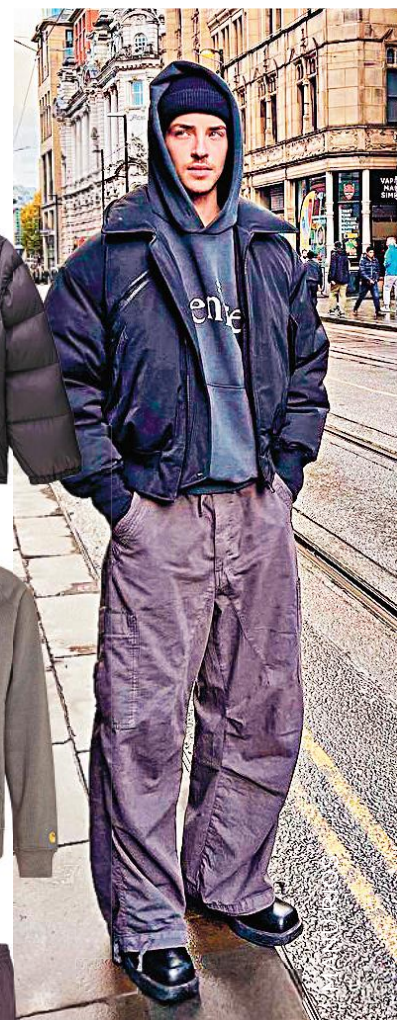
Pantalones  
cargo, C&A  
(39,99 €).



Zapatos, DR. MARTENS  
(179 €).

### PANTALONES CARGO

Fueron la tendencia del 2022 y lo seguirán siendo en esta nueva temporada. Unos pantalones que este año se llevarán con total naturalidad combinados tanto con sudaderas como con americanas y zapatos, para un estilo mucho más sofisticado e integrado dentro del *look*.



**LOS ESTILISMOS EN TONOS NEUTROS SERÁN  
LOS PROTAGONISTAS INDISCUTIBLES DEL OTOÑO.**



**L**legan las nuevas tendencias de otoño: las semanas de la moda hace meses que dejaron claro cuáles iban a ser las prendas que reinarían en nuestro armario este 2023. Otro año de contrastes, donde las prendas básicas tendrán un papel muy importante, pero siempre en contradicción con otras más llamativas, ante las cuales, tarde o temprano, caerás rendida.



TANJA COMBA



Pendientes, SINGULARU (32,99 €).

Camisa, H&M (69,99 €).



Pantalones, C&A (39,99 €).

Cazadora, MANGO (119,99 €).



Camiseta, LEFTIES (9,99 €).



Pantalones, ZARA (25,95 €).



Bolso, PARFOIS (15,99 €).



Zapatillas, ADIDAS (110 €).

**ESTA TEMPORADA APUESTA POR 'LOOKS' CÓMODOS DE ESTILO VAQUERO.**



MATILDA DJERT

## TODO AL 'DENIM'

El tejido vaquero o *denim* es una de las tendencias que ha pisado con fuerza este año y que lo hará también este otoño para llevarse en *looks* completos con prendas esenciales, como faldas *midi*, camisas, pantalones y sobrecamisas. Además, cobran importancia los accesorios en *denim*.



Zapatos, DEICHMANN (29,99 €).



Bolso, PULL&BEAR (25,99 €).

## 'LOOKS' CON PRENDAS BÁSICAS

Las prendas de fondo de armario van a ser las claras ganadoras del otoño. Estilismos básicos y en colores neutros, una tendencia que también regresa al armario masculino y que es una de esas que adoran las nuevas generaciones, quienes cuidan la estética al máximo. □



# Cuida así tu piel

## DESPUÉS DEL VERANO

Por si no fuera suficiente con el síndrome posvacacional y la nostalgia, el final del verano trae consigo otros asuntos que no podemos pasar por alto, como son la deshidratación y las manchas. Por **MARÍA VÍLLORA**



**S**i has prestado atención a tu piel, posiblemente este verano habrás usado más crema hidratante de lo habitual y habrás bebido mucha agua. Y es que seguro que la piel te lo pedía a gritos mostrándose cada vez más tirante y seca. La culpa es del sol (por supuesto) y del cloro, del salitre... y de las noches hasta las tantas. Y un poco también de los picoteos con alimentos poco saludables que posiblemente te has permitido, ¡porque te los mereces! Pero ahora toca reponer todos los elementos perdidos por el camino y esta debería ser tu rutina para conseguirlo.

### Y A LA VUELTA DE LAS VACACIONES...

Con el otoño a la vuelta de la esquina y la *ventrée* al trabajo, regresan las buenas costumbres:

○ **Mucha hidratación:** por fuera y por dentro. Tu pauta debería ser tomar un litro y medio de agua. Apúntate a la moda de las botellas térmicas y ve rellenándola con frecuencia. Complementa el agua con infusiones sin teína.

○ **Limpieza facial indispensable.** Una piel sana empieza con una piel libre de impurezas. Por eso, por la mañana y por la noche, es un ritual que no deberías saltarte, aunque te pueda la pereza. Es importante mantener los poros limpios, para evitar que se obstruyan, y hacer una exfoliación suave y que respete su manto ácido. Con este paso, una vez a la semana basta para equilibrar la piel del exceso

de sebo y de la falta de nutrientes, así le devolverás la luminosidad que se había perdido por el exceso de sol.

○ **Truco.** Cuando no tengas mucho tiempo para hacer el ritual completo de todos los pasos para una limpieza facial completa, puedes recurrir a algún dispositivo que, en unos minutos, te dejará un rostro suave tras una limpieza profunda.

