GENTE de hoy

1,50€
Prohibida su venta

N.º 28
OTOÑO 2024



Tipos de
MANCHAS EN LA PIEL
Cómo identificarlas

COSMÉTICOS que darán vida A TU PIEL

Superior Taste Awards
PRODUCTOS PREMIADOS a tu alcance

Henry Cavill
«Amo la gastronomía española»

Ecología
Trucos para
AHORRAR EN LA COCINA

¡Viva el otoño!

ARTIQ

SUPERIOR TASTE AWARDS



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

Gentedehoy.es @gentedehoy_es

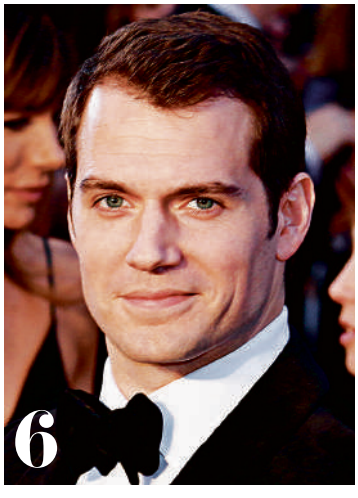
CONTENIDOS

Gentedehoy.es
gentedehoy_es
gentedehoy_es

TU REVISTA

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

GENTE de hoy



4 ¿Qué hay de nuevo?
6 En portada: Henry Cavill.
8 Donna Leon.
10 Soluciona tus dudas.
12 Joan Roca.

SALUD & BIENESTAR

14 Cuál es cuál en las manchas de tu piel.



16 SIBO. Lo que tienes que saber.
18 Trucos para ahorrar en la cocina.
20 Aprende a ordenar tus pensamientos.

COMER HOY

23 Sabores con historia: mermeladas.
24 Desayuna cereales.



26 Deliciosos caprichos para los pequeños de la casa.



28 Menú para el otoño.
32 Productos con estrella.



BELLEZA

34 Tendencias de otoño.
36 Cosméticos que darán vitalidad a tu piel.



38 Cuida el cabello blanco.
40 Consigue unas pestañas perfectas.

HOGAR & OCIO

41 Incorpora la paleta de colores de otoño a tu salón.



42 Aluminio y vegetal, papeles para cocinar.
43 Papel de celulosa. ¿Usas el adecuado?
44 Nuestros perros se merecen lo mejor.



45 ¿A quién le toca hoy sacar la basura?
46 Trucos caseros.
47 Libros y música.
48 París. ¿Qué hay de nuevo?
50 Juegos.

¿QUÉ HAY de nuevo?

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

EL PAÍS MÁS FELIZ DEL MUNDO

De acuerdo al Informe Mundial de la Felicidad de 2024, Finlandia repite en lo más alto como el lugar más feliz del mundo y ya van siete años consecutivos liderando la clasificación. El estudio, que se basa en la encuesta mundial de Gallup, analiza seis variables (apoyo social, libertad, generosidad, esperanza de vida con buena salud, PIB per cápita y percepción de la corrupción) de 143 países. Los países nórdicos lideran la lista: tras Finlandia, se encuentran Dinamarca, Islandia o Suecia. Con respecto al año anterior, España desciende 4 lugares, hasta posicionarse en el puesto 36, en una caída que no tiene fin, desde que, en 2012, alcanzara su mejor clasificación, el puesto 22. Si atendemos a las diferencias generacionales, los mayores de 60 años son más felices en Dinamarca, Finlandia, Noruega, Suecia e Islandia. En cambio, los menores de 30, apuestan por Lituania, Israel, Serbia, Islandia y Dinamarca.





UN PROYECTO QUE HACE ACCESIBLE LA MÚSICA EN LENGUA DE SIGNOS

De la mano de la periodista musical Núria Martorell y la diseñadora e ilustradora Francina Cortés, nació enCantados, un proyecto que hace posibles todo tipo de eventos culturales y conciertos en directo para personas sordas mediante lengua de signos tanto en castellano como en catalán. Pero no solo eso, porque sus intérpretes en lengua de signos signan conciertos y actuaciones, pero Nuria y Francina también llevan a cabo una entrevista en profundidad con los artistas. De esta manera, la experiencia global es más completa. Después, lo suben todo a su web (en-canta-dos.com) y todas sus redes sociales, además de sus canales de YouTube y Spotify y SoundCloud, en formato pódcast, para que pueda llegar a más personas.

Preparar un concierto puede llevarles un mes, ya que el intérprete tiene que aprenderse de memoria la lista de las canciones, además de entenderlas y conocerlas en profundidad, para que pueda transmitirlas como si fueran propias.

SIESTA, ¿SÍ O NO?

Según diversos estudios presentados en el XX Congreso de la Sociedad Española del Dolor (SED), celebrado en León, una pequeña siesta después de comer de no más de media hora aumenta la tolerancia al dolor. La doctora Hélène Bastuji, investigadora del Centro de Investigación de Neurociencia de Lyon (Francia), declaró que "una siesta de 20 minutos ha demostrado que puede revertir los cambios en la percepción del dolor inducidos por la falta de sueño".



HORMIGAS CIRUJANAS: IDENTIFICAN HERIDAS Y, SI NO LAS CURAN, AMPUTAN

Investigadores de la Universidad de Würzburg (Alemania) han descubierto que hay una especie de hormigas, las carpinteras de Florida, que tienen la capacidad de identificar heridas en las extremidades de sus compañeras y, dependiendo de dónde estén localizadas, las tratan limpiándolas o les amputan la extremidad con la boca, para evitar infecciones. Por ejemplo, han observado que, cuando las heridas están en la parte inferior de la pata (tibia) las lamen intensamente, para eliminar las bacterias. Sin embargo, "si la herida está más arriba de la pata, en el fémur, procederán a amputarla", explica Erik Frank, ecólogo conductista y autor principal del estudio, publicado en la revista *Current Biology.* Otro punto sorprendente ha sido observar que la hormiga herida se deja hacer. "Este nivel de cooperación innata me parece bastante sorprendente", afirma Frank.





¿POR QUÉ SE EXTINGUIERON LOS MAMUTS?

Un nuevo hallazgo, publicado en la revista *Cell*, ha revelado que los genomas de los últimos mamuts mostraban signos de endogamia y baja diversidad genética, pero que eso no fue la causa de su extinción. "Podemos rechazar con total seguridad que la población era demasiado pequeña y estaba condenada a extinguirse por razones genéticas", declaró Love Dalén, autor principal del estudio y genetista evolutivo, que concluye que "fue probablemente un evento aleatorio lo que los mató y, si ese evento aleatorio no hubiera sucedido, todavía tendríamos mamuts hoy".



COMEMOS MÁS ENSALADAS QUE PIZZAS

A muchos podrían sorprenderles los resultados, pero el último Informe del consumo alimentario en España en 2023, no deja lugar a dudas: la ensalada verde gana por goleada al resto de platos que tienen presencia en nuestros menús diarios. Estos datos vienen a constatar que, pese al aumento de precios de los alimentos que el año pasado influyó en nuestras decisiones de compra, la dieta mediterránea, las recetas saludables y los productos frescos mantiene su prevalencia en España. Sin embargo, no es menos cierto que, aunque la tendencia parece clara al cuidado de la alimentación, no lo cumplimos al 100 %, porque el segundo plato que más consumimos es la pizza. Al menos, lo compensamos con la ensalada de tomate, en tercer lugar, la pechuga de pollo (en el cuarto) y las lentejas, completando los cinco primeros lugares.

GAFAS Y LENTILLAS GRATUITAS, PERO NO PARA TODOS NI TAMPOCO DE MANERA INMEDIATA AÚN

En nuestro país, más de la mitad de los jóvenes (el 55,3 %) de entre 18 y 34 años tienen problemas de miopía, lo que supone un importante gasto para sus familias. Para paliarlo, Mónica García, ministra de Sanidad, ha anunciado que la situación cambiará a partir del año próximo, ya que el Ministerio de Salud implementará la financiación de las gafas y lentillas en 2025, "de manera progresiva". Esto significa que, por el momento, comenzará por los niños de las familias más vulnerables, es decir, la medida se traducirá en una ayuda para la compra de gafas y lentillas para las familias con menos recursos con menores de 18 años a su cargo. "Creo que esto es algo en lo que estamos de acuerdo, desde el punto de vista social y político.

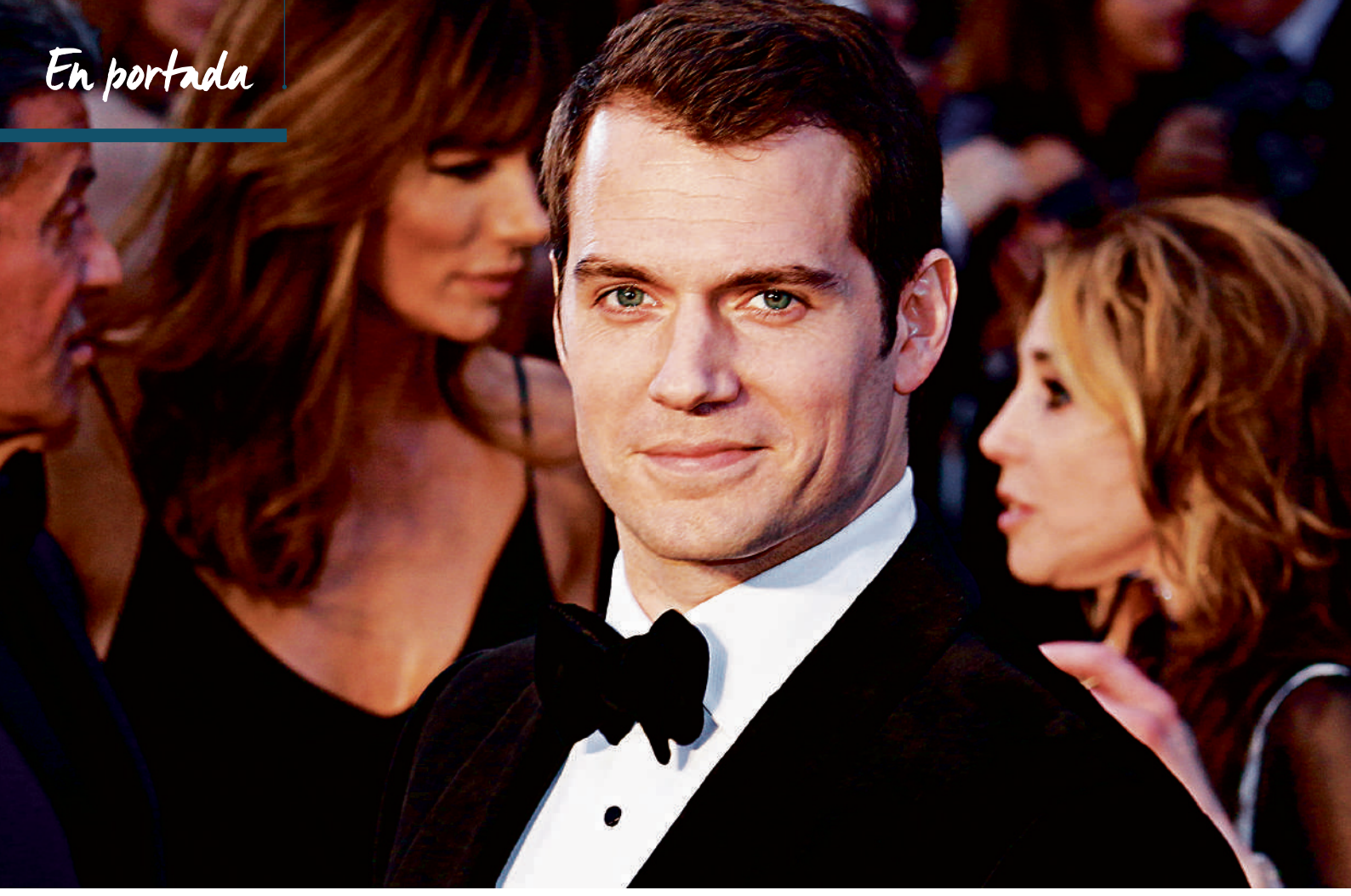


No puede ser que el sistema de salud visual o bucodental no esté incluido en el Sistema Nacional de Salud y vamos a trabajar firmemente para que sea una realidad en 2025", aseguró la titular de Sanidad.

LAS MADRES CON CARDIOPATÍAS QUE DAN A LUZ EN EL HOSPITAL VALL D'HEBRON PODRÁN RECUPERARSE JUNTO A SUS BEBÉS

El Hospital Vall d'Hebron, de Barcelona, acaba de presentar su nueva Área del Corazón y tres nuevas salas de Hemodinámica. Se trata de un espacio de 1.446 metros cuadrados equipado con la última tecnología que comprende la Unidad de Críticos Cardiológicos, además de un Hospital de Día de Cardiología y salas de ecocardiografía para realizar pruebas de la máxima complejidad. Gracias a estas nuevas instalaciones, además de ofrecer una atención de 360° a los pacientes con patología cardíaca, las mujeres con cardiopatías que han dado a luz y tienen que pasar entre 24 y 48 horas monitorizadas en la Unidad de Críticos Cardiológicos (UCC) podrán recuperarse acompañadas de sus bebés en las habitaciones de semicríticos, siempre que la situación médica tanto del niño como de la madre lo permita. La idea es que, de esta manera, se favorezca la lactancia materna y el vínculo madre e hijo desde el primer momento, pero también evitar la angustia por la separación y que un estado de ánimo de la madre positivo le ayude en su recuperación.





Henry Cavill

"AMO LA GASTRONOMÍA ESPAÑOLA"

Por **TRINI CALZADO**

Aunque es británico, el innegable atractivo de Henry Cavill (1983, Jersey) no tardó en captar la atención de Hollywood. Tras estudiar en la Stowe School, en Buckinghamshire, el cuarto de cinco hermanos en una familia que no tenía nada que ver con la actuación (su padre era corredor de bolsa y su madre, secretaria en un banco), debutó en su país con la película *Laguna* (2001), a la que siguieron las adaptaciones de *El Conde de Monte Cristo* (2002), de Alexandre Dumas, o de *Tristan & Isolde* (2006). Eran papeles modestos, pero imprescindibles para proporcionarle la plataforma necesaria para darse a conocer y escalar en su carrera.

EL SALTO A **HOLLYWOOD**

En 2005, estuvo a punto de convertirse en el emblemático James Bond, pero los productores consideraron que todavía era demasiado joven, por lo que el papel recayó en Daniel Craig. Esto hizo que, sin duda, la verdadera fama le llegara a Cavill cuando fue elegido para interpretar a Charles Brandon en *Los Tudor*, serie que se emitió de 2007 a 2010. Su interpretación le dio el reconocimiento internacional, preparando el escenario para el que sería su papel más icónico: el de Superman. Debutó como el superhéroe en *El hombre de acero* (2013), la película más taquillera protagonizada por Superman hasta ese momento. Repitió su rol en *Batman v Superman: Dawn of Justice* (2016) y *Justice League* (2017), aunque estas últimas fueron duramente criticadas, pese a su éxito, hasta el punto de hacerse con el Golden Raspberry, el premio conocido como Razzie

o anti-Óscar. Otro de sus taquillazos fue como el antagonista de Tom Cruise en *Misión: Imposible – Fallout* (2018).

PROYECTOS DE **'STREAMING'**

En 2019, Cavill se sumergió en el mundo de la fantasía de *The Witcher*, una aclamada serie de Netflix, basada en los libros de Andrzej Sapkowski, de cuya saga de videojuegos es fan. Este papel como Geralt de Rivia consolidó su estatus como estrella polifacética, capaz de adaptarse a diversos géneros, y lo hizo merecedor del Premio de la Crítica (2022).

Esa incursión en proyectos de plataformas no fue la única, ya que continuó ligado a Netflix, en esta ocasión, interpretando al detective Sherlock Holmes en la película *Enola Holmes* (2020), protagonizada por una joven Millie Bobby Brown, hermana de Holmes, y su continuación, *Enola Holmes 2* (2022).

«LA FAMA ES DIFÍCIL DE LLEVAR. REACCIONAS A ELLA DEPENDIENDO DE LO QUE ESTÁ PASANDO O CUÁLES SON LAS CIRCUNSTANCIAS», AUNQUE RECONOCE QUE INTENTA DISFRUTAR DE LO QUE TIENE.

Este 2024, cuenta con distintos proyectos, algunos todavía por estrenar. En febrero, vio la luz *Argylle*, la primera cinta de una trilogía en la que Henry es un seductor agente secreto. Durante la promoción, Cavill declaró no entender ciertas escenas de sexo: "Creo que, a veces, se abusa de ellas hoy en día. Es cuando tienes la sensación de que estás pensando: '¿Es esto realmente necesario?'. '¿O son simplemente personas con menos ropa?'". Y no sabemos si este papel le abrirá definitivamente las puertas para encarnar al eterno y también seductor Bond, pero el género está claro que lo domina.

