

GENTE

1,50€

Prohibida
su venta

de hoy

Nº7 VERANO 2019

CANSADA
¿Será
el tiroides?

Gimnasia
para
un vientre
plano

Maribel
Verdú

"No puedo pedir más"

Combate un
ataque de
ansiedad

VACACIONES
INFANTILES
¿Demasiadas?

Consigue
que tus
plantas
sobrevivan
al verano

Disfruta
del sol
¡Sin riesgos!



Selex®

Calidad cerca de ti



- ✓ Nueva fórmula testada
- ✓ Imagen renovada

CONTENIDOS



TU REVISTA

Bienvenido. Aquí tienes tu nueva revista. Una publicación que nace con un solo objetivo: acompañarte en tu día a día de una 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 dispuestos a resolver tus dudas en info@gentede hoy.es. Queremos conseguir que cada día seas más feliz. Y vamos a trabajar para conseguirlo. Disfruta leyendo.



- 4 Al día.
- 6 Reportaje:
Maribel Verdú.
- 8 Actualidad.
Dr. Rojas Marcos.

EN FAMILIA

- 10 Soluciona tus dudas.
- 12 Dr. Javier Rivera
"Se puede vivir bien con fibromialgia".
- 14 ¿Será el tiroides?
- 16 Combate un ataque de ansiedad.
- 18 Supera el síndrome del nido vacío.
- 19 Niños,
¿demasiadas vacaciones?

COMER SANO

- 22 Virtudes del tomate.



- 23 Triptófano, ¿para qué sirve?
- 30 Cómo conservar los alimentos frescos en verano.
- 31 Zumos verdes ¿qué beneficios nos aportan?

BELLEZA

- 34 Activa tu circulación con plantas naturales.
- 35 Gimnasia para un vientre plano.



- 36 Disfruta del sol sin riesgos.
- 38 Que tu pelo no sufra por el sol.
- 39 Acné a los 40.

TU HOGAR & OCIO

- 45 Sofá con palets.
- 46 Playas de ensueño.

GENTE de hoy

Edita: GRUPO EUROMADI
Correo electrónico: info@gentede hoy.es
Web: www.gentede hoy.es

Redacción y diseño: Zinet Media Group. Albasanz, 15. 28037 Madrid.

Dirección: Carmen Sabalette
Redacción: Karmen Pascual, Carmen López, Alba Gamarro, Eva Muñoz, Helena Noriega, Beatriz Pascual, Fernando Pizarro, Manuela Entisne.

Edición y cierre: Macarena Orte.
Maquetación: Daniel Montero

Jefes de diseño: Daniel Montero
Pool de maquetación: Eduardo Román (jefe de departamento), Mónica Ibaibarriaga, María Somonte, Óscar Álvarez, Ester García, Jaime González.

¿QUÉ HAY de nuevo?

TE CONTAMOS LO QUE SE CUECE POR LOS PLATÓS DE HOLLYWOOD Y EN INTERNET, SIN OLVIDAR LA CIENCIA Y EL OCIO.



DULCEIDA, LA INSTAGRAMER QUE NOS DICE QUÉ VESTIR
 Para saber qué *influencer* es la número uno, hay que analizar su cantidad de seguidores, la frecuencia de publicación, los 'me gusta' y el *engagement* (el grado de implicación del usuario con la cuenta). En España, la top es Aida Domenech, más conocida como Dulceida. Su cuenta de Instagram alcanza ya los 2,4 millones de seguidores y aún continúa creciendo. Además de tener una imparable actividad en redes sociales, complementa todo su contenido con su canal de Youtube y su blog de moda.



EL PRÓXIMO TRANSPORTE A LA LUNA

Responde al nombre de Blue Moon y es la última creación de la compañía espacial Blue Origin, propiedad de Jeff Bezos, el dueño de Amazon y hombre más rico del mundo. Su objetivo es ayudar a la NASA a aterrizar en el Polo Sur de la luna (donde hay agua) en 2024, y está trabajando para lograrlo. Esta nave espacial cuenta con un vehículo de alunizaje capaz de transportar de 3,6 a 6,5 toneladas

de material. Según su creador, podrá llevar instrumentos científicos, cuatro pequeños rovers y un futuro vehículo presurizado para humanos. Blue Origin está trabajando también en el gran cohete New Glenn, que estaría listo en 2021, y en el pequeño cohete New Shepard, destinado a viajes cortos de unos diez minutos justo por encima del límite del espacio.

EL REPARTIDOR DE PIZZA VUELA EN AVIÓN

Imagina que te gusta mucho una pizza de un restaurante concreto de Londres. Pues lo lógico es aprovechar para comerla cuando se visita la capital inglesa. ¡Equivocación! Según ha asegurado el ministro de Agricultura de Nigeria, otros miembros del Gobierno de su país las piden por teléfono y se las traen por la mañana en avión, en un vuelo de 6.400 kilómetros. Por lo visto, es una señal de estatus social, aunque más bien parece una extravagancia denunciada en un país donde más de 86 millones de personas viven en la pobreza extrema. El hombre más rico de Nigeria gana al día 8.000 veces más que un ciudadano medio.

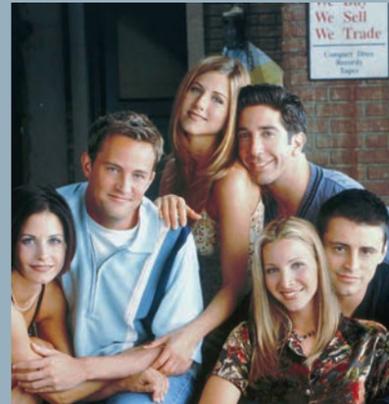
LA CRIPTOMONEDA DE FACEBOOK SERÁ PRONTO UNA REALIDAD

Así lo ha asegurado *The Wall Street Journal*, que ha explicado que la red social más universal está buscando socios que inviertan en un gran fondo de inversión para respaldar la nueva moneda. La plataforma, diseñada con pagos de igual a igual, permitirá pagar a través de Instagram o que los propietarios de pequeñas empresas puedan comercializar sus productos a través de WhatsApp, algo que ya se encuentra en pruebas en la India y llegará en breve a otros países.



LA LECHE DE CUCARACHAS, EL NUEVO SÚPERALIMENTO

Según un estudio del Instituto de Biología de Células Madre y Medicina Regenerativa en India, la *Diploptera punctata*, bombea un tipo de 'leche' que contiene unos cristales de proteínas muy nutritivos para alimentar a sus crías. Solo uno de ellos cuenta con más de tres veces la cantidad de energía que la leche de vaca. Esta importante fuente de proteínas podría ayudar a resolver los problemas de alimentación del futuro, ya que puede ser una manera rápida y fácil de obtener las calorías y nutrientes necesarios.



FRIENDS SIGUE REPORTANDO 22 MILLONES DE DÓLARES ANUALES A SUS PROTAGONISTAS

Hace ya 14 años que dejó de grabarse *Friends*, pero la mítica serie norteamericana sigue generando ganancias a sus actores. Si cuando terminó allá por 2005 cada uno de ellos cobraba un millón de dólares por episodio, ahora se embolsan 22 millones de dólares anuales, tras el acuerdo al que llegó Warner Bros (productora de *Friends*) con Netflix para reponer las 10 temporadas.

TARANTINO REÚNE EN SU ÚLTIMA PELÍCULA A LOS ACTORES MÁS DESEADOS DE HOLLYWOOD

Si echas de menos los *thrillers* de Quentin Tarantino, entonces no puedes perderte *Érase una vez en Hollywood*. Además de sus siempre sorprendentes y peculiares guiones, en esta ocasión el director cuenta con Leonardo DiCaprio y Brad Pitt para el reparto. Interpretarán al actor de los 60 Rick Dalton y a su doble de riesgo, que tratan de abrirse paso en el mundo del cine a cualquier precio.



LA RAZÓN CIENTÍFICA POR LA QUE LAS CEBRAS TIENEN RAYAS

Los científicos llevan más de 150 años intentando responder al porqué de las rayas de las cebras. Se habló de que actuaban como camuflaje frente a sus depredadores, pero ni las hienas ni los leones son capaces de distinguirlas. Tampoco calientan más, como han defendido otros. Resulta que las cebras son muy vulnerables a enfermedades que transmiten las moscas tse tse y a los mosquitos y a las moscas les cuesta mucho más posarse en los animales rayados. Así lo probó Tim Caro, biólogo de la Universidad de California en Davis, que vistió a unos caballos con abrigos con rayas y las moscas dejaron de posarse.



Maribel Verdú

EL VALOR DE LA CONSTANCIA

Decidida, una actriz como la copa de un pino y muy auténtica. Así es esta madrileña que lleva desde los 13 años en el mundo de la interpretación y a quien aún le queda cuerda para rato.

POR ANA ÁVILA

No se prodiga mucho en fiestas ni entrevistas, a no ser que sea por un motivo relevante, como la promoción de una de sus películas o como el certamen de unos premios. Aún así, hemos intentado acercarnos a una de nuestras actrices más internacionales para saber cómo es Maribel Verdú la estrella, pero también como es María Isabel, la mujer.

HERMANA, MUJER Y AMIGA

María Isabel Verdú Rollán nació el 2 de octubre de 1970 en la Clínica San José de la calle Cartagena de Madrid. Es la mayor de tres hermanas y está casada desde 1999 con el productor teatral Pedro Larrañaga, hijo de los actores Carlos Larrañaga y María Luisa Merlo.

Ha declarado en entrevistas que “no siente deseo de ser madre ni pierde el tiempo cocinando ni viendo la tele”, aunque es amiga de “quedarse en casa”. Incluso reconoce que esta pudo ser la razón de no haberse lanzado a la búsqueda del estrellato en Hollywood. Ha explicado que cuando le llegó a oportunidad, no quiso aprovecharla, porque tenía que irse fuera a promocionarse, a darse a conocer y asegura que “no estaba dispuesta”. Y eso que hasta la revista ‘Times’ llegó a hablar de ella como posible candidata al Oscar a Mejor Actriz de Reparto por *El laberinto del fauno*.

Pero añade otra explicación que describe el carácter de Maribel Verdú y su repulsión hacia los piropos: “siempre me ofrecían papeles de tía buena, cuando aquí en España me llegaban proyectos buenos”.

Aún así, ha trabajado con directores extranjeros de primer nivel, como Guillermo del Toro, Alfonso Cuarón o Francis Ford Coppola, que le han valido el reconocimiento del público internacional. Y por qué negarlo, es sexy, muy atractiva y cuida mucho su silueta, con ejercicio y comida sana, tal y como nos muestra en las redes sociales. Contaba Manuel Vicent en un artículo de ‘El País’ que la gente robaba los póster de la actriz en ropa interior y seguro que seguirían haciéndolo hoy. Porque por ella parece que no pasan los años.

CON MUCHAS TABLAS

A los 13 años fue descubierta por Vicente Aranda, su director fetiche. Su primer papel fue para la serie de televisión *La huella del crimen*, que se emitió en 1985. Y desde ese momento no ha parado de trabajar. Al año siguiente rodó *El año de las luces* con Fernando Trueba, y *27 horas*, con Montxo Armendáriz, donde su papel de drogadicta le sirvió para ganarse un hueco en la industria del cine.

Tras trabajar con diferentes directores, en 1991 se vuelve a poner las órdenes de Vicente Aranda en *Amantes*, y su papel de Trini le sirve para madurar como actriz. Con él logra su primera nominación a los Goya, con solo 19 años.

Al año siguiente, graba *Belle Époque*, film ganador de un Oscar a la mejor película de habla no inglesa, que la sirve para entrar por la puerta grande en Hollywood, y para ser disputada por los mejores directores de dentro y fuera de nuestras fronteras: José Luis Garci, Bigas Luna, Carlos Saura, Gonzalo Suárez o Alfonso Cuarón.

De hecho, su papel protagonista en la película del director mexicano *Y tu mamá también* (2001), junto a Gael García Bernal y Diego Luna, supuso un paso cualitativo a nivel internacional: batió récords de taquilla y fue un fenómeno social desde su estreno en México.

Cinco años más tarde interpretó a Mercedes en el film hispano-mexicano *El laberinto del fauno*, a las órdenes de Guillermo del Toro, ganadora de tres Oscar y por la que Maribel fue invitada a formar parte de la Academia de Hollywood. Pero también ha desarrollado una exi-



UNA VIDA EN EL CINE

Con casi setenta películas en su haber, es la actriz más nominada al Goya: once veces. Logró su primera estatuilla por su papel en ‘Siete mesas de billar francés’ (2008), de Gracia Querejeta y en 2013, por ‘Blancanieves’ de Pablo Berger. También tiene un Ariel en México, es Premio Nacional de Cinematografía y Medalla de Oro de la Academia. Sus películas más recientes, ‘Ola de crímenes’, ‘Sin rodeos’ y ‘El doble más quince’.

tosa carrera en televisión y teatro, con más de 14 obras sobre las tablas.

VERSÁTIL Y DECIDIDA

Asegura que lo mejor que le puede pasar es ser catalogada de actriz versátil, porque le ha permitido hacer comedias, dramas, de puta, de monja, de pija, de yonqui, de aristócrata... Es una privilegiada por poder elegir, así que reconoce que intenta no repetir papeles, que le guste el director y también sus compañeros de reparto: “la historia está siempre por encima de mi papel”.

Atrás quedó ese 2002, su año más aciago, cuando ningún director llamaba a su puerta y “quise acostumbrarme a otra vida diferente”. Por suerte no lo hizo: siguió comprando flores frescas, siendo la alegría de las fiestas de sus amigos, hasta que llegó *El laberinto del fauno*.

Recuerda con nostalgia sus primeros años de carrera, cuando su madre la acompañaba a todas partes y odia la ansiedad que ahora la acompaña al comenzar un rodaje. Y confiesa que siempre se lleva al trabajo dos cosas: mayonesa y mermelada de melocotón, “que mi abuelo me ponía para desayunar”.