○ **Busca tus necesidades.** Cada rostro tiene las suyas y hay que valorar qué es lo que más se ha perdido durante las vacaciones. Lo más habitual para devolverle a la piel su estado óptimo es controlar la hidratación, la nutrición, el equilibrio del manto lipídico y la aparición de manchas, y tratar los signos de envejecimiento. Esto lo consigues con tratamientos que estimulen la producción de colágeno y elastina, con ácido hialurónico y algunos destinados a atenuar la hiperpigmentación.

### LO MÁS HABITUAL PARA DEVOLVERLE A LA PIEL SU ESTADO ÓPTIMO ES APORTARLE HIDRATACIÓN, NUTRICIÓN Y EQUILIBRIO DEL MANTO LIPÍDICO.

○ **Atiende a las manchas nuevas.** Si te han salido manchitas durante el verano, el otoño/invierno es la mejor época del año para tratarlas. La hiperpigmentación se puede tratar en un centro especializado con tratamiento de IPL o *peelings*. Aun así, puedes seguir el consejo de la terapeuta Yvette Pons, que es aplicarte en casa un despigmentante tópico. “Este ayuda a ir equilibrando en profundidad la producción de melanina desordenada de los melanocitos, ya que los tratamientos exfoliantes tan solo mejoran el tono superficialmente, pero no tratan el desequilibrio funcional interno”, subraya la experta.

○ **Un buen sérum.** Tras la limpieza, y antes de la hidratación, es lo que toca. Úsalo con la piel bien limpia. Extiende un par de gotas o tres por el rostro, con movimientos circulares de dentro afuera. El próximo verano, utilízalo como parte de la rutina facial tras tomar el

sol, ya que cuenta con un efecto reparador y reafirmante que, además de formar una barrera natural contra las arrugas, aporta luminosidad a la piel y un confort instantáneo.

○ **Escoge tu crema.** ¿Sabes cómo regenerar de forma natural la epidermis de tu rostro? Selecciona una crema con ácido hialurónico para aportar a tu piel una hidratación máxima. □

## CONTRA EL FOTOENVEJECIMIENTO, RECURRE A LOS ACTIVOS ADECUADOS

Uno de los puntos débiles que tienes que tratar es el envejecimiento y la deshidratación que han causado la exposición solar, el viento y el contacto con el cloro y la sal. Para ello, necesitas fórmulas refrescantes que recarguen y renueven la piel y, sobre todo, se encarguen de recuperar la barrera hidrolipídica. Además de agua y lípidos, necesitarás recuperar las estructuras dañadas. Dos fenómenos son los proteoglicanos y el ácido hialurónico, que se encargan de hidratar en profundidad.

Por la noche, con la llegada del otoño, es el momento perfecto para recuperar tu rutina con retinol, que es un antienvjecimiento imprescindible y que ya se encuentra en formulaciones para todo tipo de pieles.



### TRUCOS FÁCILES

#### CHUTE INSTANTÁNEO DE AGUA.

Guarda en la nevera una bruma hidratante y llévala en el bolso para vaporizarla sobre tu cara en el momento que más necesites un plus de hidratación.

#### PONTE UNA MAS-CARILLA REAFIRMANTE

que revitalice tu piel y le aporte frescura y firmeza inmediata. Hazlo una vez por semana.





## CÓMO EVITAR LA caída estacional del cabello

Llega la nueva estación y, con ella, la clásica caída del cabello. Toma nota de estos hábitos, presume de un cabello fuerte y sano y evita la caída estacional.

Por LUCÍA PANDIELLA

**L**a caída del pelo es algo completamente habitual, al igual que el ciclo de renovación de la piel. La media de caída estimada es de entre 80 y 100 cabellos al día. Sin embargo, en ocasiones, esta caída puede aumentar por factores como el estrés, una mala alimentación o el cansancio acumulado, por lo que, en estos casos, conviene acudir a un especialista.

A finales de verano y principios del otoño es normal que aumente la caída del cabello, es la conocida caída estacional en la que el cambio de estación afecta de forma significativa al cabello, al igual que sucede en la naturaleza. Se trata de una

caída necesaria, ya que ayuda a renovar el cabello, retomando con normalidad su crecimiento tras uno o dos meses.

El ciclo de regeneración del cabello, explicado a grandes rasgos, consta de tres fases: la fase de crecimiento, la de reposo (en la

**LA CAÍDA ESTACIONAL DEL CABELLO ES UN PROCESO NATURAL Y NECESARIO PARA LA RENOVACIÓN DE LAS FIBRAS CAPILARES.**

que deja de crecer durante unas tres semanas) y la de reemplazo (en la que el cabello se cae). Aunque es un ciclo que se repite, el cambio de estación puede afectar provocando un aumento de la pérdida de cabello tanto en hombres como en mujeres. De todas formas, a pesar de que sea un proceso natural, es importante preparar el cabello para intentar reducir esa caída con un cabello más fuerte y sano. Desde los alimentos que ingieres hasta el champú que usas a diario pueden intervenir en el proceso. Sigue estos consejos, que te ayudarán a proteger el cabello, y evita la caída estacional tanto en otoño como en primavera.

### **SEGUIR UNOS CUIDADOS CAPILARES DIARIOS DURANTE ESTA ÉPOCA PUEDE AYUDARTE A MANTENER EL CABELLO EN PERFECTAS CONDICIONES Y REDUCIR LA CAÍDA EXCESIVA.**

#### **CUIDA LA ALIMENTACIÓN**

Sin duda, es una parte muy importante del cabello, dado que somos lo que comemos. Una dieta equilibrada rica en vitaminas y minerales es clave no solo para reducir la caída estacional, también para mantener una melena sana, fuerte y brillante durante todo el año. Algunos de los alimentos que contribuyen en el cuidado del cabello son los cítricos, el huevo, los lácteos, los frutos secos, las legumbres y el aceite de oliva.

#### **VITAMINAS EXTRA**

Hay ciertos momentos en la vida de una persona en los que las vitaminas y los minerales que ingiere al cabo del día no son suficientes para las necesidades del cuerpo y debe tomar una dosis extra. Afortunadamente, hoy en día, hay muchos complementos vitamínicos que ayudan a fortalecer el cabello, tanto durante todo el año como para caídas estacionales como la que sucede en otoño. Estos suplementos deben contener vitaminas del grupo B, zinc, hierro y selenio. □

### **PRESTA ATENCIÓN AL PEINADO...**

La forma en que te peinas es un factor decisivo, ya que los peinados y recogidos que ejercen tensión sobre el pelo hacen que este sea más propenso a caerse. Es importante optar por cortes de pelo y peinados que te permitan llevar el pelo suelto el mayor tiempo posible. Además de los peinados, otras acciones, como frotarlo fuerte y escurrirlo después de los lavados, también contribuyen a deteriorar la hebra capilar y, por tanto, a fomentar la caída.



### **Y TAMBIÉN A LOS PRODUCTOS DE CUIDADO CAPILAR**

Los productos de cuidado diario cumplen una función esencial en el mantenimiento de la melena y en un cabello fuerte y sano. En cuanto a los champús, lo mejor es optar por fórmulas suaves que respeten tanto el pelo como el cuero cabelludo en sí, evitando las irritaciones. También es importante realizar un buen masaje capilar a la hora del lavado, ya que esto hará que los poros se mantengan

limpios y libres de cualquier impureza.

En el caso de las herramientas de peinado, conviene prescindir de ellas lo máximo posible. El secador debería usarse a una distancia mínima de unos 30 centímetros y, si es con aire frío, mucho mejor. Aplicarte previamente un producto que proteja el pelo del calor debería ser un indispensable en tu rutina del cuidado capilar.







# Crea un huerto en casa

## Y DISFRUTA DE TUS PROPIAS HORTALIZAS

Un huerto urbano es una forma de consumo responsable. Te ayuda a ahorrar, a reutilizar productos y te permite consumir alimentos más naturales. También puede ser un buen 'hobby' con deliciosas recompensas. ¿Te animas a poner en marcha UNO? Por NÚRIA PASCUAL

**C**rear un huerto doméstico activa tu cuerpo tanto física como mentalmente. Puede resultarte una gran terapia para el estrés, porque te permite reconectar con la naturaleza y despejar la mente mientras realizas una actividad física al aire libre.

### UBICACIÓN DEL HUERTO

Lo primero que necesitas para crear un huerto urbano es encontrar el lugar idóneo para ubicarlo. Es importante que la ubicación que elijas para plantar esté ventilada, reciba luz directa del sol y tenga tierra suficiente para el desarrollo correcto de la planta. En un huerto casero, muchas veces las plantas

no están en la tierra, sino que crecen en macetas, en cajones para cultivar o en pequeños maceteros dispuestos en una pared vertical.

Un huerto horizontal tiene las macetas o contenedores dispuestos uno al lado del otro y, en un huerto vertical, están dispuestos en pisos. El huerto vertical, además de ahorrar espacio, te permitirá trabajar con comodidad en un espacio reducido.

Es recomendable que tengas una toma de agua cerca de tu huerto, para regar con comodidad. También un buen sistema de drenaje que canalice el agua sobrante hacia un desagüe. Si instalas tu huerto en un espacio interior tipo galería (siempre debe tener luz natu-

ral), puedes compensar la ausencia de desagües instalando bandejas que recojan el agua del riego sobrante.

### RECICLA Y FABRICA TUS PROPIOS CONTENEDORES

Puedes reciclar y crear tus propios contenedores con cajas de fruta o cajones de armarios. Antes de utilizarlos, tendrás que poner malla geotextil para impermeabilizar y evitar que la madera sufra. En el caso de las cajas de fruta, esta malla evitará que el compost salga por las perforaciones de la caja. Este tipo de mallas son de polipropileno, lo que hace que la tierra no se vea afectada por ningún elemento químico ni biológico.

Según las dimensiones de tu balcón o patio, tendrás que optar por un tipo de maceta o contenedor diferente para instalar tu huerto. Si te decantas por maceteros, ten en cuenta que los de barro son mejores, porque respetan la temperatura de la tierra. Las jardineras o mesas de trabajo son otras buenas opciones que requieren algo más de sitio. Cualquier contenedor que elijas debe tener entre 7 y 15 cm de profundidad. Esto te permitirá plantar casi de todo.



**ELIGE UN LUGAR QUE RECIBA LUZ DIRECTA DEL SOL Y ASEGÚRATE DE TENER TIERRA SUFICIENTE PARA QUE LA PLANTA CREZCA.**



El cultivo y el riego en bancales a media altura es más cómodo.



Consulta las especies más fáciles para empezar a cultivar tus propias verduras.



Ánimate a crear tus propios contenedores reciclados para cultivar.

## RELLENA CON SUSTRATO Y EMPIEZA A PLANTAR

El siguiente paso para crear tu huerto urbano es rellenar los contenedores con sustrato. El más recomendado es el compost. Está hecho con restos de vegetales y estiércol triturado, pero no hace mal olor. Durante el año, es recomendable abonar la tierra del huerto añadiendo compost un par de veces, para que el suelo pueda recuperar minerales y nutrientes.

Puedes hacer la forma de la siembra directamente con semillas o mediante trasplante. Es común trasplantar en un cajón pequeñas plantas compradas en un invernadero. Si vas a trasplantar, recuerda que, cuando lo hayas hecho, debes regar inmediatamente la planta. El sistema más eficiente para regar un huerto casero es por goteo, ya que permite ahorrar recursos y hacer un consumo más responsable de agua. Cuando empieza a gotear agua del contenedor por debajo, es que ya ha sido suficientemente regado.

## TIPOS DE PLANTAS

Si eres principiante, lo mejor es elegir plantas que puedan cultivarse todo el año y que tengan un ciclo de crecimiento corto, como las cebollas, la lechuga, las acelgas, los rábanos y el ajo. Así podrás tener una experiencia más satisfactoria, porque verás antes los frutos de tu trabajo, que es lo que más ilusión hace.

Entre las verduras más fáciles de cultivar, está el tomate. Necesita mucha luz y regarse un par de veces por semana en pequeñas cantidades. Las zanahorias también son fáciles de cosechar, muy adecuadas para novatos. Pueden sembrarse durante todo el año y crecen sin dificultad. Si dispones de espacio, los pimientos son otra opción. Esta hortaliza se planta en primavera colocando las semillas a unos 50 cm entre planta y planta con riego constante.

Más ideas: las espinacas, las coles y el brócoli crecen fácilmente en cualquier tipo de suelo. Otros cultivos sencillos que podrás usar en tu cocina son los guisantes y las hierbas aromáticas de todo tipo: albahaca, perejil o menta.

Todo un reto delicioso y divertido que puedes empezar a poner en práctica para mejorar tu salud y contribuir al medioambiente. □

## CREA TU PROPIO COMPOST DE LA MANERA MÁS SENCILLA

**EL COMPOST ES UN PRODUCTO** obtenido con distintos materiales orgánicos que puedes generar a partir de tu propia basura. Hablamos de desperdicios de frutas, verduras y cáscaras de huevo (no carne ni pescado). Gracias a la acción de microorganismos y pequeños animales que habitan en la tierra, estos residuos se transforman en compost. El producto final es similar a la tierra, está libre de olores y aporta muchos nutrientes al suelo. Para conseguir compost, solo necesitarás un recipiente que haga de compostadora. También puedes compostar directamente en tus macetas.

**Fórmulas para crear compost y abonar tu tierra:**

- 1 Reúne desperdicios orgánicos vegetales y haz un agujero para enterrarlos en la tierra.** Puedes hacerlo en el suelo, en una maceta o en cualquier recipiente para compostar. Solo tienes que trocearlos un poco con la pala y cubrirlos con tierra. Tardarán 4 meses en descomponerse y convertirse en compost.
- 2 Si quieres acelerar el proceso, puedes triturar los desperdicios en una batidora con un poco de agua.** Mezcla la papilla obtenida con la tierra que quieres abonar y cúbreala. Tendrás compost casero en 40 días, solo con el riego habitual.
- 3 La última opción,** y quizá la más cómoda para aplicar a todas las plantas, consiste en triturar añadiendo más agua a los desechos para lograr un residuo líquido. Vierte este residuo en una regadera llena de agua a la mitad. Así obtienes un agua oscura y abonada con la que podrás regar las macetas y contenedores. Los residuos se mezclan con la tierra y se convertirán en abono en 30 días.



# PROTÉGETE DE LAS estafas en internet

Cada vez más, aumenta la cantidad de personas que se lanzan a comprar por internet y realizar gestiones 'online,' pero también la habilidad de los ciberdelincuentes para estafarnos y sustraer nuestros datos personales.

Por LAURA VALDECASA

**N**uestros hábitos de compra y para realizar gestiones han cambiado. Ahora hacemos muchas de ellas por internet y eso puede suponer riesgos. La Oficina de Seguridad del Internauta incide en que es necesario conocer las nuevas estafas para estar prevenidos. Además, también debemos proteger todos nuestros dispositivos.

## PONEN PRÁCTICA LA CIBERHIGIENE

- **Mantén todos los dispositivos protegidos** con un antivirus y dispón de *software* actualizado, para evitar que se ejecute automáticamente cualquier código malicioso.
- **Renueva cada cierto tiempo las contraseñas** que dan acceso a tus cuentas.
- **Elimina, o da de baja, los perfiles de servicios** que ya no uses.
- **Realiza copias de seguridad de manera periódica** de tus documentos, fotos y vídeos.
- **Practica 'egosurfing'**: se trata de saber qué sabe internet de ti. Comprueba si hay algún dato sensible en la red. Si fuera necesario, puedes ejercer tu derecho al olvido para desvincular esa información de los motores de búsqueda.
- **Borra el historial del navegador**, en caso de tener la necesidad de utilizar un dispositivo de uso público.
- **Comprueba las aplicaciones** que tienes instaladas en tus dispositivos y

**NO UTILICES LA MISMA CONTRASEÑA EN DIFERENTES SERVICIOS.**



elimina todas aquellas que ya no uses o que sean versiones no actualizadas u obsoletas.

- **Revisa las redes wifi** a las que te has conectado últimamente y elimina todas aquellas a las que ya no te conectas, especialmente las de sitios públicos.