En julio, Prime Video estrenó *El Ministerio de la Guerra Sucia*, de Guy Ritchie, una cinta de acción y comedia, basada en hechos reales, sobre un pequeño grupo de soldados altamente cualificados para atacar a las fuerzas nazis tras las líneas enemigas durante la Segunda Guerra Mundial y creado por el mismísimo Winston Churchill.



El actor, en un fotograma de su última película, *El Ministerio de la Guerra Sucia*, sobre un grupo de soldados que persiguen a nazis.

DE **CERCA**

Imagen de fragancias, distintos anuncios y protagonista de innumerables portadas de moda, Henry, que es un gran fan de los videojuegos, del *Warhammer 40.000*, un juego de miniaturas basado en un universo de ciencia ficción distópico, y de la gastronomía española ("Amo la comida española", reveló en un *photocall*), ha confesado alguna vez que "la fama es difícil de llevar. Reaccionas a ella dependiendo de lo que está pasando o cuáles son las circunstancias. Pero, en mi caso, intento disfrutar las cosas que tengo", indicó, para luego expresar que tampoco sufre las presiones de la fama. De ahí que sea un hombre discreto, aunque eso no le impide participar en diversas causas medioambientales o de salud.

A lo largo de todos estos años, se le han conocido distintas relaciones, la mayoría de ellas, breves: con Kaley Cuoco, apenas estuvo diez días, a causa del acoso de los *paparazzi*. De hecho, su relación más larga es la que mantiene con su mejor amigo, su perrito Kal: "Él es muy importante para mí", declaró sobre su compañero.

UNA VIDA **NUEVA**

Sin embargo, pese a que Cavill defiende con uñas y dientes su privacidad, no es menos cierto que, en ocasiones, también publica en su cuenta de Instagram (@henrycavill) tiernos momentos personales, tanto con sus perros como con su pareja de hace tres años, Natalie Viscuso, y con la que, de un modo desenfadado, ha revelado que espera un hijo. "Oh, sí... y Feliz Día del Padre a los papás que estéis por ahí. Resulta que pronto me uniré a vuestras sagradas filas. ¿Algún consejo?", reza su último *post*, una fotografía en la que deja entrever la que será la cuna de quien le tiene preparado un rol protagonista aún no escrito: el de padre. ❏



Henry Cavill y Natalie Viscuso forman una discreta pareja desde hace más de tres años. En pocos meses, aumentarán la familia, pues se convertirán en padres.

Donna Leon

LA DAMA DE LA NOVELA NEGRA

Aclamada por los amantes de los 'thrillers', la escritora se corona con su 33.ª novela, 'El fuego purificador'. Una nueva historia sobre bandas juveniles y la belleza dual de Venecia.

Por **LAUREN IZQUIERDO**



Fotografías: Ivan Giménez - Seix Barral

La llaman 'la dama de la novela negra', y no sobran los motivos, porque, aunque *thrillers* hay muchos, muy pocos son tan buenos como los de Donna Leon. Con una vida que aglutina miles de experiencias, definirla bajo la etiqueta de 'escritora' es quedarse corta. Pero eso hace: leer, escribir y vivir.

En su nueva novela con Seix Barral, *El fuego purificador*, la historia y ciertos eventos son la inspiración que explora el contexto de la historia. "Leo mucho y creo que la mayoría de los escritores también lo hacen, aunque cada vez la gente lo haga menos", anuncia.

«ANTES, LA GENTE LEÍA EN EL TRANSPORTE PÚBLICO, PERO, AHORA, TODOS ESTÁN PEGADOS A SUS TELÉFONOS».

Es una inquietud compartida que no deja de ser cierta: el número de lectores habituales disminuye con el paso de los años y, al preguntarle por qué piensa que eso es así, la escritora estadounidense no duda en hacer un gesto de lo más descriptivo: el *telephonino* (teléfono móvil). "Antes, la gente leía en el transporte público, pero, ahora, todos están pegados a sus teléfonos. Es preocupante, porque la información que se obtiene no siempre es cierta o está verificada".

Aunque esto no le ha impedido escribir treinta y tres historias con el comisario Brunetti como protagonista, un personaje al que ya describe como un buen amigo e, incluso, marido. En esta nueva entrega, su personalidad cobra un sentido especial: "Brunetti es un hombre complejo que ama la vida y a las personas que lo rodean. Es un per-





sonaje que he disfrutado mucho desarrollar a lo largo de los años y con el que sigo desarrollando matices nuevos".

VENECIA, EL CORAZÓN DE **TODAS SUS NOVELAS**

Sus treinta y tres novelas se ambientan en Venecia. ¿La razón? La escritora resalta la belleza de la ciudad alejada de los turistas, aunque también presta interés en resaltar algunos aspectos que la ensombrecen, como la delincuencia o las bandas jóvenes. "Es muy triste. Esos pobres niños se introducen en bandas porque están marginados y ser un marginado social sin pertenecer a una banda es aún más peligroso. Se crían solos, sin padres ni ningún tipo de tutela. Roban, se enfrentan e, incluso, algunos mueren", nos explica.

«NO ES QUE NO ESTÉ ORGULLOSA DE MIS LIBROS, SOY CONSCIENTE DE QUE SON HISTORIAS BIEN ESCRITAS Y QUE SON BUENAS».

Sin embargo, a la dama de la novela negra le gusta pasar desapercibida y, aunque ha vivido gran parte de su vida allí, no quiere que sus novelas se traduzcan al italiano: "Algunos italianos podrían sentirse ofendidos por cómo presento ciertos aspectos de Italia. Prefiero evitar malentendidos y respetar la sensibilidad local". Ojos que no ven, corazón que no siente.

SU OTRA CARA: **LA ORQUESTA DE MÚSICA BARROCA**

Donna Leon se ha convertido en una de las mejores escritoras de *thrillers* literarios, pero no quiere que la recuerden por sus libros. "No es que no esté orgullosa de mis libros, soy consciente de que son historias bien escritas y que son buenas. No obstante, no quiero que ese sea mi legado, quiero que lo sea la música".

«PARA MÍ, LOS MÚSICOS SON DIOSES. LA MÚSICA TIENE UN PAPEL FUNDAMENTAL EN NUESTRA SOCIEDAD Y EN EL MUNDO. LA MÚSICA LO ES TODO».

Cuenta con cariño y emoción lo implicada que está con el mundo musical y, más concretamente, con su proyecto propio: "Tengo una orquesta de música barroca que heredé de un amigo. Me lo paso muy bien promoviendo esta música y asistiendo a sus actuaciones y presentaciones".
Escucha, aconseja y, sobre todo, lo disfruta. "Para mí, los músicos son dioses. La música tiene un papel fundamental en nuestra sociedad y en el mundo. La música lo es todo", afirma.

EN LA **ACTUALIDAD**

Después de treinta y tres libros, la escritora recomendada por *The New York Times* disfruta de la libertad de hacer comentarios sarcásticos sobre políticos y personas poderosas. "Es divertido y me da la oportunidad de crear algo que considero hermoso y que plasmo en mis libros".
Por eso, a la pregunta de si prefiere que sus lectores devoren sus libros o los acompañen durante un par de semanas, tarda poco en contestar: "Prefiero que se tomen su tiempo y disfruten de la lectura. Creo que los libros deben dejar una impresión duradera, sea del tipo que sea". ❏

Soluciona TUS DUDAS

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

¿QUÉ ES LA MONONUCLEOSIS Y DE QUÉ MODO HAY QUE AFRONTARLA?



RESPUESTA: La mononucleosis infecciosa es una enfermedad vírica frecuente en niños, adolescentes y adultos jóvenes. Se transmite a través de la saliva (por eso se conoce como 'enfermedad del beso') y también hay riesgo al compartir bebida, comida, vasos, cubiertos...
En los primeros días, los síntomas son muy similares a una amigdalitis aguda: fiebre, dolor de garganta, ganglios del cuello inflamados y exudado en las amígdalas. Si, pensando en este diagnóstico, se inicia tratamiento con antibióticos (no son efectivos frente al virus), no hay mejora. La amoxicilina también puede provocar manchas rojizas en la piel, dolor muscular e inflamación de ganglios de cuello, axilas, ingles, hígado y bazo. Son muy frecuentes la astenia (cansancio), que puede durar varias semanas, y la falta de apetito.
La mononucleosis no suele ser grave y, en la mayoría de los casos, los síntomas desaparecen en unas semanas. Pasada la infección, se suele desarrollar inmunidad para toda la vida. El tratamiento es descansar, mantenerse hidratado y aliviar los síntomas (fiebre, dolor) con medicación (paracetamol, ibuprofeno). Es importante el descanso y el reposo hasta que el hígado y el bazo recuperen su tamaño. Y, especialmente para este último, evitar actividades en las que se pueda sufrir un golpe en esa zona, por el riesgo de rotura, que sí sería una complicación grave.



Dra. Rosa Merlos Pediatra del Hospital Vithas Valencia 9 de Octubre (vithas.es)



¿POR QUÉ NOS FASCINAN LOS SUCESOS Y EL 'TRUE CRIME' EN TELEVISIÓN?

RESPUESTA: Aunque el morbo en la atracción por temas desagradables e incluso sangrientos juega su papel detrás de las horas de consumo televisivo de estos sucesos, a menudo con final trágico, no es el único. Al ser seres empáticos, la incomprensión, es decir, la incapacidad de concebir cómo alguien puede actuar de según qué maneras, cómo puede manipular, agredir e incluso asesinar a alguien, nos genera inquietud y curiosidad conocer qué tipo de mente ha podido estar detrás de todo eso. En definitiva, buscamos entender lo incomprensible.



Pilar Conde Psicóloga sanitaria y directora técnica de Clínicas Origen (clinicasorigen.es)



Cristina Álvarez Experta en medicina estética facial y corporal, Madrid (cristinalvarez.com)

¿Cómo cuidar la piel en otoño?

RESPUESTA: En verano, la piel está expuesta a agresiones (rayos UV, cloro de piscinas o salitre), factores que aceleran su envejecimiento y crean una capa de suciedad que impulsa su oxidación. Así, la llegada del otoño se convierte en el momento perfecto para ofrecer mimos extra a la piel con los que potenciar sus mecanismos de defensa. La clave está en recuperar la limpieza e hidratación del rostro y preparar la piel antes de la llegada del frío. Para ello, hazte una limpieza en profundidad del rostro. Un *peeling* de uso médico ayuda a reparar el daño solar producido en las células, suaviza las marcas de las lesiones solares y previene la aparición de otras nuevas. Además, es la mejor solución para lucir una piel bella y saludable, ya que uniformiza el tono y consigue que el rostro tenga un aspecto más suave y terso.





¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE UNA FÉRULA DE DESCARGA Y UN ALINEADOR?

RESPUESTA: La diferencia está en el material con el que están hechos. Los alineadores no funcionan como férula, porque se romperían, ya que están hechos de un material mucho más fino y flexible que sí da un poco de rigidez, pero no tanta, pues deben permitir el movimiento de los dientes. Son como una segunda piel que se coloca sobre los dientes, básicamente, porque están pensados para que el paciente los use, como mínimo, 22 horas al día. En el caso de las férulas de descarga, por lo general, están hechas de acrílico, un material bastante rígido que soporta las fuerzas de la masticación y apretamiento de los pacientes con bruxismo.



Dr. Khaled Kaseem
Jefe de ortodoncistas de Impress (smile2impress.com/es)

¿POR QUÉ NO SE VEN LOS ARCOÍRIS HACIA EL MEDIODÍA?





Irene Santa
Meteoróloga en eltiempo.es

RESPUESTA: Para observar un arcoíris, es necesario que el sol esté detrás de quien lo ve. Además, no se ven en las horas cercanas al mediodía: para poder ver el arcoíris, es necesario que la luz del sol incida con cierto ángulo y no de forma totalmente perpendicular a la superficie. Otro aspecto muy curioso sobre los arcoíris es que dos personas que contemplan juntas este fenómeno no ven exactamente el mismo arcoíris, ya que la posición de los observadores no es exactamente la misma. Siempre encontrarás el color violeta en la parte interior y el color rojo en el exterior, pasando por azules, verdes, amarillos, naranjas... Por el contrario, si aparece alrededor de este arcoíris un arcoíris secundario, que es siempre más débil en cuanto a intensidad, este tendrá el orden de los colores invertidos. En realidad, el arcoíris no se trata de un arco, sino de una circunferencia, solo que nuestra visión es interceptada por el horizonte y no podemos apreciar su forma completa. Habría que subirse a un lugar muy alto o a un avión para poder verlo entero. Sin embargo, hacerlo desaparecer de nuestra vista sería muy sencillo: tanto como ponernos unas gafas de sol que estén polarizadas.



¿De qué modo nos afecta el cambio de hora?

RESPUESTA: El cambio de hora es una tortura para el cuerpo, sobre todo, cuando se adelanta una hora, que nos tenemos que ir a dormir antes y levantarnos antes. El cuerpo siempre tolera mejor irse a dormir más tarde que levantarse antes. Además, le cuesta entre 3 y 7 días adaptarse al cambio de hora. Quizá la persona note que duerma bien, pero, hasta que el cuerpo no acaba de volver a resintonizar todo con el nuevo cambio de hora, puede tardar unos días. En algunos casos, esto puede ser desencadenante de problemas de sueño, pero, normalmente, se adapta. Por otro lado, con el cambio horario, se ha demostrado que personas con enfermedades de tipo cardiovascular, a veces, aumentan el riesgo de hipertensión arterial, problemas cardíacos, etc.



Dr. Àlex Ferré Masó
Especialista en medicina del sueño en la Unidad de Sueño del Hospital Vall d'Hebron de Barcelona y miembro de Top Doctors

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



Joan Roca

"LA COCINA ES UN OFICIO QUE TIENE QUE VER, SOBRE TODO, CON LA GENEROSIDAD"

Por **TRINI CALZADO**



De origen humilde, Joan Roca ha crecido gracias a su trabajo y esfuerzo, además de por su pasión por la cocina.

Fotografía: cellercanroca

Nacido en un barrio del extrarradio de Girona, Joan Roca (1964) es el primogénito de Josep Roca, conductor de autobuses, y Montserrat Fontané, cocinera y referente para los tres hijos que tuvieron. Ella les transmitió una vocación y un amor por la cocina que sus hijos, con una curiosidad interminable y una mirada más vanguardista, han sabido llevar a un nivel superior.

DESDE LA **CUNA**

En 1967, los padres abrieron Can Roca, un bar restaurante de comida tradicional en el que Joan creció rodeado del bullicio del ir y venir de platos, el chup-chup de las ollas y el trasiego de unos fieles clientes que hicieron del lugar un establecimiento al que ir y repetir. En medio de un ambiente en el que predominaban los aromas de los guisos de su madre y su abuela Angeleta, uno de los considerados entre los mejores chefs del mundo aprendió el oficio desde la base, con Montserrat y Angeleta como maestras, y desarrollando una pasión por la gastronomía que, cumplidos los 60 años, no ha encontrado su techo.

NUEVA **COCINA**

Con la firme decisión de convertirse en cocinero, Joan Roca se formó en la Escuela de Hostelería de Girona, en la que se graduó en 1983. Allí descubrió una cocina más moderna, algo que le permitía elaborar platos basados en la cocina tradicional catalana, pero con una cocina técnica más vanguardista.



Fotografía: @cellercanroca.

ACABA DE INAUGURAR EL HOTEL ESPERIT ROCA, CON RESTAURANTE EXCLUSIVO Y EXPOSICIÓN.

TRAYECTORIA **INTACHABLE**

En 1986, abrió junto a su hermano Josep, que había finalizado sus estudios de sumiller un año antes, El Celler de Can Roca. Tenía 22 años.

En este local, adyacente al de sus padres, empezó a labrarse su propio camino, creando platos que recogían los conocimientos aprendidos tanto en la escuela como en los viajes y estancias que realizaba para seguir formándose en restaurantes de renombre del país, como elBulli o Can Fabes, y fuera de nuestras fronteras, en Francia.

Su esfuerzo no tardó en recoger los frutos. Los hermanos Roca inauguraron a pocos metros de su restaurante la Torre de Can Roca, un espacio para banquetes que, con el tiempo, pasaría a ser el actual Celler. Ese mismo año (1995), recibieron su primera estrella Michelin, la primera también para un restaurante gerundense.

Joan Roca lidera un equipo de investigación, innovación, formación y creatividad en La Masia (I+R), que actúa como incubadora de ideas y proyectos.

Y YA SON **TRES**

En esos años, la cocina del Celler experimentó un gran salto, pues Joan Roca investigaba diversas técnicas mientras daba rienda suelta a su creatividad. De hecho, junto a Narcís Caner, un compañero de escuela, desarrolló en 1997 un imprescindible en las cocinas de alta gastronomía actuales: el roner (palabra compuesta por parte de los apellidos de los dos), un aparato para cocinar con precisión utilizando la temperatura y el tiempo y conseguir cocciones exactas.