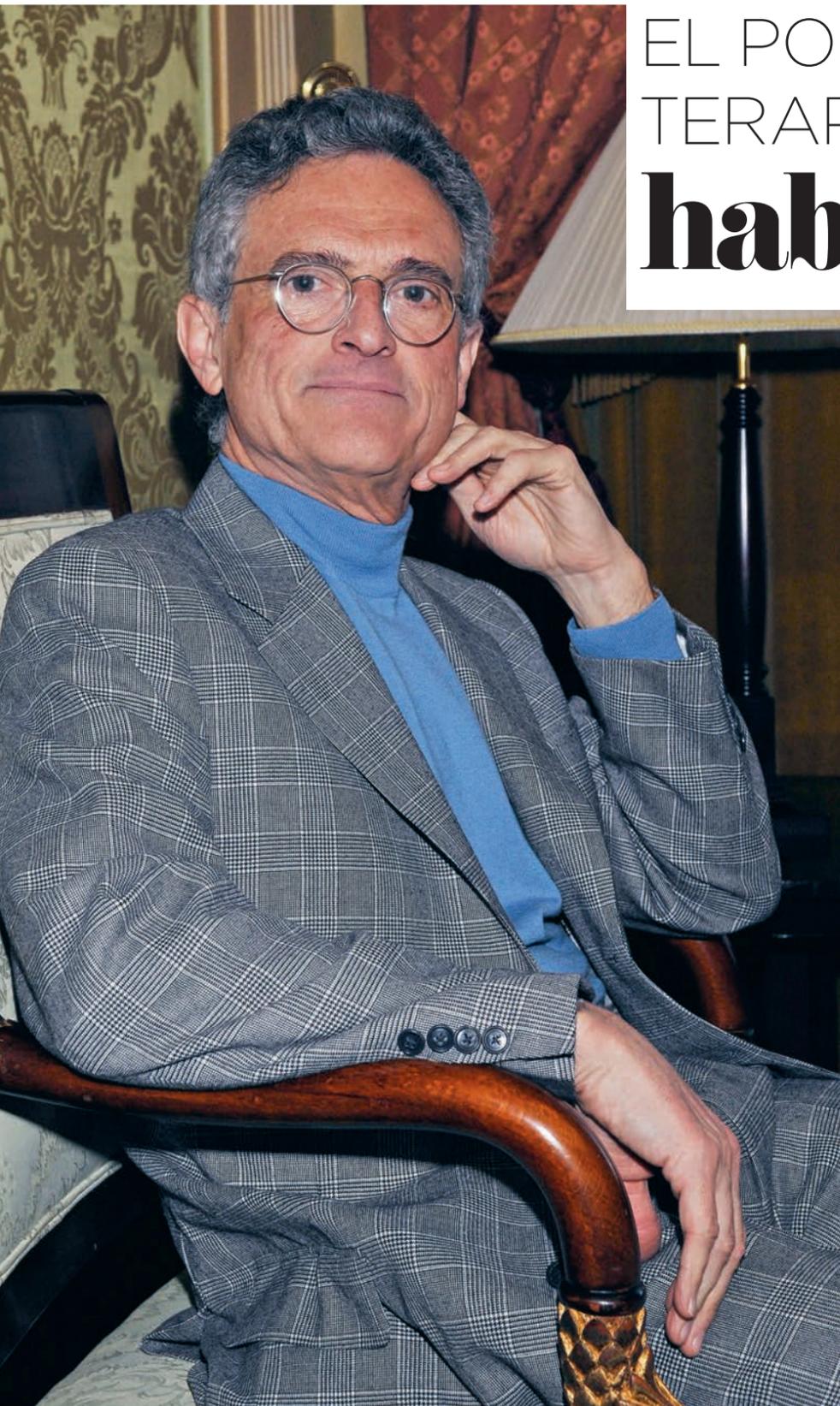
Es una “feminista recalcitrante”, como ella misma se define, porque “que una mujer no sea feminista es como que un rey no crea en la monarquía”. También ha declarado en más de una ocasión que no le gusta que le digan piropos.

Seguro que seguiremos disfrutando con sus películas y obras de teatro mucho tiempo más pero, sobre todo, la deseamos que no deje de sonreír, porque su carácter extrovertido y su gran sonrisa sincera llena toda la pantalla.



TODA UNA INSTAGRAMER

Su cuenta oficial @maribelverdú, tiene 270.000 seguidores. En ella, igual recomienda el último libro que ha leído, como informa de sus viajes y trabajos. Cuelga sus momentos entre amigos o instantáneas de su vida privada, como la de su Primera Comunión. A través de sus publicaciones nos acercamos más a la verdadera Bel Verdú.



EL PODER TERAPÉUTICO DE **hablarnos**

El famoso psiquiatra español, Luis Rojas Marcos, nos explica en su último libro 'Somos lo que hablamos', que hablar es la forma natural más eficaz para gestionar nuestra vida y facilitar nuestro bienestar físico, mental y social. Descubre por qué.

POR BEATRIZ LÓPEZ

Reconoce el veterano psiquiatra, afincado en Nueva York desde hace 50 años, que le gusta hablar consigo mismo, tanto en voz alta como para dentro, porque "me ayuda a gestionarme, a animarme, a ponerme límites". Y así surge la primera gran sorpresa, porque hablar 'solos' siempre se ha considerado un poco de locos y, sin embargo, él ha demostrado con su larga y exitosa trayectoria profesional, que está muy cuerdo. Pero en su último libro, 'Somos lo que hablamos. El poder terapéutico de hablar y hablarnos' desmonta más mitos. Habla con nosotros, los lectores, para explicarnos por qué hablar con otros (lenguaje social) y hablarnos a nosotros mismos (lenguaje privado) está íntimamente relacionado con la buena salud, la esperanza de vida y la satisfacción personal. Además, nos da una serie de claves para mejorar la calidad y cantidad de nuestras conversaciones.

CHARLAR **CON UNO MISMO**

Todos tenemos la habilidad natural "programada en nuestros genes y regulada por el cerebro" para transformar mentalmente ideas, imágenes y emociones en palabras y confiesa que él mismo tuvo

que cultivarla de niño, puesto que "era inquieto, parlanchín, hiperactivo y con problemas de rendimiento escolar". Explica: "Fue en esa etapa de mi vida cuando descubrí que los monólogos íntimos me ayudaban a recapacitar y explicarme a mí mismo mis comportamientos y las situaciones que me afectaban".

Asegura que vale la pena escucharnos y evaluar nuestro lenguaje interior, actuando a la vez de oyentes e intérpretes. "Analizar cómo nos hablamos a nosotros mismos y aprender a hacerlo de forma positiva y constructiva es muy saludable y nos ayuda a proteger nuestra autoestima, a mantener el sano equilibrio emocional y a gestionar satisfactoriamente nuestra vida."

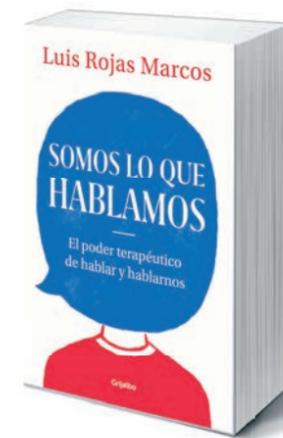
ANIMAR A LOS NIÑOS **A HABLAR**

El niño ha de aprender a comunicarse. Las palabras son alimento vital para el cerebro infantil durante sus primeros cinco años y el movimiento de las manos nos ayuda a mantener el compás del lenguaje. Así lo cree Rojas Marcos, y señala que incluso los menores de dos años ya se hablan a sí mismos en voz alta: "Está demostrado que los padres o cuidadores, con las lecturas a los pequeños desde el nacimiento, facilitan su sano desarrollo intelectual".

De ahí, que los padres deban comenzar por charlar mucho con nuestros hijos desde que nacen porque "oír una amplia variedad de palabras y expresiones desde que nacemos es condición necesaria para aprender a hablar correctamente. Y cuantas más palabras mejor." Asegura que hay que practicar la forma de hablar que contribuya a que "crezcan contentos, conectados, intuitivos, creativos y seguros de sí mismos".

DOS IDIOMAS, **MEJOR QUE UNO**

En los últimos años, diferentes estudios han demostrado los efectos saludables del multilingüismo en el funcionamiento del cerebro. "Tras cuatro décadas analizando los efectos, investigadores canadienses, como la reconocida lingüista Ellen Bialystok, han demostrado que las personas bilingües sufren menos deterioro en sus capacidades mentales al envejecer y tienen más memoria. Asegura el autor que, además de mantener más joven nuestro cerebro, "hablar



"SOMOS LO QUE HABLAMOS", DE **LUIS ROJAS MARCOS**

Es el último libro del Dr. Luis Rojas Marcos (Sevilla, 1943). Estudió Medicina y en 1968 emigró a Nueva York, donde se especializó en Psiquiatría. Como presidente del Sistema de Salud y Hospitales Públicos de la ciudad, participó activamente en la atención a las víctimas del 11-S. Hoy es profesor de Psiquiatría en la Universidad de Nueva York y miembro de la Academia de Medicina.

otras lenguas implica abrirnos al mundo, expandir nuestras relaciones y ensanchar el mapa de la diversidad, la tolerancia y la solidaridad".

APRENDER **A PERDONAR**

Pedir perdón en voz alta y en voz baja es fundamental –asegura Rojas Marcos– porque sin perdón no hay futuro en la vida. Es fundamental para sobrevivir, para reinventarse y, si no perdonas, enfermas. Así de seguro se muestra en este punto porque además es bueno para la salud: "Está demostrado que pasar página no solo beneficia el equilibrio emocional de la persona, sino que también protege el corazón, la presión arterial y el sistema inmunológico".

Así que el objetivo principal pasa por "liberarnos emocionalmente y dedicar nuestra energía a desarrollar las parcelas gratificantes de nuestra vida". Y la decisión de expresar el perdón requiere reflexión y esfuerzo, así como hablarnos y persuadirnos a nosotros mismos.

GESTIONAR **LAS PALABRAS**

Hay que aprender a verbalizar lo que sentimos y queremos. Es el caso de disfrutar de nuestras alegrías: ha que contarlas (contárnoslas) pero sin analizarlas al detalle. Dice el experto que "una cosa es saborear mentalmente los momentos dichosos y otra desmenuzarlos, investigarlos o razonarlos poniéndolos en palabras concretas. La intensidad emocional positiva que sienten las personas al contar una experiencia muy feliz se pierde cuando se les pide que la analicen en detalle".

Eso sí, nuestros fallos sí tenemos que analizarlos, pero reconociendo nuestros fallos de forma sincera: "Escuchar nuestras propias palabras de arrepentimiento

to nos ayuda a borrar las dudas acerca de nuestro comportamiento, a aceptar nuestra responsabilidad y a aliviar el sentimiento de contrición".

Y lo mismo sucede con las penas y miedos. Explica el psiquiatra que "el mero acto de transformar sentimientos de ansiedad, tristeza o indefensión en palabras, de explicar en voz alta nuestros miedos y dar sentido a las situaciones confusas nos tranquiliza y nos ayuda a pasar página".

Pero si por el contrario tratamos de disimular, reprimir, ignorar y callar cuando nos sentimos abrumados, "se agranda la angustia y nos predispone a sufrir trastornos depresivos que envenenan nuestra felicidad".

DIÁLOGOS **PARA SER FELIZ**

El carácter extrovertido español aumenta nuestra longevidad. Luis Rojas Marcos asegura que esta correlación está demostrada. De hecho, somos el tercer país del mundo en calidad y esperanza de vida, y está demostrada la correlación de nuestro carácter extrovertido con la longevidad.

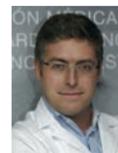
Hay que hablarnos a nosotros mismos, a los niños, a los animales, a las plantas... Pero no de cualquier manera: tenemos que aprender a hablarnos y a hablar a los demás con cariño y respeto, para vivir más y mejor.

Muchos estudios apuntan a que los niños que han crecido en un ambiente 'hablador' tendrán más relaciones sociales, serán más solidarios, más empáticos... Y si ponemos palabras al buen humor, aún mejor, asegura el psiquiatra: "nos alegra la vida y, de paso, también la alarga". Eso sí, no hay que hablar por hablar y, en conversaciones difíciles, usar estos ingredientes principales del autor: "claridad, neutralidad, templanza y empatía".

Soluciona TUS DUDAS

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

“¿QUÉ BENEFICIOS TIENE LA FIBRA?”



Dr. Gonzalo Guerra Azcona.
Cirujano General y Digestivo y Director Médico del CMED.

RESPUESTA: Cereales, galletas, pan, zumos... Cada vez encontramos más alimentos ricos en fibra. Alimentos fortificados que aportan una carga extra de fibra a nuestro organismo. Lo primero que debemos saber es que existen dos tipos de fibra: por un lado la insoluble (característica de las verduras), que ayuda a evitar el estreñimiento pero que, sin embargo, puede causar digestión pesada; y la soluble (predominante en las legumbres), que cuida nuestras arterias y nuestro corazón, pero que en ocasiones puede generar gases



intestinales. Si tomáramos la suficiente cantidad de estos alimentos naturales no necesitaríamos recurrir a alimentos procesados con carga extra de fibra. Pero somos una sociedad que tiende a consumir poca fibra. ¿Y cuánta cantidad es recomendable tomar? Con 25 o 30 gramos diarios es suficiente.

Esta nos ayuda a prevenir enfermedades digestivas y cardiovasculares, a favorecer la absorción lenta de los hidratos de carbono, evitar el estreñimiento y la acumulación de toxinas y, gracias a su gran capacidad saciante, logra que perdamos el apetito y podamos adelgazar.



Dr. Ángel González.
Director técnico de Laboratorios Válquer. (valquer.com).

“¿QUÉ FILTROS TENGO QUE MIRAR EN EL PROTECTOR SOLAR?”

RESPUESTA: En los protectores solares se incorporan los filtros físicos (actúan creando una capa superficial sobre la piel, que refleja la radiación UV-A y UV-B, como si fueran un espejo) y los filtros químicos (que absorben la radiación UV-A y UV-B y la remiten de nuevo como radiación térmica inocua para la piel). Ambos se pueden combinar con otro tipo de activos, como por ejemplo la Dragosina (que es capaz de neutralizar la enzima MMP-1, que provoca la degradación del colágeno). En la etiqueta, los filtros químicos aparecen como Butyl Methoxydibenzoyl-Methane, Ethylhexyl Methoxycinnamate, Octocrylene, etc. mientras que entre los filtros físicos el más ampliamente utilizado es el Dióxido de titanio y lo podemos identificar como Titanium Dioxide.



“¿Puedo ser adicto a la comida?”

RESPUESTA: Sí, y muchas veces puede ser debido al estrés tanto laboral como familiar. De hecho, los comportamientos atípicos con la comida cada vez son más frecuentes. Recientes estudios revelan que en España la tasa de obesidad está en torno al 30 %. Y si hablamos de sobrepeso la cifra aumenta. Gran parte del problema surge al hilo del estrés de nuestro día a día que no sabemos calmar de otra manera que comiendo. Una de cada tres personas que acude a una

consulta de obesidad lo hace por una ingesta compulsiva de comida que, como en otras drogas, se convierte en una esclavitud. Generalmente existe un trastorno del estado de ánimo o de autoestima detrás.

Dr. Alberto Aliaga.
Especialista en Endocrinología y Nutrición en la Clínica Quirón Sagrado Corazón de Sevilla.



Dr. Carlos Urkía.
Miembro de la Unidad de Emergencias de Cruz Roja Española (cruzroja.es).

“¿QUÉ HAGO SI ME PICA UNA MEDUSA?”

RESPUESTA: Si aún esta en el agua, lo primero que hay que hacer es salir cuanto antes, pero sin perder la calma. El dolor es a veces tan intenso que puede llegar a ‘paralizar’ a la persona, poniéndola en riesgo de ahogarse si no hace intentos de mantenerse a flote. **Una vez fuera del agua, hay que retirar los posibles restos de tentáculos que estén adheridos a la piel,** pero siempre con la ayuda de unos guantes. Utiliza suero fisiológico preferiblemente o, en su defecto, el agua del mar, o bien intenta raspar cuidadosamente la zona con el canto de una tarjeta de plástico.

Hay que intentar calmar el dolor: para ello, se debe **aplicar frío localmente (una bolsa de hielo)** durante 15 minutos o echar agua salada sobre la zona. Si el dolor es muy intenso o no cede, hay que acudir al puesto de primeros auxilios o al centro de salud más próximo.