## SIVAS A HACER UNA COMPRA 'ONLINE'...

- **Comprueba siempre que se trata de una web fiable**: si incluye el certificado de seguridad, el sello de confianza, información completa de la empresa, las políticas de envío y devolución, etc.
- **Aprende a utilizar una contraseña robusta**, formada por, al menos, 8 caracteres: mayúsculas, minúsculas, números y caracteres especiales. Utiliza alguna regla mnemotécnica para recordarlas. □

## ¿Sabías que...?

Se llama *scam* ('estafa' o 'timo', en inglés) a cualquier intento de estafa o fraude que se materializa a través de medios telemáticos: correo electrónico, red social, mensajería instantánea, página web, etc. Así te puedes proteger de ellos:

- No envíes dinero ni facilites tus datos bancarios o de tarjetas a desconocidos.
- Busca información en internet relacionada con la persona que está intentando contactar contigo.
- Lee opiniones en foros o chats. Te ayudará a tomar decisiones.
- Configura tu correo electrónico adecuadamente con un filtro antispam.



# BEBIDAS VEGETALES

DISFRUTA DE LO MÁS NATURAL





# IMPRESCINDIBLES EN TU BOTIQUÍN: las tiritas

Hay un básico que nunca puede faltar en el botiquín casero: las tiritas. Y para que sea de diez, mejor contar con varias opciones.

Por MARÍA GARCÍA



La idea es sencilla: un poco de cinta adhesiva por una cara (antes, esparadrapo) y, en el centro, una gasa desinfectada. Pero las tiritas no son tan antiguas y, mucho menos, tal y como las conocemos ahora. Su producción en España cumplirá 70 años en 2024. Un tiempo en el que se han convertido en un imprescindible en nuestra vida, aún más si en casa hay niños pequeños.

Nadie duda del superpoder curador de una tiritita con dibujitos ante una caída infantil, sea necesaria bajo criterio médico o no. Pero más allá de esa carga emocional que tiene para los niños el que se les ponga una tiritita, estas son verdaderamente útiles en infinidad de casos: desde un corte en la cocina hasta un pequeño raspón, una rozadura de un zapato o incluso para cubrir una herida que no termina de cicatrizar, pero que queremos proteger.

Por eso, una caja de tiritas es lo primero que hay que tener al plantear un botiquín casero. Y mucho mejor si ya incluimos tiritas de varios tamaños o las que se pueden cortar según las necesidades del momento. Para llevarlas en el bolso

son menos prácticas, pero, en casa, son las más apropiadas, ya que se adaptan a las necesidades del momento.

## UNA CURA RÁPIDA

Ante un pequeño accidente doméstico, vale la pena saber cómo actuar y tener las cosas claras para ejecutar la cura con más seguridad y que no cunda el pánico. El primer paso es lavar la herida con agua corriente. Hay que insistir más si ves que hay restos, como, por ejemplo, de arena o suciedad de la calle. Después, desinfecta la herida (mejor si tienes un producto que se aplique con spray). Retira los restos con una gasa y deja la herida al aire unos minutos para que se seque, ya que sobre la piel húmeda es más complicado que la tiritita se adhiera bien.

Este protocolo de desinfección antes de tapar la herida es válido tanto para un corte como para una ampolla o un raspón. Al colocar la tiritita, es importante que la herida quede cubierta completamente por la gasa, por lo que siempre es mejor apostar por las más grandes. □



CENTRALINE PHARMA ofrece una gran variedad de formatos y texturas. Y todas ellas en embalajes fabricados con un 80 % cartón reciclado.

## ¿Sabías que...?

El término 'tiritita' es una marca registrada, pero que, con el paso del tiempo, se ha adoptado y, obviamente, está dentro del diccionario de la Real Academia Española (RAE). Ejemplos similares de uso diario los encontramos en otros objetos a los que llamamos por su primera marca o la que fue más popular en su tiempo, como celo, clínex, frisbi, velcro, pósit o táper (de *tupperware*), entre muchísimos otros términos.

# ALIMENTACIÓN SECA PARA las mascotas

La alimentación de perros y gatos es un aspecto fundamental para garantizar su salud y bienestar a lo largo de su vida. Por eso, es muy importante escoger bien los ingredientes de su dieta. Por SARA MENÉNDEZ

**S**on miembros muy importantes de las familias y, por eso, es necesario proporcionarles el máximo bienestar posible. La alimentación es el elemento más importante de toda la lista de cuidados y, entre las opciones disponibles, el alimento seco (croquetas) se ha convertido en una elección popular para la mayoría de los dueños de perros y gatos. Estos son los motivos.

## NUTRICIÓN EQUILIBRADA

El alimento seco está diseñado para cumplir con los requisitos nutricionales específicos de las mascotas, incluyendo proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales esenciales. Esto ayuda a garantizar que nuestras mascotas reciban todos los nutrientes necesarios para mantenerse sanas. Las variedades con carne SPAR han mejorado su fórmula, enriqueciéndola con más carne para reforzar el aporte de proteínas, y todas las referencias han sido supervisadas por veterinarios.

## COMODIDAD EN EL HOGAR

Estos productos son fáciles de medir y almacenar, lo que los convierte en una opción práctica para los dueños de mascotas. Además, una vez abiertos, tienen una vida útil más larga que los alimentos húmedos, algo que facilita el almacenamiento a largo plazo sin comprometer su calidad.

**ES IMPORTANTE CALCULAR LA CANTIDAD DE COMIDA ADECUADA PARA CADA MASCOTA PARA EVITAR SU OBESIDAD.**



**¡Ahora con + carne!**  
Agora com + carne!

También conocida como pienso, la alimentación seca ofrece un gran número de ventajas.

## DENTADURAS SANAS

Las croquetas secas pueden ser beneficiosas para la salud dental de los perros y gatos. Al masticarlas, las partículas ásperas y crujientes ayudan a eliminar la placa y el sarro de los dientes, reduciendo el riesgo de enfermedades periodontales, sobre todo, en perros pequeños, que tienen más tendencia a acumular sarro. Sin embargo, es importante complementar la alimentación seca con otras opciones, para promover una higiene bucal adecuada.

## CONSEJOS

A diferencia de los alimentos húmedos, que contienen una mayor cantidad de agua, las croquetas secas no proporcionan la misma hidratación. Por tanto, el suministro de agua adecuado es esencial para prevenir la deshidratación y promover una función renal saludable. Es fundamental también controlar las porciones adecuadamente. Si no es así, se corre el riesgo de poner demasiada cantidad de comida y que la mascota acabe teniendo problemas de obesidad, con las complicaciones derivadas que eso puede suponer. Recuerda que tanto perros como gatos deben tener siempre agua fresca y limpia a su disposición. □



# Trucos caseros

## QUE TE SACARÁN DE APUROS

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

### VERDURAS FRESCAS DURANTE MÁS TIEMPO

El bicarbonato, aparte de ser un gran absorbente de malos olores, puede ayudarte en la conservación de las verduras. Introduce en el cajón de las verduras de tu nevera una bolsita de tela con bicarbonato. Con este sencillo gesto, tus verduras estarán frescas más tiempo.

### CUCHILLOS EN PERFECTO ESTADO

Para conservar los cuchillos en buen estado, descarta introducirlos en el lavavajillas y opta por lavarlos con agua fría, especialmente si el mango es de madera u otro material distinto al de la lama del cuchillo: con el agua caliente, esta podría dilatarse y salirse de su sitio.

### ALARGA LA VIDA DE TUS PRENDAS

La electricidad estática que se genera en la secadora hace que los tejidos se desgasten, en consecuencia, la ropa se estropea más rápido. Algo que puedes evitar introduciendo en la secadora tres bolas de papel de aluminio. Este metal conductor no se magnetiza, por lo que alargará la vida de tus prendas. Además, puedes reutilizar las mismas bolas varios meses.

### CUECE LAS LEGUMBRES SIN ESPUMA

Al cocer las legumbres, se suele formar una desagradable capa de espuma que hay que retirar para que no interfiera en las recetas. Si vas a cocinar con la olla a presión, no podrás eliminarla hasta el final, así que evita que se forme esta espuma añadiendo al agua unas gotas de aceite.

### LIMPIEZA DE VELAS DECORATIVAS

Cuando el polvo se posa en las velas decorativas, es difícil retirarlo con el plumero o un trapo. Para eliminarlo, impregna un paño con alcohol de quemar y frota las velas con él. Quedarán tan limpias como cuando las compraste. Eso sí, no las limpies justo antes de encenderlas: por precaución, debes dejar que el alcohol se evapore muy bien.

### SUAVIDAD DESDE EL PRIMER DÍA

Consigue unas sábanas más gustosas desde el primer lavado, sumergiéndolas en la bañera o un barreño con agua tibia, un poco de sal y un chorrito de detergente de lavavajillas. Déjalas que se impregnen bien durante algunas horas y, después, procede a lavarlas como acostumbra. Cuando se sequen, verás que el apresto típico que tienen las sábanas nuevas habrá desaparecido.

### ADIÓS A LOS CODOS RESECOS

Puedes recuperar la suavidad de codos y rodillas masajeándolos cada noche con unas gotas de aceite de almendras dulces, altamente hidratante. Bastarán pocos días para que empieces a notar los resultados, isé constante!

### REALZA TU BRONCEADO

Si todavía mantienes tu bronceado veraniego, te interesa saber qué tonos labiales resaltarán más con tu piel. Mientras que los tonos *nude* o pastel no favorecen especialmente en estos casos, los vivos son los que favorecen a una piel bronceada. Entre ellos, los clásicos rojo, frambuesa, coral, burdeos o violeta. También los rosas, siempre que escojas los tonos intensos, dentro de su amplia gama.

### PORCELANA AMARILLENTA

Devuelve la blancura a esas piezas antiguas de porcelana que se han vuelto amarillas con el tiempo añadiendo a un recipiente con agua unas gotas de amoníaco. Introduce las piezas y déjalas en remojo una hora. Después, lávalas con jabón de vajillas, acláralas y sécalas bien.

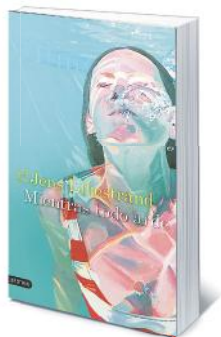
# Libros DE OTOÑO



## 'LA REBELIÓN DE LOS BUENOS'

ROBERTO SANTIAGO  
(PLANETA)

Tras enterarse de que su marido la engaña con una menor, Fátima, dueña de un imperio farmacéutico, contrata a Jeremías, un irreverente abogado, para que lleve su divorcio.



## 'MIENTRAS TODO ARDE'

JENS LJLJESTRAND  
(DESTINO)

El cambio climático está causando estragos incluso en el verano de Suecia, donde los bosques de la campiña se están incendiando. Pero, mientras todo arde, para muchos, la vida sigue con sus mundanos problemas.



## 'TUMBAS SIN NOMBRE'

JOHN CONNOLLY  
(TUSQUETS)

Cuatro personas aparecen salvajemente asesinadas junto a un canal de Ámsterdam. Sus restos están dispuestos alrededor del cadáver de su líder, que, además de ser un 'solucionador', era el confidente de un asesino, Louis.



## 'NOCHE. SUEÑO. MUERTE. LAS ESTRELLAS.'

JOYCE CAROL OATES  
(ALFAGUARA)

A sus 67 años, John Earle McLaren interviene en un altercado entre la Policía y un joven de tez oscura que ha sido detenido sin motivo aparente. Y dos agentes se ensañan brutalmente contra él.



## 'EL VIENTO CONOCE MI NOMBRE'

ISABEL ALLENDE  
(PLAZA & JANÉS)

Pasado y presente se entrelazan en esta novela para relatar el drama del desarraigo a través de un niño judío, en 1938, y una pequeña salvadoreña, en 2019. Pero también para conmovir con la redención de la solidaridad.



## 'EL JARDÍN DE OLAVIDE'

NURIA QUINTANA  
(SUMA)

Año 1895. Todo está preparado para el gran baile que se va a celebrar en el jardín más misterioso de la ciudad. La joven Ana recibe su invitación sin ninguna ilusión. Nada le hace sospechar que esa noche su vida va a cambiar por completo.

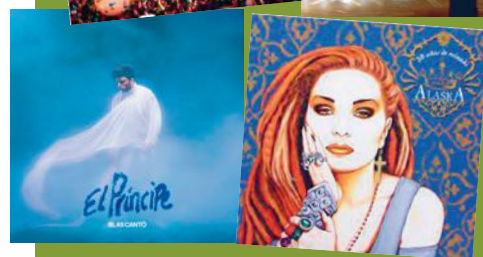
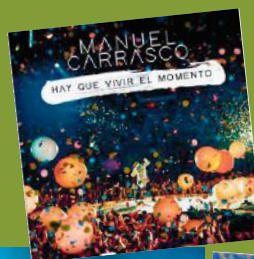
# Música PARA DISFRUTAR

## 'Hay que vivir el momento'

El título de este álbum grabado por Manuel Carrasco en directo, en Estadio de La Cartuja de Sevilla, es toda una declaración de intenciones. Un lema vital que se puede llevar a cabo con mucho más ritmo y alegría gracias a las canciones que incluye.

## 'La noche americana'

*Nunca escapanán, Hotel Los Angeles* y *Se equivocaban contigo* son algunas de las canciones que se incluyen en este disco del cantautor Quique González, por primera vez en edición vinilo.



## 'El príncipe'

Con su nuevo álbum, Blas Cantó demuestra que está en su mejor momento musical y creativo con canciones como *Animal distinto*, *Marte*, *Las cosas claras*, *La cura*, *Fantasia* y *El perdedor*.

## '30 años de reinado'

Los leales seguidores de Alaska están de enhorabuena, porque ahora pueden disfrutar en formato vinilo del recopilatorio que celebraba en 2010 las tres décadas de su amplia e intensa trayectoria musical.





# Almería

## BELLEZA SALVAJE

La costa almeriense sigue conservando rincones que mantienen toda su esencia, en los que aún se escucha solo el sonido de las olas y la melodía del viento. Pero su interior también esconde maravillas que bien merecen la pena una visita. Por INMA COCA

**A**l contrario que otras muchísimas playas de postal, las de la costa de Almería nunca decepcionan. Y menos si buscas un lugar tranquilo, en el que no se acumulen muchas toallas a tu alrededor y donde los paisajes te sorprendan cada día. Almería no solo concentra su belleza en la costa, su interior también es muy interesante, al igual que sus pueblos, entre los que encontramos verdaderas joyas en las que perderse al caer el sol.

y disfrutar al visitar espacios casi salvajes en los que la naturaleza sigue mandando. Zonas de acantilados que descansan en maravillosas playas, algunas más accesibles que otras, pero todas increíblemente bonitas. Los Genoveses, la de los Muertos, Mónsul, las Negras o Príncipe son solo algunos ejemplos. Entre playa y cala, siempre hay que guardar unos minutos para visitar algunos de sus miradores: el del Arrecife de las Sirenas es pura magia al atardecer.

### PAISAJES ÚNICOS

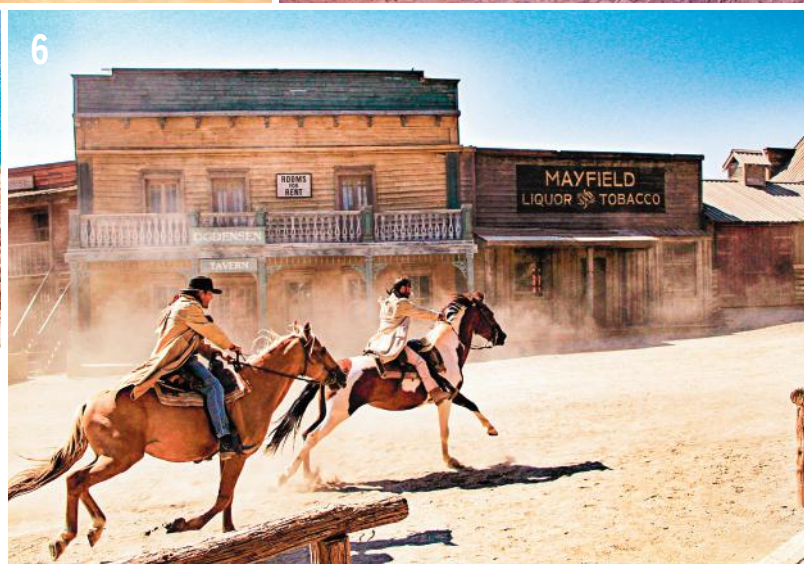
Y no solo en los que vemos arena y agua. La provincia de Almería tiene algunos secretos que aún son una gran sorpresa para sus visitantes. Aunque todos saben que se trata de una de las zonas donde menos llueve de Europa, cuesta creer que hay un desierto. Aquí no hay grandes dunas de arena, pero sí curiosas formas cárcavas y torrenteras que lo convierten en un paisaje muy especial.