En el año 2000, el pequeño de los Roca, Jordi, se hizo cargo de la cocina dulce del restaurante, con lo que, desde ese momento, fueron ya los tres hermanos los responsables de todo lo que el universo Roca generaba.

RECONOCIMIENTO **MUNDIAL**

La cocina libre y creativa de Joan Roca, combinada con un maridaje a la altura y un mundo dulce sorprendente, convirtieron al Celler en el mejor restaurante del mundo en los años 2013 y 2015. Para entonces, ya hacía mucho que el restaurante presumía de contar con la máxima distinción otorgada por la *Guía Michelin*, las tres estrellas (conseguidas en 1995, 2002 y 2009).

Los reconocimientos no llegaron solo para el restaurante. Joan Roca, docente durante más de dos décadas y académico de honor de la Real Academia Europea de Doctores-Barcelona 1914, fue nombrado por la Academia Española de Gastronomía cocinero del año (2000). En 2012, recibió el Grand Prix de l'Art de la Cuisine de la Academia Internacional de Gastronomía. Y, en 2017, The Best Chef Awards Academy lo nombró como el mejor chef del mundo. Un año después, repitió distinción.

Sin embargo, los premios no lo han cambiado: "Renuncio a dedicarnos a la cocina compitiendo. La cocina no debe ser competitividad, es humanidad, colaboración, cooperación y no competición. Es un oficio que tiene que ver, sobre todo, con la generosidad", declaró en una entrevista durante el pasado Madrid Fusión. ❑

¿Sabías que...?

❍ **DOCTOR 'HONORIS CAUSA'.** En 2010, Joan Roca fue investido doctor *honoris causa* por la Universitat de Girona. Compartido con sus hermanos, este galardón reconoce su gran labor como embajador de su tierra.

❍ **UN NÚMERO SIGNIFICATIVO.** No podía ser otro que el 3. Tres son los hermanos Roca, una tríada de talento culinario que se complementa a la perfección. Tres son también las estrellas Michelin que atesora su emblamático restaurante, El Celler de Can Roca. Y tres, las patas de la R que es imagen de todo su imperio.



Fotografía: @elpais_gastro.

❍ **EL LEGADO CONTINÚA.** El relevo generacional está más que asegurado en El Celler de Can Roca con Marc Roca, hijo de Joan Roca, y Martí Roca, hijo de Josep.

❍ **ÚLTIMO LIBRO.** Joan Roca cuenta con una larga de lista de libros en su haber. El último, que firma junto a Salvador Brugués, es *Cocinar el Mediterráneo*.

❍ **UNA HUMILDE TRADICIÓN.** Desde sus inicios, los trabajadores del Celler de Can Roca iban caminaban a diario hasta el restaurante de los padres de los hermanos Roca para comer allí.



Tener una piel unificada y sana es un sueño para cualquiera, pero no es real, ya que los años van dejando sus huellas.

CUÁL ES CUÁL EN las manchas de tu piel

El verano nos deja la piel bronceada y nos vemos estupendos, pero, cuando ese moreno se va, aparecen las manchas. Algunas son inofensivas desde el punto de vista de la salud, pero resultan antiestéticas. Otras requieren una estrecha vigilancia para evitar problemas. Y, por supuesto, hay aquellas que conviene eliminar lo antes posible. Por **INMA COCA**

Los días de tomar el sol han quedado lejos, tanto que, incluso, se nos han olvidado. Ese bronceado que tanto nos favorecía ha desaparecido, dejando solo algunas manchas en la piel (en algunos casos, muchas). Algunas son conocidas desde hace tiempo, mientras que otras son nuevas incorporaciones de esta temporada. Pueden encontrarse en lugares bien visibles, como el rostro, o en zonas que ahora ocultamos. Sin embargo, todas merecen unos minutos de atención para un análisis minucioso.

LA PIEL, UN ÓRGANO **SENSIBLE**

Debemos recordar que la piel, el órgano más extenso del cuerpo, está continuamente expuesta. Tanto el sol como el frío, los golpes, la humedad, algunas enfermedades, cambios hormonales e incluso la alimentación le afectan considerablemente.

Todos estos agentes van dejando sus huellas y, si no cuidamos la piel como se merece, se van acumulando. De entre todas estas manchas, muchas son benignas y no suponen ningún problema para la salud. Pero otras sí son peligrosas y deben ser vigiladas por un dermatólogo. Para diferenciarlas, preguntamos a la doctora Isabel del Campo, dermatóloga del Instituto de Dermatología Integral, cuáles son las protagonistas de sus consultas. "Las manchas que con mayor frecuencia aparecen en la piel son las vasculares, de tono rojizo o violáceo, y las lesiones pigmentadas de coloración habitualmente marrón". Recuerda que cualquier mancha que cambie de tamaño o tono en un período corto de tiempo, pique, sangre o moleste, es conveniente revisarla y vigilarla por un experto.

LOS ACTORES **PRINCIPALES**

Las manchas vasculares suelen ser uno de los principales motivos de consulta, ya que son muy antiestéticas y un tanto llamativas, aun así, podemos respirar tranquilos, porque, en su mayoría, son de carácter benigno. Estas pueden ser de dos tipos, tal y como comenta la doctora Del Campo. Por un lado, tenemos las telangiectasias y arañas vasculares, dilataciones de vasos superficiales que aparecen con mayor frecuencia en nariz y mejillas, si hablamos del rostro o las piernas. Por otro lado, están los heman-



giomas vasculares, más habituales en niños. Y, de nuevo, aunque se trata principalmente de un problema estético, no hay que subestimar su tratamiento, puesto que puede afectar gravemente a la autoestima.

DEMASIADO **COLOR**

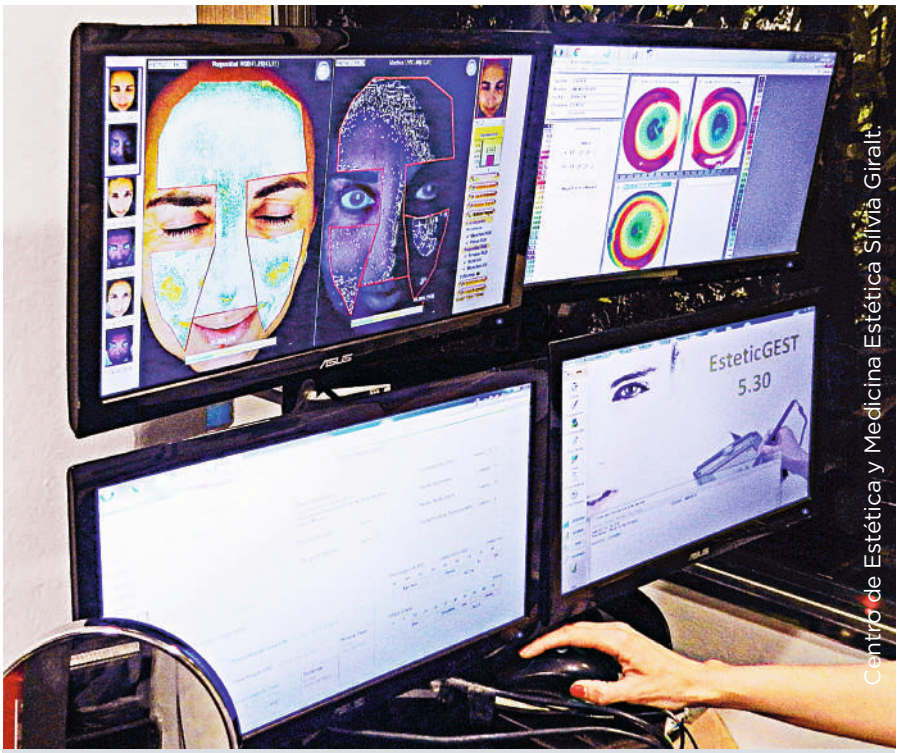
Toca el turno a las que más suelen asustar, las que tienen que ver con la pigmentación de la piel. "Las lesiones pigmentadas más habituales son los nevus (lunares), lentigos y el melasma y sus tonos abarcan toda la gama de marrones hasta casi negro", recuerda la doctora.
En la mayoría de estos casos, el problema es debido a un trastorno en la producción de melanina. Este pigmento, que todos tenemos en mayor o menor medida, se activa para defender a la piel de los rayos del sol. Como respuesta, la piel se broncea, pero, si esa exposición supera el tiempo que la melanina es capaz de resistir, su capacidad protectora se ve comprometida y surgen problemas.
Obviamente, en ese proceso, también intervienen factores genéticos, hormonales y el estilo de vida de cada persona.

LUNARES Y **LENTIGOS**

"Los lunares son las lesiones pigmentadas más susceptibles de poder malignizarse. Por eso es conveniente que nos revisemos toda la piel del cuerpo al menos una vez al mes. Para aquellos localizados en zonas de difícil acceso, se puede recurrir a espejos o a personas del entorno que nos ayuden", aconseja la doctora.
Por su parte, "los lentigos son manchas que van apareciendo con motivo del envejecimiento y la exposición solar. Los lugares más comunes de aparición son el escote, las manos, el rostro y la cabeza", recuerda la dermatóloga.
Son manchas que se asocian directamente a la edad: se estima que el 90 % de las personas mayores de 50 años presenta manchas de este tipo.
De nuevo, estamos ante una mancha que no entraña un peligro para salud, pero sí es un problema estético. Estas manchas están directamente asociadas con el abuso a la hora de tomar el sol o hacerlo sin la protección adecuada. Además, cabe señalar que su aparición no es inmediata, sino que pueden tardar años en salir a la superficie. Este es el motivo por el cual se aprecian más después de los 50 años.

LOS **MELASMAS**

Por último, encontramos el melasma. "Se trata de una pigmentación de origen hormonal. Es más frecuente en mujeres y suele aparecer con cambios hormonales fisiológicos, como el embarazo o coincidiendo con desajustes del ciclo hormonal, toma de anticonceptivos, así como con la toma de medicación fotosensibilizante y la exposición a determinados agentes químicos. Es un problema estético, pero es motivo habitual de consulta al dermatólogo por su repercusión estética", señala Del Campo. Y es que este tipo de manchas, que parecen una sombra difuminada, pueden ocupar una gran extensión. ❑



Centro de Estética y Medicina Estética Sílvia Giralt.

PREVENCIÓN DEL FUTURO

EN EL CENTRO de Estética y Medicina Estética Sílvia Giralt, reciben a muchas mujeres preocupadas por esas manchas que el dermatólogo define como estéticas.

Tal y como explica Sílvia Giralt, esteticista y fundadora del centro, "realizamos un diagnóstico personalizado con tecnología de última generación que nos permite ver la piel por dentro, incluso las manchas que aún no han salido. De esta forma, podemos saber el tipo de mancha y determinar el mejor tratamiento para ella".

Para tratar los lentigos solares, una de las manchas por las que más preguntan las pacientes, en el centro de la esteticista se utiliza el tratamiento de rejuvenecimiento integral con la aparatología Ellipse, una opción altamente efectiva y avanzada para abordar esta preocupación estética tan común.



ISABEL DEL CAMPO
Dermatóloga del Instituto de Dermatología Integral (ideidermatologia.com)



El miedo a comer para evitar los síntomas puede llegar a ocasionar trastornos relacionados con la alimentación.

SIBO

TODO LO QUE TIENES QUE SABER SOBRE ESTA 'NUEVA' ENFERMEDAD

Se trata de un trastorno intestinal del que cada día se habla más, sobre todo en redes sociales, un espacio en el que muchas pacientes (porque la mayoría son mujeres) comparten cómo es su vida con este problema, así como los trucos que descubren para sobrellevar mejor sus días. Por **MARÍA GARCÍA**

Todo el que tenga redes sociales seguro que se ha topado con una dolencia que, hasta ahora, era una gran desconocida. De hecho, incluso hay cuentas que centran su contenido casi por completo en cómo es la vida con esta patología, desde el proceso hasta ser diagnosticadas, hasta qué hacen para superarlo o a qué pruebas se debieron someter.

Esta 'nueva' enfermedad es el SIBO, nombre que proviene de las siglas en inglés de la traducción de 'sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado'. Y ¿de qué se trata? Para entenderlo, hay que recordar qué es la microbiota.

DESDE **DENTRO**

En el aparato digestivo, habitan millones de bacterias que conviven con nuestro organismo y que son necesarias para su correcto funcionamiento. Estas se encuentran desde la boca hasta los genitales y su función es esencial.

Sin embargo, para que todo funcione

adecuadamente, debe existir un equilibrio: las colonias de bacterias deben mantenerse dentro de ciertos límites, ni demasiado altos ni demasiado bajos. Pero, a causa de diversos factores, este equilibrio se rompe y puede darse el caso de que una familia de bacterias se reproduzca más rápido de lo normal e invada un espacio que no le corresponde o reduzca la presencia de otras. Aquí es cuando surgen los problemas y aparecen enfermedades como el SIBO. En este caso, no solo hay un exceso de bacterias, sino que estas se trasladan al intestino delgado, donde no deberían estar.

Esta parte del sistema digestivo es la más larga, ya que son siete metros de conductos por los que los alimentos pasan para separar los nutrientes de los desechos. Aquí el trabajo es rápido y preciso, por eso, cuando llegan las bacterias, se puede decir que lo estropean todo. Provocan inflamación y rompen esa permeabilidad que consigue que se absorban los nutrientes, es decir, impide que el organismo se alimente.

LOS **SÍNTOMAS**

Los problemas de malnutrición son uno de ellos, aunque darán la cara después, con el paso el tiempo. Los primeros son la hinchazón abdominal, que puede ir acompañada de fuertes dolores y que se siente a los pocos minutos de comer, fuertes diarreas o estreñimiento y gases. Todos estos son síntomas muy inespecíficos que podrían relacionarse con muchas patologías diferentes y este es el motivo por el que el SIBO es tan complicado de diagnosticar y la razón por la que muchas personas pasan de especialista en especialista sin que se les llegue a dar una solución.

Ahora, por la cantidad de información que se ha volcado de repente en las redes sociales, los médicos empiezan a comprobar que el autodiagnóstico puede ser peligroso, ya que muchas personas empiezan a tratarse (cambiando su dieta, por ejemplo) sin una vigilancia profesional.



La hinchazón abdominal es visible unos 20 minutos después de comer. Más tarde, desaparece por sí sola. No ocurre lo mismo con el dolor, que puede ser intenso y durar más tiempo, incluso varios días seguidos.

¿Sabías que...?

Señales que te pueden hacer sospechar:

❍ **Hinchazón abdominal.** Si, con independencia de lo que ingieras, a los pocos minutos, la barriga se te hincha visiblemente, debes acudir a tu médico.

❍ **Muchos gases** y un movimiento excesivo.

❍ **Fuertes diarreas** tras las comidas, por muy ligeras que sean.

❍ **Cansancio extremo.** Esto puede deberse, en parte, a los efectos de **la malnutrición.**

❍ **Cambios en las heces.** Así como pasar de fuertes diarreas a períodos de estreñimiento.

EL **DIAGNÓSTICO**

A pesar de que puede parecer muy complicado llegar al diagnóstico, una vez que se sospecha, ya existen pruebas especialmente diseñadas para dar con este problema. Eso sí, ante la gran demanda que ahora existe, la lista de espera (incluso en centros privados) es larga.

La más común es un test de lactulosa o prueba de aliento. Cuando hay demasiadas bacterias en el intestino delgado, estas producen demasiados gases (de ahí la hinchazón y la acumulación de gases). Con esta prueba, que consiste en soplar dentro de unos tubos (cero invasiva), se puede calcular la cantidad de hidrógeno y metano y detectar ese posible sobrecrecimiento. Tanto la preparación como la lectura de los datos debe llevarse a cabo de forma muy minuciosa y, aun así, se pueden necesitar pruebas complementarias. Entre las más comunes, el aspirado, que consiste en recoger muestras del propio intestino.

EL **TRATAMIENTO**

El primer paso es antibiótico, para acabar con todas esas bacterias que sobran y desequilibran la microbiota. Después llega el turno de la dieta. La más indicada es la FODMAP (sigla de oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentables), pero, al ser muy restrictiva, debe estar siempre supervisada por un experto, quien, además de marcar las pautas y el tiempo necesario para que haga efecto, también irá decidiendo cuándo se volverán a introducir los alimentos y en qué orden.

Eso solo logrará remitir los síntomas del SIBO, la parte más complicada comienza ahora, ya que toca encontrar el motivo por el cual la microbiota se ha desestabilizado. El estrés, el consumo excesivo de antibióticos o los anticonceptivos orales pueden estar detrás. Detectar ese por qué es la única vía para evitar un nuevo brote. ❑

PARA DIAGNOSTICAR SI SE PADECE O NO SIBO, HAY QUE RECURRIR A UNA PRUEBA DE LACTULOSA, TAMBIÉN LLAMADA PRUEBA DE ALIENTO.