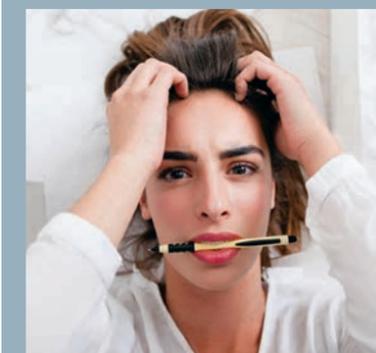
Igual de importante es saber lo que no hay que hacer:

- **No hay que frotarse** o rascarse porque eso ayudaría a extender el veneno por la piel si hubiera tentáculos adheridos a ella.

- **No pongas tus manos sobre la zona afectada;** protégelas con unos guantes antes de tocarla.

- **No eches ni sumerjas en agua dulce** la zona afectada: provocarías la descarga del veneno de las cápsulas venenosas que tienen los tentáculos. Tampoco eches sobre la zona alcohol, vinagre o amoníaco.

- **Nunca pongas el hielo directamente sobre la piel:** además de poder provocar una quemadura, activaría la descarga del veneno.



“¿Cómo puedo aumentar la memoria?”

RESPUESTA: Un poco de estrés en nuestro día a día es absolutamente necesario para que nuestro cerebro trabaje y funcione de la mejor manera. Éste puede incluso facilitar el aumento de la memoria ya que nos ayuda a saber localizar la atención. El problema viene cuando el estrés se convierte en crónico. Cuando esto sucede, se produce tanto cortisol que destruye las neuronas del hipocampo (estructura responsable del aprendizaje y la memoria). Lo recomendable para que esto no llegue a producirse es aprender y esforzarnos en llevar una vida equilibrada y más tranquila, sin grandes picos de estrés. Debemos saber extraer la parte buena que conlleva el estrés y evitar la negativa. También es importante para mejorar la memoria llevar una alimentación sana, dormir las horas necesarias y realizar algún tipo de ejercicio. Además, conviene incluir en nuestra rutina la ingesta de alimentos ricos en omega 3: nueces, algas o anchoas. Sus aceites son básicos para que el cerebro transmita bien la información y evite la demencia. Es importante tomarlos crudos para no alterar sus propiedades.



Dr. Gurutz Linazasoro.
Presidente del Centro Vivebiotech y neurólogo en el Centro Policlínico de Guipúzcoa.

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!

info@gentedehoy.es



“Se puede vivir bien con fibromialgia”

DR. JAVIER RIVERA

El reconocido reumatólogo y especialista en esta enfermedad crónica asegura que con la medicación adecuada, el ejercicio y la terapia psicológica se puede manejar la fibromialgia. La clave: diagnosticarla bien y a tiempo.

POR CARMEN LÓPEZ

Hace ya muchos años que la Organización Mundial de la Salud reconoció la fibromialgia como enfermedad. Y aunque la sociedad médica avanza en su diagnóstico y tratamiento, lo cierto es que sigue siendo una gran desconocida para el público en general, que la confunde con otras enfermedades que presentan síntomas comunes. Para solventar el tema, hemos querido hablar con el doctor Javier Rivera, experto en el tema, para que nos explicara qué es, cómo se manifiesta y cómo se puede tratar esta dolencia que afecta al 2,7 % de la población.

¿Cómo se manifiesta?

Se presenta con dolor en el aparato locomotor de forma generalizada: articulaciones, huesos y músculos. El 90 % de los afectados son mujeres con una edad media de entre 47 y 50 años, aunque puede aparecer incluso antes, a partir de los 20 años.

¿Qué la causa?

No se conoce, aunque sí se han detectado algunos factores de riesgo estresantes en la vida de los pacientes,

como una cirugía, una enfermedad grave, un accidente, conflictos de pareja... Porque parece que una sobrecarga emocional puede desencadenar la fibromialgia.

La genética en este caso tiene muy poco que decir y no podemos predecirla por los antecedentes familiares.

¿Cuál es la razón por la que no se diagnostica bien?

Las causas que provocan dolor de huesos o de articulaciones pueden ser muy diversas. Lo más habitual es el desgaste por la edad o la sobrecarga física. También puede deberse a enfermedades inflamatorias (como el lupus) o a los bajones hormonales propios de la menopausia.

Pero además, no se presenta con síntomas precisos propios, sino que es multisintomática: cualquier síntoma puede encajar en una fibromialgia. La explicación está en que esta enfermedad afecta al sistema nervioso, que es el que regula todo el cuerpo y repercute en cualquier alteración de los órganos.

Normalmente cuando enfermamos

solo afecta a una parte del cuerpo o un órgano, pero la fibromialgia puede presentarse con muchos síntomas y muy diversos.

¿Hay alguna manera de reconocer sus síntomas?

Se trata de un dolor musculoesquelético generalizado crónico que dura más de tres meses y que funciona por brotes: unos días estás mal y otros peor.

El dolor suele ir acompañado de cansancio intenso, alteraciones del sueño, cefaleas, taquicardias, problemas intestinales y, en el 70 % de las mujeres, ansiedad y depresión.

Así que, aunque por separado no signifiquen nada, si empiezan a notarse varios de ellos juntos hay que acudir al médico de cabecera para que haga un diagnóstico certero.

No podemos pensar que estas molestias son normales, porque no es verdad. Los fallos sistemáticos son malos y hay que buscar el origen y tratarlos.

¿Y cómo se puede demostrar?

El médico de Asistencia Primaria debe realizar un diagnóstico clínico, por los



DR. JAVIER RIVERA

Licenciado en Medicina y Doctor por la Universidad Complutense de Madrid, siguió la especialidad de Reumatología en el Hospital Universitario de la Princesa (Madrid). Ejerce desde 1997 como reumatólogo y especialista en Fibromialgia en el Hospital Gregorio Marañón de Madrid.

Además, participa habitualmente en Congresos y Conferencias sobre la Fibromialgia, es miembro del Comité Científico de la Fundación Fibromialgia y Fatiga Crónica y ha escrito multitud de artículos y dirigido investigaciones sobre esta enfermedad.

síntomas que cuenta el paciente, ya que no existen análisis ni imagen que permita hacer el diagnóstico.

Será tratado por el médico de cabecera al menos al principio y solo derivará al especialista en reumatología en los casos más graves o cuando fallan las herramientas terapéuticas.

¿Qué tratamientos existen?

Hay que trabajar en tres líneas:

- Tratamiento farmacológico, para paliar los síntomas de la enfermedad.
- Tratamiento físico, para poner a funcionar bien el aparato locomotor, con fisioterapia y ejercicio específico.
- Terapia psicológica, donde el paciente aprenderá a vivir con la enfermedad toda su vida y debe hacerlo en las mejores condiciones posibles.

En este sentido, algunas mujeres comentan experimentar mejoría con algunas terapias sin eficacia reconocida (como la acupuntura o la balneoterapia...).

Se trata de un efecto placebo que si les va bien y no daña puede seguir utilizándose durante el tiempo que sea necesario. En algunos casos llega a convertirse en el 30 % del tratamiento.

¿Puede llegar a incapacitar a las personas?

Por supuesto. En todos los estudios se señala a la fibromialgia como la enfermedad que peor calidad de vida ofrece a los pacientes. Y es que impacta sobre todos los aspectos: laboral, familiar, económica, social...

Si no está bien controlada y tratada, sí llega a incapacitar al paciente, ya que en muchos casos no puede trabajar, lo que implica menos ingresos y problemas en las relaciones sociales y familiares. De hecho, son las personas que mayor índice de divorcios y problemas económicos tienen.

Entonces, ¿no hay solución?

Por supuesto que hay. Aunque sea crónica, se puede llevar una vida normal con esta enfermedad siempre que se haga un correcto diagnóstico a la primera y se elija el mejor tratamiento posible. De esta forma, podemos evitar el impacto negativo en su vida.

De ahí que como todas las enfermedades emergentes, sea muy importante su divulgación en la población, para que reconozcan sus síntomas y sepan qué medidas terapéuticas adoptar.

CANSADA, ¿SERÁ EL TIROIDES?

Si notas un ligero abultamiento bajo la nuez, cansancio o ganancia excesiva de peso, consulta con el médico. Un mal funcionamiento de la glándula tiroidea puede tener la culpa.

POR JUAN CARAVANTES

Aunque solo pesa 30 gramos, esta pequeña glándula situada en el cuello, justo por debajo de la nuez, tiene mucha influencia en nuestra salud. De hecho, una tiroides sana es básica para gozar de un bienestar general. Por su destacado papel, es necesario saber cómo es, cuál es su función, qué sucede cuando no trabaja bien, sus síntomas y qué tratamientos existen para combatir los trastornos que puede provocar una alteración.

¿QUÉ ES EL TIROIDES?

Se trata de una glándula de secreción interna situada en la parte baja y anterior del cuello, a veces escondida tras el mango del esternón. Tiene forma de pequeña mariposa o corbata de pajarita y descansa sobre la tráquea. Aunque se encuentra cerca de la piel, es normalmente pequeña y blanda, y apenas puede ser palpada, excepto al deglutir o beber, porque se desplaza. La tiroidea está compuesta por dos conjuntos de células que segregan hormonas (tiroxina y calcitonina) y su producción depende de la capacidad del organismo de extraer el suficiente yodo de los alimentos ingeridos.

¿CUÁL ES SU FUNCIÓN?

Según explica el doctor Juan Caro, endocrino del Hospital Vithas Nisa Virgen del Consuelo (Valencia), "la glándula tiroidea es como el acelerador del organismo". En nuestro cuerpo hay muchos

ritmos y rutas metabólicas cuya velocidad hay que regular. Y son las hormonas tiroideas las encargadas de regular esto. Pero además, la tiroides trabaja conjuntamente con otras dos glándulas productoras de hormonas, la pituitaria y el hipotálamo. Esta acción tripartita tiene como objetivo la producción de la cantidad justa de energía que el organismo necesita en cada momento (baja durante el sueño, alta durante la vigilia, más alta aún durante la actividad física). En resumen, añade el endocrino: nuestro consumo energético, el ciclo sueño-vigilia, nuestro ritmo intestinal, la frecuencia cardíaca y otros muchos ritmos del organismo están regulados por la glándula tiroide.

¿CÓMO MANTENERLO SANO?

Está claro que todos necesitamos yodo, pero solo una diezmilésima de gramo

al día. Y los alimentos que ingerimos ya aportan esta cantidad, ya que este mineral se encuentra en la tierra y es absorbido por las plantas. Por eso, una dieta equilibrada con alimentos no muy elaborados y que incluya frutas y hortalizas debería asegurar una cantidad suficiente de yodo para mantener una tiroides sana.

OPINIÓN DE EXPERTO

"El hipotiroidismo es mucho más frecuente que el hipertiroidismo. Debemos sospechar de su existencia si notamos cansancio, ganancia de peso, estreñimiento, aumento de frío corporal, pesadez mental... Aunque también puede afectar a la piel, provocando sequedad, caída del cabello o de las cejas... Ante la menor sospecha, sobre todo las mujeres, hay que consultar, porque un tratamiento bien regulado contra el hipotiroidismo no provoca síntomas".



Dr. Juan Caro,
endocrino del
Hospital Vithas
Nisa Virgen del
Consuelo
(Valencia).

Contienen buena cantidad de yodo la carne (especialmente el hígado), los cereales enriquecidos, los mariscos, las algas e incluso el agua potable. Y tampoco hay que agobiarse por ingerir más de lo necesario en nuestra dieta, ya que cualquier exceso se elimina por la orina.

SÍNTOMAS DE ALERTA

El trastorno más común se debe a una baja actividad de esta glándula. El experto explica que se trata de una alteración conocida como hipotiroidismo y que se origina porque "la tiroides no llega a producir las hormonas necesarias debido a una insuficiente ingesta de yodo".

Por desgracia esta enfermedad suele pasar desapercibida durante muchos años, ya que puede no presentar síntomas específicos y desarrollarse lentamente. Por esa razón, podemos no advertir estos cambios hasta que la enfermedad está muy avanzada.

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

El hipotiroidismo puede ser detectado por un sencillo análisis de sangre y se trata fácilmente mediante hormonas sintéticas en pastillas, a modo de suplemento o sustitutivo de las hormonas producidas de manera natural por el organismo. Una medicación diaria para toda la vida.

Por eso, ante la menor sospecha, sobre todo en mujeres, hay que ir al médico para descartar o no la enfermedad.

FACTORES DE RIESGO

La Sociedad Española de Endocrinología advierte que tienen más riesgo de sufrir hipotiroidismo las personas con antecedentes familiares de la enfermedad, con síndrome de Down, síndrome de Turner o trastorno bipolar, y las mujeres con diabetes o esclerosis múltiple. Además, el embarazo también es una época que requiere mucho esfuerzo a la glándula tiroidea: el 2,4% de las gestantes desarrolla hipotiroidismo durante la gestación, lo que puede provocar abortos, anemia o desprendimiento de placenta, entre otras complicaciones.

¿QUÉ ES EL BOCIO?

A veces, la enfermedad conocida como tiroiditis crónica (que también puede producir hipotiroidismo), provoca que

la tiroides puede agrandarse, algunas veces de forma considerable, dando lugar a una inflamación conocida con el nombre de bocio.

Esta inflamación tiene lugar cuando el sistema inmunológico produce anticuerpos que atacan a la tiroides, estimulando a la pituitaria para segregar más hormonas. Esto provoca que la tiroides tenga más trabajo y aumento de tamaño.

Por suerte, el bocio ha sido ampliamente eliminado gracias al uso de sal yodada, un condimento recomendable durante toda nuestra vida, aunque estemos sanos.

También es uno de los síntomas del hipertiroidismo, una enfermedad que se produce cuando la glándula tiroides segrega demasiadas hormonas. Es más común en mujeres de entre 30 y 40 años.

Según el doctor Juan Caro, "los síntomas incluyen trastornos del sueño (insomnio), debilidad muscular, temblores, palpitaciones, irregularidad en la menstruación, intolerancia al calor, pérdida de peso (a pesar de tener buen apetito) o problemas de visión". Añade que aunque es menos frecuente que el hipotiroidismo, su tratamiento es más complejo: "Habitualmente recu-

UNA FUNCIÓN ALTERADA DE LA TIROIDES PUEDE INFLUIR EN LA PÉRDIDA O INCREMENTO IMPORTANTE DE PESO DE FORMA REPENTINA

¿PARA QUÉ SIRVE EL TIROIDES?

Esta glándula endocrina participa, a través de la secreción de sus hormonas, en casi todas las funciones básicas de nuestro organismo. Entre otras:

- Regula el metabolismo y la temperatura corporal.
- Es necesaria para el crecimiento.
- El sistema nervioso necesita de ella para su correcto desarrollo.
- Regula la asimilación de los diferentes nutrientes.
- Es fundamental para regular el ritmo cardíaco y el desarrollo de la piel.

rrimos a antitiroideos como primera elección. El tratamiento debe mantenerse al menos un año y con seguimiento estrecho del especialista". Como segunda línea de tratamiento el experto habla de Iodo Radioactivo y "en ocasiones tenemos que recurrir a la cirugía".

¿INFLUYE EN EL PESO?

La respuesta es sí. La función tiroidea es la de producción final de tiroxina, la hormona estimulante del metabolismo basal. Esto se traduce en: mayor cantidad de tiroxina, mayor gasto en los procesos bioquímicos celulares y, por tanto, mayor pérdida de peso.

Por eso, antes de someterse a una dieta, tras un aumento o disminución brusca de peso, es aconsejable analizar posibles anomalías orgánicas, hormonales, psicológicas o del metabolismo.