### LAS MÁS BUSCADAS

El Cabo de Gata es un espacio natural protegido que ocupa un total de 63 kilómetros, desde la playa de las Salinicas, en Carboneras, hasta la rambla de Aguas, en Almería. El que sea espacio protegido ha evitado que se construyan barbaridades, como en otras zonas de costa, algo que hoy se puede agradecer







1. La playa de los Genoveses es uno de los rincones más buscados y bellos de la costa almeriense, junto con (2.) la playa de Mónsul. 3. Catedral de Almería. 4. Mojácar y sus características casas blancas. 5. Arrecife de las Sirenas, un mirador espectacular. 6. Desierto de Tabernas, en el que siguen recordando que fue un importante plató de cine.

Sus colores cambian a lo largo del día, logrando ese poder hipnótico del que solo pueden presumir algunos puntos del planeta.

Su geografía le valió en los años 60 para convertirse en un inmenso plató en el que se rodaron cientos de películas del género *spaghetti western*. Muchos de esos escenarios que se construyeron en su momento siguen en pie y pueden ser visitados. En la actualidad, existen dos parques temáticos en los que poder trasladarte a una película de vaqueros, con actuaciones incluidas: unos ladrones a los que el *sheriff* siempre logra capturar o un espectáculo en el salón donde el escenario sigue el ritmo del canción.

## PUEBLOS DE POSTAL

Aunque en Almería la naturaleza es la gran protagonista, en la provincia encontramos pueblos dignos de la mejor foto del verano. En lo alto de la lista y de la sierra de Cabrera, destaca Mojácar. El típico pueblo blanco en el que cada calle es especial y en el que, en las noches de verano, el olor de las flores que decoran sus balcones impregna todo. Vélez-Blanco es conocido por su Castillo de los Fajardo y, aunque está más alejado del mar, no te arrepentirás del viaje. Por su parte, Níjar y Las Negras ofrecen la perfecta combinación de playas de ensueño y pueblo con el que soñar cómo sería la vida en un lugar tan ideal.

## SIN OLVIDAR SU CAPITAL

La ciudad de Almería suele pasar casi desapercibida por los viajeros, algo que es totalmente injusto, ya que reúne varios puntos muy interesantes, comenzando por la Alcazaba. Esta impresionante fortaleza no solo es el monumento más importante de Almería, es también uno de sus grandes iconos y uno de los edificios que mejor resumen su historia. El otro es, sin duda, la catedral. El gran terremoto de 1522 destruyó la Mezquita Mayor y, en su lugar, se levantó la actual catedral, cuya principal característica es su marcada función defensiva, por los fuertes muros que la rodean, así como por los torreones de las esquinas. □



# Juegos

## UN RATITO PERFECTO PARA ABSTRAERSE

### SOPA DE LETRAS

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

A C E R O L A R M D F K A  
 S S D F S I Q E P A P A B  
 D C N C M M L T F R F I R  
 E R S A A O D A E S R C O  
 V S D T N N F M S V E V C  
 F S W N D D S O W K S B O  
 T D F S A B A T A T A 2 L  
 E D I D R R S F S B A R I  
 D D I W I K A T S D F D S  
 S F N M N N D N C V R T E  
 A I E A A S D V J Y W X E  
 S O F D P A P A Y A Y T W  
 C S W E R F H J V S O E E

- Acerola
- Batata
- Brócoli
- Fresa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Melón
- Naranja
- Papaya
- Tomate

### ESFUÉRZATE

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



### CUENTAS

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

15   3   6   1   5 = 355



### ¿Cuál es su deporte?

Seguro que los siguientes nombres te suenan, pues han sido o son los deportistas españoles más influyentes. Relaciónalos.



- Pau Gasol 1.**
- Marc Márquez 2.**
- Mireia Belmonte 3.**
- Ruth Beitia 4.**
- Miguel Induráin 5.**
- Gervasio Deferr 6.**
- Rafa Nadal 7.**
- Pep Guardiola 8.**

- A. Atletismo**
- B. Baloncesto**
- C. Tenis**
- D. Motociclismo**
- E. Gimnasia**
- F. Natación**
- G. Fútbol**
- H. Ciclismo**

### SOLUCIONES

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

15-3x6-1x5=355  
 Cuentas:

Leonardo  
 Esfuérzate:

C S W E R F H J V S O E E  
 S O F D P A P A Y A Y T W  
 A I E A A S D V J Y W X E  
 D D I W I K A T S D F D S  
 E R S A A O D A E S R C O  
 V S D T N N F M S V E V C  
 F S W N D D S O W K S B O  
 T D F S A B A T A T A 2 L  
 E D I D R R S F S B A R I  
 D D I W I K A T S D F D S  
 S F N M N N D N C V R T E  
 A I E A A S D V J Y W X E  
 S O F D P A P A Y A Y T W  
 C S W E R F H J V S O E 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:

Inma Coca, Judit Pérez, Laura Revilla, Laura Valdecasa, María Villora, Merche Borja, Rocío Ponce, Sara Menéndez, Trini Calzado.

Edición y cierre:

Trini Calzado.

Maquetación y diseño:

Manuel Reyes.



# Bollería

— DELEITA TU PALADAR CADA MAÑANA —



**NUEVO EMBALAJE MÁS RESPETUOSO  
CON EL MEDIOAMBIENTE**





# Rikissimo

Productos premiados en los

# SUPERIOR TASTE AWARDS



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



f sparespanola

@spar\_espanola

@SparEspanola