10 TRUCOS PARA ahorrar en la cocina

¿Es posible disfrutar de una comida sana y deliciosa sin que tu bolsillo se resienta? Definitivamente, sí. Aquí te ofrecemos algunas ideas que pueden ayudarte a lograrlo.

Por **ROSA MESTRES**



A la hora de cocinar, intenta aprovechar los restos de comida que te hayan sobrado.

Con los precios de los alimentos por las nubes, cada vez cuesta más llenar la cesta de la compra, pero, cambiando algunos hábitos y poniendo un poco de imaginación a la hora de cocinar, puedes comer de manera equilibrada y, lo más importante, sin gastar mucho dinero.

1 **Planifica un menú semanal** y haz una lista de la compra. Así, cuando vayas al supermercado, sabrás exactamente qué alimentos debes comprar y no te dejarás llevar por la improvisación.

2 **Apuesta por los alimentos de temporada.** Además de estar más sabrosos, suelen ser más económicos. Y, si encuentras una buena oferta, no dudes en comprar mayor cantidad y congelar lo que no vayas a gastar.

CON LA COMPRA A GRANEL, ADQUIERES SOLO LO QUE NECESITAS Y EVITAS EL DESPERDICIO.

3 **Siempre que puedas, compra a granel.** Con este tipo de compra, adquieres solo lo que necesitas y evitas el desperdicio de alimentos. Hoy en día, además de frutas y verduras, también puedes encontrar venta a granel de cereales, frutos secos, legumbres… e incluso productos de higiene personal y de limpieza.

4 **Cuidado con los formatos grandes.** Pensamos que así son más



En el supermercado, elige los productos con la fecha de caducidad más amplia.

NO TIRES LA COMIDA SOBRANTE, GENERALMENTE SIEMPRE SE PUEDE APROVECHAR Y CREAR NUEVOS PLATOS DELICIOSOS.

rentables, pero, antes de comprarlos, siempre debes reflexionar si realmente los consumirás por completo o si acabarán en la basura. Tampoco te dejes llevar por las ofertas seductoras: si no las necesitas, no caigas en la tentación.

5 **Fíjate en las fechas de caducidad.** En las tiendas y supermercados, suelen colocar delante los productos que caducarán pronto. Si los vas a consumir de inmediato, no hay problema, pero, si los dejas unos días en la nevera, podrían estropearse. Para evitarlo, selecciona los que estén en el fondo.

6 **Revisa siempre la despensa.** Cada cierto tiempo, preferiblemente cada 15 días, verifica que ningún envase esté roto y coloca los alimentos que caduquen antes al frente. Así no quedarán olvidados en el fondo del armario y no tendrás la sorpresa de encontrar alguno caducado.

7 **Aprovecha las sobras.** Es casi inevitable que queden restos de comida, pero, para no desperdiciarlos, dales una segunda oportunidad. Por ejemplo, con la carne o el pescado asados, puedes preparar croquetas exquisitas o rellenos fabulosos para canelones y lasañas. Las tortillas y revueltos son ideales para incorporar los restos de verduras que hayan quedado en la nevera. Y si la fruta está muy madura y ya nadie la quiere, prepara una macedonia refrescante o un rico batido.

8 **No tires el pan duro.** Desde las sopas de ajo hasta las migas o las torrijas, existen muchas recetas populares que utilizan el pan seco. Y, con los sobrantes de bollería, puedes hacer un pudin.

9 **Reutiliza el aceite.** Siempre que lo limpies a fondo y nunca supere los 180 °C, el aceite de las frituras se puede reutilizar. Eso sí, no lo uses más de 2-3 veces.

10 **Aprende a despiezar el pollo.** Es mucho más económico comprar un pollo entero y cortarlo en casa que adquirir solo las pechugas o los jamoncitos. Además, con las carcasas, el cuello y las mollejas, podrás preparar un caldo muy sustancioso. ❑





Si usas aceite de oliva para freír, lo podrás reutilizar siempre que esté limpio de partículas y no haya alcanzado los 180 °C.



La reflexión es imprescindible, igual que intentar tomar distancia del problema que te ronde por la cabeza.

APRENDE A ordenar tus pensamientos

Cuando los pensamientos, las ideas y las emociones se agolpan en tu cabeza y mantenerlos a raya parece una tarea imposible, hay que tomar cartas en el asunto. Aquí te damos algunas pistas para que puedas encauzarlos y volver a recuperar la paz y la tranquilidad perdidas.

Por **ROSA MESTRES**

Todos pasamos por momentos en los que no somos capaces de mantener en orden nuestros pensamientos. Las ideas o los sentimientos se van acumulando en nuestra cabeza y, poco a poco, sin darnos cuenta, acaban por sobrepasarnos. Pueden ser proyec-



tos por realizar o decisiones por tomar que no acabamos de concretar y que vuelven en forma de bucle a nuestra mente, preocupaciones por la salud, la familia o el trabajo que no podemos silenciar, emociones sin canalizar...
Lo malo de estos pensamientos desbocados es que acaban afectando a la salud y a nuestras relaciones con el entorno. Aparecen tensiones, estrés, ansiedad… ¿Se pueden coger las riendas de la vida y aprender a calmar esos pensamientos para alcanzar la felicidad? Definitivamente, sí. Pero, para encontrar el equilibro y volver a sentir la mente en paz, es importante aprender a ordenar los pensamientos. Aunque lograrlo requiere un gran trabajo de reflexión, es posible conseguirlo. Te contamos algunas estrategias que te pueden ayudar.

CUANDO TE NOTES EN UNA MONTAÑA RUSA DE EMOCIONES, PÁRATE Y REALIZA ALGUNAS RESPIRACIONES PROFUNDAS DURANTE UNOS MINUTOS.

ANALIZA EL ORIGEN DE CADA PENSAMIENTO. NO TODAS LAS IDEAS O EMOCIONES SON IGUAL DE IMPORTANTES Y ESO DEBES DECIDIRLO TÚ.

❍ **Eres tú quien gobierna tu mente.** Aunque, a veces, en esos momentos en los que tienes la sensación de que la cabeza va a estallar te parece que es al revés, lo cierto es que eres tú quien tiene la capacidad de controlar tus pensamientos. Ante cualquier idea o emoción que te atrape, detente a escuchar lo que tu mente te quiere decir y reflexiona con calma, despacio. Esta actitud te ayudará a ver las cosas con mayor perspectiva y claridad.

❍ **Analiza el origen de cada pensamiento.** No todas las ideas o emociones son igual de importantes y eso debes decidirlo tú. Una buena solución es ir anotando en una libreta todos esos pensamientos que vas teniendo a lo largo del día. Así será más fácil analizarlos y reflexionar sobre ellos. Luego, escoge un momento tranquilo e intenta ordenarlos. Y, después de reflexionar, decide qué espacio debe ocupar esa idea o emoción en tu cabeza. Un consejo: no lo hagas por la noche o puede ser que te quedes cavilando sobre el tema y, al final, no puedas dormir.

❍ **Practica el yoga o la meditación.** Todos sabemos que, cuando uno está relajado y en calma, es mucho más sencillo pensar con claridad y el yoga y la meditación son dos disciplinas que te ayudarán a conseguirlo. Por eso, cuando notes que estás subido en una montaña rusa de emociones, párate y realiza algunas respiraciones profundas durante algunos minutos. Seguro que, luego, te sentirás mejor. ❑

EL YOGA Y LA MEDITACIÓN TE AYUDARÁN A RELAJARTE Y A PENSAR CON MÁS CLARIDAD.



alteza®

0% Azúcares añadidos*

MERMELADAS
•EXTRA•



Gentedehoy.es

@gentedehoy_es

SABORES CON HISTORIA
Mermeladas

Protagonistas de desayunos y meriendas, han endulzado los paladares desde hace siglos y son imprescindibles en las neveras mejor surtidas. No pueden faltar. Por **SARA MENÉNDEZ**



La gama de mermeladas 0 % azúcares añadidos de la marca alteza solo contiene los azúcares presentes en los productos elaborados con fruta.

En el siglo XVIII, la dueña de una tienda de alimentación en Escocia hizo de la cocina de aprovechamiento un milagro gastronómico de la historia moderna. En lugar de tirar a la basura un lote de naranjas que se habían puesto demasiado maduras para la venta, decidió experimentar con ellas y ponerlas al fuego con azúcar para esconder su sabor original. El resultado fue una mermelada que pronto se comenzó a consumir por toda Europa, en un principio hecha solo con cítricos y, después, con más sabores.

Sin embargo, lo que hizo aquella señora de Motherwell no fue tan novedoso: el término 'mermelada' proviene del griego antiguo '*melimelon*'. Resulta que, en aquella civilización, ya cocían el membrillo con miel, lo que daba lugar a un producto bastante parecido al que se consume en la actualidad. Con el paso de los años, las técnicas se fueron refinando y, ya en la Edad Media, se había convertido en un producto digno de monarcas y mandatarios. Ahora, no puede faltar en las cocinas, porque es una delicia cotidiana.

IDEAS **VARIADAS**

La primera imagen que aparece en la mente cuando alguien dice "mermelada" posiblemente sea la de una rebanada de pan con la mermelada extendida por encima. Pero las opciones que ofrece la gastronomía son muy variadas y este producto tiene cabida en muchas más preparaciones. Te proponemos algunos ejemplos:

- **Cobertura de la tarta de queso:** este es un dulce que está en boga en los últimos tiempos y la mermelada, generalmente de fresa o frutos rojos, es muy habitual.
- **Como relleno:** enriquece otros preparados, como bollitos, *brioches* o buñuelos de viento, para darles un toque innovador.
- **Recetas internacionales:** un sándwich clásico norteamericano (sale en cientos de películas y series) es el de mantequilla de cacahuete con mermelada. Puede sonar raro, pero es toda una delicia. También es un complemento muy habitual de la clásica *panna cotta* italiana, otro plato que no se puede dejar de probar.
- **Galletas:** en el interior o como detalle en la parte superior, nunca falla.

¿Sabías que...?

Según datos de los especialistas de mercado recogidos en la publicación *Aral*, en 2018, los sabores de mermelada más consumidos por los españoles eran, en orden de importancia: fresa, melocotón y frutos rojos. Por detrás, se situaban sabores menos generalistas, como naranja-limón y frambuesa. Sin embargo, en Reino Unido, parece que la más consumida es la de naranja, pero, en la vecina Francia, los sabores que más se requieren allí son fresa y albaricoque.

El momento del día en el que más mermelada se consume en nuestro país es el desayuno –con las clásicas tostadas de mantequilla y mermelada–, aunque también en la merienda.

Desayuna cereales
PARA EMPEZAR UN DÍA REDONDO

Ayudarnos a despertar y a afrontar el día con energía son dos de las funciones principales de la primera comida de la mañana. Algo tan importante que toca tomárselo más enserio y elegir los productos que más nos ayuden a cumplir nuestros objetivos. Por **MARÍA GARCÍA**



Como suele decirse, el desayuno es la comida más importante del día y no siempre le damos la relevancia que se merece. Las prisas y el sueño juegan en contra de un desayuno completo, con todos los nutrientes que necesitaríamos para enfrentarnos al nuevo día, y esto tiene un efecto directo en nuestra salud.

Muchos son los organismos que han puesto su foco en la importancia de desayunar bien. Por ejemplo, una investigación de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard, determinó que las personas que no desayunaban correctamente tenían hasta un 27 % más probabilidades de sufrir un ataque cardíaco o enfermedades coronarias graves.

Además, sentirse más cansado, irritable o desanimado es común cuando se tiene hambre, por lo que es aconsejable no comenzar el día con una carga tan negativa. Después de unas cuantas horas de ayuno (más de 8, por lo general) nuestro organismo necesita reponer nutrientes y recargar energía para afrontar el día.

LA MEJOR **OPCIÓN**

A la hora de decidir qué desayunar, hay varios factores que debemos tener presentes. El primero es la cantidad de calorías que debe contener el desayuno. Los nutricionistas aconsejan que aporte un 25 % de las calorías totales del día.

Por otro lado, toca decidir qué alimentos elegir. En nuestro país, el desayuno más tradicional está compuesto por un café con leche y una pieza dulce (galletas o bizcocho, por ejemplo). Pero ¿cuál sería el menú ideal? En este caso, a nuestra

UNA GRAN Y SABROSA VARIEDAD

Los *corn flakes*, conchitas a base de trigo horneado, son los más básicos y los más conocidos. La versión chocolateada es la preferida por los niños y los más golosos, al igual que los que van rellenos de leche, un capricho que alegra el día a cucharadas. Pero la familia de alteza es muy amplia y ha ido creciendo hasta lograr tener un producto a la medida de cada miembro de la familia. Integrales, para los que quieren cuidarse; con chocolate, para los que se preocupan de su figura, pero sin renunciar a su capricho dulce; los de avena, para los que quieren un extra de energía y nuevos sabores; o los que tienen una base de arroz, para aquellos que no pueden consumir productos con gluten. Y no podemos olvidar el muesli, muy crujiente, ideal para tomar con leche o añadirlo a un yogur y completar así un sano picoteo a media mañana o una merienda saludable.



La gama alteza incluye los clásicos cereales, pero también otras versiones con chocolate, integrales o rellenas, para que todos tengan la suya.

tradición habría que sumarle algunos productos más para que sea mucho más completo, de la misma forma que, a ese desayuno clásico habría que someterlo a algunas modificaciones.

La leche y los lácteos, en general, son muy cuestionados, pero, si no existe un problema por el que sea necesario retirarlos, es mejor mantenerlos para asegurar un correcto aporte de calcio, mineral esencial para el correcto funcionamiento del cuerpo humano. Por su parte, esas galletas o bollitos suelen ser ricos en azúcares y grasas, por lo que habría que descartarlos en favor de opciones más saludables.

INCORPORACIONES

Algo casi indiscutible es comer fruta (no en zumo, que genera picos en el índice glucémico) para aprovechar todas las propiedades, incluida la fibra que se pierde en la pulpa. Y es que el desayuno es un excelente momento para introducir más fibra a la dieta, algo que falta en muchos casos. La fibra, consumida en su justa medida, no solo ayuda a mejorar el tránsito intestinal, también a regular la tensión arterial y equilibrar la microbiota.

JUNTO CON LECHE O YOGUR, LOS CEREALES FORMAN EL EQUIPO PERFECTO TANTO EN EL DESAYUNO COMO EN LA MERIENDA.

ENERGÍA

En este desayuno ideal, y para un correcto funcionamiento de nuestro cuerpo, falta un alimento que aporte energía, es decir, necesitamos una buena ración de hidratos, algo que se cumple cuando introducimos unos cereales. Ya sean de arroz, avena o trigo, esos cereales no solo aportan la energía necesaria, también complementan el aporte de fibra de otros minerales importantes, como el hierro, así como de vitaminas, sobre todo del grupo B. Si estos van acompañados de chocolate, el bienestar sube más peldaños. ❑

¿Sabías que...?

En muchos hogares, a los clásicos cereales de desayuno se les sigue conociendo como Kelloggs y el motivo es muy sencillo: esta fue la primera marca que comercializó este producto hoy tan extendido. Esto ocurrió en 1898, cuando el médico John Harvey Kellogg olvidó en el horno copos de trigo. Al sacarlos, se dio cuenta de que el trigo había adoptado una textura crujiente y, al probarlos, comprobó que tenían un sabor muy agradable. Eso sí, a la versión que se comercializó algo más tarde se le añadió azúcar, ya que así mejoraba mucho el sabor y era más demandada por los consumidores. Años más tarde, podemos comprobar que la receta ha sido modificada y no solo se les añade menos azúcar, también suelen enriquecerse con vitaminas.

Deliciosos caprichos
PARA LOS PEQUEÑOS DE LA CASA

"¿Qué le doy de merendar hoy?". Tener siempre a mano un tentempié saludable y sabroso es algo que facilita mucho la vida a los padres y les da una gran alegría a los niños.

Por **MARÍA GARCÍA**

En ocasiones, salir de casa con un bebé se convierte en toda una odisea. Prepararlo todo es un trabajo y, por eso, cualquier ayuda es bienvenida. Sobre todo, cuando esta llega en forma de alimentos en envases individuales, con un formato práctico, limpio y seguro. En las estanterías de tu supermercado de confianza, te esperan los purés de frutas y base de yogur de Pasitos. Se presentan en formato *on the go*, ideal para bebés mayores de seis meses y niños, elaborados con recetas naturales, modernas y seguras, y con la gama de sabores basados en el gusto de la mayoría de los niños.