Así, para descartar que influya una alteración de la tiroides, se suele solicitar una ecografía para analizarla.

La producción de hormonas tiroideas depende de la "hormona madre" u hormona estimulante del tiroides (TSH), residente en la glándula hipofisaria, situada en el centro del cerebro.

Cuando se produce exceso de tiroxina (hipertiroidismo), existe una tendencia a perder peso o dificultad para ganarlo. Suele ir acompañado de nerviosismo, gran apetito, temblor en las manos, diarrea, insomnio, palpitaciones.

Si existe una disminución de tiroxina (hipotiroidismo), existe una tendencia a ganar peso o dificultad para perderlo, junto con cansancio, somnolencia, pérdida de cabello, pulso lento, sensibilidad excesiva al frío o estreñimiento.

COMBATE UN ATAQUE de ansiedad

Todos hemos sufrido ansiedad en algún momento de nuestra vida, de forma más o menos intensa. Te contamos cómo controlarla, si vuelve a aparecer, para que no te inmovilice.

POR BEATRIZ LÓPEZ

La ansiedad es un mecanismo adaptativo universal y normal, que mejora el rendimiento y la capacidad de anticipación y respuesta. Su función es movilizar al organismo, mantenerlo alerta para intervenir frente a los riesgos y amenazas. Y, eso, desde luego, no supone un problema para nuestra salud.

Pero puede ocurrir que comiencen las palpitaciones, la sensación de falta de aire, de no poder respirar, mareo y un miedo irracional. Se vive como un problema físico, cuando realmente es emocional. Es lo que se conoce como un ataque de pánico o una crisis de ansiedad, y pueden surgir incluso sin motivo alguno. Esta angustia es más frecuente en mujeres de entre 18 y 35 años, aunque puede aparecer en cualquier momento. Estos trucos pueden ayudarte a combatirla, pero si te sobrepasa, hay que pedir ayuda terapéutica.

RESPIRA CON EL ABDOMEN

Procura respirar con el abdomen, inspirando por la nariz, hinchando el estómago y luego exhalando por la boca a la vez que deshinchamos el estómago. Empieza con un ritmo normal y luego intenta ralentizarlo, haciendo cada vez más larga cada respiración.

CALIENTA TUS MANOS

Cuando nos ponemos nerviosos el cuerpo dirige la sangre hacia las grandes extremidades para prepararnos en caso

de tener que huir o luchar, o incluso defendernos. Calentar las manos puede ser una forma de decirle a nuestro sistema nervioso que puede volver a relajarse. Así que, cierra los ojos, imagina que tu cuerpo dirige ahí todo su calor e iras notando que aumentan de temperatura.

AUTO-ABRÁZATE

Quiérete a ti misma y apóyate, como lo harías con un amigo. Auto-inducirte una liberación de oxitocina es una buena alternativa al auto-reproche y el malestar.

SAL A LA CALLE

Puedes darte un paseo o simplemente salir a la terraza o al jardín de casa. Respirar el aire libre, sentir la brisa o el sol sobre la piel, aunque solo sea cinco minutos, calma la ansiedad.

OPINIÓN DE EXPERTO

“No existen claves mágicas para superarla, pero ayuda saber que la mayoría de las veces está provocada por factores externos que nos estresan, así que lo primero es identificarlos y enfrentarnos a ellos. Entender y aceptar nuestros problemas sin caer en la pasividad y con paciencia. Las técnicas de relajación, de respiración, la meditación, el deporte o apoyarnos en nuestros seres queridos, pueden servir de mucha ayuda”.



Dr. José Salvador Casanova, psiquiatra experto en ansiedad y miembro de Top Doctors (Madrid).

HAZ EJERCICIO

Si pones algo de música, saltas, bailas, haces ejercicio físico algo intenso y aeróbico unos minutos, lograrás que fluyan por tus venas la dopamina, serotonina y noradrenalina, y te sentirás mejor.

FUERZA UNA SONRISA

Estudios demuestran que poner buena cara envía señales al cerebro que no permiten una reacción incompatible con tu mueca. Así que pon una sonrisa delante de un espejo y repite hasta que funcione.

BUSCA CONVERSACIÓN

No hace falta que llames a un amigo para contarle tus penas. El simple hecho de hablar con alguien o contar con su compañía ayuda a superar el pánico.



NUEVO PERMISO DE PATERNIDAD ¿qué cambia?

Desde el día uno de abril los nuevos padres ya pueden disfrutar de ocho semanas de permiso de paternidad. Te explicamos qué hacer para poder disfrutar de esta baja remunerada.

POR ALBA GAMARRO

Con independencia del permiso con el que cuenta la madre, el padre también tienen derecho a un periodo de excedencia o descanso laboral por nacimiento o adopción, por el que la Seguridad Social le abona el 100% de la base reguladora de su salario. Desde el uno de abril es de ocho semanas y se estima que se ampliará a 12 en 2020 y 16 semanas en 2021, para equipararlo al de maternidad.

REQUISITOS DE LA PRESTACIÓN

- El solicitante **debe haber cotizado** al menos 180 días en los últimos siete años o 360 días en toda la vida laboral.
- Podrá disfrutarse **en régimen de jornada completa o parcial** de un mínimo del 50% si se llega a un acuerdo con el empresario y es compatible e independiente de la baja por maternidad.
- Las dos primeras semanas del permiso **deberán disfrutarse** de forma ininterrumpida tras el parto y las seis restantes podrán cogerse cómo se desee, antes de que el bebé cumpla 12 meses.
- La prestación **es intransferible** y el padre no puede cederlo a la madre aunque no la disfrute.
- En caso de **parto o adopción múltiple**, se añadirán dos semanas más por cada hijo a partir del segundo.



¿CÓMO SE TRAMITA?

El padre debe presentar la solicitud, para que le reconozca el derecho, en la oficina provincial de la Seguridad Social o por Internet, en su sede electrónica. Tiene que rellenar el formulario oficial, donde se indica el motivo, la fecha de inicio del permiso, los datos de la empresa para la que trabaja o señalar si es autónomo. Y adjuntar:

- Certificado médico de nacimiento del bebé que entregan en el hospital. O resolución administrativa o judicial de adopción, acogimiento o tutela.
- El libro de familia actualizado en el Registro Civil o, en su defecto, la comunicación telemática del nacimiento desde el centro sanitario. Bastará con que el parte médico lleve la indicación “Datos comunicados a Registro Civil”.
- Certificado de baja a la empresa, donde se incluya el sueldo del último mes.



Ileana Izverniceanu, directora de comunicación y relaciones institucionales de la OCU.

OPINIÓN DE EXPERTO

“Las prestaciones de paternidad y maternidad están exentas de IRPF desde la sentencia del Tribunal Supremo del 3 de Octubre de 2018. Si aún no has solicitado la devolución del impuesto de los ejercicios de 2014, 2015, 2016 y 2017, puedes hacerlo en la web de la Agencia Tributaria. La cantidad media a devolver puede variar entre 1.000 y 2.600 euros”.

SUPERA EL SÍNDROME DEL nido vacío

Se han hecho mayores y llega ese momento en que la casa familiar deja de ser el hogar de todos los miembros. Una nueva etapa para los padres, que plantea nuevas oportunidades.

POR HELENA NORIEGA

Cómo pasa el tiempo! Han sido más de veinte años de convivencia, viviendo el vínculo más importante que existe, entre padres e hijos, experimentando emociones de todo tipo: afecto y desacuerdos a veces; confianzas e incomunicación en ocasiones; ilusiones y preocupación otras muchas veces... Pero siempre en familia. Así lo explica el psicólogo experto en jóvenes, Ángel Peralbo, que añade que es misión de los padres acompañar a sus hijos hacia su vida autónoma. Y nos da las claves para superar el 'nido vacío' y aprovechar nuevas oportunidades.

NO ES EL FINAL DEL CAMINO

Para que las emociones dejen paso a la emancipación y no se enquisten, hay que:

- Aceptar que es normal experimentar esas emociones negativas.



Y AHORA TOCA...

Reaprender a separarse de los polluelos, que ya hace tiempo que aprendieron a volar pero que lo hacían en el perímetro de seguridad de nuestro hogar. A partir de ahora seguirán viviendo su vida, pero donde puedan y/o quieran. Los padres deben seguir estando ahí para apoyarles.

- Reconocer que esta fase es un signo de normalidad y necesidad de vivir de forma autónoma por parte de los hijos.
- Pensar de manera positiva y saber que se superará la nueva situación.
- Hablar con el entorno, la pareja, para que ayuden a digerir la nueva situación.
- No dar por hecho que todo el mundo

ha de vivir igual. Las emociones son universales, pero con características únicas.

- Sentir, expresar y compartir' pero siguiendo las necesidades de cada uno.

NUEVAS OPORTUNIDADES

El doctor Ángel Peralbo recuerda que en la nueva etapa los padres tienen que:

- Reaprender a vivir con la pareja o los hijos que aún quedan en el hogar.
- Establecer los contactos adecuados para seguir viviendo la relación con los hijos que salen de casa, aunque sea de manera diferente.
- Retomar actividades reforzantes o iniciar otras nuevas.
- Evitar darle vueltas una y otra vez al cambio y no centrarse solo en la pena, como si de una pérdida se tratara.
- Simplemente aceptar el cambio y acentuar vivencias distintas y positivas.



Dr. Ángel Peralbo Fernández, psicólogo (Madrid), miembro de Top Doctors.

OPINIÓN DE EXPERTO

"Es absolutamente normal que en esta etapa, en la que los hijos mayores vuelan de casa, nuevamente los padres experimenten emociones como la tristeza, añoranza, inseguridad y, en ocasiones, una vez más, miedo ante la incertidumbre que supone pensar en cómo se desenvolverán y en cómo se adaptarán ellos mismos. Es un estado natural, una experiencia vital de cierto desapego, al menos, del día a día, coherente con la necesidad de aprender a vivir en la distancia".



Niños

¿DEMASIADAS VACACIONES?

Cada verano surge el mismo debate sobre la duración del parón escolar y los expertos siguen sin ponerse de acuerdo. ¿Deben distribuirse a lo largo del año? ¿Afectan a la conciliación familiar?

POR JUAN CARAVANTES

Los expertos no terminan de ponerse de acuerdo sobre la duración idónea de las vacaciones escolares. Ni siquiera la ciencia: algunos estudios encuentran una ligera desventaja ante un parón tan largo, y otros no hallan diferencias entre descansos de ocho semanas y de once. Lo que sí está claro, es que los niños necesitan para su correcto desarrollo desconectar del colegio: hacer actividades distintas, dormir un poco más y visitar otros lugares estimula su cerebro.

PROBLEMAS DE CONCILIACIÓN

Pero tras el clásico debate sobre la duración de las vacaciones estivales, se esconde otro asunto muy importante: el de la conciliación, por encima de motivos pedagógicos. Esa es la opinión también de José Luis Casero, presidente de ARHOE-Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles,

que lucha por lograr la conciliación de la vida personal y profesional. Según este padre de familia "no hay exceso de vacaciones, sino que están distribuidas de forma caótica a lo largo del año, incluso con días sueltos, difíciles de conciliar en la familia". Piensa que "los centros deberían proporcionar actividades gratuitas (no lectivas) para que los niños asistan cuando sus padres no tienen vacaciones, también en junio, porque ahora la única alternativa son los campamentos privados y no todos podemos pagarlos".

¿QUÉ PIENSAN LOS NIÑOS?

Nuestro clima tan caluroso en verano propicia que saquemos a los pequeños de las aulas para que no se "asfixien" y que seamos, junto con Italia y Portugal, el país con más vacaciones estivales. Pero aunque a los padres nos puedan parecer muchas, para los niños siempre se que-

José Luis Casero, presidente de ARHOE-Comisión Nacional Horarios. horariosenespana.com



OPINIÓN DE EXPERTO

"En algunos países europeos, como Alemania, las vacaciones de verano son más cortas y se compensan con otros descansos a lo largo del curso. Están consensuados con los padres, para que así puedan cogerse las vacaciones acordes a sus hijos y organizarse mejor. Esa sería una buena solución también en España, porque ¿quién puede faltar al trabajo los tres meses de verano?".

darán cortas. Es difícil que se aburran en su tiempo libre, y en verano el ocio, los juegos y la diversión se multiplican. Poco suele importar si hace calor, ir de campamento, quedarse con los abuelos, en el pueblo o en la playa... Solo necesitan a otros niños para jugar al aire libre.

Menú

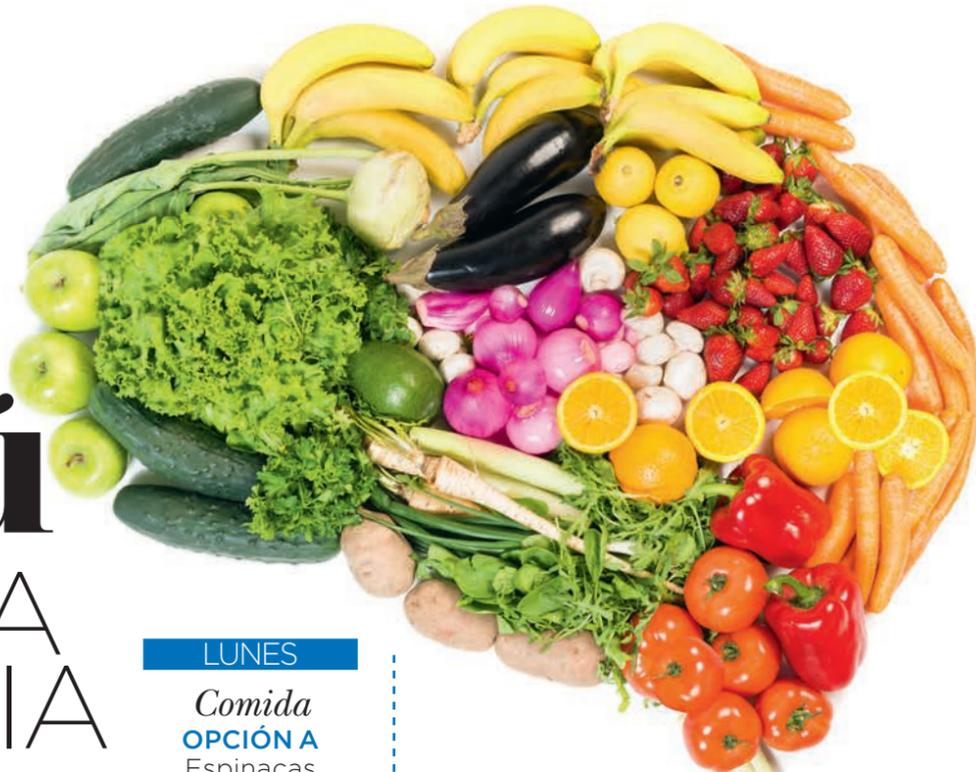
PARA LA MEMORIA

¿Cuántas veces has oído eso de que somos lo que comemos? Pues también puede aplicarse a nuestra memoria. Sigue este menú y mantén tus recuerdos y neuronas en plena forma.