ESCOGE **BIEN**

No todos los productos envasados para niños son iguales y cada niño tiene sus propias necesidades, pero hay algunas recomendaciones que pueden ayudarte a elegir adecuadamente:

- **Antes de comprar un alimento infantil preparado,** revisa al detalle la etiqueta de los ingredientes. Por ejemplo, el pescado y otros alimentos que pueden causar alergias se aconsejan a partir de los diez meses y no a los seis. Es mejor introducir estos alimentos gradualmente y comenzar con los potitos de frutas o verduras.
- **Revisa los niveles de sal, azúcar y otros componentes.** Las investigaciones han ido ajustando las composiciones para eliminar ingredientes innecesarios. A su vez, desde Pasitos se ha apostado únicamente por ingredientes naturales, es decir, sin colorantes, estabilizantes, azúcares añadidos, concentrados ni aromas.
- **Un envase más funcional y práctico,** tanto para el hogar como para salir. Gracias a su cómodo envase con tapón antiahogo (para prevenir sustos), el alimento se mantiene en perfectas condiciones y puede usarse en varias tomas. Además, al ser un formato flexible y fácil de manipular, los niños pueden tomar el contenido directamente desde la cánula, lo que ayuda a fomentar su autonomía, a la vez que se reduce el uso de más plásticos (como pajitas o cucharas) y se evita el desperdicio alimenticio.

¿Sabías que...?

La manzana y el plátano son las frutas preferidas de los niños, muy por delante de otras más exóticas o con un precio más elevado, poniéndoselo así todavía más fácil a los padres.
Estas frutas, además, son de las primeras que los bebés suelen probar, ya que la probabilidad de causar un cuadro de alergia o de intolerancia es muchísimo más bajo que otras, como, por ejemplo, ocurre con el melocotón. Otro punto a su favor es que combinan fenomenal con otras frutas, si se quiere hacer una macedonia. E, igualmente, están igual de ricas al mezclarlas con yogur o leche, para preparar un nutritivo y saludable batido que sienta fenomenal a cualquier hora.



Las preparaciones de Pasitos incluyen varios sabores con base de frutas y yogur. Su fórmula está revisada por especialistas y todos son fabricados en España.


PASITOS
POUCHES DE FRUTAS
SIN AZÚCARES AÑADIDOS
CON FRUTA 100% NATURAL
+6 meses
PASITOS
Plátano, Manzana y fres
Banana, Maçã e Morang
Sin azúcares añadidos*
FRUTA 100% NATURAL
FUENTE DE VITAMINA C
+6 meses
PASITOS
Manzana, Melocotón y pera
Maçã, pêssego e pêra
Sin azúcares añadidos*
FRUTA 100% NATURAL
FUENTE DE VITAMINA C
+6 meses
PASITOS
YOGUR*
resa y plátano
urte* morango e banana
FRUTA 100% NATURAL
Gentedehoy.es
@gentedehoy_es

Menú original para el otoño

RECETAS PARA EXPLORAR LOS SABORES VEGETALES

Mientras que el verano se identifica con platos refrescantes, el paso previo al invierno suele presentar una carta en la que abundan las carnes y los pescados, en guiso o al horno. Sin embargo, la gastronomía ofrece muchas posibilidades vegetarianas. ¡Pruébalas y disfruta!

Por **SARA MENÉNDEZ**



¿Sabías que...?

El otoño es una de las estaciones que más alimentos de temporada variados presenta. Destacan las hortalizas, como la remolacha o la calabaza, los frutos secos, como las nueces, las almendras y las avellanas, así como los tubérculos, como los boniatos, que, junto a las castañas asadas, dan olor a las calles. En relación con los aromas, también cabe destacar que las especias con las que se aderezan los platos se vuelven más cálidas, con sabores como la canela.

PRIMER PLATO

Crema de remolacha con yogur y eneldo



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

Lo ideal es utilizar yogures naturales sin azúcar añadido, dado que la remolacha ya aporta bastante dulzor.

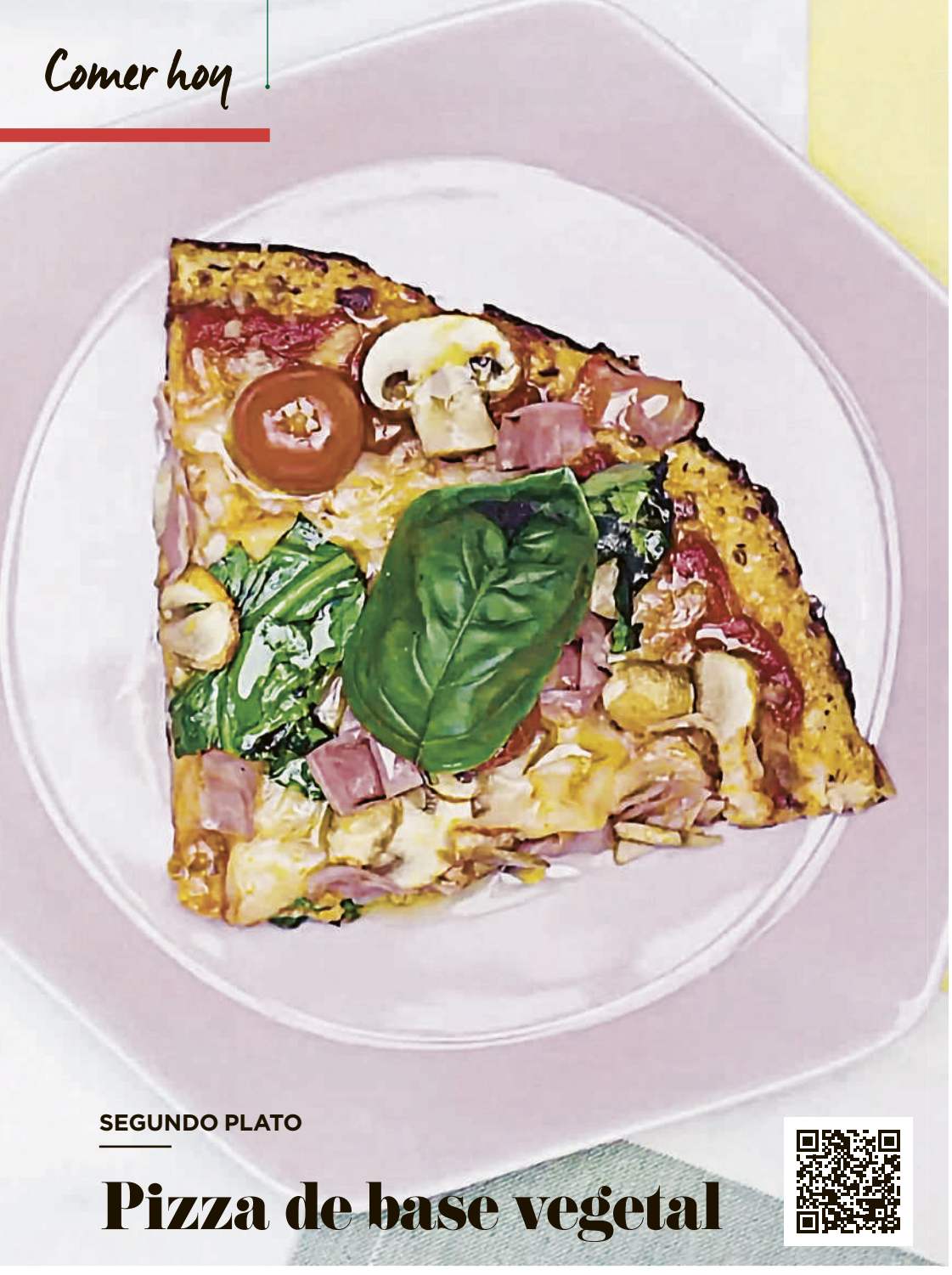
Aunque precisamente su color rojizo es lo que la hace famosa, lo cierto es que hay remolachas de más colores. Por ejemplo, existen la remolacha amarilla, la remolacha blanca y la remolacha *chioggia*, que presenta anillos concéntricos de colores rojo y blanco. Cada variedad tiene un sabor ligeramente diferente, pero todas comparten una dulzura terrosa característica. Esta es solo una de las curiosidades de esta raíz –también conocida como betabel– que se lleva utilizando en la gastronomía desde que los antiguos romanos decidieron usarla para comer y también como medicina. Al principio, solo se consumían sus hojas y no fue hasta el siglo XVI cuando los europeos la invitaron a pasar a la cocina entera. Un aviso para los fans de la versión rosada de este alimento: consumirlo en grandes cantidades puede provocar que la orina se tiña de rosa o rojo. Este fenómeno, conocido como beeturia, es inofensivo y se debe a la excreción de betalaínas, pero puede provocar un sobresalto a quien no lo sepa.

INGREDIENTES:

Remolacha • 4 yogures naturales alteza • eneldo alteza • sal • aceite de oliva virgen extra alteza.

ELABORACIÓN:

- **Hornea** la remolacha a 180 °C.
- **Pela** la remolacha e introdúcela en un triturador de alimentos.
- **Añade** el yogur, el aceite, el eneldo y la sal.
- **Tritúralo bien** y ya tendrás la crema lista.



SEGUNDO PLATO

Pizza de base vegetal

INGREDIENTES:

150 g de *mozzarella* rallada alteza • 1/2 coliflor • 1 huevo • 7 champiñones • 6 tomatitos *cherry* • 2 cucharadas de tomate frito alteza • 5 cucharadas más de *mozzarella* rallada • 100 g de jamón cocido en lonchas alteza • hojas de albahaca fresca • aceite de oliva alteza • sal • pimienta.

ELABORACIÓN:

❍ **Tritura** la coliflor y cocínala en el microondas durante 6 minutos a máxima potencia.

❍ **Cuando** esté templada, échale el huevo, un poco de sal y 150 g de *mozzarella*.

❍ **Mézclalo** todo hasta formar una masa y extiéndela en forma de pizza. Hornéala 20 minutos a 180 °C.

❍ **Cúbrela con** el tomate frito, las 5 cucharadas de *mozzarella*, los champiñones, la albahaca, el jamón troceado y los tomatitos *cherry*.

❍ **Gratina la pizza durante** 10 minutos en el horno.

❍ **Alíñala** con un poco de aceite de oliva y sírvela.

La pizza, tal como la conocemos hoy, tiene sus raíces en la cocina napolitana del siglo XVIII, aunque los griegos y los romanos ya habían hecho sus pinitos como pizzeros usando panes planos con otros ingredientes encima muchos siglos antes. Este plato evolucionó, sobre todo, en cuestión de sabores, con la introducción de la piña o la trufa en el listado de posibilidades o cuando, en 1889, el napolitano Raffaele Esposito creó una pizza especial para honrar a la reina Margherita de Saboya con los colores de la bandera italiana: rojo (tomate), blanco (*mozzarella*) y verde (albahaca). Sin embargo, alrededor de 2010, con la popularización de dietas como la paleo y las alternativas al gluten, se empezó a hablar de la masa hecha con coliflor y queso. Las redes sociales viralizaron las diferentes recetas, las televisiones recogieron la tendencia y, sobre 2013, esta alternativa al trigo se asentó definitivamente en la oferta gastronómica del país. ❑

Esta es una receta ideal para las personas celíacas que no quieran renunciar al sabor de la mejor pizza.

POSTRE

Arroz con leche vegano



La de coco es la bebida vegetal más recomendada para este postre, pero también se puede hacer con leche de almendra o avellana.

INGREDIENTES:

250 g de arroz extra alteza • 250 ml de batido de coco • 4 cucharadas de azúcar alteza • coco • coco rallado alteza • nueces peladas alteza • canela en rama y molida alteza • piel de limón.

ELABORACIÓN:

❍ **Pon en una olla** 250 ml de agua, el arroz, 2 ramas de canela y la piel de limón. Cocínalo a fuego suave durante 15 minutos.

❍ **Cuando esté** casi listo, echa el azúcar y el batido de coco. Remueve, deja cocer un poco y sírvelo en cuatro boles. Déjalos enfriar.

❍ **Decóralos** con un poco de canela molida, coco rallado, nueces y una rajita de coco.

Este postre puede parecer, a primera instancia, algo pesado, pero, al sustituir la leche de vaca por el batido de coco, se aligera. Esta fruta tiene múltiples propiedades, como, por ejemplo, la de mantener hidratado al cuerpo, gracias a sus electrolitos naturales, como el potasio, el sodio y el magnesio. Además, también ayuda con la digestión, con lo que equilibrará los efectos del arroz blanco en el cuerpo: el coco tiene fibra que ayuda al funcionamiento del sistema intestinal y, además, el agua de coco (con la que se elabora el batido) es reconocida por su efecto calmante en el sistema digestivo y puede ayudar a aliviar la acidez y la indigestión. Esta versión exótica del arroz con leche, un plato muy tradicional, es perfecta para dar alegría a los menús y a la salud. ❑

SUPERIOR TASTE AWARDS

BUSCA EN TU SUPERMERCADO LOS **productos con estrella**

En la edición más multitudinaria de los premios Superior Taste, una decena de referencias de alteza, Deleitum y Artiq han sido merecedoras de las estrellas que el jurado otorga cada año a los productos cuya calidad y sabor son superiores. ¿Ya los has probado? Los encontrarás en tu supermercado. Por **TRINI CALZADO**

En el Taste Institute, creen que la vida es demasiado corta como para no comer y beber bien. Por eso, esta institución gastronómica de renombre mundial, fundada en 2005 y con sede en Bruselas, lleva a cabo un certamen anual en el que premia con sus estrellas a los productos de calidad y sabor superior de todo el mundo. Se trata de los Superior Taste Awards, una certificación que concede un jurado compuesto por más de 200 expertos. Algunos de ellos, entre chefs y sumilleres, son de los más condecorados en su profesión, pues, entre todos, suman más de 86 estrellas Michelin.



EL **FUNCIONAMIENTO**

A diferencia de otros premios, en los Superior Taste Awards, los productos no se comparan ni compiten entre ellos, sino que cada alimento o bebida es sometido a un escrutinio individual para valorar únicamente sus propias características. En este proceso, que se hace en una rigurosa cata a ciegas, lo que garantiza su objetividad, los expertos catadores evalúan las características sensoriales del producto, como los aspectos visuales, aromáticos, de sabor y textura, así como la sensación final en la boca.

LOS **ELEGIDOS**

Cada año se evalúan miles de productos de más de 100 países, pero únicamente se certifican los mejores, aquellos que han obtenido una puntuación media superior al 70 %, lo que indica que son productos bien elaborados, equilibrados y deliciosos y, por ello, reciben una estrella. A los que alcanzan una puntuación media del 80-90 % se les otorga dos estrellas y, los que superan el 90 % de puntuación media, reciben merecidamente 3 estrellas y son considerados como productos excepcionales.

EL PRESTIGIO, **EN TU CASA**

Del total de 2.673 alimentos y bebidas de todo el mundo evaluados por el jurado este año (en la edición con más participación hasta la fecha), hasta 10 referencias de alteza, Deleitum y Artiq han obtenido el reconocimiento más prestigioso del sector. Cuando las disfrutes en casa, no dudarás de que se trata de productos de la máxima calidad. ❑



3 ESTRELLAS

❍ **YOGUR AL ESTILO GRIEGO STRACCIATELLA ALTEZA.** Este yogur azucarado con trocitos de chocolate ha maravillado al jurado por su calidad, su cremosidad y un delicioso sabor que lo han hecho valedor de la máxima distinción, las tres estrellas. Elaborado con leche entera de origen español y nata, el plus es que no contiene gluten.



2 ESTRELLAS

❍ **MUESLI CRUNCHY CON FRUTOS SECOS ALTEZA.** Dos estrellas para este muesli crujiente con alto contenido en fibra que contiene un 16 % de frutos secos.

❍ **CHOCOLATE NEGRO CON ALMENDRAS ALTEZA.** Misma puntuación para la tableta de chocolate negro con almendras enteras (25 %), cuyo cacao proviene de la agricultura sostenible, tal y como certifica el sello Rainforest Alliance que luce en su caja.

❍ **CALAMAR PATAGÓNICO ARTIQ.** Del mar a la mesa, también se alza con las dos estrellas el calamar patagónico (tubo y tentáculo) congelado, listo para cocinar.

❍ **KÉTCHUP ALTEZA.** Sin conservadores, sin gluten y en un cómodo formato bocabajo, este kétchup elaborado con tomate natural ha obtenido dos estrellas por su sabor.



1 ESTRELLA

❍ **PATATAS FRITAS TRADICIONALES DELEITUM.** Gracias a su nueva receta, estas patatas fritas en sartén con aceite de oliva han conseguido la estrella que las acredita como un producto de sabor superior.

❍ **PECHUGA DE PAVO COCIDA DELEITUM.** Sin lactosa y sin gluten, la Pechuga de Pavo Cocida Deleitum en lonchas, ganadora de una estrella, está elaborada con carne de pavo selecta. Viene en un práctico paquete que permite abrirlo y cerrarlo con facilidad, lo que garantiza que su calidad quede preservada.

❍ **PIZZA CARBONARA ARTIQ.** Hecha al horno de piedra, la calidad de esta pizza ultracongelada es innegable, por eso se hizo con una estrella en el último certamen.

❍ **BONITO DEL NORTE EN ACEITE DE OLIVA DELEITUM.** El mejor bonito es el del norte y, si se conserva en el mejor aceite, el de oliva, se obtiene un producto de calidad y sabor superiores. Por eso ha obtenido del jurado una estrella.

❍ **TIRAMISÚ DELEITUM.** El punto dulce de los productos ganadores de una estrella lo pone el Tiramisú Deleitum. Está elaborado con auténtico queso mascarpone sobre un delicioso bizcocho bañado en café.

Moda de otoño
PARA ELLA Y PARA ÉL

Las pasarelas han hablado y estas son algunas de las modas de otoño más virales que mejor sientan a todos los cuerpos y edades. Por **LAUREN IZQUIERDO**



Las semanas de la moda ya hace meses que dejaron claro qué básicos tendremos en nuestro armario. Estas prendas tendrán el protagonismo que se ganaron a pulso hace varias temporadas, dejando paso a nuevas tonalidades y estilos relajados que darán sentido a tu estilo, sea cual sea.



Pendientes, ARISTOCRAZY, 69 €.

Bolso, MANGO, 35,99 €.

Vestido, ZARA, 24,99 €.

Botas, DEICHMANN, 44,99 €.

SERÁ TENDENCIA EL ESTILO 'HIPPIE': VESTIDOS VAPOROSOS CON BOTAS DE ANTE Y BOLSOS DE FLECOS.



ESTILO **'BOHO CHIC'**

O lo que es lo mismo, un aire *hippie* y relajado que también vive en otoño e invierno a través de vestidos vaporosos con volantes, botas altas de ante y prendas de piel. Como referentes, Sienna Miller, Kate Moss o firmas como Chloé, Etro o Rabanne.



Gabardina, MASSIMO DUTTI, 179 €.

Camisa, C&A, 17,99 €.





Bolso, MIM, 55 €.



Botines, CUPLÉ, 89 €.

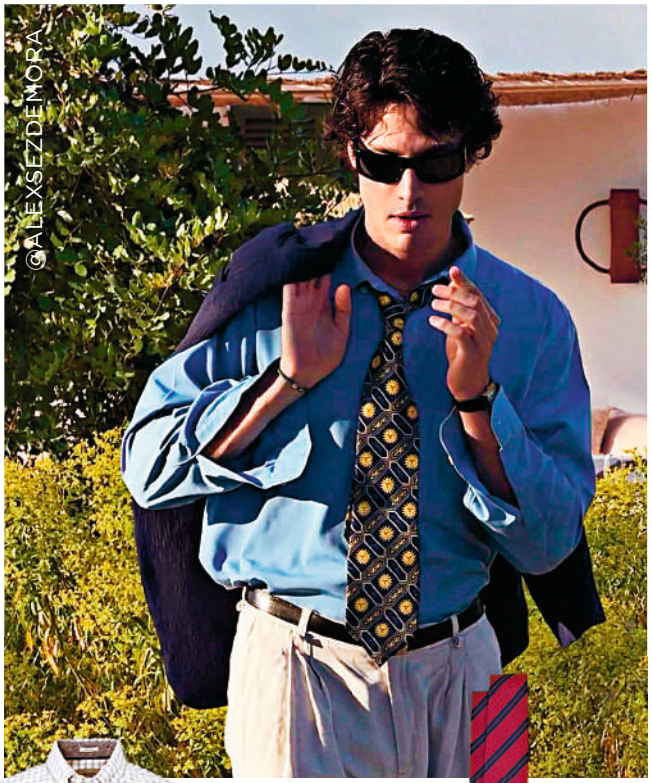


Pantalones, ONLY, 39,99 €.

ROJO **CASI GRANATE**

El rojo oscuro seguirá siendo uno de los colores de referencia para conseguir los *looks* más elegantes por naturaleza. Ferragamo, Bottega Veneta, Versace o Gucci son algunas de las firmas que apuestan por llevarlo en conjuntos monocromos, pero también en accesorios.

La moda masculina buscará su origen en los tonos neutros, que combinan muy bien en otoño. Materiales como la pana vivirán su mejor momento, al igual que prendas de aire retro que configurarán estilismos modernos, favorecedores y a la moda.





Camisa, PEPE JEANS, 45 €.



Corbata, EMIDIO TUCCI, 45 €.



Chaleco, BENETTON, 29,99 €.



Zapatillas, NIKE, 129 €.



Pantalones, H&M, 37,99 €.

ESTILO **RETRO**

Toca vestir con prendas sacadas del armario de nuestros padres y abuelos: cárdigan a la cintura, pantalones de terciopelo, camisas de cuadros o chaquetas de *tweed* ligeramente desgastadas. ¿Como imprescindibles? Las corbatas. El resultado serán conjuntos modernos.

Camiseta, C&A, 9,99 €.



Camisa, LEE, 47,95 €.



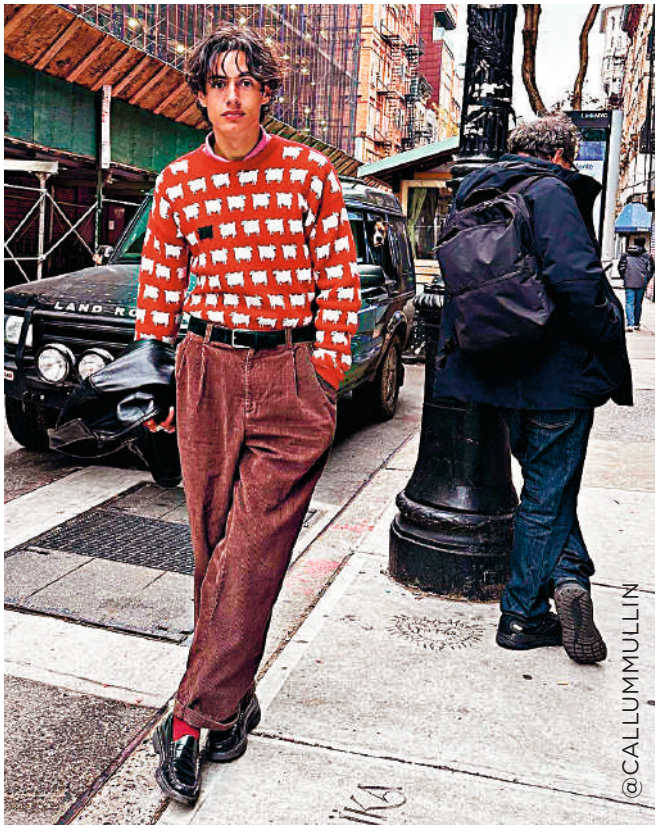
Botas, CLARKS, 139 €.

VUELVE **LA PANA**

Esta temporada, la pana estará más presente que nunca con un éxito imparable que la vuelve omnipresente. La tendremos disponible en una rica paleta de colores y en básicos como chaquetas, camisas, pantalones, abrigos e incluso zapatos. Palabra de Fendi y Giorgio Armani.



Pantalones, JACK & JONES, 49,99 €.



LO MODERNO SERÁ VESTIR COMO NUESTROS ABUELOS: CON CAMISAS DE CUADROS, CÁRDIGAN Y CORBATAS.



En otoño, los sueros faciales y las cremas de tratamiento deben ir encaminados a reparar la piel de los daños medioambientales y los hábitos poco saludables, típicos del verano.

Cosméticos

QUE DARÁN VITALIDAD A TU PIEL TRAS EL VERANO

Con el fin del verano, llega el momento de devolverle a la piel la vitalidad, tras los múltiples excesos cometidos: la intensa exposición al sol (aun con la precaución de haber empleado fotoprotectores), los excesos alimenticios y los estragos del cloro y el salitre.

Por **TAMARA VITÓN LIQUETE**

Cuando los meses estivales llegan a su fin, es el momento perfecto para que redefinas tu rutina de belleza. En este contexto, el objetivo primordial es revitalizar la piel, ya que los diversos factores externos propician el engrosamiento y la aspereza de la capa superficial cutánea. El contacto con el cloro, el salitre y el sol favorecen que la piel tienda a reaccionar. Esto se traduce en las temidas manchas y un aumento de la capa córnea, lo que hace que la piel pierda su uniformidad y que luzca un tanto opaca y apagada.

Para paliar los estragos del verano en tu piel, te ofrecemos los consejos clave y te traemos los productos imprescindibles con los que lucirás una tez resplandeciente y lograrás que el cambio de tu rutina sea un éxito. ¡Porque solo tenemos una piel para toda la vida!

LAS **MANCHAS**

La melanina es un pigmento natural de la piel que la protege del daño cutáneo inducido por los rayos UV, al mismo tiempo que desempeña un papel vital en su pigmentación. Asimismo, la síntesis biológica de melanina está regulada principalmente por la enzima tirosinasa, capaz de convertir la tirosi-

DEJA ATRÁS LAS CREMAS HIDRATANTES LIGERAS Y OPTA POR PRODUCTOS MÁS POTENTES.

TRAS EL VERANO, LA PIEL ESTÁ MÁS SECA, LE FALTA LUMINOSIDAD Y LAS ARRUGAS ESTÁN MÁS PRONUNCIADAS.

na por oxidación en melanina, lo que puede producir hiperpigmentaciones en la piel.
Los inhibidores de la enzima tirosinasa se han convertido así en componentes esenciales en las formulaciones cosméticas para blanquear la piel y luchar contra las manchas. Hazte con uno para lucir una piel más lisa y uniforme, ya que, en muchas ocasiones, envejecen mucho más las manchas que las arrugas.

TRATAMIENTOS **RENOVADORES**

Después del verano, es posible que notes cambios en tu piel, como una mayor sequedad, falta de luminosidad y líneas de expresión más pronunciadas (debido a fruncir el ceño bajo el sol). Incluso podrías haber notado la aparición de alguna mancha de la que no eras consciente.
Si te sientes identificada con estos síntomas, es el momento adecuado para que utilices cremas que aborden diversos problemas, como las manchas, las arrugas y la flacidez. Deja atrás las cremas hidratantes ligeras y opta por productos más potentes capaces de reducir arrugas, redensificar la piel y mejorar su textura. Para lograrlo, es esencial que sean fórmulas cargadas de principios activos como la vitamina C, el ácido azelaico, el retinol o el ácido glicólico.

LA IMPORTANCIA DE **LA EXFOLIACIÓN**

La exfoliación es un paso que promueve el proceso de renovación natural de la piel, un proceso que se ralentiza por el envejecimiento y el daño ambiental. Además, ayuda a eliminar las células muertas que se acumulan en la superficie, obstruyen los poros, crean una textura rugosa y provocan un tono desigual. Al exfoliar la piel, le aportas de forma inmediata luminosidad, suavidad y un aspecto saludable. A largo plazo, lograrás una piel más tersa e hidratada y una reducción de la profundidad de las arrugas. Además, se recomienda apostar por los exfoliantes químicos, ya que funcionan imitando el proceso de renovación natural de la piel y eliminando la acumulación de células muertas en la epidermis. Estimulan la regeneración a un nivel más profundo, mejoran la hidratación y la reparación de la barrera cutánea.
Si no sabes qué exfoliante químico utilizar, te ofrecemos un par de consejos para que elijas el más adecuado según tu tipo de piel:

1 **Los AHA (alfahidroxiácidos),** como el ácido glicólico y el ácido láctico, son los más recomendados para la piel seca o la que ha sido dañada por el sol. Exfolian la superficie, mejoran de manera eficaz los niveles de humedad y reducen los signos del fotoenvejecimiento.

2 **Los BHA (betahidroxiácidos),** en especial, el ácido salicílico, son los más recomendados para la piel grasa, con manchas, puntos negros o *miliums*. Esto se debe a que el BHA es liposoluble y puede penetrar en los poros obstruidos y prevenir, incluso, la formación de manchas. Además, tiene propiedades antiinflamatorias y calmantes, un beneficio extra para las pieles con tendencia al acné o sensibles (incluida la piel con tendencia a la rosácea). ❏

EL ALOE VERA, UN GRAN ALIADO PARA LA PIEL

El aloe vera es un ingrediente activo esencial para la piel durante y tras el verano, ya que sus propiedades hidratantes y calmantes ayudan a reparar el daño causado por la exposición al sol. Rico en vitaminas y minerales, el gel de aloe vera reduce la inflamación, alivia quemaduras solares y promueve la regeneración celular. Además, gracias a los antioxidantes que posee, combate el envejecimiento prematuro, dejando la piel suave y rejuvenecida. El uso de geles con este activo no solo alivia, sino que también nutre y protege, proporcionando un cuidado integral. Aplicarlo regularmente asegura una piel más saludable y radiante.



El Gel Corporal Crowe posee aloe vera ecológico y su envase es 25% PET reciclado.

CÓMO CUIDAR EL cabello con canas

La edad, la alimentación e incluso el estrés son algunos de los factores que influyen en su aparición. Si has decidido dejar tus cabellos blancos (o casi), sigue las siguientes pautas para presumir de canas.

Por **LUCÍA PANDIELLA**



Las canas son aquellos cabellos blancos cuyo origen puede variar completamente de una persona a otra. El paso de los años es el principal factor que desencadena la aparición de las canas en la mayoría de las personas, sin embargo, las primeras pueden aparecer debido al estrés, la ansiedad, la alimentación, el alcohol o el tabaco, entre otros.

El cabello cambia de color cuando deja de producir melanina en la raíz, lo que hace que los nuevos pelos crezcan sin pigmento y aquí es donde aparecen las tan temidas canas. Las personas con cabello blanco sufren el llamado estrés oxidativo en el folículo piloso, causado por la acumulación de peróxido de hidrógeno. Esto, junto con las agresiones medioambientales, dañan los melanocitos y los destruyen.

UNA RUTINA DE CUIDADO CAPILAR HIDRATANTE ES FUNDAMENTAL PARA LUCIR UN CABELLO CANOSO PERFECTO.

Tal como explican los estilistas de los salones de belleza Llongueras, este nuevo cabello va a necesitar mucha hidratación, ya que se reseca con mucha más facilidad. Además, el cabello canoso suele ser quebradizo, lo que añade otro problema al cuidado diario del cabello. Así, cuando más del 50 % del cabello es canoso, es hora de cambiar la rutina capilar.



PARA QUE EL CABELLO CANO NO AMARILLEE, ES RECOMENDABLE LAVARSE EL PELO PERIÓDICAMENTE CON CHAMPÚS DE COLOR LILA.

A la hora de cuidarlo en el día a día, hay que empezar por un producto tan básico como el champú. Desde Franck Provost, recomiendan diferenciar siempre entre el pelo joven y el envejecido, ya que, en este último caso, el champú debe aportar fortaleza, volumen y flexibilidad al cabello. Existen productos específicos para las canas que contienen pigmentos violetas o azules que evitarán que se amarilleen debido a la oxidación, manteniéndolas siempre blancas, brillantes y luminosas.

¡HIDRATA **TU CABELLO!**

En cuanto a la hidratación, dado que el cabello canoso tiende a ser más seco, es aconsejable usar mascarillas o acondicionadores especiales al menos una vez por semana. Además, los aceites que hidratan en profundidad, como el de coco, son muy beneficiosos para este tipo de cabello. También es importante considerar el tipo de cabello: los cabellos rizados necesitarán una línea específica, mientras que los cabellos lisos no requerirán tanta hidratación. Otros productos de menor protagonismo en el baño, como los antiencrespamiento o los protectores solares y térmicos, son imprescindibles.

¿SE DAÑAN **LAS CANAS?**

La respuesta es que sí, las canas pueden alterarse y amarillearse debido a factores externos, como los rayos solares, el cloro, el salitre o el humo. Mikel García, estilista de Leonor Greyl, enfatiza que "lo primero que hay que tener en cuenta es que los cabellos con canas son más sensibles debido a la pérdida de melanina, por lo que es primordial protegerlos del sol y de los agentes externos". Es decir, se deben proteger tanto con accesorios que los cubran como aplicando productos específicos en cualquier época del año.

TRUCOS **PARA CUIDARLAS**

"El primer enemigo de los cabellos blancos en verano, y por lo que debemos cuidarlos muy bien, es el sol. Complementos como gorras o sombreros nos pueden ayudar a protegerlos, pero debemos evitar accesorios de metal, como horquillas o pinzas, ya que harán que el cabello blanco se oxide y se vuelva amarillo y naranja, colores que debemos evitar", explica el estilista Alberto Cerdán. Además, Cerdán resalta la importancia de lavar el cabello antes de ir a la playa o la piscina para evitar que otros residuos le afecten. ❑



TODO LO QUE NECESITAS SABER PARA CONSEGUIR

unas pestañas perfectas

Las pestañas son las responsables de enmarcar la mirada. Cuidarlas es fundamental para que luzcan radiantes cada día.

Por **LUCÍA PANDIELLA**

Además de una piel perfecta, unas pestañas perfectas son otro de los deseos compartidos por muchas mujeres. Largas, voluminosas y con una magnífica curvatura son algunos de los anhelos que se repiten a diario. Sin embargo, la realidad es un poco más compleja: todo depende del cuidado adecuado, la paciencia y la disciplina.

Para lucir unas pestañas perfectas todos los días, es crucial considerar que todo lo que las afecta influye en el proceso. Esto abarca desde la genética personal hasta los hábitos diarios, como el uso de productos de tratamiento, maquillaje e incluso los procedimientos de limpieza. Antes que nada, es esencial destacar que la función principal de las pestañas es proteger los ojos de agentes externos, lo que nos lleva a la necesidad de cuidarlas de la mejor manera posible, siguiendo estos pasos.

DESMAQUILLARSE, UN PASO **IMPRESCINDIBLE**

Al retirar la máscara de pestañas, es normal que algunos pelitos se desprendan. Por lo tanto, es fundamental realizar una limpieza adecuada para minimizar la pérdida. Para ello, lo ideal es utilizar productos con fórmulas suaves y aplicarlos en un disco de algodón que se coloca sobre las pestañas durante unos segundos, siempre con el párpado cerrado. De esta manera, el maquillaje se ablandará, lo que permitirá deslizar el disco desde la raíz hasta las puntas sin que las pestañas se caigan. No olvides que existen desmaquillantes también para máscara resistente al agua.

LA CONSTANCIA ES FUNDAMENTAL PARA CONSEGUIR UNAS PESTAÑAS SANAS Y FUERTES.

PRODUCTOS DE **TRATAMIENTO**

Así es, las pestañas tienen sus propios productos de tratamiento que pueden ayudar a que crezcan sanas y fuertes. "Para lucir unas pestañas espectaculares, es fundamental cuidarlas a diario para que estén fuertes y hermosas. Para ello, es recomendable aplicar un suero o potenciador específico para las pestañas. En estos casos, la clave para notar los efectos de este tipo de productos es la constancia en su aplicación", explican los maquilladores profesionales de Kiko Milano.

Estos productos a menudo están enriquecidos con aceites naturales, como el aceite de ricino o el de almendras, que hidratan y contienen vitamina E, esencial para el crecimiento saludable y fuerte del cabello, incluidas las pestañas.

MAQUILLAJE, **EL TOQUE FINAL**

Teniendo en cuenta los pasos anteriores, el maquillaje será el encargado de enmarcar aún más tu mirada. Por lo tanto, es fundamental utilizar una máscara de pestañas que ofrezca el efecto deseado y que esté enriquecida con algún tipo de aceite, como el aceite de ricino, que contribuye al crecimiento y fortalecimiento de las pestañas, para evitar que se quiebren o se caigan prematuramente.

"Para aplicar la máscara de pestañas de manera efectiva, desliza el cepillo desde la raíz hasta las puntas sin realizar movimientos en zigzag. Puedes repetir el proceso mientras el producto todavía esté húmedo para lograr un mayor volumen", explica José Domínguez, *clinique trainer & makeup artist*. Además, la punta del cepillo se puede utilizar para definir las pestañas exteriores, abriéndolas hacia la sien. ❑



INCORPORA LA PALETA DE colores de otoño a tu salón

Hemos seleccionado nuestros colores favoritos para esta época del año por su versatilidad y su luminosidad. Son tonos inspirados en la hermosa paleta de colores que ofrece el otoño: verdes, ocres, tostados, anaranjados y marrones. Consigue un nuevo 'look' para tu hogar.

Por **NÚRIA PASCUAL**



Un buen ejemplo de cómo los estampados lisos y geométricos pueden encajar a la perfección en un ambiente sereno.

LEROY MERLIN

La clave para incorporar los colores de otoño a tu decoración es jugar con las telas y complementos decorativos, ya que son los que pueden transformar la estancia sin grandes inversiones. Los cojines, los *plaids*, las cortinas, las alfombras y los detalles decorativos como flores, jarrones o cestas son los que hacen percibir el cambio de estación en el espacio.

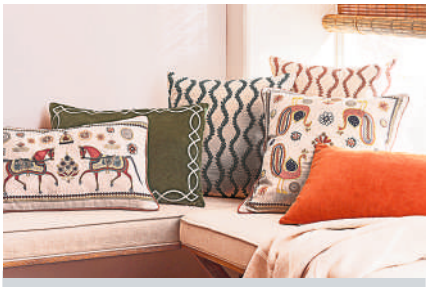
❍ Para combinar tus textiles con aire otoñal, puedes **elegir diferentes motivos bajo un mismo patrón de color.** Por ejemplo, para los cojines, puedes combinar telas lisas con motivos geométricos, jaspeados, rayas, flores o dibujos. Solo deben tener un denominador común: estar acorde con la estrategia de color que has decidido para la decoración del ambiente.

❍ Siempre es aconsejable **utilizar como base un tono neutro** sobre el que construir la estrategia de color, para que resulte relajante y armonioso. Puedes jugar con la intensidad de ese color de base en diferentes elementos. Una táctica sencilla es usar el tono más claro para pintar una o varias paredes o bien elegirlo para las cortinas. Utiliza un tono medio para piezas secundarias, como una alfombra, un puf, un *plaid* o incluso algún cuadro. Por último, puedes introducir los colores más intensos en pequeñas dosis, en cojines, flores o detalles decorativos.

PARA COMBINAR TEXTILES Y DARLES UN AIRE OTOÑAL, ELIGE DIFERENTES ESTAMPADOS BAJO UN MISMO PATRÓN DE COLOR.

❍ Este otoño, **el verde tiene un protagonismo indiscutible en la decoración** y puede ser el tono base para jugar con distintas intensidades. Los marrones y anaranjados ofrecen el contrapunto de color perfecto, porque hacen contraste con el verde. También los tonos rojizos y terracotas más fuertes pueden funcionar bien.

❍ Al seleccionar tus textiles de otoño, **elige telas más cálidas y confortables.** Los tejidos tendencia para este otoño-invierno son el terciopelo, la gamuza y la lana. Queda muy bien combinarlos en los cojines con diferentes motivos y estampados que recuerdan a la naturaleza, como flores, hojas o distintos adornos. También se han introducido poco a poco los estampados geométricos, que recuerdan a la década de los 80 y se reinventan, ahora, para no desentonar con el resto de la decoración. ❑



¿Sabías que...?

Para mezclar dos colores en contraste, puedes seguir dos estrategias que funcionan bien. Una de ellas es utilizar un tono neutro de fondo e introducir pinceladas de ambos colores en diferentes detalles decorativos y telas, procurando combinarlos sin que uno predomine por encima del otro. Otra estrategia distinta es centrarse solo en los colores de contraste, eligiendo uno de los dos como protagonista y añadiendo el otro solo en pequeñas dosis.

Aluminio y vegetal

PAPELES PARA COCINAR Y MÁS...

Algunos productos están tan integrados en nuestra vida diaria que no nos paramos a preguntarnos si los estamos usando correctamente. Para que no te suceda con el papel de aluminio ni el papel vegetal, aquí tienes todos los detalles de su uso.

Por **SARA MENÉNDEZ**



Los papeles de aluminio y vegetal de alteza (30 metros y 20 hojas) vienen en estuches elaborados con un 80 % de cartón reciclado.

A veces, creemos que tenemos toda la información necesaria para utilizar unos productos básicos en la cocina y resulta que no los estamos usando correctamente o no les estamos sacando todo el provecho que podríamos. Un caso puede ser el de los papeles de cocina, el de aluminio o el vegetal, tan versátiles y necesarios en el día a día.

PAPEL **DE ALUMINIO**

Aguanta altas temperaturas y es muy maleable (se ajusta bien a lo que se quiere envolver con él), por eso se puede utilizar para:

- Envolver alimentos, manteniéndolos frescos y protegiéndolos de la luz, el aire y la humedad. Es ideal para conservar sobras y evitar la contaminación cruzada en el refrigerador.
- Forrar bandejas de horno, cubrir alimentos mientras se hornean para evitar que se quemen y para cocinar al papillote.
- Cocinar carnes o vegetales en parrillas o barbacoas.

PAPEL **VEGETAL O SULFURIZADO**

También se conoce como papel de hornear o pergamino y está tratado para ser resistente al calor y a la grasa, cualidades necesarias a la hora de asar alimentos. Se puede utilizar para:

- Forrar moldes y bandejas de horno, para evitar que los alimentos se peguen y facilitar la limpieza posterior. Esencial para hornear galletas, pasteles y panes.
- Para cocinar al vapor dentro del horno, envolviendo alimentos para que se cocinen en su propio jugo sin perder sabor ni nutrientes (al papillote).
- Separar capas de alimentos, como hamburguesas caseras o masas, evitando que se peguen entre sí durante el almacenamiento.

EL PAPILLOTE

Existe una técnica de cocinado para la que son válidos ambos papeles: el papillote (de hecho, su nombre viene del francés y significa 'envoltura'). Para preparar los alimentos de esta manera, hay que envolverlos herméticamente en papel de aluminio o papel vegetal y, luego, cocinarlos en el horno. Así, se cocinan en sus propios jugos de forma saludable y se potencian los sabores sin necesidad de demasiados extras (aunque se les pueden añadir verduras y condimentos, por supuesto). Con esta técnica, puedes cocinar pescados, carnes, mariscos, vegetales o, incluso, frutas.

TEN A MANO SIEMPRE ESTOS DOS PRODUCTOS PARA SACARLES EL MÁXIMO PARTIDO A LOS ALIMENTOS.

Papel de celulosa

¿USAS EL ADECUADO?

Forma parte de nuestro día a día, tanto que no sabríamos manejarnos sin él. Está en las cocinas, en el baño e incluso como aliado para hacer manualidades o bricolaje. Es el papel de celulosa y hoy te explicamos sus cualidades e historia.

Por **SARA MENÉNDEZ**



Los papeles de celulosa de alteza vienen envasados en film individual y plaqueta hechos con 50 % de plástico reciclado y mandril de papel 100 % reciclado.

Llega la hora de hacer la compra y escoger los papeles de celulosa tan necesarios en un hogar: el papel higiénico, para el baño, y el multiusos y absorbente, para la cocina y otros posibles lugares. La necesidad de elegir aparece con múltiples opciones: el más barato, el de marca, el primero que se tiene a mano sin mirar. Sin embargo, en lo que hay que fijarse es en que sea el papel más adecuado a tus necesidades. Aquí tienes una sencilla guía sobre qué características valorar para acertar con tu compra.

CUALIDADES **ESENCIALES**

❍ **Papel higiénico.** Por un lado, debe ser suave al tacto, para evitar irritaciones en la piel, especialmente en áreas sensibles, y, además, debe tener una buena capacidad de absorción, para limpiar con eficacia. También necesita ser lo suficientemente resistente, para no desintegrarse con facilidad durante su uso, pero, a la vez, debe disolverse rápidamente en el agua, para evitar obstrucciones en las tuberías y sistemas de alcantarillado. Por ejemplo, que tenga más capas suele significar mayor suavidad y absorción y la textura con relieve mejora la eficacia de la limpieza.

❍ **Papel de cocina.** Principalmente, debe ser muy absorbente, porque es lo que lo hace eficaz para limpiar derrames de líquidos y secar superficies. A menudo, tiene una textura con relieve (*embossing*) que mejora sus capacidades al aumentar la superficie de contacto. Asimismo, tiene que ser resistente tanto en seco como en mojado, para fregar y limpiar sin desintegrarse fácilmente. La suavidad puede parecer menos importante, pero lo es para no dañar superficies delicadas.

❍ **Papel multiusos.** Es obvio que debe tener una alta capacidad de absorción, ser muy resistente tanto en seco como en mojado y mantener un nivel adecuado de suavidad, para ser cómodo en tareas que requieran contacto directo con la piel. Además, es recomendable que esté elaborado de manera que no deje pelusa. Debe dársele un solo uso, para evitar contaminación cruzada. ❑

HISTORIA

El desarrollo del papel higiénico ha sido uno de los grandes logros del ser humano. Aunque el papel se inventó en el siglo II a. C. en China, no hay registro de su uso para la higiene personal hasta el siglo VI d. C. Hasta entonces, las personas usaban hojas y otros vegetales que tuviesen a mano o agua. En realidad, no fue hasta el siglo XIX, con la Revolución Industrial, cuando el papel higiénico comenzó a tomar la forma de composición y uso que tiene ahora. Aunque, en 1857, el inventor estadounidense Joseph Gayetty presentó el primer papel higiénico en capas, hubo que esperar a 1871 a que Seth Wheeler patentara el formato de rollo y se popularizara del todo. Su perfeccionamiento no se ha frenado y continúa mejorando.

NUESTROS PERROS se merecen lo mejor

Se les quiere muchísimo y, por eso, su alimentación preocupa tanto como la de cualquier miembro de la familia. Saber qué necesita tu mascota y qué le ayuda a tener una mejor salud es básico para elegir los mejores productos.

Por **MARÍA GARCÍA**



Los diferentes formatos y preparaciones están pensados para cubrir las necesidades de todos los tamaños y edades.

La alimentación de tu perro es fundamental para su salud y bienestar general. Elegir la comida adecuada puede parecer una tarea complicada, por la gran cantidad de opciones disponibles en el mercado.

CÓMO ESCOGER LA **ALIMENTACIÓN**

Con esta pequeña guía, seguro que la toma de decisiones en cuanto a su alimentación será más sencilla. Solo hay que evaluar estos factores principales para dar con el menú ideal para cada perro:

❍ **Edad.** No son las mismas necesidades nutricionales las de un cachorro que las de un perro adulto o uno ya muy mayor. En los primeros meses de vida, necesitan una dieta rica en proteínas y grasas para apoyar su rápido crecimiento y desarrollo. Después, habrá que valorar su actividad para evitar que terminen con sobrepeso.

❍ **Tamaño.** Algo que, a la vez, está muy relacionado con la raza. Los más pequeños prefieren alimentos que sean más fáciles de masticar. Además, pueden tener un metabolismo más rápido y requerir más calorías. Por su parte, los perros más grandes tienen una mandíbula más fuerte que, además, también hay que trabajar para su desarrollo.

LA ALIMENTACIÓN DEPENDE DE LA RAZA, EL TAMAÑO, LA EDAD Y LA ACTIVIDAD DEL ANIMAL.

❍ **Estilo de vida.** El nivel de actividad determina de forma clara la cantidad de alimento que requiere el animal y también los tipos de nutrientes que necesita. Así, los perros más activos o de trabajo pueden necesitar más calorías y proteínas.

❍ **Estado de salud.** Si tu perro sufre alguna patología, debes elegir la dieta adecuada a su condición. Su veterinario te aconsejará mejor que nadie cómo ayudarle y no poner su salud en peligro.

NECESIDADES **NUTRICIONALES**

Una de las necesidades nutricionales más importantes de los perros es la taurina, que producen de forma natural. Ayuda a que tengan un corazón fuerte y protege su visión al cuidar de la retina. Si tu mascota necesita un suplemento de taurina, asegúrate de que su comida la incluya. El pelaje brillante y la piel suave dependen, en gran medida, de su alimentación, al igual que la salud bucodental. Además de los típicos juguetes que les ayudan a limpiarse los dientes, unos productos adecuados en su menú diario pueden marcar la diferencia.

Por último, e igual de importante, es el aporte de fibras vegetales. En esto no hay diferencias con los humanos y esa fibra cumple la función de regular el tránsito intestinal. ❑

¿A QUIÉN LE TOCA HOY **sacar la basura?**

Es una de las tareas más tediosas y que más discusiones generan. Pero, siguiendo algunos trucos, no solo puede ser más gratificante, también se pueden evitar los problemas que más molestan. Por **MARÍA GARCÍA**



Hay productos que no hace mucha ilusión comprarlos, pero que, cuando faltan, nuestra vida se pone patas arriba. Un buen ejemplo son las bolsas de basura, que incluso nos obligan a una visita rápida al supermercado para reponerlas cuando acabamos de tirar la última.

Y es que tirar la basura siempre es una de las tareas más ingratas de toda la lista de las obligaciones domésticas. Una bolsa que se rompe antes de salir de casa, la que no es resistente y deja un rastro de un líquido extraño por el pasillo o la que huele tan mal que no queda más remedio que salir corriendo de casa. ¿Todo esto se puede evitar? La respuesta es sí y, para ello, solo tienes que elegir la bolsa adecuada.



De material reciclado y con diferentes medidas y colores para que se adapten a tus necesidades. Las bolsas de basura Selex cubren todos los requisitos para ser la bolsa perfecta.

CONSEJOS PARA **ELEGIR BIEN**

Para dar con la bolsa de basura adecuada, hay que tener en cuenta varios factores que dependen de tus necesidades específicas. Aquí te ofrecemos una guía para ayudarte a tomar la mejor decisión:

❍ **Capacidad.** El primer aspecto que considerar es el tamaño de la bolsa de basura. Esta gama de productos dispone de diferentes dimensiones y capacidades, generalmente indicadas en litros.

❍ **Resistencia.** Los envases suelen pesar menos que el vidrio, pero son mucho más propensos a romper o cortar la bolsa. Por eso, para estos casos, es mejor apostar por unas más gruesas, que también son más resistentes.

❍ **Perfumadas.** Algunas bolsas de basura están perfumadas o diseñadas para neutralizar los olores. Estas son particularmente útiles en la cocina o en lugares donde los residuos pueden generar malos olores.

A TODO **COLOR**

Elegir diferentes colores para cada residuo ayuda a la hora de organizar el reciclaje. Así, cuando saques varias bolsas a la vez, no tendrás que pensar en qué llevas en cada una de ellas, solo fijarte en el color de la bolsa para saber qué contenedor es el acertado. ❑

PIENSA EN VERDE

¿Cuál es la diferencia entre 'biodegradable' y 'compostable'? Estos dos términos son ya habituales en muchos envases, sobre todo en los que antes eran de plástico. En ambos casos, el material se termina descomponiendo, la diferencia es que el biodegradable se descompone de forma natural en un período determinado de tiempo y medio. El compostable es más rápido a la hora de descomponerse, pero debe estar en un ambiente propicio para ello.

Trucos caseros
QUE TE SACARÁN DE APUROS

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

ABRE LAS LATAS SIN DIFICULTAD

Si normalmente te cuesta abrir las latas de conservas, introduce el mango de una cuchara sopera por el agujero de la anilla de la lata en sentido contrario a como la abrirías con el dedo hasta que haga tope. Entonces, coge el mango y haz palanca con la cuchara. Se abrirá sin esfuerzo.

ADIÓS AL MAL OLOR DE LA NEVERA

Puedes eliminar el mal olor de tu nevera introduciendo una taza con bicarbonato o café, un trozo de carbón o un limón partido en dos con algunos clavos de olor. Lo que quizá no sabías es que también te servirá humedecer una hoja de laurel y colocarla en un estante.

LAVADORA IMPECABLE

Con una parte de agua caliente y una parte de vinagre blanco podrás limpiar la goma de la lavadora y eliminar esos restos de detergente y moho que tan comúnmente se acaban acumulando. Empapa un paño con esta solución y frota con cuidado la goma, con atención a pliegues y recovecos. Deja actuar unos 10 minutos y enjuaga con un trapo limpio y húmedo. Finaliza secando bien la goma.

VERTER SIN DERRAMAR NI UNA GOTA, ¡ES POSIBLE!

¿Has tratado de pasar un líquido de un vaso a otro y lo has conseguido sin derramar ni una gota? ¡Es casi una misión imposible! Pero hay un truco para hacerla posible: pon en el centro del vaso receptor una cuchara y mantenla recta. Cuando vuelques el líquido, se deslizará por ella y no habrá más vertidos.

MADURACIÓN EXPRÉS

Si has comprado un mango que aún está algo verde, colócalo en un recipiente y cúbrelo con arroz crudo. En 1-2 días, lo tendrás maduro. Otra opción es introducir el mango en una bolsa de papel. Si añades una manzana o un plátano, que también producen etileno, se acelerará el proceso de maduración.

¡COLCHÓN COMO NUEVO!

Para limpiar las manchas de sudor del colchón, en un recipiente grande, agrega 2 cucharadas de bicarbonato de sodio, 1 de pasta de dientes, 1 tapón de detergente líquido y 4 cucharadas de agua oxigenada. Mezcla bien y añade el agua suficiente como para empapar una toalla de manos. Escúrrela y colócala sobre el colchón. Entonces, pon encima la plancha a temperatura media y pásala sobre las manchas. ¡Verás cómo desaparecen!

PAN FRESCO

Con el pan que ha sobrado, tienes dos opciones: o congelarlo o introducir en la panera o bolsa de tela donde lo guardes una ramita de apio, para que se mantenga fresco. Esto también aplica al pan de molde: la ramita de apio ayudará a que no le salga moho al pan.

AGUJEROS EN LA PARED SIN POLVO

Colgar un cuadro es una tarea relativamente sencilla, pero no exenta de un molesto polvo. Eso, a menos que utilices estre truco. Basta con cortar el culo de una botella de plástico oblicuamente, de manera que puedas sujetarla por el cuello (con tapón) y apoyarla contra la pared, para que, cuando hagas el agujero con el taladro, el recipiente recoja todo el polvo generado.

CANELA CONTRA LOS INSECTOS

Protege tus plantas y hierbas aromáticas con canela. Puedes hacerlo hirviendo algunas ramas de canela en un litro de agua y, una vez fría, pulverizar con esta agua las plantas y tierra. En el caso de que utilices canela en polvo, espolvorea un poco en la tierra alrededor de cada planta.

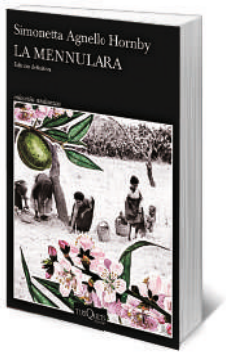
Libros DE OTOÑO



'CUANDO LA TORMENTA PASE'
MANEL LOUREIRO
(PLANETA)
Roberto Lobeira está atrapado en la isla de Ons y no tiene posibilidad de llegar a tierra firme ni de comunicarse debido a una gran tormenta que parece el preludio de una tragedia aún mayor.



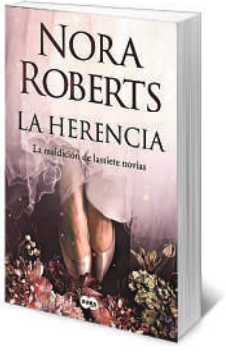
'EN LA CORTE DE LA ZARINA'
CRUZ SÁNCHEZ DE LARA
(ESPASA)
José de Ribas Boyons y Plunkett se embarca en un viaje sin retorno por las cortes europeas y la flamante corte de Catalina II de Rusia, la Grande, en la que será conocido como Osip Mijáilovich.



'LA MENNULARA'
SIMONETTA AGNELLO HORNBY
(TUSQUETS)
Mennulara fallece el 23 de septiembre de 1963 en el pueblo siciliano de Roccacolomba, tras servir fielmente durante toda su vida a los acaudalados señores Alfallipe, quienes se niegan a cumplir sus últimas voluntades.



'EL AÑO DEL VIENTO'
KARINA PACHECO
(DESTINO)
Una tarde, un encuentro inesperado trae de vuelta a la vida de Nina a Bárbara, de quien no ha sabido nada en casi cuatro décadas. Los recuerdos, los juegos y los secretos de la infancia emergen, esta vez vistos sin el candor ni la inocencia de la niñez.



'LA HERENCIA. LA MALDICIÓN DE LAS SIETE NOVIAS'
NORA ROBERTS
(SUMA)
A la vez que se queda sin trabajo y rompe con su prometido, Sonya descubre que su difunto padre tenía un hermano gemelo. Cuando se entera de que su desconocido tío le ha dejado en herencia una mansión, decide instalarse en ella.



'SI TE GUSTA LA OSCURIDAD'
STEPHEN KING
(PLAZA & JANÉS)
"¿Te gusta la oscuridad? Perfecto. A mí también". Así comienza el epílogo de este volumen de doce relatos que se adentran en la parte más sombría de la vida. Una prueba más de por qué King es todo un maestro literario de su género.

Música PARA DISFRUTAR

'I Am: Celine Dion'
Banda sonora original del inspirador documental original de Prime Video *I Am: Celine Dion,* que ofrece una visión cruda y entre bastidores de la lucha de la icónica superestrella canadiense contra la enfermedad que le cambió la vida.

'Galerna'
Al igual que la galerna que suele azotar el golfo de Vizcaya, este nuevo álbum de Álex Ubago mantiene la esencia del artista vasco, pero supone, a sa vez, un gran cambio en su música.



'Mind Games: The Ultimate Collection'
Producido por Sean Ono Lennon y mezclado y diseñado por el galardonado Paul Hicks, esta edición limitada contiene un total de 24 temas musicales de John Lennon remasterizados y más sorpresas.

'Radical optimism'
El tercer trabajo discográfico de Dua Lipa es todo un derroche de optimismo, ahora disponible en formato vinilo. Todo un regalo para sus fieles seguidores.



París

1

¿QUÉ HAY DE NUEVO?

Después de un verano olímpico, la capital francesa afronta la nueva temporada con una tanda de novedades, entre las que destaca la reapertura de Notre Dame. Por **INMA COCA**



2

La ciudad de la luz, del amor, de la moda y los cruasanes siempre es una excelente idea para una escapada. Más ahora, que la tranquilidad ha vuelto tras un verano frenético debido a la celebración de los Juegos Olímpicos. Las calles de la capital francesa se han vaciado de atletas, pero las novedades que esta celebración trajo aquí se han quedado.

París aprovechó las Olimpiadas para mejorar infraestructuras, construir nuevos espacios deportivos y darle una nueva vida a edificios olvidados. Pero también para darle un generoso lavado de cara a la ciudad y que esta brille como hacía tiempo que no lo hacía.

La oferta cultural y de ocio, ya de por sí amplia y variada, ha crecido todavía más, por lo que ahora hay muchos sitios en la agenda por descubrir (tanto hoteles como recién inaugurados restaurantes) y muchas fechas importantes que anotar.

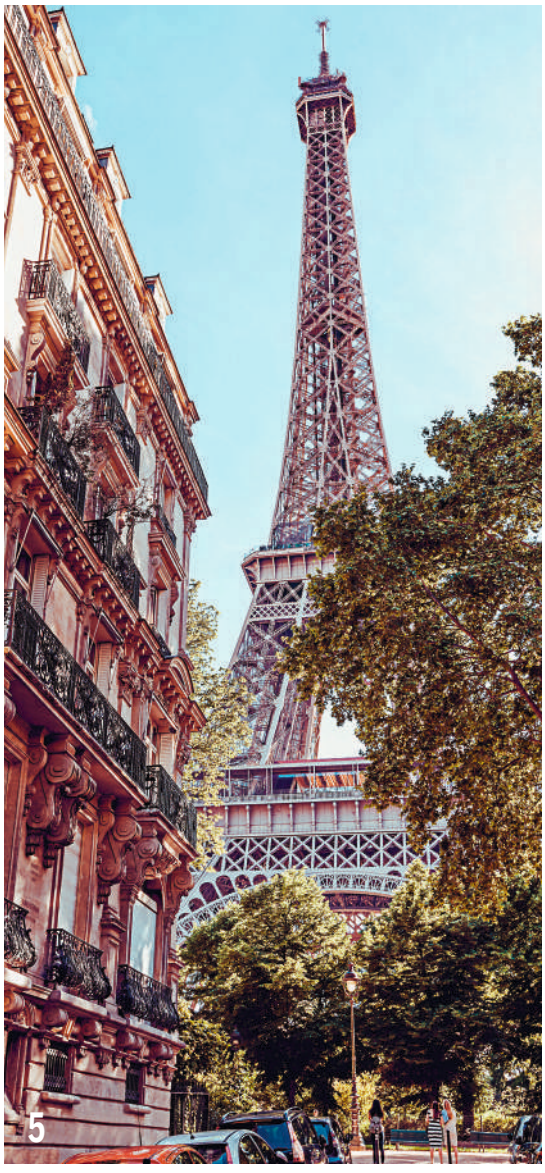
FECHA **ESPERADA**

Una de las citas más esperadas tendrá lugar a principios de diciembre, fecha en la que está prevista la reapertura de Notre Dame. Cinco años después de aquel devastador incendio, la catedral parisina abrirá sus puertas de nuevo con muchas sorpresas (algunas de ellas, acompañadas de cierta polémica).

Aunque la Catedral de Notre Dame esté todavía cerrada en tu visita, la Île de la Cité sigue albergando otro de los grandes tesoros de París, la Sainte Chapelle. Una iglesia de estilo gótico que lleva siglos guardando algunas de las reliquias más veneradas por la cristiandad, como la corona de espinas de Jesucristo. Pero lo que verdaderamente deja sin habla, seas creyente o no, son sus espectaculares vidrieras. Sus 750 metros cuadrados, restaurados hace muy poco, son uno de los mayores espectáculos que nos regala la ciudad.







1. Montmartre representa una de las postales más típicas del París más bohemio. **2. Le Marais** atesora los edificios más elegantes. **3. Le Sainte Chapelle** y sus vidrieras son un auténtico espectáculo. **4. El Museo d'Orsay** es uno de los museos más inspiradores. **5. La Torre Eiffel** sigue siendo uno de los monumentos más visitados y fotografiados.

EL GRAN **ICONO**

Símbolo eterno de la ciudad, nadie puede imaginarse el perfil de la capital francesa sin la figura de la Torre Eiffel y, del mismo modo, tampoco puedes plantear una visita a esta ciudad y no volver con una foto junto a ella. Bien es cierto que esta torre de hierro es tan fotogénica que sale perfecta desde abajo, desde arriba, justo a su lado o en los jardines de Trocadero. Pero además de las más típicas, hay otra opción que está entre las más buscadas, esa en la que aparece entre las calles parisinas. La calle Buenos Aires es una buena opción, al igual que el pequeño mirador que hay al final de la avenida de Camoens.

DE **BARRIO**

El barrio en el que vivieron artistas como Picasso, Matisse o Van Gogh sigue manteniendo ese aire bohemio, a pesar de ser uno de los favoritos de los turistas. Pero es que pasear por las estrechas calles de Montmartre, admirar a los artistas que aún pintan en sus plazas, tomar un café en sus coquetas terrazas y, cómo no, terminar visitando la Basílica del Sacré-Coeur es un plan imprescindible en París.

El contraste lo encontramos en Le Marais. Se trata de uno de los barrios más elegantes de la ciudad gala y también uno en los que aún se respira ese auténtico espíritu parisino. La plaza Des Vosges es uno de los rincones más visitados de la zona, sobre todo el número 6, donde se encuentra la casa en la que vivió Victor Hugo. Otro imprescindible es el Centro Pompidou.

UN **MUSEO**

Elegir solo un centro de arte en París es muy complicado, pero, si el tiempo no te permite más, una apuesta segura es huir de las largas del Louvre y apostar por el Museo d'Orsay. El edificio fue, hasta que se transformó en museo, una estación de ferrocarril y su estructura aún deja a la vista valiosos detalles de aquella época. Pero hoy los trenes han dejado paso a la mayor colección impresionista del mundo. ❏



Juegos

UN RATITO PERFECTO PARA DISTRAERTE

ESFUÉRZATE

Juan, Héctor, Luis y Pedro van con sus respectivas parejas a comer a un restaurante. Se sientan en una mesa redonda de tal manera que ninguna mujer se coloca al lado de su marido: Héctor se sienta enfrente de Pedro; a la derecha de la mujer de Héctor, está Luis; y ninguna de las mujeres está sentada junto a otra. ¿Quién se encuentra entre Héctor y Juan?

SOPA DE LETRAS

Seguro que se te hace la boca agua con cualquiera de estos diez mariscos. Encuentra sus nombres a continuación.

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

Percebe
Langostino
Nécora
Centollo
Gamba
Almeja
Berberecho
Mejillón
Vieira
Cigala



CUENTAS

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



2 ? 7 ? 2 ? 7 ? 2 = 2

Cruzando el puente sobre...

Une cada uno de los siguientes ríos españoles con la ciudad por la que pasan.

Tormes 1.	A. Soria
Pisuerga 2.	B. Sevilla
Duero 3.	C. Salamanca
Ebro 4.	D. Valencia
Guadalquivir 5.	E. Mérida
Turia 6.	F. Logroño
Guadiana 7.	G. Ourense
Miño 8.	H. Valladolid



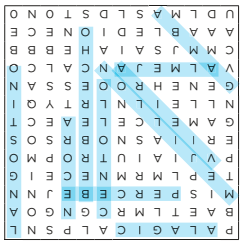
SOLUCIONES

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

Cuentas
2X7+2-7X2=2

Esfuérzate
La mujer de Pedro.

Sopa de letras



GENTE de hoy

Edita: GRUPO EUROMADI.
Correo electrónico:
info@gentedehoy.es
Web:
www.gentedehoy.es
Redacción y diseño:
Zinet Media Group.
C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid.
Dirección:
Maria Alemany.
Subdirección:
Elisabet Parra.
Redacción:
Adelaida Bueno, Trini Calzado, Inma Coca, María García, Sara Menéndez, Rosa Mestres, Lauren Izquierdo, Silvia Rueda, Tamara Vitón.
Edición y cierre:
Trini Calzado.
Maquetación y diseño:
Manuel Reyes.

alteza

SUPERIOR TASTE AWARDS

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

Gentedehoy.es

gentedehoy.es

Deleitum

SUPERIOR TASTE AWARDS



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

Gentedehoy.es

gentedehoy.es