POR ARIADNA SANTOS

Una investigación de la Universidad Swinburne de Tecnología en Melbourne (Australia) concluyó, tras analizar 18 estudios internacionales, que cuanto más se adherían las personas a la dieta mediterránea el deterioro de su memoria era mucho más lento. Algo con lo que también está de acuerdo la nutricionista Leticia Umami, especializada en psiconutrición, ya que “la base fundamental de la dieta mediterránea son las verduras y las frutas, seguida por granos integrales y proteínas vegetales como las legumbres y los frutos secos, menor consumo de proteínas animales y el aporte de grasa saludable proveniente del aceite de oliva virgen extra. Son alimentos antioxidantes, buenos para nuestras neuronas”.

Además, añade que no resulta complicado reforzar nuestra memoria con una dieta sana. Este menú es un ejemplo, pero puede variarse con alimentos similares y así beneficiarnos de todos los nutrientes y propiedades de cada uno de ellos. “Cuanto más colorido estén nuestros platos mayor diversidad y, por tanto, la alimentación será completa”, recuerda la experta.



LUNES

Comida
OPCIÓN A
Espinacas rehogadas con piñones + salmón al horno con rodajas de patata, cebolla y orégano + yogur desnatado
OPCIÓN B
Pimientos asados aliñados con caballa + revuelto de habas + 1 pera

Cena
OPCIÓN A
Crema de calabaza y zanahoria + tortilla francesa de queso + 1 manzana
OPCIÓN B
Rollitos de lechuga romana, rellenos de tomate, cebolla y hummus + 1 kiwi

MARTES

Comida
OPCIÓN A
Alcachofas salteadas al ajillo + guiso de garbanzos con calabaza y setas + 1 kiwi
OPCIÓN B
Ensalada de endibias con salmón y queso fresco + pasta con mejillones y tomate

Cena
OPCIÓN A
Ensalada de bacalao con naranja + 1 yogur
OPCIÓN B
Caldo de verduras + gulas salteadas con champiñones + 1 mandarina

MIÉRCOLES

Comida
OPCIÓN A
Ensalada de rúcula y berros con almendra troceada, zanahoria y boniato asado + hígado a la plancha
OPCIÓN B
Sopa de pescado + taquitos de rape con verduras + 1 yogur

Cena
OPCIÓN A
Crema de puerro + guisantes a la menta + fresas
OPCIÓN B
Ensalada de berros, pepino y pistachos + queso fresco + 1 plátano

JUEVES

Comida
OPCIÓN A
Tostada con aguacate, tomate natural y cebollino + alubias blancas con almejas + 1 kiwi
OPCIÓN B
Ensalada de col con manzana y castañas + ternera con champiñones

Cena
OPCIÓN A
Sopa de cebolla + berberechos al vino + yogur
OPCIÓN B
Salteado de cebolla, pimiento, calabaza y tofu + yogur con nueces

VIERNES

Comida
OPCIÓN A
Pimientos asados con huevo duro y caballa + pollo al horno con romero, tomillo y ajo
OPCIÓN B
Escalivada de berenjenas, pimiento, tomate y cebolla + lentejas guisadas con pollo + 1 mandarina

Cena
OPCIÓN A
Ensalada de tomate y pepino + mero a la plancha
OPCIÓN B
Crema de calabacín + mejillones al vapor + piña

SÁBADO

Comida
OPCIÓN A
Espárragos blancos con crema de vinagre + salteado de habas con gambas y calamares
OPCIÓN B
Ensalada de rúcula y canónigos, queso fresco, zanahoria y pipas de calabaza + pez espada a la plancha al limón

Cena
OPCIÓN A
Crema de calabaza y zanahoria + tortilla francesa de queso + 1 manzana
OPCIÓN B
Berenjena rellena de atún + pera

DOMINGO

Comida
OPCIÓN A
Arroz integral con berenjena, cebolla, pimiento y pollo al curry + 1 kiwi
OPCIÓN B
Cuscús con verduras, almendras, pistachos, ciruelas pasas y garbanzos + 1 granada

Cena
OPCIÓN A
Crudités con salsa de yogur y pepino + sopa de fideos + uvas
OPCIÓN B
Brécol aliñado con salsa de mostaza, miel y pistachos + tortilla francesa + yogur



Leticia Umami, nutricionista y dietista, en Umami Nutrición (Burgos).

OPINIÓN DE EXPERTO

“Determinar la cantidad de cada ración, dependerá mucho de las necesidades de cada persona y edad. Otra cosa es alcanzar si o sí las cinco raciones de verduras y frutas al día: dos raciones de verdura (una en comida y otra en cena) y tres piezas de fruta, independientemente de cuales sean y dónde se ingieran.

Tampoco hay un tiempo para seguir este menú: debemos comer bien siempre. No sirve de nada cuidar la alimentación unos meses y luego volver a hábitos poco saludables. Si hay dudas, lo mejor será ponerse en manos de un nutricionista colegiado para determinar la dieta correcta”.



OPCIONES DE DESAYUNO

- **OPCIÓN A:** avena con leche desnatada, fruta y café.
- **OPCIÓN B:** tostada de pan de centeno o de trigo integral con aceite de oliva virgen extra, rodajas de tomate y queso fresco + infusión + 1 pera.

Los productos ALTEZA te ofrecen una gran variedad de alimentos para disfrutar de tus desayunos.



OPCIONES DE MEDIA MAÑANA Y MERIENDA

- **OPCIÓN A:** naranja + infusión.
- **OPCIÓN B:** yogur + un puñado pequeño de pipas de calabaza.

Los productos ALTEZA te ofrecen una gran variedad de alimentos para disfrutar de tus meriendas.

Virtudes del tomate

Es un fruto muy versátil y un ingrediente casi indispensable en nuestras comidas. ¿Sabes también todos sus beneficios?



FUERA LESIONES

Su fuerte contenido en potasio ayuda a evitar calambres y todo tipo de lesiones musculares. Además, si los consumes un poco verdes te beneficiarás de su tomatidina, un compuesto natural que estimula el crecimiento muscular.

PIEL SANA

Su consumo diario protege la piel contra los rayos UV. Además, es un perfecto aliado contra el envejecimiento porque es rico en antioxidantes y vitaminas.

CUIDA TUS DEFENSAS

Es un fuerte antioxidante capaz de fortalecer el sistema inmunológico y prevenir cánceres como el de próstata. Bajo en grasas, también no ayuda a mantener la línea.



Gaspacho y salmorejo **DELEITUM**, elaborado con aceite de oliva virgen extra y las mejores materias primas.

VISTA DE LINCE

Presenta altas cantidades de vitamina A, esencial para prevenir problemas de visión y evitar enfermedades degenerativas o ceguera nocturna.

INTESTINO A RAYA

Ayuda a mantener regulado el sistema digestivo y a prevenir diarreas y estreñimientos. No obstante, debes tener en cuenta que el tomate es un alimento ácido y puede provocar digestiones difíciles y reflujo gastroesofágico. No abuses de él si tu estómago es delicado. Tampoco si tienes problemas renales, porque es rico en potasio.

ADIÓS AL COLESTEROL

Contiene licopeno, una sustancia que le da ese color intenso y que ayuda a reducir el colesterol y la presión arterial. Un estudio de la Universidad de Adelaida (Australia) reveló que ingerir más de 25 miligramos de licopeno al día puede reducir los niveles de colesterol malo en un 10 %.

Triptófano

¿PARA QUÉ SIRVE Y QUÉ ALIMENTOS LO CONTIENEN?

Este aminoácido esencial es imprescindible para nuestro organismo, pero nuestro cuerpo no puede producirlo, así que tenemos que obtenerlo a través de los alimentos que componen nuestra dieta.

POR FERNANDO PIZARRO

COMBATE LA DEPRESIÓN

El cuerpo transforma el triptófano de los alimentos en serotonina, la hormona de la felicidad. Este neurotransmisor está implicado en la regulación del estado anímico, el estrés y el apetito.

AYUDA A DORMIR

Es básico para sintetizar la melatonina, la hormona clave para regular los ciclos de sueño y vigilia. De modo que necesitamos ingerir alimentos ricos en triptófano para descansar mejor y no padecer insomnio.

MEJORA LA CIRCULACIÓN

Fundamental para el crecimiento y desarrollo, también es necesario para la producción de vitamina B3 o niacina, que asegura el buen funcionamiento de los sistemas nervioso y circulatorio, y mantiene la piel sana.

EN CARNES BLANCAS Y PESCADO AZUL

Como pavo o pollo, que además son digestivos y tienen poca grasa. El pescado azul es rico en ácidos Omega-3, necesarios para sintetizar la serotonina.

FRUTA Y LÁCTEOS

Para aprovechar al máximo el triptófano de la dieta, esta también debe incluir vitamina B6 y magnesio. Lograrás todas estas proteínas de calidad en lácteos, cerezas y plátanos, chocolate negro, frutos secos y legumbres.



ALTEZA cuenta con una amplia variedad de productos con este aminoácido esencial para nuestro cuerpo.

Comer sano

Brunch

EN CASA

Mezcla de desayuno y comida, es perfecto para un fin de semana con amigos. Te damos las claves para acertar.

POR SOLEDAD ÁVILA

INGLÉS Y ARISTOCRÁTICO

Bruch viene de unir 'breakfast' y 'lunch', una mezcla de desayuno y comida que realizaba la alta sociedad neoyorquina al volver de cazar. En sus orígenes el menú era el típico desayuno inglés aristocrático a base de huevos, tostadas, bacon, salchichas y judías. Hoy, los platos son otros.

PAN Y BOCADILLOS

El pan es básico en cualquier desayuno y como en la variedad está el gusto, incluye varios tipos (con cereales, integral, blanco), además de tostadas, colines y biscotes. También unas empanadillas pequeñas con rellenos variados, bocadillos y sándwiches, tostadas de aceite de oliva virgen extra con tomate, o para untar con diferentes mermeladas.

LA FRUTA, IMPRESCINDIBLE

No puede faltar la fruta, ya sea fresca o en forma de mermeladas caseras. Algunas ideas sencillas con las que triunfar pasan por una macedonia de frutas de temporada, unas brochetas o incluso una ensalada de fruta y pasta.

BEBIDA Y LÁCTEOS

Zumos vegetales y de fruta, agua, cafés e infusiones. También, dependiendo de la hora, refrescos, cerveza y vino, que casan genial con embutidos y quesos, cortados a cuchillo o en rollitos. Hay que hacer un sitio a los yogures, de beber o el yogur griego para mezclar con frutos secos, orejones, dátiles, pasas o higos secos.

LOS HUEVOS, PLATO ESTRELLA

Imprescindibles: huevos Benedictine, huevos rancheros, huevos escoceses o la shakshuka. A su lado, blines de salmón ahumado y canapés con paté, membrillo y queso, atún y huevo, anchoa con queso, fiambre...

DULCE PARA MOJAR

Triunfarás con unas tortitas americanas, unos pancakes o unas 'French Toast' (torrijas de leche más delgadas). Tampoco puede faltar la bollería típica: magdalenas, cruasanes, brioches, napolitanas, palmeritas, caracolas, galletas... Mejor de pequeño tamaño, para probar más.



EL SABOR DEL TOMATE

~ 100% FRESCO ~

Gaspachos y salmorejos sin pasteurizar hechos con hortalizas frescas y seleccionadas, aceite de oliva virgen, vinagre de jerez... Como los que harías tú, pero sin tener que hacerlos.



Proteínas en tu plato

Recetas que combinan frutas y verduras con carnes y pescados de alto poder energético. Para que disfrutes de una comida completa. Y de postre, un yogur muy nutritivo a la vez que refrescante.

por MANUELA ENTISNE

Judías verdes con foie gras

INGREDIENTES:

200 g de judías verdes • 150 g de foie gras de pato • 2 manzanas reineta • 1 nuez de mantequilla • 1 tarrina de frambuesas • 8 castañas • 12 uvas peladas • aceite de aguacate • sal • pimienta molida.

ELABORACIÓN:

○ Pelar las judías y cortarlas en juliana. Cocerlas en agua con sal. Escurrirlas y refrescarlas en agua con hielo (así se quedarán muy verdes). Rocíarlas con aceite para que tomen sabor.

○ Pelar las manzanas, partirlas en dados y ponerlas a fuego lento en un cazo con una nuez de mantequilla y una pizca de sal. Dejar que se cuezan hasta que estén muy tiernas. Pasarlas por la batidora hasta obtener un puré. Hacer una raja en las castañas y asarlas en el microondas de 3 a 4 minutos.

○ Poner en cada plato un poco de puré de manzana y, encima, las judías verdes. Añadir el foie gras en dados pequeños (que no se deshagan), las frambuesas, las uvas troceadas y las castañas laminadas. Salpimentar y aderezar con el aceite de aguacate o con un buen aceite de oliva virgen extra de la variedad arbequina.

EL ALTO CONTENIDO EN HIERRO DEL FOIE GRAS COMBATE LA ANEMIA



EL SALMÓN ES RICO EN OMEGA 3, UN ÁCIDO GRASO ESENCIAL PARA NUESTRO ORGANISMO QUE NOS PRETEGE CONTRA UN ICTUS

Salmón a la cerveza

INGREDIENTES:

4 lomos de salmón • 16 cebollitas • 100 g de espinacas • 500 ml de cerveza • 5 dl de aceite • un pellizco de nuez moscada • eneldo fresco • pimienta y sal.

ELABORACIÓN:

○ Retirar los tallos a las espinacas y ponerlas en un cazo con 1 cucharada de aceite a fuego vivo. Sazonar con nuez moscada, pimienta y sal. Dejarlas hasta que hayan perdido toda su agua.

○ Retirar del fuego y picarlas con cuchillo. Reservar.

○ Pelar las cebollitas y dorarlas en 2 cucharadas de aceite. Salpimentar. Sazonar el salmón con pimienta y sal. Poner la cerveza en un cazo al fuego y reducir a la mitad.

○ Disponer el pescado en una fuente, rociar con la reducción de cerveza y meter 8 minutos en el horno a 180 °C. A mitad de la cocción, dar la vuelta. Servir el salmón espolvoreado con eneldo y acompañado con las cebollitas y las espinacas.



Pollo con setas y ajetes

INGREDIENTES:

500 g de pechuga de pollo • 2 pimientos verdes • 6 ajetes tiernos • 200 g de setas shiitake • 1 trozo de 1 cm de raíz de jengibre fresco • 100 ml de vino de arroz chino (si no lo encuentras puede ser mezcla de oporto y jerez a medias) • 3 cucharadas de aceite de sésamo o de girasol • 1 cucharada de salsa de soja • 1 cucharada de salsa de ostras • 80 g de piñones • sal y pimienta.

ELABORACIÓN:

○ **Cortar las pechugas** en tiras y salpimentarlas. Lavar los pimientos, retirar las semillas y trocearlos. Limpiar los ajetes y cortarlos en trozos de 2 cm de largo. Pelar y picar el jengibre.

○ **Cortar las setas** en láminas y macerarlas en el vino mezclado con la salsa de soja durante 30 minutos.

○ **Calentar el wok** sobre el fuego y tostar los piñones. Reservar.

○ **Dorar la carne** en 2 cucharadas de aceite. Reservar.

○ **Calentar el resto del aceite** y rehogar los ajetes y los pimientos. Añadir el jengibre; saltear unos segundos e incorporar las setas, ½ vaso del vino de la maceración, la salsa de ostras y la carne.

○ **Cocer 20 minutos**, hasta que se evapore el líquido. Incorporar los piñones y servir.

SI SUFRES MALAS DIGESTIONES, OPTA POR CARNES BLANCAS COMO EL POLLO EN LUGAR DE ROJAS. SON MUCHO MÁS FÁCILES DE DIGERIR



Conejo al romero

INGREDIENTES:

1 conejo de 1,5 kg troceado • 4 dientes de ajo • 1 dl de aceite de oliva • 1,5 dl de vino blanco • 1 dl de jugo de carne • 2 ramas de romero • 2 ramas de tomillo • pimienta • sal. **Guarnición:** 250 g de patatas nuevas • 30 g de mantequilla.

ELABORACIÓN:

○ **Lavar las patatas**, cepillarlas y cocerlas en agua con sal durante 15 minutos. Escurrirlas y reservar.

○ **Lavar y secar** bien los trozos de conejo. Salpimentarlos. Calentar el aceite en una cacerola y saltearlos durante 5 minutos, hasta que estén dorados.

○ **Agregar** los dientes de ajo pelados y enteros, una ramita de romero y otra de tomillo. Rehogar durante 5 minutos más. Mojar con el vino blanco, tapar la cacerola y dejar cocer a fuego suave durante 30 minutos.

○ **Añadir el jugo de carne** y continuar la cocción otros 5 minutos, removiendo el conjunto varias veces.

○ **Calentar la mantequilla** en una sartén; pelar las patatas y saltearlas bien para que se doren ligeramente. Servir el guiso con las patatas. Antes, adornar con una ramita de romero y espolvorear con tomillo.



Polo de yogur

INGREDIENTES:

170 g de yogur natural • el zumo de 2 limones • 5-6 fresones • 6 cucharadas de azúcar.

ELABORACIÓN:

○ **Mezclar el yogur** con 2 cucharadas de azúcar y cubrir el fondo de unos vasos de plástico con dos o tres cucharadas. Meter en el congelador durante 45 minutos, sacar e introducir un palito de madera para polos y volver a guardar en el congelador hasta que cuaje completamente el yogur.

○ **Lavar los fresones**, retirarles el pedúnculo, y triturarlos en la batidora con el zumo de limón. Agregar el resto del azúcar y 500 ml de agua fría y volver a batir. Verter el batido en los vasos y meter en el congelador durante 2 horas.

○ **Sacar los polos** unos minutos antes de servir y dejar a temperatura ambiente. Retirar el vaso y consumir enseguida.



LA CARNE DE CONEJO SUELE RECOMENDARSE PARA REDUCIR EL COLESTEROL YA QUE ES MUY BAJA EN GRASAS

CÓMO CUIDAR LOS alimentos frescos EN VERANO

El calor no es el mejor amigo de frutas, verduras, carne y pescado. Pero podemos seguir disfrutando de sus propiedades intactas si seguimos unas sencillas recomendaciones.

POR BEATRIZ LÓPEZ



El frigorífico en verano se convierte sin duda en el gran protagonista para conservar nuestros alimentos frescos. Por eso, es fundamental saber cómo sacarle el máximo partido:

1 La temperatura de la nevera no debe ser superior a los 4 grados.

2 Se recomienda meter siempre las frutas y verduras en la nevera, a más de cero grados, nunca por debajo. La lechuga, espinacas o acelgas pueden conservarse en sus envases, y hay otras como las zanahorias, berenjenas, coles, endivias que pueden mantenerse en los

envases perforados en los que vienen. Los rábanos, nabos, lechuga, brócoli, judías verdes, o espinacas aguantan más si las refrigeramos en la nevera. Nunca refrigerar la cebolla, el tomate, y el ajo.

3 Hay que guardar la compra cuanto antes al llegar a casa y si se descongela algo en el camino, no volver a congelar.

4 Si quieres guardar frutas y verduras ya cortadas o lavadas, mejor en fiambreras cerradas de cristal y lavarlas justo antes de consumirlas.

5 No es recomendable introducir alimentos calientes en el refrigerador. Hay que esperar a que se enfríen fuera, para que no dañen los alimentos que están dentro y se malgaste la energía.

6 No hay que sobrecargar la nevera, ya que interfiere con la circulación del aire frío, ni bloquear las salidas de aire, pues sirven para mantener los alimentos frescos.

7 Las latas, envases, y productos no perecederos fuera de la nevera, pero en lugares frescos y sin luz directa.

COMPRA FRUTAS Y VERDURAS EN EL PUNTO ADECUADO DE CONSUMO, PORQUE EN LA NEVERA YA NO MADURAN

8 Colocar cada alimento en su lugar:

- Pescados y carnes siempre se mantienen en el congelador, hasta unas horas antes de consumir.
- Frutas y verduras, en los cajones.
- Lácteos, en el medio de la nevera, la zona menos fría.
- Huevos, en la parte de arriba, donde la temperatura no varía.
- Mantequilla, bebidas y salsas, en la puerta del refrigerador, el lugar más expuesto a los cambios de temperatura

9 Al descongelar un alimento debe hacerse a temperatura controlada en el refrigerador y consumirse en un plazo máximo de 24 horas.

10 Recuerda limpiar el frigorífico de manera periódica, para evitar que se desarrollen bacterias.



Zumos verdes ¿QUÉ BENEFICIOS NOS APORTAN?

Los *smoothies* y bebidas a base de vegetales se han colado en nuestra dieta: son refrescantes, bajos en calorías y desintoxican nuestro organismo.

POR FERNANDO PIZARRO

Las frutas y verduras son alimentos imprescindibles en la dieta mediterránea, pero con el estrés diario terminamos por sustituirlos por comida procesada. Un zumo verde es la solución perfecta para beneficiarse de todas sus propiedades sin perder tiempo.

Resultan perfectos para comenzar el día, como complemento del desayuno, ayudando a eliminar las toxinas de nuestro organismo. Pero también son una bebida muy adecuada a media mañana, o incluso como primer plato en comidas y cenas. Los deportistas pueden (y deben) tomarla una hora antes de hacer ejercicio o inmediatamente después de realizarlo. Descubre por qué tienes que introducirlos (si aún no lo has hecho) en tu dieta veraniega.

FRUTAS Y VERDURAS

Las verduras licuadas se toman frescas sin someterlas a ningún cambio. Su color verde es resultado de combinar aproximadamente un 60 % de fruta y un 40 % de verdura, aunque las proporciones pueden variar según la receta.

De esta forma, el azúcar de la fruta logra enmascarar el amargor de algunos vegetales. Para prepararlos, solo necesitas mezclarlos con agua o leche. El zumo verde clásico es el que combina apio, manzana verde y zanahoria. Bajo en calorías, es rico en antioxidantes y cuida nuestra salud digestiva y cardiovascular. Pero hay muchos más, según el efecto que se quiera conseguir: antioxidante y bajo en calorías (espinacas, pepino, un tallo de apio, manzanas y limón); contra el estreñimiento (piña, apio y pepino, con 250 ml de agua), y para refrescarnos sin aporte calórico, un zumo de frutas y verduras (mango, melocotón, espinaca y plátano en 200 ml de agua). Y muchas recetas más para cuidar nuestro cuerpo, porque las bebidas verdes ayudan a tratar diferentes patologías según sus ingredientes: anemias, infecciones urinarias, cataratas...

CON UN SOLO ZUMO VERDE AL DÍA PODEMOS ALCANZAR LOS NIVELES DE MICRONUTRIENTES RECOMENDADOS EN LA DIETA

TODO SON BENEFICIOS

La comida rápida y el estrés son nocivos para el organismo y aportan tóxicos que le hacen envejecer. Las frutas y verduras son el mejor remedio para combatirlo, gracias a su contenido inagotable de vitaminas, antioxidantes, agua, minerales, fibra y clorofila, una sustancia que logra transportar el oxígeno con mayor facilidad a nuestras células.

Además, en una sola bebida, fácil de preparar, ingerimos una mayor variedad y cantidad de frutas o verduras, difíciles de tomar de otra manera en un solo día. En resumen, tomarlos de forma regular:

- Hidrata
- Desintoxica el hígado y los riñones
- Combate el sobrepeso, al controlar la ansiedad por comer.
- Mejora la digestión
- Evita el estreñimiento
- Controla el colesterol alto y la presión arterial
- Previene el envejecimiento celular
- Fortalece las defensas
- Mantiene la piel saludable

Presume de VERANO

Hemos consultado los blogs de las 'influencer' Belén Hostalet, Marí Pombo, Alexandra Pereira y Dulceida para acercarte las últimas tendencias para cualquier ocasión.

Hay prendas y colores que son fijas verano tras verano, como el blanco o las prendas denim, pero sin duda, otras sí son una sorpresa este año.

- Los tonos tierra nunca pasan de moda, pero ahora son más protagonistas que nunca, perfectos para vestir con sencillez y elegancia.
- El scarf print irrumpe con fuerza en vestidos amplios y blusas muy femeninas.
- Azules y rosas pastel, colores de verano, invaden americanas, vestidos y pantalones. Aunque también hay hueco para algún tono chillón y estampados florales.
- Prendas románticas: vestidos de tul con volantes, top de satén, sombrero de paja...



Vestido bordado, de MANGO (49,99 €).



Sudadera, de UNDER ARMOUR (80 €).

CASUAL



Camiseta, de FIND, Amazon (16 €).

Jeans, de JOSEPH RIBKOFF (199 €).



Deportivas, de LOTTO (80 €).



Top tirantes, de C&A (8 €).



URBANA

Americana, de FIND, Amazon (65 €).



Camisa de lino, de C&A (24,90 €).



Mono pantalón, de C&A (49,90 €).



Floral, de LAURA BERNAL (175 €).



mini bolso, de LONGCHAMP (290 €).



Pantalones, de FIND, Amazon, (34 €).



Blazer, de LOLITAS & LOLOS (70 €).

VESTIDOS



Vestido cocktail, de JOSEPH RIBKOFF (239 €).

Sombrero, de C&A (9,90 €).



Tul y volantes, de LOLITAS & LOLOS (95 €).



Transparencias, de LAURA BERNAL (310 €).



Camisero, de AMAZON PRINTS, (42 €).



Prints, de C&A (8,90 €).



Activa tu circulación CON ESTAS 7 PLANTAS NATURALES

¿Se te enfrían las manos o los tobillos? ¿Te pesan las piernas? Te ayudamos a combatir estas molestias de manera natural, a la par que mantienes sano tu corazón.

POR HELENA NORIEGA

Jenjibre

¿Cómo ayuda? Su raíz es un alimento con propiedades antiinflamatorias y anticoagulantes que favorecen la correcta circulación de la sangre. Ayuda a aliviar el frío en pies y manos, y contribuye en el tratamiento de la arteriosclerosis.

¿Cómo tomarlo? Se puede preparar hirviendo una cucharada de la rayadura de su raíz en agua caliente o en cápsulas.

Romero

¿Cómo ayuda? Es un gran aliado para eliminar toxinas del organismo y evitar la formación de trombos.

¿Cómo tomarlo? Todos los días en infusión. También se puede combinar con melisa para evitar los dolores de cabeza derivados de la hipertensión.

Ajo

¿Cómo ayuda? Mejora la circulación sanguínea ya que favorece la vasodilatación (el aumento de los vasos sanguíneos).

¿Cómo tomarlo? Crudo (mejor en ayunas) o en cápsulas.

Flores de tilo

¿Cómo ayudan? Favorece la eliminación de líquidos y el drenaje renal. Se utiliza también para fortalecer las arterias y aliviar las cefaleas derivadas de la hipertensión.

¿Cómo tomarlo? En infusión bebida o echándola en el agua de tu bañera para calmarte y relajarte.

Aquilea

¿Cómo ayuda? Reduce la hipertensión y

ayuda a mejorar los síntomas propios de la menopausia en las mujeres.

¿Cómo tomarla? En infusión o en cápsulas, combinada con melisa y espino. También sirve para aliviar las hemorroides por su actividad antiinflamatoria y cicatrizante.

Ortiga

¿Cómo ayuda? La infusión de ortigas es un excelente suplemento de hierro en el tratamiento de la anemia. Ayuda a regular la hipertensión y es un remedio tradicional para las varices.

¿Cómo tomarla? En infusión, mezclada con espino y melisa (para la hipertensión) y con agripalma y cornilla real (para las varices).

Ginko

¿Cómo ayuda? Dilata las arterias, las venas y los capilares gracias a la acción conjunta de sus principios activos. También mejora la microcirculación del cerebro.

¿Cómo tomarlo? Se recomienda tres veces al día en infusión.

GIMNASIA PARA un vientre plano

¿Quieres eliminar ese flotador que se ha instalado en tu tripa y crees que es imposible? Pues no. Puedes conseguirlo y sin aburridos abdominales. Coge el *fitball*, y sigue esta tabla.

POR VERA ALDER



1 Refuerza tronco y abductores

Túmbate boca arriba y lleva los brazos debajo de la cabeza. Coloca la pelota entre las piernas, sujétala con los tobillos y flexiona las piernas a 90°. Ve bajando poco a poco hasta que la esfera quede a unos milímetros del suelo. Aguanta unos segundos y vuelve a la posición. Haz 3 series de 10 repeticiones.



2 Marca abdominales

Siéntate sobre la pelota, apoyando la zona del final de la espalda. Separa los pies de ella y abre las piernas según el ancho de tus caderas. (a) Desciende lentamente hasta que los omóplatos toquen la bola. (b) Vuelve a la posición inicial metiendo la tripa y con la espalda recta. Haz 3 series de 20.



3 Define los costados

Ponte de costado, apoya la cintura en la bola, lleva los brazos tras la nuca y coloca las piernas como en la imagen. Sube y baja el tronco 20 veces. Cambia de lado y repite (haz 3 series). ¿Quieres trabajar a tope? Separa la pierna estirada del suelo y aguanta la postura 20 segundos.

BENEFICIOS DEL 'FITBALL'

✓ **Tonifica.** Trabaja y aumenta la fuerza del 'core' (el corsé que agrupa transverso abdominal, suelo pélvico y glúteos).

✓ **Mejora la posición.** Al colocarnos en suspensión sobre ella y ser un apoyo inestable, requiere la activación de los músculos posturales.

✓ **Frena la flacidez.** Hay ejercicios en los que la flexión de brazos es continua.

Así, evitas la aparición de las temidas alas de murciélago.

✓ **Refuerza los glúteos.** Al sentarte sobre la esfera, las nalgas permanecen activas para favorecer el equilibrio.

✓ **Ayuda a liberar tensiones.** Por su forma, se acopla perfectamente a la columna. Ponte sobre ella. Tiene efecto alargador y anticóncraturas.

Por: Rubén Castillo, entrenador personal (www.rubencastillo-entrenador.com)



Disfruta del sol SIN RIESGOS

¿Deseando disfrutar de la playa y ponerte morena? Estás a punto de lograrlo, pero mejor toma precauciones para no dañar tu piel y evitar sustos innecesarios.

POR HELENA NORIEGA

El sol mejora el ánimo y fortalece los huesos, pero también acelera el envejecimiento de las células y es el principal causante del melanoma. Además la exposición prolongada puede provocar golpes de calor y quemaduras de piel. Pero no te alarmes. Con unas sencillas precauciones podrás quedarte con lo bueno y desterrar lo negativo.

COMBATIR EL CALOR

¿Sabías que exponerse al sol durante mucho tiempo y hacer ejercicio en las horas más calurosas del día o en espacios con poca ventilación pueden provocar un golpe de calor? El cuerpo pierde agua y sales esenciales, lo que impide que funcione bien.

Los síntomas para reconocer que se está sufriendo un golpe de calor son: dolor de cabeza, fiebre, desorientación, sed intensa, sensación de calor sofocante, piel seca, mareos o incluso desvanecimiento, dolor de estómago y náuseas. Notaremos que un bebé está demasiado acalorado si muestra irritabilidad o llora mucho, y presenta la piel enrojecida por una transpiración excesiva en el cuello, pecho, axilas, pliegues del codo y en la zona del pañal.

Y es que aunque cualquiera podemos sufrir un golpe de calor, los bebés y los niños pequeños son los más vulnerables, junto a los mayores de 65 años. También deben protegerse del calor las personas que sufren enfermedades respiratorias o cardíacas, hipertensión arterial, obesidad y diabetes.

¿Y qué podemos hacer para evitarlo?

- Beber agua en abundancia, tanto los adultos como los niños, aunque no se sienta sed, ya que en verano es más fácil deshidratarse.
- Evitar la exposición directa al sol y mantenerse el máximo tiempo posible a la sombra o en lugares frescos, climatizados.
- Usar ropa ligera y de tejidos transpirable y si es en tonos claros, mejor.
- No realizar deportes o esfuerzos físicos intensos en las horas centrales del día, cuando hace más calor (de 12,00 a 15,00 h).
- Comer platos ligeros, como fruta, ensalada o alguna sopa fría.

EVITAR ENFERMEDADES

El sol puede provocar envejecimiento prematuro, daños oculares y cáncer de piel. El melanoma es el tipo de cáncer más peligroso y su factor de riesgo más importante es su exposición excesiva. Cada año se registran unos 5.000 nuevos casos de melanoma en España, la mayoría asociados a episodios de quemaduras solares acumulados a lo largo de la vida. Por eso es tan importante protegernos desde la infancia y todo el año.

¿Cómo podemos protegernos?

- Elegir el factor de protección adecuado a nuestra piel. Ante la duda, siempre 50+ en verano y algo más bajo en invierno si se quiere (en las zonas del cuerpo

OPINIÓN DE EXPERTO

“Estar moreno se vinculó durante años con un estatus de bienestar. Pero la medicina dice lo contrario: el bronceado es un síntoma de daño solar en la piel. De ahí que incluso los que se broncean con facilidad deban seguir usando protector solar, porque las radiaciones les siguen afectando. Es importante consultar al dermatólogo ante cualquier lunar o mancha sospechosa en la piel, para descartar un posible cáncer”.



Dra. Elena de las Heras, dermatóloga en el Hospital Ramón y Cajal (Madrid).
clinicaelenadelasheras.jimdo.com

al descubierto). Pero hay que usarla todo el año, e incluso estando a la sombra, porque aunque la radiación es más débil, sigue existiendo riesgo de quemaduras.

- Hay que echarse bien la crema por todo el cuerpo 20-30 minutos antes de exponerse al sol y volver a aplicar cada dos horas o menos si los baños son muy frecuentes. Y, por supuesto, hay que asegurarse de echar suficiente cantidad (nada de escatimar) y por todo el cuerpo, especialmente en las zonas más sensibles como la cara, las orejas, el cuello, el pecho y el empeine del pie.
- No reutilizar la crema de una año para otro, ya que pierde su eficacia.
- Nunca debe usarse el bronceador para prolongar la exposición al sol. Los primeros días será suficiente con 15-20 minutos. Poco a poco, se puede ir aumentando progresivamente el tiempo

sin sobrepasar nunca las dos horas, ya que la piel puede irritarse.

- Nunca hay que poner a los niños menores de dos años directamente al sol. Además, deben usar protectores solares infantiles, por su piel delicada, y resistentes al agua.
- Se debe proteger siempre la cabeza con un sombrero o una gorra. Y, en el caso de los niños pequeños, con ropa especial como protección solar.
- No olvidar las gafas de sol homologadas, porque los rayos solares pueden producir quemaduras y lesiones en la córnea y en la retina que pueden llegar a ser irreversibles. La etiqueta debe señalar “100 % protección contra los rayos UV 400”, que significa que las lentes bloquearán la radiación igual o menor a 400 nanómetros, que cubre tanto los rayos UVA como los UVB.

DISTINTOS FORMATOS

En crema o en spray, todos los solares son igual de eficaces. Elige el tipo que mejor se adapte a ti. El spray (de fácil aplicación) permite llegar a una zona más amplia de tu piel, eso sí, debes tener en cuenta que una vez aplicado también es aconsejable extenderlo para conseguir una mayor eficacia en la fotoprotección.



Con la línea de solares **CROWE** toda tu familia estará protegida del sol gracias a su gran variedad de productos.

¡QUE TU PELO NO SUFRA por el sol!

En verano, el sol, el cloro y el salitre resecan nuestro cabello. Pero si tomas medidas ya y lo cuidas toda la temporada estival, podrás lucir melena hidratada y sana.

POR BEATRIZ PASCUAL

Los rayos solares penetran en la cutícula (el revestimiento del cabello) y debilitan los folículos pilosos (la concavidad bajo la piel en la que crece cada pelo). Esto implica una deshidratación que modifica su estructura. Así que este verano, además de la piel, protege tu cabello.

ANTES DE TOMAR EL SOL

Si llegas al verano con el cabello hecho un desastre, solo empeorará, así que hay que tomar cartas en el asunto antes. Para evitar que llegue castigado a la playa o la piscina, es hora de ampliar tus rutinas con nuevos tratamientos diarios que incluyan sérum o mascarillas y aceites nutritivos e hidratantes. Y como es mejor prevenir que curar, la primavera también es un buen momento para acudir a tu peluquería y hacerte un tratamiento de hidratación profunda, que selle la cutícula y la proteja.

EN LA PLAYA Y EN LA PISCINA

Los rayos hacen que se cuartee la melena y deja un cabello seco y áspero. Además, el sol en la playa es más dañino: el salitre tiene efecto lupa y atrae los rayos solares, el viento arrastra partículas que producen mayor sequedad, y los minerales marinos de la arena oxidan el cabello. Y en la piscina, el cloro puede afectar a la coloración.

Como prevención, usa sombreros y pañuelos, sobre todo si el cabello está mojado, y productos específicos para proteger el pelo del sol y el cloro, que se aplica antes de salir de casa. Si te sumerges, aclara la melena con agua dulce y reaplica el protector. Además, ponte una mascarilla una vez a la semana.

Los acondicionadores y mascarillas **CROWE** te ayudan a mantener un pelo sano y bello, protegido frente al sol.



ACNÉ A LOS 40 AÑOS

Los temidos granitos también aparecen en la edad adulta. La buena noticia es que se pueden combatir.

POR ALBA GAMARRO

El acné en mujeres mayores de 40 años es más común de lo que pueda parecer. Y es que esta alteración de la piel no solo 'ataca' a los adolescentes. Así lo asegura el doctor Enrique Herrera, dermatólogo del Hospital Vithas Xanit Internacional, que explica por qué aparece y cómo terminar con él.

¿QUÉ LO PROVOCA?

Esta alteración se produce cuando un poro se obstruye parcial o totalmente por una combinación de aceite y células muertas de la piel. El sebo obstruido forma un quiste blanquecino y endurecido debajo de la piel. Luego, cuando estos pequeños quistes se abren en la superficie de la epidermis, el sebo se oxida y ennegrece, formando puntos negros. Cuando los quistes se agrietan, causan inflamación y aparece el acné. La causa principal es la producción hormonal, ya sea ovárica —estrógenos o progesterona—, o suprarrenal, como el cortisol, que se produce en exceso cuando hay situaciones de estrés. Cuando se dan cambios hormonales muy significativos pueden aparecer casos de acné de distinta intensidad. De ahí que sean las mujeres las más afectadas.

¿CÓMO COMBATIRLO?

Está claro que hay que evitar el estrés y acudir al especialista para regular los procesos hormonales, pero también es importante mantener una buena higiene cutánea, limpieza e hidratación de la piel y no usar cosméticos comedogénicos que obstruyen los poros. Es fundamental llevar una vida con hábitos saludables, lo que implica sobre todo evitar el tabaco. En cuanto a la dieta, no hay evidencias científicas sobre alimentos que sean perjudiciales para el acné. Sí existen algunos estudios que relacionan el consumo de leche desnatada con una mayor

incidencia de acné, pero ni siquiera son aún concluyentes. Lo que sí tenemos claro es que una mala dieta —que no sea equilibrada o sea demasiado grasa— afecta al acné, ya que empeora el estado general de la piel y abona el terreno para que los brotes sean más agresivos. Pero una vez que se diagnóstica, existen diversos tratamientos en función de la intensidad del acné, que van desde jabones o cremas, a fármacos vía oral, como los anticonceptivos, antibióticos específicos o la isotretinoína. La buena noticia, concluye el especialista, "es que son terapias cada vez más eficaces y seguras, que bajo supervisión dermatológica, dan buenos resultados".

OPINIÓN DE EXPERTO

"Hay un aspecto sobre el que siempre insistimos los dermatólogos respecto a los cuidados que hay que tener en caso de acné y que son importantes a cualquier edad: no se deben tocar ni 'explotar' los granos ni las espinillas. De hacerlo, es muy habitual que se infecten, haya una mayor inflamación y se causen heridas. Esto se traduce en cicatrices profundas, que no desaparecen a veces ni con el paso del tiempo y que son muy difíciles de eliminar".



Dr. Enrique Herrera, dermatólogo del Hospital Vithas Xanit Internacional (Benalmádena, Málaga).

PLANTAS CON FLORES

Aunque hay algunas plantas que florecen durante casi todo el año, lo más habitual es que lo hagan dependiendo de la luz y el sol. Por eso, mejor elige las más bonitas y resistentes al calor. Entre ellas están los geranios, que lucirán aún más si los colocas en un lugar que reciba la luz directa del sol. O el Trueno de Venus, una planta tropical resistente y bonita.

Esen primavera y verano cuando las plantas lucen en todo su esplendor y más disfrutamos de ellas. Pero el sol también las castiga y necesitan atenciones especiales para combatir las posibles agresiones. Te contamos qué cuidados necesitan en la época estival para que luzcan sanas.

CUIDADOS GENERALES

Antes de regar las plantas, debes fijarte en el tipo que son, la temperatura, la sequedad del ambiente y el tamaño de las macetas, ya que la cantidad de agua que requieren variará de unas a otras.

La mejor manera de que las raíces absorban todo el agua es hacer de vez en cuando un riego más profundo y evitar regarlas a menudo de forma superficial.

En verano es mejor hacerlo a primera hora de la mañana o al atardecer. Si riegas a las horas centrales del día, el agua se evapora con más rapidez. Además del riego, deja un poco de agua en los platos para que se mantengan húmedas.

No expongas directamente las plantas al sol durante mucho tiempo si no quieres que las altas temperaturas provoquen quemaduras en sus hojas y raíces. Colócalas en una zona fresca que tenga momentos de sombra para que no reciban directamente los rayos.

Hay que pulverizarlas para que luzcan hermosas. Limpia cada una de sus hojas con una esponjita empapada en agua y corta aquellas flores y hojas que estén secas y en mal estado para favorecer el crecimiento de la planta.

PUESTA A PUNTO

Renueva las plantas de las macetas y jardineras que se hayan marchitado durante el invierno. Si vas a reutilizar recipientes, es recomendable que los limpies a fondo. Con un cepillo de cerdas rígidas elimina en seco los restos vegetales y de tierra que tengan. Después, sumerge cada recipiente en un barreño con agua caliente y detergente y frótalos. Aclara y deja secar bien antes de agregar el nuevo sustrato. Añade en los maceteros abono y productos específicos contra las plagas y parásitos que puedan dañarlas. En esta época, la invasión de las plantas por parte de insectos es muy frecuente y debemos aplicar los tratamientos y pesticidas adecuados con regularidad.

Aumenta gradualmente los riegos. Las plantas necesitarán cada vez más agua, a medida que aumente el calor. Si optas por el riego por goteo, ajústalo para que salte todos los días por la mañana durante unos 10-12 minutos. Tampoco te olvides de incorporar un fertilizante al riego cada 15 días o un mes.

CONSIGUE QUE tus plantas sobrevivan al verano

Ahora que vamos a disfrutar más del jardín o la terraza, toca una puesta a punto.

POR CARMEN LÓPEZ

Trucos caseros

QUE TE SACARÁN DE APUROS

Con estos sencillos consejos de limpieza y mantenimiento lograrás disfrutar de tu terraza, patio o jardín como si fueran nuevos.

PAREDES IMPECABLES

Si tu pared es de ladrillo, límpiala con agua y jabón y recupera su color con aceite de linaza. Si son pintadas, toca darle una mano con pintura para exterior con tratamiento antihongos y antihumedad. Para su mantenimiento, límpiala con un paño húmedo.

MUEBLES DE FIBRAS NATURALES

Cepilla para quitar el polvo y luego pasa el aspirador. Mezcla agua salada con un poco de jabón y frota sin empapar demasiado el mueble. Aclara con una esponja, repasa con un trapo y deja secar al sol. Después, aplica cera natural.

SOMBRILLAS Y TOLDOS

Quítales el polvo con un cepillo o un aspirador de mano. Luego toca eliminar las manchas y suciedad con agua jabonosa y aclarar. Si necesitas reavivar los colores, mezcla agua y vinagre a partes iguales y frota.

HIERRO FORJADO

Mezcla un cuarto de taza de lavavajillas en dos litros de agua caliente y limpia con una esponja y un cepillo de dientes para los rincones difíciles. Aclara bien con una manguera o una esponja limpia solo con agua.

COJINES

Las manchas resistentes de una loneta de algodón, se eliminan con espuma seca. Las de poliéster, con un paño humedecido con jabón. Los acrílicos, muy resistente, con un trapo húmedo.

MUEBLES DE MADERA

El aceite de teca es lo más adecuado para las maderas tropicales, y de linaza para el resto. Pasa un trapo húmedo, deja secar y aplica aceite, pasando la brocha en la dirección de las vetas.

MANCHAS EN SUELOS DE BARRO

Después de fregarlo, límpialo con una mezcla de un vaso de aguafuerte por cada cubo de agua. Deja secar al menos un día sin pisar para que quede perfecto y luego aplica un impermeabilizante.

MACETEROS DE BARRO

Elimina los restos de tierra o polvo poniéndolos a remojo. Llena un recipiente con tres partes de agua y una de vinagre. Mete las macetas 20-30 minutos y elimina las manchas persistentes con un cepillo. Deja secar al aire.

COMBATIR EL MOHO

Para prevenirlo y eliminarlo limpia periódicamente las superficies con agua y una solución jabonosa neutra o, más a fondo, con productos fungicidas.

alteza
BIO

NUEVAS CÁPSULAS DE CAFÉ ECOLÓGICO



BIODEGRADABLES



COMPATIBLES
CON MÁQUINAS
NESPRESSO®*



3 VARIEDADES

CAFETEROS, BIENVENIDOS AL MUNDO DEL AROMA

Las nuevas cápsulas de **café Ecológico Alteza Bio**, compatibles con máquinas Nespresso®*, se preocupan por el medio ambiente gracias a su origen de cultivos ecológicos y a las cápsulas biodegradables. Disponible en tres variedades diferentes: suave, intenso o descafeinado. **¿Cuál es la tuya?**

¡BIEN alimentado!

No todos los productos para perros y gatos son iguales. Como sucede con nuestra dieta, tenemos que elegir la comida más sana y que les aporte mayores beneficios.

POR FERNANDO PIZARRO

Si cuando decidimos llevar una dieta sana recurrimos a un nutricionista, no está de más que cuando elijamos el mejor alimento para nuestra mascota pidamos el asesoramiento de un veterinario, o que al menos optemos por alimentos elaborados según sus criterios saludables.

Para que su dieta sea más completa, debe incluir carne fresca de pollo, salmón, arroz, tapioca... Alimentos que aportan Vitaminas A, D, E, C y B6, ácidos Omega-3, proteínas y minerales que cuidan la visión, los huesos, los dientes y el corazón de nuestra mascota.

LA ALIMENTACIÓN DE UN PERRO

En las tiendas podemos encontrar comida húmeda, semi-húmeda y seca o pienso. La última opción es la más recomendada por los expertos ya que es la más completa nutricionalmente: contiene una cantidad importante de calorías y alrededor de un 25 % de proteínas (el tipo de comida que más tiene).

Pero además, ofrece otras ventajas nada desdeñables: es la más económica y la que posibilita poder comprarla en grandes cantidades y conservarla.

En este punto resulta de ayuda las bolsas con cierre cremallera, para conservar



EL PESCADO CRUDO NO ES BUENO PARA PERROS NI GATOS. SU VERSIÓN COCINADA SÍ ES SANA PORQUE LES APORTA ÁCIDOS GRASOS

todas sus propiedades, y las que incorporan asa, porque permite transportar más kilos con mayor facilidad.

En cuanto a la comida húmeda, su preferida porque es tierna, contiene tres cuartas partes de agua y una menor cantidad de proteínas (entre 8-15 %). Y como tienen menos calorías, el perro deberá comer más para adquirir la energía necesaria. Es importante recordar que una vez abierta, se conserva en la nevera.

LA ALIMENTACIÓN DE UN GATO

Es carnívoro, así que en su alimentación son indispensables los nutrientes de origen animal. Su metabolismo necesita una gran cantidad de proteínas y grasas, procedentes de la carne y del pescado. Aunque los alimentos húmedos enlatados son una solución muy cómoda y que además les encanta, es mejor que no se convierta en la comida principal y alternarla con los piensos o comida seca. Hay que prestar especial atención a la composición o adquirirlas de marcas de confianza, ya que el alimento húmedo suele incrementar el olor del aliento y de las heces, que además suelen presentar una consistencia demasiado blanda. Así que mejor optar por piensos de diferentes ingredientes (para completar su dieta).

Un consejo: igual que ocurre con los piensos para perros, conviene elegir el alimento y cantidad acorde a la edad de la mascota, su peso y nivel de actividad. Cuando envejecen o se esterilizan se hacen más sedentarios o, como nosotros, gastan menos energía y engordan más comiendo lo mismo. La clave está en elegir un pienso especial para gatos esterilizados, y proporcionarles los ratos de juego y actividad necesarios.



El alimento para mascotas **TANDY** está elaborado por veterinarios.

Sofá CON PALETS



Reaprovecha los típicos palets de transporte de mercancías para hacer un original sofá. Es fácil, barato y muy decorativo. Hazte con varios y ponte manos a la obra. ¡El resultado te encantará!

POR CARMEN CASTELLANOS



1 RESTAURAR LA MADERA

Para un sofá te harán falta, al menos, 4 palets. Si quieres hacer uno más grande deberás contar con 6, 8, etc. Cada asiento lleva un palet de respaldo y otro de asiento. Asegúrate primero de que no llevan ningún clavo y de que no tienen astillas. Lijalo con una lija gruesa o púlelo con un formón y si se quedan huecos puedes rellenarlos con pasta para madera. A continuación, aplica un protector para madera (hazlo en una zona bien ventilada).

2 MONTAR LA ESTRUCTURA

Pon en fila los palets que harán de asiento y aplica entre ellos cola para madera. Pégalos para que queden bien sujetos. Ponle luego dos tornillos que los atraviesen de parte a parte para asegurarlos. A continuación, coloca los palets que harán de respaldo, primero con cola y luego asegurados con tornillos por la parte posterior del respaldo. Coloca al menos 3 tornillos para asentar bien la estructura. Así puedes crear los módulos que quieras.

3 CUBRIR LA BASE

Sobre la base y el respaldo coloca una tela adhesiva bien pegada sobre la que irán las colchonetas. Haz o encarga dos colchonetas de las medidas exactas de asiento y respaldo: puedes confeccionarlas de la misma tela o de telas combinadas (hazlas con cremallera para poder lavarlas). Utiliza telas de tapicería que son más resistentes y también más sufridas. Haz también cojines y rulos para hacer más cómodo el asiento.

Playas de ensueño



1. Playa Les Bovetes (Denia).
2. Playa de Bolonia (Cádiz).
3. Playa Santa Cristina (Girona). 4. Playa del Silencio (Asturias). 5. Cala Conta (Ibiza) 6. Playa de Las Catedrales (Lugo).

Difícil seleccionar solo unas pocas cuando nuestro país ofrece tantas posibilidades, en la península y en las islas. Hay muchas más que las que hoy te presentamos, pero las que están sí merecen un lugar privilegiado en nuestros destinos estrella.

POR CARMEN LÓPEZ

Desde hace 32 años, España lidera el ránking mundial en número de banderas azules. Con este distintivo se premia a las playas con mejor calidad de agua y gestión ambiental, y en nuestro territorio contamos con 566. Estas son algunas de ellas.

LES BOVETES (DENIA)

Kilómetros de arena blanca te esperan en la Marina Alta de Alicante. En la playa de Les Bovetes disfrutarás de más de medio kilómetro para pasear a orillas de un agua cristalina. Si te gustan los deportes, también conviene que sepas que cuenta con instalaciones de voleibol y de fútbol, así como con alquiler de patines para recorrer su paseo marítimo. A pocos minutos de ella, subiendo por la costa, merece la pena continuar la ruta hacia las playas de Els Molins y Les Deveses, al igual que la primera, destacan por su limpieza.

Más info: denia.net/

BOLONIA (CÁDIZ)

Situada a 15 minutos en coche de Tarifa (Cádiz), es una de las playas más salvajes de España, quizás porque solo se puede acceder a ella por la N-340, una carretera estrecha y con curvas. Inmersa en un entorno natural, tiene unos 4 kilómetros de largo y unos 70 metros de ancho, y disfruta de una naturaleza casi virgen, arena fina y blanca y aguas cristalinas. Encontrarse en los límites del Parque Natural del Estrecho asegura la preservación del entorno y evita la construcción masificada.

Más info: zaharadelosatunes.info

LAS CATEDRALES (LUGO)

Enclavada en la costa de Ribadeo, un municipio de Lugo (Galicia), se encuentra la abrupta playa de Augas Santas. Se la conoce popularmente como la de las Catedrales por sus arcos de roca, esculpidos por la fuerza del mar Cantábrico y que recuerdan a los arbotantes de las

catedrales góticas antiguas.

Para disfrutar de estos 'ollos' que pueden alcanzar los 30 metros de altura, hay que esperar a que baje la marea. Se puede pasear por debajo y escuchar el sonido del oleaje rebotando contra las formaciones naturales de roca.

Quizás por la gran afluencia de gente no sea la mejor playa para descansar, pero sí para pasear por su arena fina. No en vano, goza de la Q de calidad turística y ha sido elegida por los usuarios del

portal turístico Trip Advisor como una de las mejores playas de Europa.

Más info: playa-catedrales.com/

DEL SILENCIO (ASTURIAS)

Desde el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente afirman que probablemente sea la playa más bella de todo el occidente asturiano y hay que darles la razón. Se accede desde el pueblo de Casteñeras, a 16 km de Cu-

dillero. La playa es una pequeña joya con forma de concha de aguas color esmeralda, protegida por acantilados de roca vertical. Lo mejor: aún no ha sido "contaminada" por la presión turística y merece la pena acceder a ella caminando para admirar las vistas. Al formar parte del Paisaje Protegido de la Costa Occidental de Asturias no es de extrañar que no cuente con chiringuitos, duchas, o aseos. Es una playa virgen.

Más info: playadelsilencio.es/

CALA CONTA (IBIZA)

Sin duda, el lugar ideal para ver un espectacular atardecer. Dicen los lugareños que desde aquí se disfruta de las mejores puestas de sol de Ibiza y, seguramente, del Mediterráneo. En realidad se trata de una playa formada por distintas calas, que apenas se distinguen unas de otras. De ahí que su nombre oficial sea Platges de Comte.

Más info: calacomte.es/

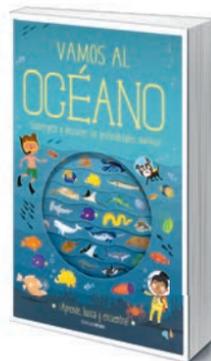
SANTA CRISTINA (GIRONA)

De arena fina y aguas color turquesa, está situada a los pies la Ermita de Santa Cristina, en Lloret del Mar. Rodeada de un increíble entorno natural de rocas y pinos. Es amplia, ideal para pasar una mañana en familia sin las masificaciones de otras playas de la Costa Brava. Dispone de un gran parking a solo 300 metros. Además, justo al lado de la playa se encuentra la bonita Cala Treumal, otra de las imprescindibles de la costa de Girona.

Más info: es.costabrava.org/que-hacer/playas

Libros PARA REGALAR

A partir de 5 años



VAMOS AL OCÉANO
TIMOTHY KNAPMAN
WESLEY ROBINS
TIMUN MAS (12,95 €)
Marta, Mateo y su perro viajan al fondo del mar. Detrás de cada solapa espera una aventura interactiva por descubrir. De la orilla de la playa a la zona más profunda del océano descubrirás un montón de criaturas.

A partir de 16 años



MIL NOCHES SIN TI
FEDERICO MOCCIA
EDITORIAL PLANETA (18,90 €)
Tras un paréntesis en Rusia, Sofía tiene que poner orden en su vida sentimental y decide regresar a Roma. En un viaje a Sicilia para visitar a sus padres, descubre un secreto familiar que le afectará profundamente.



LA HERIDA PERPETUA
ALMUDENA GRANDES
TUSQUETS EDITORES (20,50 €)
Una recopilación de las columnas que la autora ha escrito en el diario 'El País' desde 2008, con una mirada crítica y aguda de la realidad política y social de España y sus acontecimientos.

Básico IV REVÓLVER

En el Circo Price de Madrid, en el marco del Inverfest, Carlos Goñi interpretó varios temas y después anunció de forma inesperada que estaban grabando el próximo disco, cierre de la gira del '25 Años del Básico I'. Con fotos y temas inéditos.

El último vuelo del hombre bala

MIKEL ERETXUN
Su undécimo álbum de estudio en solitario, incluye 13 canciones con letras y música del compositor, que tratan sobre las obsesiones personales, las ocasiones perdidas y las segundas oportunidades. Luminoso y eléctrico.



Literal

JUAN LUIS GUERRA
Es su decimosexto álbum, el primero desde 2014. Grabado entre su estudio en República Dominicana y Abbey Road Studio en Londres (Inglaterra), incluye 11 temas compuestos (como Kitipun) y arreglados por Guerra.

Africa speaks

SANTANA
Este álbum del guitarrista junto a sus 8 músicos está inspirado en la música africana. "Muy querida para mí, no es algo ajeno. Está en mi ADN", explica Santana. La cantante española Concha Buika aporta su voz a todo el álbum.

Música

EDICIONES ESPECIALES

10 diferencias

Encuentra las 10 diferencias entre estas dos imágenes.



Ciudades

Descubre el intruso en esta lista:

ALBACETE
JAÉN
MADRID
TOLEDO
HUELVA
MURCIA

Memoriza

Tu lista de la compra es: dentífrico, zanahorias, yogures, queso, jamón, aceite, lavavajillas, comida para el gato.

Memorízala, deja transcurrir 5 minutos y responde a la pregunta: ¿Tenías que comprar queso?

En familia

Si cada hija de la familia Martínez tiene tantos hermanos como hermanas y cada hijo tiene el doble de hermanas que de hermanos. ¿Cuántos hijos e hijas tiene la familia Martínez?



Bien visto

Hay un paréntesis mal situado. ¿Puedes encontrarlo?

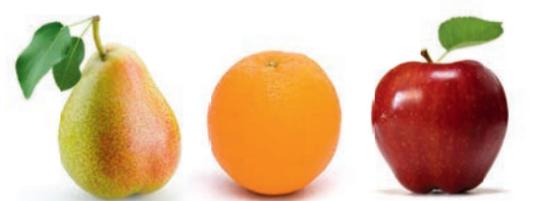
)00000000000000000000
)00000000000000000000
)00000000000000000000
)00000000000000000000

Realiza estas sumas: $854 + 79 = ?$ $367 + 421 = ?$

SOLUCIONES

Razonamiento

En el mercado, las peras son más caras que las manzanas y las manzanas más baratas que las naranjas. ¿Cuál de estas frutas es la más cara?



10 diferencias
La familia Martínez está compuesta por cuatro hijas y tres hijos.
Bien visto. Está en la tercera línea al final.
Realiza estas sumas. 933 y 788
Razonamiento. No se puede saber, o bien es la naranja o bien es la pera.
Memoriza. SI
Ciudades. Toledo, es el único que no tiene a;



Crowe®

Protección solar anti-envejecimiento

CON ALOE VERA CANARIO



- uvb / uva
- Resistente al agua
- SIN parabenos
- No testado en animales
- Testado dermatológicamente

Helados Alteza

EL VERANO ES MÁS VERANO



- DIVERTIDOS
- BUENÍSIMOS
- REFRESCANTES
- DELICIOSOS
- SABROSOS

El verano no es lo mismo sin los helados preferidos de tus peques.

¡BUEN VERANO!



¿TODAVÍA NO CONOCES LA APP DE ALTEZA?

DESCÁRGATELA GRATIS

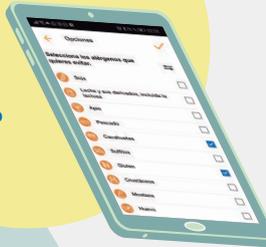
1 Descárgate la app de Alteza

1



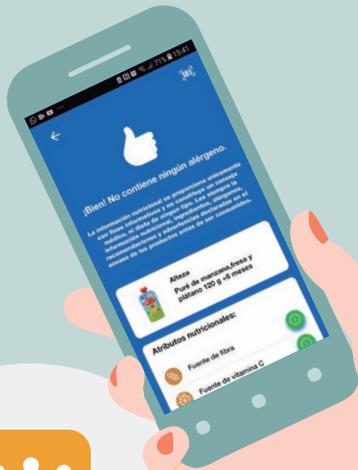
2 Configura tu perfil con tus alergias o intolerancias

2



3 Escanea el producto y accede a toda la información

3



Descárgate la app de Alteza ¡GRATIS!

CON LA NUEVA APP DE ALTEZA TENDRÁS TODA LA INFORMACIÓN AL ALCANCE DE TU MANO

- 1 Crea tu perfil de alergias y descubre al momento si un producto es apto para ti
- 2 Conoce toda la información nutricional de los productos
- 3 Conoce los atributos nutricionales
- 4 Conoce quién es el fabricante
- 5 Conoce los productos con certificados medioambientales
- 6 Encuentra tu supermercado más cercano



Síguenos en:

