GENTE de hoy

1,50€
Prohibida su venta

Nº 14
PRIMAVERA 2021

¡SORTEO!

Cómo reducir las arrugas en 4 pasos

George Clooney

"He vivido el confinamiento poniendo toneladas de lavadoras"

Verdades y mitos sobre EL COLESTEROL

Smoothies, el tentempié saludable

La moda de primavera MÁS FAVORECEDORA

alteza
para la gente de hoy

envase de vidrio
+ sostenible

Café molido y Café soluble

Disfruta del aroma del buen café

gentedehoy_es/ Gentedehoy.es/

CONTENIDOS

Gentedehoy.es
gentedehoy_es
gentedehoy_es

TU REVISTA

Bienvenida. Aquí tienes tu nueva revista. Una publicación que nace con un único objetivo: acompañarte en tu día a día de manera entretenida y amena. Porque nos importas, queremos que disfrutes de los contenidos, conozcas nuestras marcas y compartas tus inquietudes. Además, tenemos un gran equipo de expertos dispuesto a resolver tus dudas en 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 Al día.
6 En portada: George Clooney.
8 Dr. Mario Alonso Puig.
10 Soluciona tus dudas.

SALUD & BIENESTAR

12 Dr. Marcos López Hoyos: inmunología.
14 Verdades y mitos sobre el colesterol.
16 Cuida la circulación.

17 Un extra de energía.
18 ¿Qué son los sellos sostenibles?
20 Cómo cuidarte, si eres cuidadora.
21 La fibromialgia.

COMER HOY

22 *Smoothies*, el tentempié saludable.
23 Fiambres. ¿Qué hay que saber?
24 Espirulina, el alga de la vitalidad.
25 Hojaldres, cocas y pizzas.
28 Desayuno, empieza el día con fuerza.
30 Recetas de primavera.
34 Un queso para cada ocasión.

BELLEZA

36 Moda: la primavera que sí llega.
38 ¿Por qué aparecen las arrugas?
40 Qué es y para qué sirve el yoga facial.
41 Consigue un cabello sano y bonito.

HOGAR & OCIO

42 Seguros del hogar.
43 Limpieza del baño eficiente y ecológica.
44 Confecciona un cojín.
45 Ordena tu armario.

46 Trucos caseros.
47 Libros y música para disfrutar.
48 Jaén: paraíso interior.
50 Juegos.

¿QUÉ HAY de nuevo?

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

LA VITAMINA D **SÍ AYUDA A PREVENIR EL COVID-19 GRAVE**

Después de meses de informaciones y estudios contradictorios, se confirma que los suplementos de vitamina D podrían ayudar contra la prevención del COVID-19 grave. No es que esta vitamina por sí sola ayude a combatirlo, sino que su déficit, bastante común hoy en día, aumenta el riesgo de padecer síntomas graves y una mayor mortalidad. Dar un suplemento de esta vitamina bajo supervisión médica a personas de riesgo y con patologías previas ayudaría a reducir estos casos graves.

SE DISPARAN LAS MUDANZAS UN 39 %

El aumento del teletrabajo y el confinamiento, que llevó a muchos a plantearse si su casa o su ciudad eran los mejores lugares para vivir, han disparado las mudanzas hasta un 39 %. Además, el temor a nuevos confinamientos ha llevado a algunos españoles a cambiar las grandes ciudades por residencias en las afueras o, incluso, en zonas rurales. Esto se deduce porque este es el porcentaje en el que ha aumentado la demanda de las empresas de mudanzas en el último año. La ciudad en la que más subió la demanda de estos servicios de mudanzas fue Madrid, seguida de Barcelona, y los meses en los que más mudanzas se produjeron en España el año pasado fueron de mayo a octubre.

MENOS HIJOS DEBIDO A LA PANDEMIA

La ya maltrecha natalidad que tenemos en España (que es de apenas 1,2 hijos por mujer, de las más bajas de Europa) se puede ver seriamente perjudicada debido a la pandemia. El miedo a contraer la enfermedad, unido a la incertidumbre y a la crisis económica, provoca que solo el 26 % de los jóvenes se plantee tener un hijo como prioridad. En 2019, esa cifra era del 40 %. Esta situación ha provocado, además, que muchos tratamientos de fertilidad se hayan suspendido o aplazado. De hecho, los meses de marzo a junio se suspendieron prácticamente todos. Se prevé que no aumente la natalidad hasta 2022.

2020, EL 2.º AÑO MÁS CÁLIDO

Según la NASA y la Oficina Nacional de Administración Oceánica y Atmosférica de Estados Unidos (NOAA), el año pasado fue el segundo más caluroso desde que se tienen registros, solo por detrás de 2016 y apenas 0,02 grados por debajo de este. Y todo esto a pesar de que gran parte del planeta estuvo confinado durante un tiempo y, por tanto, se emitieron menos gases de efecto invernadero que otros años. El promedio de la temperatura mundial en 2020 fue 1,02 °C más alta que la media de los registrados entre 1951 y 1980. La temperatura del océano ha estado 0,76 °C por encima.

LAS MUJERES ARRASAN EN LOS GRAMMY 2021

Por primera vez en la historia, las nominadas de los premios Grammy 2021 en la categoría de mejor interpretación rock son todo mujeres. Entre las seis candidatas, figuran nombres como la banda formada por tres hermanas, HAIM; la cantautora Brittany Howard; y Fiona Apple. Además, la gran favorita de estos premios es otra mujer: Beyoncé, nominada en nueve categorías, bate todos los récords y se convierte no solo en la artista más nominada de esta edición, sino también en la artista femenina que acumula más nominaciones en la historia de los Grammy.

VIAJAR **NOS HACE MÁS FELICES**

Una de las cosas que más echamos de menos debido a la crisis del coronavirus es poder viajar tanto como nos gustaría. Y esta añoranza está justificada, pues, según un estudio publicado en la revista *Tourism Analysis*, las personas que viajan a menudo se sienten más felices con sus vidas que las que no viajan nada, concretamente, un 7% más, o, al menos, así lo afirman las miles de personas que participaron en la encuesta. El responsable de estudio, Chun-Chu (Bamboo) Chen, cree que salir de la rutina y experimentar cosas nuevas contribuye de manera muy significativa a nuestro bienestar.

CREAN UN TEJIDO QUE **CONVIERTE EL SUDOR EN ENERGÍA**

Un equipo de investigadores de la Universidad Nacional de Singapur ha creado una película fina y transparente que puede absorber el sudor y, a la vez, utilizar esa humedad absorbida para generar energía eléctrica. Esta pequeña cantidad de energía sería suficiente, por ejemplo, para alimentar pequeños dispositivos, como pulseras de entrenamiento o relojes inteligentes. Por este motivo, la primera aplicación de este innovador material sería formar parte del tejido de las prendas deportivas para, a la vez que hacemos ejercicio, abastecer de energía los pequeños *gadgets* que usamos para medir nuestro rendimiento.

RESUELTO EL MISTERIO DE LAS **LÍNEAS DE NAZCA**

Después de años de investigaciones y especulaciones, un grupo de científicos, liderados por el español Carlos E. Hermida García, creen haber resuelto el misterio de las líneas de Nazca, en Perú. Según un profundo estudio, estos geoglifos que dibujan formas en grandes extensiones de tierra son, en realidad, un complejo sistema de gestión del agua para el riego de vastas extensiones del desierto. Su objetivo, según estas investigaciones, era el de controlar y aprovechar el agua en las diferentes estaciones del año.

George Clooney

«HE VIVIDO EL CONFINAMIENTO PONIENDO TONELADAS DE LAVADORAS CADA DÍA»

Por **LEX MARTIN / THE INTERVIEW PEOPLE**

En la última película que ha dirigido y protagonizado, *Cielo de medianoche*, interpreta a un hombre moribundo en un planeta moribundo. En la vida real, George Clooney se enfrenta a los retos del confinamiento y se preocupa (de verdad) por las injusticias y el medioambiente. Pese a todo, no pierde el buen ánimo durante la entrevista. El actor, de 59 años, cargado de ironía y humor negro, se prepara para dirigir su próximo proyecto, *The Boys in the Boat*, una adaptación de la novela homónima que cuenta la historia real de los nueve jóvenes estudiantes norteamericanos que se llevaron la medalla de oro en remo en las olimpiadas de Berlín de 1936, batiendo a Italia y Alemania en la final.

***Cielo de medianoche* está en Netflix y otro de tus próximos proyectos es para Amazon. ¿No crees más en el cine de gran pantalla?**

Netflix fue lo suficientemente amable como para estrenar esta película en cines primero. Creo en los cines. También tengo un acuerdo con MGM y vamos a hacer una película titulada *The Boys in the Boat*. Pero Netflix me envió un guion realmente precioso y, además, ha creado cientos, miles de trabajos para actores, directores y productores, así que también soy un gran fan de ellos, en todos los niveles.

Esta no es tu primera película de ciencia ficción. ¿Cómo comenzó tu interés por el género?

Comenzó con *2001*. Para cualquiera de

cierta edad, es el gran punto de inflexión. Pero hay otras películas, como *Alien*, que se estrenó cuando me había graduado del instituto, y con las que notas que, cuando las ves ahora, cada parte de ellas se sostiene. Pero esta, al ir pasando el tiempo, se vuelve menos y menos ficción, desafortunadamente. Me encantó trabajar con Steven Soderbergh, en *Solaris,* y con Alfonso Cuarón, en *Gravity,* porque pude ver lo que estaban haciendo, que era crear algo único e interesante. Soy fan de explorar el espacio y sus infinitas posibilidades.

«TENGO MUCHAS ESPERANZAS Y EXPECTATIVAS CON EL PRESIDENTE BIDEN. ES EL HOMBRE ADECUADO PARA ESTE MOMENTO EN LA CASA BLANCA»

SOBRE LA CIENCIA FICCIÓN: «SOY FAN DE EXPLORAR EL ESPACIO Y SUS INFINITAS POSIBILIDADES»

***Cielo de medianoche* debate sobre la familia y la soledad. ¿Cómo ha cambiado esta película tu visión del mundo y de las decisiones que tomamos en él?**

Me gusta pensar que la suma de una esposa increíble y dos «cabezones» no fundamenta realmente quién soy ni en qué creo. Parece solo haber añadido más urgencia a estas cosas. Como sabes, nunca me he callado sobre esto, tengo unas fuertes creencias en el mundo y hacia dónde vamos y cómo de frágil es todo –las democracias lo son, la humanidad lo es–. Y todos tenemos la responsabilidad de prestar atención a lo que podemos proteger y hacerlo lo mejor posible. Tener una familia lo amplifica, pero no es algo… con lo que no haya trabajado y haya estado tratando durante toda mi vida.

¿Cómo fue el rodaje en Islandia?

Fue divertido. Islandia es impresionante. Estábamos en el segundo glaciar más grande del mundo, que está derritiéndose. El viento azotaba, hacía mucho frío, aunque hubiese sol... ¡incluso rodamos con un huracán! Fue un reto. Si alguien quiere hablar sobre el calentamiento global, que vaya a lugares que están en esa línea de fuego. Islandia o las Maldivas, donde el nivel del agua está creciendo. No es una teoría, es un hecho.

Vivimos en un momento de muchas crisis. ¿Cuál te preocupa más y cuál es la más urgente que debamos parar?

La amenaza del calentamiento global es la gran crisis a la que, últimamente, prestar atención. Estamos destruyendo nuestro planeta. Pero en el futuro inmediato también tenemos que lidiar con esta ola de odio que hay alrededor del mundo. Nos divide de una forma muy peligrosa. Se usa a la inmigración como una forma de decir «mira a esa gente, no son como tú, están cogiendo tus trabajos, están dañando nuestra comunidad o cometiendo crímenes», cosa que no es verdad. Tenemos que llegar a una posición en que la verdad importe y derrocar esta retórica en todos esos países para volver a tratar a la gente de forma justa, particularmente, a los más vulnerables.

A este respecto, ¿qué expectativas tienes sobre el nuevo hombre de la Casa Blanca?

Tengo mucha esperanza y expectativas. Ya no tenemos a alguien, que podría decirse que es el líder del mundo libre, afirmando que los periodistas son el enemigo. Ya no tenemos a un hombre que ha creado una política que dice que a la gente que espera asilo en nuestro país le quitemos sus hijos y los encarcelemos. Volvemos a la idea de que no podemos hacer las cosas por nuestra cuenta, gracias a lo aprendido por estar en una pandemia global. Esto requiere que todos los que creían que lideraban el mundo en todas estas cosas, sobre todo en EE. UU., realmente tomen posición y busquen formas de trabajar junto a nuestros aliados, y nos levantemos contra los que cometen crímenes atroces. Solíamos hacer eso. Hemos cometido muchos errores en nuestro país a lo largo de los años y continuamos cometiéndolos. La buena noticia es que espero que también seamos muy buenos solucionando muchos de ellos. Espero que este primer gran paso vaya en ese sentido. Soy amigo del presidente Biden, pero, si no lo fuera, también podría decir que este es su momento. No estaba preparado en 2008, entonces era el momento de Barack Obama.

En mayo cumplirás 60 años. ¿Piensas en ello?

Sí, pienso en ello. Apesta. Pero es mejor que la alternativa, que es la muerte. Supongo que no hay mucho que pueda hacer al respecto.

¿Cómo has llevado vivir confinado por la pandemia?

Lo he hecho del mismo modo que la mayoría: poniendo toneladas de lavadoras cada día, barriendo y lavando los platos y, ahora, cambiando pañales. No los míos, los de mis hijos. Es importante, aunque parece que me estoy acercando a eso. Cuando ellos acaben, yo podré empezar. Me ha hecho feliz tener un hogar con terreno al que poder salir y andar. La parte más dura para nosotros, y para cualquiera, ha sido no estar con mis padres, que tienen 81 y 87 años. Y tampoco con los de mi mujer, que también son mayores. Estos son tiempos en los que queremos estar juntos y es complicado. Pero bueno, lo pasaremos. Hay luz al final del túnel y hacia allí vamos. ❏

Dr. Mario Alonso Puig

FOTO: WWW.MARIOALONSOPUIG.COM

El Dr. Mario Alonso Puig es médico cirujano, pero también uno de los mayores expertos en la mente y las emociones en España. Por eso, desde hace dos décadas, se dedica en exclusiva a impartir conferencias y escribir libros sobre varios temas, entre ellos, las emociones, el liderazgo, el trabajo en equipo y el potencial humano.

Por **MERCHE BORJA**

En sus libros, habla mucho de las emociones y de cómo podemos controlarlas…

Sí, porque tenemos la creencia de que nuestras emociones dependen de las circunstancias. Esta idea genera una tremenda dependencia del entorno en el que estamos, cuando, en realidad, el ser humano es capaz de crear emociones.

¿Cómo las crea?

A través de tres sistemas. El primero es la forma en la que cuida su cuerpo. Gestos tan simples como sonreír tienen un efecto más que demostrado en las emociones que uno experimenta. La segunda es la forma en la que interpretamos las cosas que nos ocurren. Hay personas que las interpretan como una desgracia, otras, como algo doloroso, pero que no les impide seguir adelante, a descubrir nuevas oportunidades… La tercera es

«PARA CONSEGUIR UNA TRANSFORMACIÓN PERSONAL, NECESITAMOS ILUSIÓN, CONFIANZA, COMPROMISO Y DISCIPLINA»

la manera en la que nosotros interpretamos el futuro. A diferencia de la mayoría de animales, el ser humano tiene una parte en su cerebro que le permite anticipar el futuro. Por eso, dominar la forma en que proyectamos la forma de ver nuestro futuro tiene un enorme impacto en las emociones que construimos.

¿Y cómo se consigue? Sobre todo, en momentos de crisis como estos.
Lo primero que tenemos que pensar es que el entorno influye mucho, pero que no determina. Si pensamos que el entorno sí determina, tomamos la posición de víctima, pensamos que no tenemos nada que hacer. Las personas que, a pesar de sus circunstancias –aun siendo conscientes de las dificultades–, saben que tienen recursos para salir adelante, obtienen mejores resultados y son capaces de cambiar las circunstancias. Es importante que, sea lo difícil que sea una situación, no aceptemos que todo depende de las circunstancias y nada de nosotros.

Asegura que la paciencia no es aguantarse, sino adaptarse al ritmo natural de las cosas…
Sí, eso es. Adaptarse al ritmo natural, sin ansiedad, sin frustración, y con el convencimiento pleno de que, en algún momento, cuando proceda, eso saldrá. Lo que pasa es que pocas personas tienen la fe suficiente en el proceso como para aguantar, aunque todavía no vean resultados. Imaginemos lo que sería la agricultura sin paciencia… no existiría. El agricultor sabe que las semillas que siembra tienen un potencial y que él tiene que favorecer las circunstancias adecuadas para que esa semilla se convierta en un árbol y, aparte, adaptarse al ritmo natural de las cosas. Cuando queremos que sea al revés, que las cosas adapten su ritmo a nosotros, no funciona. Para conseguir una transformación personal, necesitamos ilusión, confianza, compromiso y disciplina. Es difícil, pero es posible y merece la pena.

Usted habla mucho de consciencia. ¿Cuál es su papel en todo esto?
Hay cuatro elementos que marcan la evolución del ser humano. Primero, su nivel de consciencia, lo que implica estar atento para ver cosas que, sin ser consciente, no vería. Es observar como un científico, sin emociones… El segundo es dejar el papel de víctima y tomar responsabilidad para hacer algo, porque todos podemos hacer algo para mejorar. El tercero es la motivación, un porqué de envergadura suficiente como para que le empuje a superar sus miedos. Si el miedo te detiene es porque su compromiso no es lo suficientemente grande. Finalmente, las personas han de tener la confianza de que, cuando empiecen a dar pasos, empezarán a suceder cosas.

«LA PACIENCIA NO ES AGUANTAR, ES ADAPTARSE AL RITMO NATURAL DE LAS COSAS CON EL CONVENCIMIENTO DE QUE LAS COSAS SALDRÁN»

¿Y qué es para usted la consciencia?
Ningún neurocientífico sabe explicar ni entiende muy bien qué es realmente la consciencia, hay opiniones, estudios… Yo tiendo a pensar que es lo que te permite observarte desde fuera sin juzgarte. Si uno es espectador, puede entristecerse por lo que le pasa al personaje, pero no le hunde. Tiene una distancia de perspectiva que le permite ver la situación sintiendo las emociones, pero sin quedar atrapado por ellas. No es indiferencia, ni huida, sino perspectiva para buscar recursos.

¿Este proceso de consciencia se puede empezar a cualquier edad?
Sí, aunque diría que las personas de más edad tienen una capacidad mayor para alcanzar la consciencia, pues tienen más experiencia y son más capaces de ver qué situaciones tienen más solidez.

Usted dice: «Cambia tu mente, cambia tú y lograrás lo que deseas»...
La mente es un instrumento de la consciencia, es la que nos permite hacer una cosa u otra, ver nuevos caminos… pero previo a la mente está la consciencia, que es cuando yo me doy cuenta del beneficio que supone para mí y para el resto de las personas tomar un determinado camino. Para conseguirlo, la mente necesita ser educada.

¿Y cómo se educa a la mente?
A través de varios elementos. Uno es darse cuenta de que la mente necesita ser educada, para ello, hay que observarse con humildad, para reconocer lo que no sabes, y tener muy claros los valores. Otro elemento muy importante es el silencio, el *mindfulness*, la meditación... porque la mente que nos llena la vida de ruido soporta muy mal el silencio, que es cuando florece la consciencia.

Denos una frase inspiracional.
Podría ser: «Nunca vas a descubrir la altura a la que puedes volar, mientras no decidas abrir las alas». Para hacerlo, primero, tienes que reconocer que tienes alas y, segundo, saber cómo moverlas. Una vez lo haces, puedes contemplar ríos, montañas, lagos, horizontes… que uno nunca contemplará, si no es capaz de elevarse. ❑

LA LUCHA ENTRE EL 'SER' Y EL 'EGO'

Según el doctor Mario Alonso Puig, dentro de todo ser humano, hay dos fuerzas enfrentadas, el 'ser' y el 'ego'. Nuestro objetivo, para alcanzar todo nuestro potencial, es no dejarnos llevar por el ego: «La del ser es nuestra verdadera esencia, nuestra naturaleza, y busca que una persona alcance su plenitud, pero dentro de nosotros convive otra fuerza muy poderosa, el ego, que lo único que genera es daño. Si nuestra vida estuviera regida por nuestro 'ser', seríamos más creativos, más inteligentes, nos ayudaríamos más, resolveríamos mejor los problemas y disfrutaríamos de una sociedad con muchas más bondades. Las personas dominadas por su ser, por ejemplo, suelen respetar la naturaleza, mientras que las que están dominadas por su ego piensan que la naturaleza está a su servicio. Tenemos que intentar que el piloto sea el ser y el copiloto el ego, y no al revés».

Soluciona TUS DUDAS

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

¿QUÉ INDICAN UNOS NIVELES ANORMALES DE BILIRRUBINA EN SANGRE?

RESPUESTA: La bilirrubina es una sustancia de color amarillento que se genera en el hígado de forma natural cuando se destruyen los glóbulos rojos y que se elimina a través de la orina y las heces. Cuando los niveles en sangre son muy altos, puede dar lugar a un típico color amarillento en la piel y en los ojos.
En caso de niveles anormales, es aconsejable completar algunas pruebas que descarten alguna enfermedad del hígado, como una hepatitis, una obstrucción de las vías biliares o un problema en la sangre, especialmente cuando esos niveles altos se acompañan de cansancio físico y mental o sed excesiva.
La ecografía es una prueba que permite ver el estado del hígado y comprobar si las vías por la que se elimina la bilis están en buen estado. Junto con los datos de la analítica, permitirá orientar un diagnóstico e identificar si existen motivos de preocupación.
Los niveles de bilirrubina por encima de lo normal pueden ser signos de diferentes tipos de problemas hepáticos.

Dr. José Luis Martínez
Médico de familia
Colegiado n.º 28540

Gabriel Rodríguez
CEO y cofounder de SolarGraus (solargraus.com)

¿CÓMO AHORRO EN LA FACTURA DE LA LUZ?

RESPUESTA: Gracias a unas condiciones meteorológicas favorables y los más de 300 días soleados de media que tenemos al año en la Península, es posible ahorrar en la factura de la luz. Basta

con instalar un equipo fotovoltaico de autoconsumo y beneficiarte de sus ventajas: estos equipos producen la energía suficiente que precisa el hogar y, en caso de que generes más de la que consumes, esa energía sobrante se vuelca a la red, para que la utilicen otros usuarios. Es decir, además del ahorro en la factura de la luz (pues no te la proporciona ninguna compañía eléctrica), tendrás derecho a una compensación por la que produces tú.

Virginia MIllán Carretero
Osteópata DO, fisioterapeuta y PNI. Colegiada n.º 9930 (virginiamillan.com)

¿De qué modo se puede mantener la forma en casa?

RESPUESTA: A pesar del teletrabajo, recuerda que es esencial que te levantes cada 45 minutos a hacer algo que implique movimiento. Aprovecha para hidratarte y hacer alguna pequeña tarea del hogar (la cama, poner o tender la lavadora...) antes de volver a la silla. Esto te permitirá desconectar, además de evitarte los temidos dolores de espalda a causa de las largas jornadas de teletrabajo. Completa tu cuidado corporal con un sencillo entrenamiento de 20 minutos que parta de un calentamiento de las articulaciones. A continuación, estírate en el suelo y eleva la pelvis 10 veces u opta por hacer 10 sentadillas; después, súmale 20 zancadas (10 con cada pierna) y termina con flexiones. Recuerda finalizar el ejercicio estirando en el suelo durante un minuto.

¿QUÉ ES MEJOR, CUIDAR LA PIEL FACIAL POR LA MAÑANA O HACERLO POR LA NOCHE?

RESPUESTA: Para que tu rostro muestre una piel limpia y lo más saludable posible, la rutina de higiene facial ha de ser doble: mañana y noche. Por la mañana, utiliza un buen producto limpiador, de cara a preparar tu piel para una jornada llena de factores externos (polución ambiental, radicales libres, cambios de temperatura) que la dañarán. Por la noche, es imprescindible una buena limpieza para retirar toda la suciedad acumulada y que la piel pueda rehidratarse y regenerarse, tal y como hace mientras dormimos, previa a la aplicación de la crema hidratante que tu tipo de piel precise.

Sílvia Pardo
Técnica en Estética en Velvet Estetic (velvetestetic.com)

¿QUÉ ALIMENTOS SON LOS GRANDES ALIADOS DEL SISTEMA INMUNE?

Dr. Domingo Carrera Morán
Especialista en Nutrición en Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (cmed.es)

RESPUESTA: En los tiempos actuales, es importante reforzar nuestras defensas y, para ello, nuestros grandes aliados son los alimentos. Procura que en tu cesta de la compra no falten alimentos ricos en vitamina A (lácteos, yema de huevo, hígado, carnes blancas, zanahoria, calabaza), C (cítricos, kiwi, pimiento, col, tomate), E (verduras verdes, frutos secos aguacate, rodaballo, bacalao), D (sardinas, arenques, caballa, boquerones), así como minerales como el zinc (legumbres, mariscos, soja, cereales integrales), selenio (pescados azules) y hierro (salmón, atún, lentejas, espinacas e hígado y carne de ternera). Además, el yogur, entre otros alimentos, mejora la microbiota intestinal, lo que estimula el mejor funcionamiento del sistema inmune.

¿Es seguro donar sangre en estos momentos?

RESPUESTA: Después de las fiestas navideñas, suelen ser habituales los llamamientos a donar sangre. A veces, incluso con alertas sobre la situación de las reservas en los bancos de sangre, que pueden llegar a niveles preocupantes. La acumulación de días festivos y la interrupción del trabajo alteran inevitablemente los hábitos del día a día, de ahí que se done con menos intensidad, a pesar de que las necesidades de los pacientes no entienden de períodos festivos: en España, se continúan necesitando 6.000 donaciones de sangre al día. Recuerda que, a pesar de la situación de crisis sanitaria que vivimos desde hace meses, las donaciones se hacen con total seguridad: con mascarilla, distancia de seguridad y, muy importante, bajo cita previa.

Dr. Enric Contreras
Director asistencial del Banco de Sangre de Cataluña

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

Dr. Marcos López Hoyos

FOTO: IDIVAL

El presidente de la Sociedad Española de Inmunología (SEI) y jefe del Servicio de Inmunología del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla en Santander, nos desvela la importancia de tener un sistema inmunitario fuerte y nos explica el papel que cumple en la actual pandemia del COVID-19.

Por **MERCHE BORJA**

¿Qué es el sistema inmunológico?
Es un sistema complejo que consta de una organización celular, funcional y de tejidos exquisita, la cual defiende a nuestro organismo de todo aquello potencialmente peligroso, fundamentalmente, microorganismos y agentes tóxicos. El sistema inmunológico también contribuye a la correcta regulación de nuestro medio interno en la remodelación normal de los tejidos, la reparación de los que están dañados o la eliminación de células degeneradas en el cáncer o en una infección viral. Todo esto lo debe realizar sin reaccionar frente a lo que es propio, y que denominamos tolerancia inmunológica, regulando la intensidad de su propia respuesta, para que no cause más daño. Todas las células y tejidos del organismo participan, de un modo u otro, en la defensa inmunitaria.

¿Podemos hacer algo para fortalecer este sistema?
No se debe tomar ninguna medida específica para fortalecer nuestro sistema inmunitario. Con una alimentación que aporte todo tipo de vitaminas y oligoelementos necesarios para un funcionamiento correcto, no necesitamos complementos. Aunque sí sabemos que el estrés no es bueno para el sistema inmunitario, puesto que el sistema glu-

«LA INMUNOLOGÍA HA ESTADO EN PRIMERA LÍNEA COMBATIENDO BULOS»

cocorticoide, que se activa en situaciones de estrés, tiene un efecto inmunosupresor.

¿Cómo influye la genética en nuestro sistema inmunitario?
En su correcto funcionamiento, participan innumerables moléculas y señales de transmisión, las cuales se regulan de forma exquisita, en gran medida, a nivel genético. En consecuencia, es por ello que las alteraciones genéticas están en la base de un defecto en nuestras respuestas inmunitarias.

¿Cuándo se produce una enfermedad inmunológica?
Cuando el sistema inmunitario deja de funcionar de forma correcta, sea por defecto, por exceso o por reacciones aberrantes.

¿Qué tipos de enfermedades inmunitarias existen?
No existe un tejido u órgano que no tenga una enfermedad de causa inmunológica, relacionada con las defensas. En primer lugar, las enfermedades por defecto de la respuesta inmunitaria por excelencia son las inmunodeficiencias, que se caracterizan por cursar con infecciones repetidas, y el cáncer, sobre todo, al no tener una defensa inmunitaria adecuada.

¿Las alergias también son inmunológicas?
Lo son. En ese caso, la respuesta inmunitaria está exacerbada, al reaccionar frente a los alérgenos con los que estamos en contacto continuamente. E incluso el cáncer tiene una base inmunológica fundamental, puesto que los mecanismos de vigilancia inmunológica evitan que se dispare el crecimiento de una célula tumoral.

¿Cuál está siendo el papel de la inmunología en esta pandemia?
Según ha avanzado la pandemia, se ha puesto de manifiesto la relevancia de la respuesta inmunitaria frente al virus. La infección es, generalmente, asintomática y de ahí su riesgo de propagación. Es asintomática porque nuestro sistema inmunitario responde normalmente. Al mismo tiempo, en un 20 % de sujetos, el sistema inmunitario no puede con el virus en un primer momento y se produce una enfermedad que puede cursar con neumonía. En un porcentaje más bajo de esos pacientes, incluso esa respuesta no consigue eliminar al virus y se desregula la respuesta inmunitaria, provocando un cuadro de hiperinflamación, que conocemos como 'tormenta de citocinas', que es el causante de gran número de los fallecimientos. Desde el primer momento, los inmunólogos hemos propugnado la necesidad de pruebas inmunitarias en el diagnóstico y hemos participado en la investigación en nuevas terapias que se basan en estrategias inmunológicas y diseño de vacunas.

«NO EXISTE UN TEJIDO QUE NO TENGA UNA ENFERMEDAD RELACIONADA CON LAS DEFENSAS. INCLUSO EL CÁNCER TIENE UNA BASE INMUNOLÓGICA»

¿Existen otros factores?
Los inmunólogos estamos estudiando otros factores que regulan muchas de las respuestas inmunitarias, así como los numerosos tipos celulares que participan en la respuesta frente al virus y que hemos ido caracterizando en estos pocos meses de pandemia. Todo ello contribuye al desarrollo de tratamientos y vacunas y a estar más preparado para rebrotes o nuevas olas de la pandemia, pero también frente a otros posibles microorganismos futuros. Además, la inmunología ha estado en primera línea combatiendo los bulos y desmintiendo la cantidad de rumores inciertos que, sobre esta infección, han circulado y circulan por los medios y redes sociales.

¿Cuánto dura la inmunidad frente al coronavirus, una vez superado?
A ciencia cierta no se sabe, pues, aunque sí se sabe que los anticuerpos, los famosos IgG, duran unos tres meses en el torrente sanguíneo, se ha probado que, hasta ahora, la memoria inmunológica puede durar unos ocho. Y es que, aunque no hay anticuerpos en la sangre, sí permanecen las células B y las células T, que son las encargadas de crear más anticuerpos contra el coronavirus cuando haga falta. Hasta ahora, se ha probado que pueden durar, al menos, ocho meses, pero se cree que podría ser mucho más. Con el Cov-1, un coronavirus parecido, se encontraron sujetos que lo habían pasado y que tenían células T 17 años después. ❑

LA IMPORTANCIA DEL SERVICIO DE INMUNOLOGÍA HOSPITALARIO

«Un servicio de inmunología hospitalario participa en la atención de pacientes con enfermedades inmunológicas desde distintos ámbitos. Es, por ejemplo, el responsable de estudiar y tipificar los genes del sistema HLA (antígenos leucocitarios humanos), proteínas que ayudan al sistema inmunitario y que son esenciales en la elección de un receptor de la lista de espera cuando hay un donante de órgano o de médula ósea. Además, en el campo del trasplante, el estudio de anticuerpos anti-HLA se ha hecho esencial, porque ayuda a diagnosticar y manejar el rechazo de un órgano.
Por otro lado, los inmunólogos deben contribuir en grupos multidisciplinares de manejo de inmunoterapias. Estas terapias utilizan fármacos que atacan componentes inmunológicos de forma específica. Los servicios de inmunología colaboran en el diagnóstico, prevención y tratamiento de múltiples patologías de distintas especialidades médicas. Lo mismo ocurre en cuanto a la investigación, donde ayudan al estudio del papel del sistema inmune en una determinada enfermedad y su modulación para tratarla».

Verdades y mitos
SOBRE EL COLESTEROL

Ni todas las grasas son malas, ni la alimentación es la única causa de unos niveles insanos. Aclaramos todas las dudas sobre un problema que afecta a casi la mitad de la población española.

Por **INMA COCA**

Apesar de que la Organización Mundial de la Salud (OMS) no lo considera una enfermedad, el colesterol sí es uno de los factores de riesgo que más afecta al sistema cardiovascular, motivo más que suficiente para preocuparnos por él.
Según un estudio realizado por la Sociedad Española de Cardiología (SEC), la mitad de la población española no tiene el colesterol entre los niveles saludables y, lo que es aún más preocupante, de esta, solo el 46,4 % es consciente de ello y, por lo tanto, está vigilado o bajo tratamiento.
Que el colesterol no presente síntomas es uno de los motivos de este desconocimiento y pone en relevancia la importancia de hacerse revisiones periódicas.

ES **NECESARIO**

El colesterol empieza a ser un problema cuando los niveles son altos (por encima de 200 mg/dl), aunque hay diferencias entre sexos, edad y otros factores.

AL NO PRESENTAR SÍNTOMAS, MUCHAS PERSONAS DESCONOCEN QUE SUS NIVELES DE COLESTEROL SON DEMASIADO ALTOS

También debemos destacar que es una sustancia que nuestro propio organismo produce de forma natural y que es necesario para un correcto funcionamiento. Y así comenzamos a destruir algunos mitos que lo rodean, ya que, a pesar de ser algo que afecta a un número tan grande de población, sigue existiendo información muy contradictoria y confusa a su alrededor.

EL PAPEL DE **LA ALIMENTACIÓN**

Es totalmente cierto que los alimentos que comemos repercuten en nuestra salud en general, pero esto no quiere decir que los productos con una alta concentración de colesterol consigan,

de forma automática, que nuestros niveles en sangre suban. Y esto debe ayudarnos a vigilar los alimentos que consumimos y mirarlos con otros ojos. Un ejemplo claro son los huevos, tachados tradicionalmente como peligrosos para la salud cardiovascular. Tras varios estudios, se ha demostrado que son mucho más beneficiosos que perjudiciales. En el lado opuesto, encontramos a las grasas saturadas, que son tremendamente peligrosas. No aportan nutrientes y sí aumentan de forma considerable la concentración de colesterol.
Así pues, a la hora de controlarlo (si no hay indicaciones médicas concretas) el truco es, simplemente, seguir una dieta equilibrada.

NO TODO DEPENDE DE **LO QUE COMEMOS**

Aunque es importante llevar una dieta equilibrada en la que le demos prioridad a las frutas y verduras y al pescado frente a la carne roja, también es cierto que la alimentación no es el único factor que afecta a los niveles de triglicéridos. Y, así, podemos desmentir otro gran mito que rodea a este tema: el de que las personas delgadas no tienen colesterol. Falso. El peso no tiene una relación directa, pese a ser cierto que las personas con sobrepeso suelen ser más propensas, de la misma forma que también lo son a tener problemas con el azúcar o la tensión.
Llevar una vida sedentaria es uno de los grandes enemigos de nuestra salud. Así pues, además de seguir una dieta equilibrada, incluye algo de actividad. Siempre adaptado a tu edad, condición física y necesidades, el ejercicio físico es de vital importancia. Esto no quiere decir que debas apuntarte a un gimnasio o seguir un entrenamiento. Basta con caminar 30 minutos al día para aprovecharte de sus beneficios.

TAN IMPORTANTE COMO LA ALIMENTACIÓN SON OTROS HÁBITOS, COMO EL MANTENERSE ACTIVO Y HUIR DEL SEDENTARISMO.

PRODUCTOS **QUE AYUDAN**

En el mercado, existen multitud de productos que garantizan que pueden rebajar la concentración de colesterol en sangre. Se trata de alimentos enriquecidos con esteroles y estanoles, moléculas que bloquean la absorción del colesterol por parte del intestino y, por lo tanto, consiguen que no logre entrar en el sistema circulatorio. Son varios estudios los que han demostrado que su consumo logra el objetivo de reducir el colesterol LDL (el conocido como malo), motivo por el que la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria autoriza su uso. Pero debemos recordar que esto es válido para un momento puntual y no debe sustituir a ningún medicamento recetado por un especialista o utilizarlo como «antídoto» tras una época de excesos.

LA EDAD **AFECTA**

Con los años, son muchos los problemas de salud que pueden surgir y el colesterol alto es uno de ellos. Y es totalmente cierto que, con la llegada de la menopausia, el colesterol se puede disparar. Esto es porque las hormonas intervienen directamente en el proceso y, con el estrago que trae de la mano la caída de algunas hormonas, es habitual que uno de los efectos colaterales sea, precisamente, un aumento del colesterol. ❑

Incluir conservas de pescado alteza en tu dieta es una buena forma de preservar los niveles de colesterol. El pescado es fuente de omega 3, muy beneficiosa para el corazón y el colesterol.

CONSERVAS DE PESCADO, TUS MEJORES COMPAÑERAS

El atún, las sardinas o los mejillones en conserva son algunos de los productos que no deben faltar nunca en tu despensa. Para empezar, por los motivos prácticos, como el hecho de que no sean perecederos y, por lo tanto, sean un perfecto fondo de despensa, o por la versatilidad que les caracteriza, siendo apropiados tanto para platos calientes (pongamos, como ejemplo, unas empanadillas) como para una ensalada rápida o un picoteo improvisado. Pero, además de que tu economía y tu organización familiar lo agradezcan, las conservas de pescado son un gran aliado para tu salud.

El principal motivo es que estamos hablando de productos ricos en omega 3, el gran rival del colesterol en nuestro organismo. Además, las latas de atún o de sardinillas se conservan en aceites vegetales, lo que aporta solo grasas beneficiosas para nuestra salud.

En el caso de estar a dieta y necesitar contar calorías, el mejor consejo es apostar por las conservas al natural. Mantendrás todos los beneficios, pero con un porcentaje de grasa menor.

8 CONSEJOS PARA cuidar tu circulación

El sedentarismo y una incorrecta alimentación son los principales enemigos de la circulación, algo que termina afectando al resto de nuestros órganos, como el corazón o los riñones. Un pequeño cambio de hábitos puede lograr que todo fluya correctamente.

Por **INMA COCA**

Manos y pies hinchados, sentir frío en los pies constantemente o la aparición de varices en las extremidades inferiores pueden indicarte que tu circulación no funciona como debería. La buena noticia es que, siguiendo unos sencillos consejos, tu salud cardiovascular puede mejorar notablemente, evitando, así, un susto mayor.

La mala circulación sanguínea puede hacerte sentir malestar general y derivar en complicaciones.

1 Ejercicio físico. Y esto no quiere decir que debas apuntarte al gimnasio. Aunque lo ideal sería el ejercicio aeróbico, un simple paseo de unos 30 minutos al día puede ser suficiente. Subir y bajar escalones todos los días es una excelente ayuda, si tus articulaciones te lo permiten.

2 Alimentación equilibrada. Las grasas y la sal deberían reducirse al mínimo. Esto es sencillo, si huyes de los alimentos ultraprocesados y apuestas por productos frescos.

3 Más líquidos. Sobre todo, cuando suben las temperaturas. Prioriza el agua ante los refrescos o los zumos industriales.

4 Nada de tóxicos. Tanto el alcohol como el tabaco o resto de sustancias tóxicas no solo afectan negativamente a tu circulación, también a otros órganos, como los riñones o el hígado.

5 Adiós, prendas ajustadas. Evita pasar mucho tiempo con ropa que te apriete, teniendo especial precaución con los calcetines que dejan marcas o los pantalones demasiado estrechos y poco elásticos.

6 Un buen masaje. En los casos en los que pases muchas horas sentada, es importante reactivar la circulación en las piernas, algo que los masajes logran de forma rápida y eficaz. Aunque lo ideal es que te lo dé un experto, en casa también es posible. Tan solo necesitas un poco de aceite o gel frío y masajear con energía (de abajo hacia arriba). Notarás la diferencia.

7 Piernas en alto. Mientras ves la televisión o te sientas en el sofá a leer, coloca las piernas en alto. Ayúdate, simplemente, de unos cojines. Si, además, mueves los tobillos y los dedos de los pies de vez en cuando, conseguirás doblar el efecto.

8 Agua fría. Terminar la ducha con un chorro de agua fría no solo ayuda despertarse por la mañana. El cambio de temperatura logra reactivar la circulación de manera inmediata. Ahora que llega el buen tiempo, es más sencillo aguantar, pero, si aun así te resulta complicado, haz un esfuerzo solo en la parte inferior del cuerpo. ❑

Un extra de energía

ESTOS SON LOS ALIMENTOS QUE NECESITAS PARA SUBIRLA

Hacer frente a la astenia primaveral y la consiguiente falta de energía se puede conseguir con algunos y sencillos cambios en tu alimentación. ¡Toma nota!

Por **INMA COCA**

Integrar jalea real, semillas de lino y chía y levadura de cerveza, como estas de alteza, en tus comidas, te ayudará. Y para descansar bien, prueba con las cápsulas de melatonina.

La primavera es una de las estaciones más esperadas. Con ella llega el buen tiempo, los campos se llenan de flores y disfrutamos de más horas de luz, pero también viene acompañada de la detestada astenia primaveral. Sentirse sin fuerzas, falta de energía e, incluso, baja de ánimo son algunos de los síntomas más comunes. Si te sientes identificada, tan solo tienes que introducir algunos cambios en tu dieta para retomar las riendas de tu agenda y que nada te pare en esta nueva estación.

JALEA REAL EN EL DESAYUNO

Una ampolla de jalea real junto al café o el zumo de la mañana combate de manera eficaz el cansancio físico y mental. Por eso, es ideal en épocas de estrés, tras pasar una enfermedad o en cualquier momento en el que te sientas sin la energía necesaria para llevar a cabo todos tus planes. La jalea real de alteza está enriquecida con *ginseng* rojo, lo que aporta un extra de vitalidad y logra subir el ánimo y que comiences el día de mucho mejor humor.

MÁS SABOR Y BENEFICIOS

Tanto en panes como en bizcochos o galletas, así como en ensaladas, las semillas de lino o de chía son el complemento perfecto. No solo garantizan un toque de sabor diferente, también añaden nutrientes. El lino es rico en omega 3 y, además de su concentrado en antioxidantes, sus semillas son ricas en vitamina B1, conocida como la vitamina de la energía. Eso sí, recuerda que las semillas de lino deben molerse para su consumo, de cara a lograr que tu organismo absorba sus nutrientes. Por su parte, las semillas de chía son reconocidas por su poder saciante, perfectas para ayudar en las dietas al eliminar esa sensación de hambre y debilidad, así como su concentración de fibra, ideal para regular el tránsito intestinal. Añadiéndolas a un yogur o al café, lograrás subir de nivel un sano tentempié.

FELICES SUEÑOS

No se puede pretender derrochar energía durante todo el día sin haber pasado una buena noche. La melatonina –hormona, que se encuentra de forma natural en nuestro cuerpo– es la responsable de que duermas bien. Si estás falta de esta, una cápsula de Melatonina alteza te ayudará a conciliar el sueño. Y es que solo un descanso reparador logra cargarte las pilas para dar lo mejor de ti misma durante todo el día. ❑

¿Sabías que...?

Los cambios de estación provocan cambios en la piel y el cabello. Para protegerlos, nada mejor que la levadura de cerveza.

¿Qué son los sellos sostenibles Y QUÉ NOS INDICAN?

Este tipo de certificados son una garantía de la calidad y del carácter sostenible de los productos a los que acompañan, tanto desde el punto de vista ambiental como del social. Por **LAURA VALDECASA**

Conocer la procedencia de los productos que consumes y la manera en que han sido elaborados es el modo más fiable de asegurarte de su calidad. Y, si, además, quieres corroborar que son respetuosos con el medioambiente, debes fijarte bien en los certificados ambientales que poseen. Precisamente, el compromiso de nuestras marcas alteza, Deleitum y Selex con la sostenibilidad y el medioambiente se traduce en la certificación de los sellos MSC, UTZ, RSPO, BIO, FSC y PEFC. ❑

RESPETUOSOS CON LA VIDA MARINA

El sello MSC (Marine Stewardship Council; en español, Consejo de Administración Marino) garantiza que el pescado o marisco de captura salvaje procede de pesquerías en base al estándar, un indicador científico de pesca sostenible. Es decir, a lo largo de toda la cadena de suministro, del océano al plato, el pescado y el marisco certificado por MSC se mantiene separado de otros productos no certificados.

La etiqueta Dolphin Safe hace referencia a un programa de monitoreo ambiental para la conservación de la vida marina. Asegura que los métodos de captura utilizados han cumplido unos requisitos mínimos. Todas las conservas de pescado alteza y Deleitum (anchoas, atún, bonito del norte, sardinas...) están adheridas a uno de estos dos sellos, corroborando su compromiso y respeto por la vida en el mar.

POR UNA PRODUCCIÓN SOSTENIBLE

El certificado UTZ asegura que la producción ha sido sostenible desde sus orígenes hasta tu mesa. Los productos deben estar adheridos a un código de conducta que garantiza los mejores métodos de producción, condiciones de trabajo y cuidado del medio. Forma parte de la Rainforest Alliance, que corrobora que los productos y servicios obtenidos bajo esta marca se han producido de manera social, económica y medioambientalmente sostenible. Existen hasta 12 referencias de pastelería (chocolates, *cookies*...) y café de alteza y Deleitum adheridas a este sello.

El sello RSPO (Roundtable of Sustainable Palm Oil; en español, Mesa Redonda sobre Aceite de Palma Sostenible) es un certificado que asegura que el aceite de palma ha sido producido bajo estándares globales basados en los criterios de sostenibilidad económica, social y ambiental. Ya que hay casos en los que es imposible cambiar de aceite de palma a aceite de girasol, usamos el aceite de palma con sello RSPO. Más de 90 referencias (bollería, pastelería, helados...) de alteza y Deleitum poseen este certificado, que garantiza que se respetan estos valores.

Bajo el indicativo FSC (Forest Stewardship Council; en español, Consejo de Administración Forestal) se garantiza que los materiales y productos proceden de bosques gestionados de forma responsable, respetando la fauna, la flora y sus comunidades. Hay tres tipos de certificación: forestal, cadena de custodia y madera controlada. Los sellos FSC y PEFC garantizan a los consumidores que el papel con el que se imprimen las ofertas comerciales proviene de bosques gestionados de manera sostenible.

alteza
para la gente de hoy

Caldos y Cremas naturales

Buenísimos y sin conservantes

gentedehoy_es/ Gentedehoy.es/

CÓMO CUIDARTE SI ERES cuidadora

El síndrome de sobrecarga del cuidador o «cuidador quemado» se caracteriza por experimentar un estado de cansancio, estrés y agotamiento emocional en el que se pueden empezar a sufrir alteraciones que desequilibran muchos aspectos de la vida. Te contamos cómo prevenirlo.

Por **LAURA VALDECASA**

El cuidado de una persona absolutamente dependiente, ya sea a causa de un daño sobrevenido o como consecuencia del deterioro característico de una enfermedad degenerativa, es una tarea que exige una dedicación al 100 % y puede acabar teniendo consecuencias para la propia salud si no se toman precauciones.

SINTOMATOLOGÍA

Los especialistas coinciden en tres diferentes tipos de síntomas para las personas que padecen este síndrome: físicos (fatiga crónica, alteraciones de peso, dolores musculares, palpitaciones, molestias digestivas, dificultades cognitivas…), emocionales (cambios de humor, tristeza, irritabilidad, ansiedad…) y sociales (problemas laborales, aislamiento social y familiar…).

ESTOS CONSEJOS TE AYUDARÁN A PREVENIRLO

❍ **Solicitar ayuda** pautada, tanto profesional (para el cuidado del enfermo) como de los cuidadores (para el reparto de las responsabilidades).

❍ **Hacer una buena planificación** y tener estructuradas todas las tareas, así como su reparto, para aliviar situaciones de estrés e incertidumbre.

❍ **Recibir formación específica** y acondicionar los espacios, para garantizar no solo el bienestar del enfermo, sino también la seguridad física y emocional del cuidador.

❍ **Combatir el aislamiento** físico y emocional, y mantenerte activa en todas las áreas de vida.

❍ **Contar con espacios libres de cuidado,** espacios de ventilación emocional, de esparcimiento y de respiro. ❑

Es fundamental no soportar toda la carga del cuidado del dependiente. En ocasiones, el agotamiento viene originado porque la atención del dependiente la lleva a cabo una sola persona.

¿Sabías que...?

Existen dos mecanismos para la valoración de la sobrecarga del cuidador: el Índice de Robinson y la Escala de Zarit. Evalúan el nivel de afección que puede tener el cuidador de personas dependientes a través de un cuestionario.

Saber más

Ana Villarrubia.
Psicóloga y directora del centro Aprende a escucharte (www.anavillarrubia.com)

El tratamiento en consulta es muy similar a la intervención en cuadros depresivos graves, pues los síntomas que estos cuidadores acaban padeciendo son síntomas depresivos de gravedad. De hecho, es muy frecuente que necesiten de apoyo farmacológico y también de otros profesionales de la salud para el abordaje de otras consecuencias de su situación.

Fibromialgia

LA ENFERMEDAD DESCONOCIDA

Se trata de una patología que puede presentar múltiples síntomas tanto físicos como emocionales, siendo los más frecuentes un dolor crónico generalizado, fatiga o cansancio intenso, alteraciones del sueño o trastornos del ánimo.

Por **LAURA VALDECASA**

Se calcula que, en España, esta enfermedad afecta a alrededor del 2-3 % de la población, sobre todo, a las mujeres, donde la tasa de incidencia se eleva al 6 % de las españolas.

SÍNTOMAS

Al dolor presente en diferentes puntos del cuerpo se añade la fatiga, que puede dificultar el nivel de actividad habitual. En el plano cognitivo, se puede traducir en mayores dificultades para mantener la atención y concentrarse en tareas más complejas, así como dificultades de memoria. Y, en el plano emocional, los pacientes pueden presentar alteraciones del estado de ánimo, con cuadros de ansiedad o depresión.

PEDIR **AYUDA PROFESIONAL**

Es fundamental que las personas con fibromialgia contacten con un profesional que les explique las distintas opciones terapéuticas disponibles. En primer lugar, es clave que el paciente pueda comprender en qué consiste la enfermedad, sus síntomas, así como el papel que desempeñan la ansiedad y el bajo estado anímico en la fatiga y el dolor. Asimismo, resulta de vital importancia encontrar actividades que le permitan recuperar el control de su vida, por ejemplo, ejercicio físico moderado, o las que le permitan relacionarse con otras personas.

Según la doctora y graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y especialista en programas de entrenamiento en población diagnosticada de fibromialgia, Cristina Maestre Cascales, "El truco es hacer ejercicio de tal manera que, cuando uno llegue a casa, no esté agotado", recomienda, "porque, si te pasas teniendo esta patología, puede que estés varios días sin poder hacer cosas, con lo que entramos de nuevo en una rueda psicológica que no merece la pena".

ESTRÉS, **EL GRAN ENEMIGO**

Se ha demostrado que el estrés es uno de los factores desencadenantes no solo de la fibromialgia, sino de diferentes enfermedades. Por lo que resulta fundamental aprender a detectar aquellos factores que lo generan, y buscar herramientas que lo prevengan: alimentación saludable, horarios de sueño regulares y práctica habitual de ejercicio físico, así como dedicar tiempo a la realización de actividades que reporten bienestar. ❑

Saber más

Marta Díaz de Rada Solano.
Psicóloga (www.martadiazderada.es)

El mejor tratamiento para reducir el impacto global de la fibromialgia en la vida de los pacientes sería aquel que se realizase bajo una perspectiva multidisciplinar, combinando el ejercicio físico con el tratamiento farmacológico, para el control del dolor, y el tratamiento psicológico cognitivoconductual.

'Smoothies'

EL TENTEMPIÉ SALUDABLE

Son tan sabrosos como recomendables para una dieta nutritiva y equilibrada. Todo ventajas.

Por **SARA MENÉNDEZ**

La fruta y la verdura son la base de una alimentación saludable y estos batidos ayudan a introducirlas en la alimentación de forma placentera.

Cuando el hambre aprieta a deshoras, existe el peligro de recurrir a productos poco recomendables para acabar con la sensación de vacío en el estómago. El cuerpo pide alimentos potentes para no desfallecer y es fácil sucumbir a la tentación del azúcar y las grasas de los ultraprocesados. Pero, afortunadamente, hay otras opciones que no son perjudiciales y tienen el poder de aplacar las ansias de sabores potentes. Una de ellas es el batido de frutas y verduras, también conocido como *smoothie*. Es saciante, sabroso y permite alcanzar la meta de las cinco piezas de frutas y vegetales diarias.

CLAVES PARA SACARLES **TODO EL PROVECHO**

A la hora de preparar un batido realmente saludable, hay algunos consejos importantes, porque no por llevar fruta y verdura en sus ingredientes lo son necesariamente.

❍ **Equilibrio:** Es recomendable variar y tener en cuenta que algunas frutas son más calóricas y contienen más azúcar que otras, como, por ejemplo, el plátano o las uvas. También hay que mantener el equilibrio e introducir verduras, aunque la fruta sea más atractiva.

¿Sabías que...?

Los *smoothies* pueden incluirse dentro de los menús diarios, pero siempre como complemento. En ningún caso han de ser el sustituto de una comida principal, como indican algunas dietas de adelgazamiento. Caer en dicha equivocación podría acabar sumando kilos en lugar de restarlos.

❍ **Componentes:** Los *smoothies* suelen llevar una base líquida. Puede ser agua, pero también leche animal o bebidas vegetales hechas de almendras o soja. Estos líquidos pueden contener grasas o azúcares, que harán que el batido no sea tan ligero.

❍ **Formato:** Se debe utilizar, dentro de lo posible, fruta sin pelar. Muchas acumulan nutrientes, como las vitaminas o la fibra en la piel, y, de quitarla, se perderían (por lo tanto, se perderían muchos aspectos positivos de estos batidos).

❍ **Añadidos:** En algunas recetas, se incluyen edulcorantes (miel) o complementos (frutos secos). Por supuesto, son válidos, pero, en una dieta de adelgazamiento, es necesario tener en cuenta su aporte calórico.

PRINCIPALES **BENEFICIOS**

❍ **Son hidratantes** y tienen un gran poder saciante.
❍ **Son fuente de vitaminas** y minerales esenciales.
❍ **Ayudan al tránsito intestinal,** gracias a su contenido en fibra.
❍ **Aportan energía** al organismo y ayudan a combatir el cansancio.
❍ **Hacen que la dieta** sea más animada y menos rutinaria. ❑

Fiambres

¿QUÉ HAY QUE SABER?

El jamón cocido y los fiambres de pechuga de pavo y pollo son habituales en los menús saludables, pero es importante tener información veraz para aprovechar bien sus beneficios. Por **SARA MENÉNDEZ**

El jamón cocido extra y el fiambre de pechuga de pollo o pavo cocida de alteza son una importante fuente de proteínas y bajos en grasas.

Una rebanada de pan integral, una pieza de fruta y 20 gramos de fiambre de pechuga de pavo para cenar. ¿A quién no le suena ese menú? Cuando se intenta llevar una dieta de adelgazamiento o para mantener un peso adecuado, es habitual que los fiambres de pollo y pavo o el jamón cocido aparezcan en escena. Pero es importante tener toda la información necesaria sobre los alimentos que ingerimos, para tomarlos en su justa medida y de la manera más adecuada. Así sacaremos mejor partido a sus beneficios.

ATENCIÓN A **LA SAL**

«Los fiambres de calidad pueden ser incluidos en una dieta equilibrada y variada, siempre y cuando no se excedan las recomendaciones nutricionales en sal», explica la dietista nutricionista Cristina Colina Valdor. Es importante tener en cuenta ese dato a la hora de escoger un producto. «Debemos tener en cuenta que la Organización Mundial de la Salud recomienda un consumo máximo de 5 g de sal diarios y 100 g de jamón cocido o pavo –lo que corresponde a una bandeja de 4 o 5 lonchas– aportan, de media, 2 g de sal. Por lo tanto, una cena basada en una conserva de verdura (espárragos, alcachofas…) y fiambre nos aporta la mitad de las recomendaciones diarias». Por ello, es preciso escoger aquellos que especifiquen que tienen un bajo contenido en sal. Hay que recordar que consumir demasiada puede tener como consecuencia «un aumento de la tensión arterial y aumento de retención de líquidos», afirma Colina Valdor.

CÓMO INCLUIRLOS EN **LA DIETA HABITUAL**

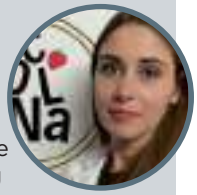
La profesional indica que lo más recomendable es consumir estos fiambres –pollo, pavo, jamón cocido– dos veces a la semana. No influye que sea en el desayuno, la comida o la cena, lo importante, como en todas las dietas saludables, es la cantidad. Colina ofrece un ejemplo de combinaciones convenientes:

- **Ensalada y una tosta de jamón o pavo.** Puré o sopa de verduras casero con una tosta de jamón o pavo.
- **Endivia o puerros** enrollados de jamón o pavo al horno.
- **Ensalada de pasta o arroz** con jamón cocido o pavo y verduras frescas.

UN DATO INTERESANTE

Aunque se pueda pensar lo contrario, los fiambres al corte –los que se piden directamente en la charcutería– no son necesariamente mejores que los envasados. Lo importante son datos como el porcentaje de contenido en carne. ❑

Saber más



Cristina Colina Valdor. Dietista Nutricionista. Colegiada n.º CYL-00173. www.nutricioncolina.com

Son una interesante fuente de proteína. Una bandeja de jamón cocido o fiambre de pollo aporta, de media, 15 g de proteína, lo que equivale a un filete de pechuga de pollo de 80 g.

Espirulina

EL ALGA DE LA VITALIDAD

Además de por su color, que oscila entre el verde y el azul, esta alga unicelular ha captado la atención de todo el mundo por sus cualidades nutricionales.

Por **SARA MENÉNDEZ**

La espirulina es un concentrado de proteínas de alta calidad y de otros componentes con propiedades estimulantes, depurativas y regeneradoras.

Puede consumirse en diversos formatos: en comprimidos, en pastillas, en polvo o granulada. Sus bondades para la salud se corean en todo el mundo desde hace un par de años y, actualmente, se encuentra en el olimpo de los 'alimentos más saludables'. Se trata de la espirulina, una bacteria o alga unicelular cuya concentración en nutrientes es sorprendente (así como su color verde azulado). Aunque siempre es necesario poner en perspectiva las informaciones y hay que tener en cuenta que sería necesario tomar unas cantidades muy grandes de espirulina para que su efecto fuese muy notable, sí ayuda al organismo a mejorar en ciertos aspectos.

¿Sabías que...?

La espirulina puede tener algún efecto secundario, como estreñimiento y cefaleas. Además, las personas con hipotiroidismo o problemas de ácido úrico deben consultar con su médico antes de consumirla, por si afecta a su medicación. Tampoco es recomendable durante el embarazo y la lactancia.

NUTRIENTES Y **BENEFICIOS**

La espirulina es especialmente conocida por su alto contenido en proteína, ya que es el componente de la mitad de su peso (es decir, en 10 g de espirulina hay 5 g de proteína). También aporta minerales, como el magnesio, el hierro y el fósforo, así como vitaminas del grupo B. Existe la creencia que afirma que aporta vitamina B12, muy beneficiosa para los vegetarianos, pero su aporte es ínfimo y no ayuda a suplir nutrientes que puedan faltar en una dieta vegana o vegetariana.

Sus efectos en la salud son los siguientes:

❍ **Combate el cansancio,** tanto físico como psicológico, por su contenido en proteína.

❍ **Ayuda a frenar** o prevenir la anemia, por el hierro que aporta.

❍ **Es un importante antioxidante,** lo que ayuda a controlar el envejecimiento celular.

❍ **Regula los niveles de colesterol,** haciendo que el 'malo' (LDL) disminuya y el bueno (HDL) ascienda.

❍ **Reduce la tensión** arterial.

CÓMO USARLA **EN LA COCINA**

En el mercado, puede adquirirse deshidratada –como muchas otras algas–, fresca o en polvo, lo que hace que sea un ingrediente muy versátil. Algunos ejemplos de recetas con espirulina:

❍ **Batido.** Utiliza una bebida vegetal de almendra, una fruta al gusto (una pera, por ejemplo), un par de nueces muy trituradas y una cucharadita de espirulina en polvo. Mezcla todo en la batidora.

❍ **Sopa.** Espinacas frescas, zanahoria, cebolla, aceite de oliva, vino blanco, perejil y una cucharadita de espirulina en polvo. Tritura cuando todo esté cocido y añade fideos de arroz al gusto.

❍ **Ensalada.** Algas wakame, espirulina fresca, cebolletas y atún. Aliña con aceite de oliva, sal, limón o vinagre de vino. ❑

HOJALDRES, COCAS Y PIZZAS ¡Disfruta de ellos!

En ocasiones, apetece darse el gusto de saborear una buena empanada o una deliciosa quiche. Hazlas en casa, súmales calidad y pásalo bien en la cocina.

Por **BEGOÑA ROBLES**

Llega la hora de cenar y te apetece una pizza. Tienes dos opciones: pedirla a domicilio o elaborarla en casa con los ingredientes que más te gusten. La segunda parece demasiado complicada en primera instancia, pero no tiene por qué serlo. Lo mismo sucede con los postres o aperitivos de hojaldre. En el mercado, existen masas de calidad ya preparadas que solo requieren de un poco de imaginación para convertirse en un plato exquisito.

Cocinar pizzas, empanadas o postres con masas alteza puede ser una actividad sencilla y saludable para realizar con todos los miembros de la familia.

DIFERENTES VARIEDADES DE **MASA**

Cuatro son las masas más populares en la cocina diaria. Se trata del hojaldre, la de pizza, la de empanada y la quebrada, también conocida como brisa. Cada una está orientada a cierto tipo de recetas, aunque algunas pueden ser polivalentes. Estas son sus características.

❍ **Hojaldre.** Elaborada con harina, agua, sal y mantequilla, se utiliza, principalmente, en la repostería. Su atractivo más potente, además del sabor, es su textura crujiente y organizada en capas. Con ella, pueden elaborarse cruasanes o milhojas de nata, pero también recetas saladas, como trenzas de jamón y queso.

❍ **Pizza.** Se hace con harina, agua, sal, aceite y levadura. Aunque no es difícil de preparar, no merece la pena que te compliques la vida: en el mercado, encontrarás magníficas opciones ya preparadas. Las pizzas son una oportunidad para dar rienda suelta a la imaginación gastronómica, ya que, con un poco de atrevimiento, puedes descubrir combinaciones improbables, pero deliciosas. Si no, que se lo digan a los amantes de la pizza con piña.

❍ **Empanada.** Hay quien las hace con hojaldre, pero las empanadas tienen su propia masa. Su ingrediente principal es la harina de trigo y está más cerca del pan que del hojaldre. Las más conocidas son la empanada de atún o de carne, pero la de cecina, queso de cabra y tomate natural se ha hecho muy famosa en los últimos tiempos entre los fanáticos de este plato que, cada vez, es más imaginativo.

❍ **Quebrada.** Esta masa también recibe el nombre de brisa. Con ella, se elabora la célebre *quiche lorraine* (su nombre proviene del dialecto de la región de Lorena, en Francia), que lleva huevos, crema de leche, verdura y algo de carne, como panceta. Pero con la masa brisa también puedes hacer dulces como, por ejemplo, una buena tarta de queso cubierta con mermelada de arándanos. ❑

¿Sabías que...?

Aunque sean masas ya preparadas y el plato que obtengas no sea 100 % casero, será mucho más sano que una pizza, empanada o quiche ultraprocesada, ya que utilizarás ingredientes sin azúcares añadidos o grasas saturadas, como son las verduras o la fruta.

alteza®

LA MÁS LISTA DE LA COMPRA

ESTOS SON LOS GANADORES DE LOS 13 COCHES MINI

María José López Marín, **Supermercados CODI.**

Pedro Martín Aguilera, **SUPREMO Supermercados.**

Fernando Cáceres Sánchez, **DIALPRIX Supermercados.**

Juan Carlos Cabrejos Cabrera, **TAMBO Supermercados.**

Gheorghita Onica, **MASYMAS Alicante.**

María del Carmen Álvarez Castañón, **MASYMAS Asturias.**

Manuela Rodríguez Pérez, **DEZA Supermercados.**

Ares Farré Gómez, **PLUSFRESC.**

Gemma de la Torre Santafosta, **MASYMAS Jaén.**

Rossana Ferrari, **HIPERBER.**

Mercedes Fernández Martínez, **LUPA Supermercados.**

Jesús García Albadalejo, **Supermercados RUIZ GALÁN.**

Francisco Salazar Velasco, **MASKOM.**

PERMANECE ATENTA A NUESTRAS REDES SOCIALES Y A LA WEB. ¡PARTICIPA EN NUESTROS SORTEOS!

alteza Deleitum CROWE Selex Tandy

Desayuno

EMPIEZA EL DÍA CON FUERZA

Iniciar el día con un desayuno nutritivo es más que recomendable para llevar una dieta equilibrada. Y los cereales son unos de sus protagonistas.

Por **SARA MENÉNDEZ**

Los cereales, ecológicos y en las múltiples variedades como las que ofrece alteza, son fundamentales para un desayuno equilibrado.

Tras largas horas en ayunas, el cuerpo necesita recargar fuerzas, por lo que un desayuno completo y equilibrado es fundamental para afrontar el día con energía, así como para evitar los bajones de azúcar que nos hacen picar entre horas. Así que descarta la idea de un café con leche rápido y a la calle, si lo que quieres es seguir una dieta equilibrada. Entre los ingredientes de un menú de desayuno aconsejable, se encuentran los cereales. Ya sea por su aporte a la salud como por su sabor, es difícil no encontrar alguno que se ajuste a tus gustos y necesidades.

BENEFICIOS **NUTRICIONALES**

Los cereales aportan diferentes tipos de vitaminas, minerales y otros elementos esenciales, como la fibra. Estos cambiarán según la variedad. Por ejemplo, la avena es fuente de vitamina B1, yodo, calcio, fibra, ácidos linoléicos y omega 3. Así, es beneficiosa para el buen funcionamiento del sistema nervioso, prevenir el hipotiroidismo, mantener el colesterol a raya y para regular el tránsito intestinal. Por su parte, el trigo contribuye a evitar la anemia, eliminar toxinas, cuidar los tejidos musculares y el sistema nervioso, gracias a su contenido en hierro, potasio y vitaminas de tipo B. También es habitual encontrar arroz inflado en las tipologías de cereales indicados para el desayuno. Gracias a él, nuestro cuerpo se nutre de sodio, potasio, magnesio y vitaminas del grupo B. Además de todos estos aportes nutricionales, los tres tienen dos cualidades esenciales: son un manantial de energía y tienen un gran poder saciante. Un bol de cereales en el desayuno permite llegar al mediodía sin desfallecer y es perfecto a la hora de seguir una dieta para adelgazar o mantener el peso.

¿Sabías que...?

El muesli no se inventó hasta principios del siglo XX. Fue el médico suizo Maximilian Bircher-Benner quien decidió investigar sobre sus beneficios, al reparar en los ingredientes de la dieta de los pastores de los Alpes que se encontraba cuando salía de excursión con su esposa. Y revolucionó el desayuno.

CONSEJOS PARA **SU CONSUMO**

❍ **Acompáñalos.** Potencia sus beneficios añadiéndoles fruta, chocolate negro o frutos secos. También tienen vitaminas, minerales y contribuyen a aumentar la energía.

❍ **Adáptalos** a tus necesidades. Si necesitas mejorar tu tránsito intestinal, opta por la avena, rica en fibra, por ejemplo. El muesli, que es una mezcla de varios cereales, es una elección para una mejoría global.

❍ **Modera** la ingesta de aquellos que tengan un mayor contenido en azúcar. A no ser que tengas patologías específicas, no tienes por qué eliminarlos completamente de la dieta, pero sí es necesario espaciar su consumo. ❑

alteza
para la gente de hoy

Desayunos sin gluten alteza

¡ placer sin gluten !

gentedehoy_es/ Gentedehoy.es/

Menú de primavera

PARA DISFRUTAR EN LA MESA

¿Sabías que...

La primavera es la estación más colorida del año y no solo en lo que a jardinería se refiere. La gama de colores va desde el naranja de las zanahorias repletas de betacarotenos hasta el verde intenso de los guisantes y calabacines.

'Adiós' al frío y 'hola' a los sabores alegres con los que celebrar la llegada de las temperaturas cálidas. El fin del invierno trae consigo un sinfín de posibilidades gastronómicas, ya que los productos de la nueva temporada están llenos de sabor y de nutrientes. Combinar gusto y salud siempre es una opción ganadora.

Por **SARA MENÉNDEZ**

PRIMER PLATO

Sopa de cerezas y remolacha

Puedes decorar la sopa con unas hojitas de albahaca fresca. Le darás frescura a la presentación y un toque especial de sabor.

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

La floración de los cerezos es uno de los espectáculos más impresionantes que ofrece la naturaleza. En España, el Valle del Jerte (Extremadura) recibe a cientos de personas que acuden a la zona atraídos por la visión de más de millón y medio de estos árboles en plena explosión de color. El paisaje hermana a Japón con nuestro país durante unos momentos, ya que allí también disfrutan de este regalo para los sentidos y también han instaurado la tradición de visitarlos.
Aunque se asocie a esta fruta con el verano, a principios de la primavera ya se pueden encontrar algunas variedades en las fruterías. Comparte dulzura con la remolacha, aunque este tubérculo lo tiene más acentuado. De hecho, en la época de Napoléon, se decretó que fuese la principal fuente de azúcar, ya que los británicos habían restringido el acceso al de caña y su popularidad llegó hasta Estados Unidos. ❑

INGREDIENTES:

1 remolacha cocida grande • 8 tomates tipo pera • 30 cerezas • sal • pimienta blanca molida alteza • aceite de oliva virgen alteza • 2 cucharadas de aceitunas negas deshuesadas alteza • 1 bola de *mozzarella*.

ELABORACIÓN:

❍ **Trocea la remolacha** y ponla en un vaso para batidora, agregando su propia agua.

❍ **Trocea 8 tomates** tipo pera y 30 cerezas deshuesadas. Añádelas al vaso para batidora con sal y pimienta blanca molida alteza y un par de cucharadas de aceite de oliva virgen.

❍ **Tritura todo y pásalo** por el colador chino, para conseguir una textura más fina.

❍ **Prepara la olivada** triturando las aceitunas negras y 2 cucharadas de aceite de oliva virgen. Coloca en un plato o bol la *mozzarella* previamente troceada en dados y unas finas láminas de remolacha.

❍ **Añade** la olivada con una manga pastelera y pimienta al gusto. Agrega la sopa de cereza y remolacha.

SEGUNDO PLATO

Hamburguesa de garbanzos, maíz y espinaca

INGREDIENTES:

1 bote de garbanzos cocidos alteza • 1 bote de maíz dulce alteza • 4 panes de hamburguesa • 4 lonchas de queso gouda alteza • 1 tomate grande • 1 bolsa de espinacas frescas • 4 cucharadas de levadura de cerveza.

ELABORACIÓN:

❍ **En una sartén,** pon las espinacas, sal, pimienta y una cucharada de aceite de oliva virgen extra alteza y rehógalas.

❍ **En un cuenco,** pon 1 bote de garbanzos y cháfalos con ayuda de un tenedor.

❍ **Agrega el maíz dulce,** las espinacas rehogadas y las 4 cucharadas de levadura de cerveza en copos alteza. Corrige de sal y remueve todo, hasta conseguir una mezcla homogénea.

❍ **Dora las *burgers*** en una sartén con una gota de aceite.

❍ **En un panecillo** para hamburguesas, coloca unas rodajas de tomate, queso gouda, la hamburguesa que ya tienes dorada y unas hojas de espinaca cruda o de lechuga. Tapa el panecillo y sírvela.

La primera sociedad vegetariana en Reino Unido se instituyó en 1847 (pocos años después se crearía la de Estados Unidos), pero no fue hasta los años 80 del siglo siguiente cuando pedir una hamburguesa vegetariana se consideró un acto normal. Se dice que el escritor y artista Gregory Sams comenzó a comercializar lo que llamó VegeBurguer en 1982. Pronto se convirtió en un éxito mundial: era la solución que los vegetarianos llevaban años buscando para poder satisfacer sus ansias de comida rápida.

Sin embargo, aunque nadie les hubiese dado ese nombre, las hamburguesas vegetales –elaboradas con múltiples ingredientes, que van desde los garbanzos hasta la soja– se han comido durante miles de años en muchas culturas no occidentales, como la árabe. ❑

Prueba a añadirle un poco de mayonesa vegana, hecha con soja y sin huevo, para completar tu experiencia *veggie*.

POSTRE

Pastel de requesón

Si no te gusta demasiado el jengibre y eres más de dulce, sustitúyelo por un poco de mermelada o caramelo líquido.

INGREDIENTES:
500 g de requesón alteza • 2 sobres de cuajada en polvo • 40 g de azúcar • 200 ml de nata para montar alteza • 350 ml de leche entera alteza • 1 cucharada de miel de flores • jengibre • albahaca fresca.

ELABORACIÓN:

❍ **En un cuenco grande,** pon el requesón, la nata para montar, el azúcar y los 2 sobres de cuajada. Bate con las varillas de la batidora eléctrica.

❍ **Añade la leche entera,** vuelve a batir con las varillas para montar bien y vierte todo en un molde de repostería para horno. Hornéalo durante 35-40 minutos a 180 °C, precalentando el horno antes.

❍ **En un cuenco,** pon una cucharada de miel y el jengibre rallado, que habrás pelado previamente con una cuchara. Mézclalo bien y reserva.

❍ **Sirve un trozo** del pastel en un plato, báñalo con la miel y decora con jengibre rallado por encima y unas hojitas de albahaca fresca.

El pastel de queso es un postre tan celebrado que hasta tiene su propio día internacional: el 30 de julio. La historia apunta a que la primera vez que se sirvió fue en los Juegos Olímpicos del 776 a. C. en Grecia, y se consideró un plato ideal para dar fuerza a los deportista, además, de darles un instante de placer en el paladar. Cuando los romanos conquistaron a los griegos, también se hicieron con la receta del pastel y la expandieron a la par que su imperio.

Seguramente, la persona que decidió mezclar sus ingredientes y hornearlos para ver qué salía no se imaginó que su invento también iba a cruzar el Atlántico para convertirse en uno de los postres preferidos de América. Y del mundo. ❑

Un queso PARA CADA OCASIÓN

Uno de los productos más apreciados de la gastronomía, con múltiples propiedades y con el que siempre se acierta. Por **LAURA VALDECASA**

El queso es un alimento que no puede faltar en casa. Además de su gran variedad, destaca por su sabor y su enorme versatilidad. Sirve tanto como embutido o *snack* como para acompañar una pizza o una pasta, enriquecer una ensalada o para hacer una buena salsa de acompañamiento

Se trata de un alimento en alza, ya que, según datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA), desde agosto de 2019 hasta julio de 2020, el consumo de queso en España se elevó a 394,51 millones de kilogramos, un 11,3 % más que en el período anterior.

FUENTE DE **PROPIEDADES**

Aunque cada tipo de queso (vaca, oveja, cabra…) contiene unos valores nutricionales distintos, todos comparten algo, y es que aportan una importante cantidad de calcio, proteínas y vitaminas (A, B y D).

Además de proporcionar mucho de los aminoácidos que nuestro cuerpo necesita para un buen funcionamiento, otra de sus propiedades es que, gracias a los minerales que aporta, ayuda a evitar la desmineralización.

El porcentaje de grasa y de proteínas del queso dependerá mucho de la leche que se haya usado para su fabricación y de su tiempo de curación. La cantidad de nutrientes también varía dependiendo del tipo de leche y del tiempo de curación. Por ejemplo, los quesos curados tienen más calcio y fósforo. Los más grasos son más ricos en vitamina A y los blancos, en vitaminas del grupo B.

El queso es un alimento rico en vitaminas A y D, y ambas ayudan al cuerpo a absorber el calcio y a mantener los huesos y los dientes sanos.

ENCUENTRA
EL QUESO PERFECTO

Además de la gran calidad y sello de confianza que ofrecen los quesos alteza, la marca dispone de una amplísima variedad que permiten encontrar el idóneo para cada momento del día o preparación. Por ejemplo, el queso crema alteza natural es ideal para untar en una tostada durante el desayuno y aportar ese plus de calcio necesario para empezar la jornada.

Si no sabes qué preparar de picoteo, el queso Edam alteza se presenta en formato precortado, para que sea mucho más cómodo degustarlo solo o acompañado de pan o de alguna fruta, como uvas o peras.

Si te sientes creativa y quieres preparar una salsa que sorprenda a tus invitados, el queso roquefort Deleitum será la base perfecta para una deliciosa salsa que acompañe a una carne.

Y no olvides el queso en lonchas alteza, el indispensable para el sándwich de la merienda, para cualquier miembro de la familia.

A la hora de cenar, dale un toque diferente a tus ensaladas con el queso fresco alteza: además de ser muy nutritivo, pues contiene muchas proteínas de alto valor biológico, tiene pocas grasas. Si te ha llegado la inspiración italiana, a una buena pizza no le puede faltar el queso rallado con *mozzarella* alteza, para aportarle ese toque delicioso y fundente. Pero si te apetece algo más mexicano, apuesta por unos ricos nachos acompañados con el queso gouda tierno alteza fundido. ❑

UN QUESO DE NOTA

El queso Deleitum Manchego Viejo puede presumir de ser un queso con premio de relevancia internacional, ya que ha obtenido la medalla de oro en los **World Cheese Awards 2019-2020**, los más prestigiosos del mundo para el sector quesero.

La última edición se celebró en Bérgamo, donde compitieron 3.804 quesos procedentes de 42 países. Un equipo formado por 260 jueces se encargó de dar el veredicto y certificar la extraordinaria calidad del queso Deleitum Manchego Viejo.

Puedes encontrar este excepcional manchego con denominación de origen en dos formatos: en cuña de 250 gramos, y en una sola pieza de 3 kilos de peso.

Los consumidores cada vez más se decantan por quesos con este sello, ya que se aseguran de que incluyen unas características organolépticas que no defraudan a nadie. Y el queso Deleitum Manchego Viejo ofrece una calidad superior a un precio imbatible.

¿Sabías que...?

El término 'queso manchego' solo se utiliza en los quesos fabricados en La Mancha. Este tipo de queso viene respaldado por una denominación de origen que regula su producción y su distribución. Debe estar elaborado únicamente con leche de oveja manchega y su maduración mínima es de 30 días, si tiene un peso igual o inferior a 1,5 kilogramos, o 60 días, para el resto de los formatos. Es fuente de calcio, tan necesario para el desarrollo de los huesos, y aporta mucha energía y proteínas.

Primavera
EN TUS LOOKS

El confort manda cuando es imprescindible estar más en casa que nunca. Y el estilo deportivo se ha adaptado a nuestras necesidades y se ha convertido en el nuevo chic sin esfuerzo. Por **ROCÍO PONCE**

Gorra de LEVI'S (25 €).

Camiseta, LEVI'S (29 €).

Suéter, PRIMARK (16 €).

Mono, ALO NUI (139,30 €).

Pantalón, MANGO (29,99 €).

Bolso, LEANDRA (209 €).

Zapatillas deportivas, HOFF (125 €).

LOS ESTILOS DEPORTIVO Y 'VINTAGE' SE CRUZAN EN LOOKS CON CUELLOS BOBO, ESTAMPADOS FLORALES Y TONOS TIERRA Y CALDERA. REGRESAN CON FUERZA LAS GORRAS Y LOS CALCETINES BLANCOS.

EL ESTAMPADO DEGRADADO QUE NOS CONQUISTÓ EL PASADO VERANO SEGUIRÁ PRESENTE EN 2021. BUSCAMOS PRENDAS QUE LO LLEVEN DE FORMA ELEGANTE Y ORIGINAL.

Brasier, C&A (12,99 €).

Cazadora, BERSHKA (35,95 €).

Pañuelo de seda natural, MARMOR (79 €).

@Madamerosa

Americana, ANONYME DESIGNERS (119 €).

Pantalón, ANONYME DESIGNERS (95 €).

Blusa con cuello bobo, TINTORETTO (45,99 €).

Falda, SCALPERS WOMAN (79 €).

Mono vaquero, BLUYINS (79,95 €).

Conjunto *sport*, ESPRIT SPORT (45,99 € cada pieza).

¿POR QUÉ APARECEN las arrugas?

Con el paso del tiempo, algunos de los componentes que mantienen la tersura de tu piel, como el colágeno, la elastina o el ácido hialurónico, van disminuyendo en cantidad, de manera que la organización y estructura del tejido cutáneo van cambiando y la piel deja de ser firme y uniforme.

Por **PILAR GONZÁLEZ**

La firma **JULIETTE CROWE** puede ayudarte con sus productos en tu ritual de belleza. Este debe incluir limpieza y aplicación de contorno de ojos –mañana y noche– y una crema antienvejecimiento por la mañana y otra nutritiva, específica, para la noche.

El colágeno se va perdiendo, a partir de los 20 años, a razón de un 1 % cada año, por eso, es sobre los 25 cuando se empiezan a notar los primeros signos de envejecimiento en la piel. La pérdida de colágeno y elastina hacen que tu piel esté más delgada y más frágil. El ácido hialurónico es un compuesto con una enorme capacidad para retener agua, asegurando hidratación, manteniendo el volumen y aportando estructura a la piel. Al ir perdiendo cantidad de esta sustancia con el paso del tiempo, sus efectos se ven reducidos y se pierde densidad y volumen en la piel.

Además de la genética y del paso del tiempo, hay otros factores que influyen en la aparición de arrugas, acelerando su desarrollo:

- **Exposición al sol.** Produce daños en la piel y destruye elastina y colágeno.
- **Polución.**
- **Factores hormonales.**
- **La sequedad y/o deshidratación.**
- **Tu estilo de vida,** dieta y hábitos (fumar, beber alcohol, etc.).

CÓMO REDUCIR LAS ARRUGAS EN 4 PASOS:

PASO 1. **PROTÉGETE DE LA CONTAMINACIÓN**

Necesitas hacer dos cosas a diario para proteger tu piel de la contaminación: mantener tu piel limpia y aplicar productos antiarrugas con potentes activos hidratantes.

Limpieza por la mañana y por la noche. Los beneficios de un ritual de limpieza son múltiples: elimina la suciedad, el sebo y las impurezas de la piel, ayuda a preparar la piel para el resto de la rutina de cuidado de la piel y revela su luminosidad. Para una limpieza más intensa, intenta la limpieza doble:

1. Usa un gel exfoliante, al menos, 3 veces a la semana. El Gel Exfoliante Juliette Crowe purifica y elimina las células muertas de la capa superficial de la piel, dejando un tacto liso y suave. Su formulación incluye caolín y óxido de zinc, que mejoran el aspecto de la piel.

2. Desmaquilla en profundidad. Para una limpieza óptima, puedes optar por el Agua Micelar Juliette Crowe, ligera y fresca, que elimina todos los restos de maquillaje e impurezas. En un solo gesto, tu piel estará totalmente limpia y desmaquilla.

Tras la limpieza, aplica la crema hidratante con alta concentración de proteínas e ingredientes de origen vegetal. La crema hidratante de día Juliette Crowe es ideal, pues te ayudará a combatir las señales del envejecimiento, disminuyendo visiblemente las arrugas.

Para una piel limpia, sana, hidratada y firme, productos Juliette Crowe

PASO 2. **LUCHA A DIARIO CONTRA EL SOL**

El sol, aunque es un excelente estimulante, también puede dañar y deshidratar tu piel y es la causa principal del envejecimiento prematuro del rostro, por lo que es esencial que la protejas de la exposición excesiva.

Lo más importante es usar siempre protector solar, incluso en invierno –y aunque esté nublado o lloviendo–, para evitar los signos del envejecimiento. Intenta evitar que el sol castigue tu rostro y ponte protección SPF a diario. Recomendamos aplicar la BB Crema Juliette Crowe SPF 15: la innovadora fórmula de esta crema hidrata, protege y unifica el tono de tu piel. Además, te ayudará a mantener tu piel protegida, mientras disfrutas de momentos estimulantes al aire libre.

Crema Hidratante Juliette Crowe

PASO 3. **NUNCA TE OLVIDES DE LOS OJOS**

Los ojos suelen ser el primer lugar donde aparecen las arrugas. ¿Vas a salir en un día soleado? Acuérdate de llevar gafas de sol. Y, al igual que tu crema facial, aplica un contorno dos veces al día. Los productos para el contorno de ojos deben ser lo suficientemente ligeros y suaves. Asegúrate de elegir uno que contenga ingredientes específicos para ayudar a combatir problemas como las ojeras y la hinchazón.

El Contorno de Ojos Juliette Crowe, a base de ácido hialurónico, caviar y elastina, será tu gran aliado. El ácido hialurónico aporta la hidratación óptima a la zona ocular, mejorando visiblemente su aspecto. Su fórmula, rica en proteínas y activos, combate los signos de la edad y ayuda a obtener una piel radiante.

Contorno de ojos triple efecto Juliette Crowe

PASO 4. **DESCANSA BIEN Y NO TE ESTRESES**

Aunque dormir más de 7 horas sea un principio de belleza básico, dormir lo suficiente también es un requisito fundamental para la correcta regeneración celular. Un reciente estudio demuestra que un mal descanso nocturno puede tener un efecto negativo sobre tu piel. Hablamos de las arrugas del sueño.

Como tratamiento facial nocturno, recomendamos siempre el uso de una crema nutritiva que ayude a mantener la piel hidratada mientras dormimos.

La Crema Nutritiva Antiedad Noche de Juliette Crowe te ayudará a mantener la piel hidratada, a la vez que disminuye los efectos visibles del paso del tiempo sobre la piel. Contiene ceramidas, que refuerzan la hidratación de la piel, para que esta pueda mostrar su mejor aspecto, y colágeno de origen marino, que permite obtener una piel radiante, donde los signos de la edad se difuminan. Por la mañana, la piel se mostrará más firme y luminosa.

Crema Nutritiva Antiedad Firmeza Juliette Crowe

QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE el yoga facial

La gimnasia facial, muy de moda en los últimos años, es una técnica que cada vez adquiere más seguidores. Se trata de un hábito muy saludable. ¡Te lo contamos!

Por **MARÍA VÍLLORA**

Según un estudio realizado por investigadores de la Universidad Northwestern (EE. UU.), si realizamos ejercicios faciales durante un tiempo determinado y con una constancia diaria, podemos tonificar los músculos del rostro y mejorar su aspecto.
Existen muchos ejercicios de yoga y gimnasia facial, pero lo más importante es la forma de realizarlos. La mayoría van enfocados a entrenar la musculatura de la cara y, así, aumentar la fuerza y el tono muscular en muy poco tiempo. Sus objetivos son reforzar los ligamentos faciales y mejorar el contorno.

VENTAJAS DE PRACTICARLO

A medida que los 57 músculos de la cara se ejercitan y tonifican, sucede que la piel se reafirma y se reducen las líneas de expresión y las arrugas. Al mejorar la circulación sanguínea, se estimula la producción de los fibroblastos responsables de la firmeza y mejora el color cutáneo, porque los tejidos se oxigenan. Toma nota de los beneficios:

- Previene el descolgamiento facial
- Alisa las arrugas
- Mejora el tono y el aspecto de la piel
- Reduce bolsas y ojeras
- Mejora la papada y el doble mentón
- Activa el riego sanguíneo, con el fin de que la piel se regenere y fabrique nuevo colágeno
- Corrige gestos que aceleran la aparición de las arrugas
- Equilibra la energía del organismo, ya que en la cara se localizan más de 200 puntos de reflexología facial.

ALGUNOS EJERCICIOS

Labios firmes

Con la cabeza inclinada ligeramente hacia atrás, haz el gesto de dar un beso. Después, relaja el rostro mientras coges aire profundamente. Tras exhalar, imagina que estás soplando una vela y empuja levemente los labios hacia fuera. Este ejercicio es perfecto para reafirmar los labios y devolver la firmeza de la línea de la mandíbula.

Buena cara en 30 segundos

Consiste en apretar suavemente las mejillas con el pulgar y el dedo índice durante 30 segundos. Perfecto para que la piel tenga un aspecto más luminoso y saludable, y para aumentar la circulación y eliminar toxinas.

Reduce el 'código de barras'

Recorre, con la lengua, la parte interior de los labios tres veces y repítelo en la dirección opuesta. Esto ayuda a suavizar los pliegues nasolabiales y las líneas finas alrededor de la boca, levantando y fortaleciendo los músculos.

Frente lisa

Para alisar y tensar las arrugas de la frente realiza este gesto: simultáneamente y en ambos lados de la frente, con las dos manos, desliza las yemas de los 4 dedos desde el centro de la frente hacia las sienes. Repite 2 veces. ❑

CONSIGUE UN CABELLO **sano y bonito**

Cada melena tiene unas necesidades y, para que la tuya luzca sana y bonita, debes procurar que esté nutrida y cuidada, según lo que te pida. Pelo seco, caspa, deshidratación, tintes... Sea cual sea tu situación, debes estar atenta a las señales y utilizar productos adecuados. Te damos las claves para tener un pelo sobresaliente.

Por **MARÍA VÍLLORA**

La llegada de la primavera, más que ningún otro cambio estacional, conlleva cambios en nuestra piel y cabello, por lo que le debes dedicar unos cuidados específicos, si no quieres notar alteraciones indeseadas. Seguir unas rutinas adecuadas, que empiezan por un lavado correcto y con productos de calidad, te ayudará a mantener una buena salud capilar y un pelo precioso.

LAVADO **AUTOMÁTICO**

Normalmente, se hace sin pensar. Te metes en la ducha y coges el champú que tienes a mano, sin pensar si es adecuado para ti. Pues bien, lo más importante a la hora del lavado es escoger un champú acorde a tu tipo de cabello (seco, graso, normal, decolorado, etc.).

1 **El primer paso** del ritual es cepillar la melena, con el fin de eliminar el exceso de residuos del cabello y evitar enredos durante el lavado.

2 **Empieza con agua caliente,** ayuda a eliminar la suciedad. Después, aplica una primera mano de champú de forma rápida, para una limpieza superficial. Aclara y repite con una segunda mano, esta vez masajeando suavemente, para activar el cuero cabelludo.

3 **Haz el aclarado final** con el agua más fría, para conseguir una cutícula más sellada y un cabello más brillante.

4 **Como paso final,** ten especial cuidado a la hora de desenredar, ya que, cuando está húmedo, el cabello es más sensible a los tirones y a la rotura.

ESCOGE LOS PRODUCTOS **EN FUNCIÓN DE TU NECESIDAD**

Para cualquiera que sea tu tipo de cabello o problema capilar, existe una solución. Estos son algunos:

❍ **La caspa, a raya.** Esas escamitas que tienes en el pelo son células muertas que se desprenden y eliminan a un ritmo más rápido del habitual. Ante todo, es un problema estético y, en ocasiones, puede ir acompañada de picazón. El primer paso para combatirla es utilizar un champú anticaspa. Aplícalo sobre el cabello mojado, efectuando un suave masaje en cabello y cuero cabelludo. Aclara con abundante agua y repite la operación. Déjalo actuar durante unos minutos y vuelve a aclarar con abundante agua fría.

❍ **En primavera, el pelo cae más.** En esta estación, al igual que en otoño, se produce una caída estacional, que suele remitir en algunas semanas, de modo que no debes alarmarte. Ahora bien, si la caída supera los 100 o 150 cabellos o se prolonga más de 4 semanas, lo más recomendable es acudir a un especialista capilar y utilizar productos específicos.

LA APARICIÓN DE LA CASPA SUELE AUMENTAR DURANTE LOS MESES DE PRIMAVERA Y VERANO.

La clave para tener un cabello bonito es escoger el champú que se adapta a tus necesidades en cada momento. Crowe Origin Care te ayuda en ello.

❍ **Rizos y melenas muy secas.** El cabello necesita un mínimo de un 15 % de agua para mantenerse hidratado, por eso es tan importante usar productos que contengan ingredientes hidratantes. Por otro lado, el pelo rizado se encrespa más fácilmente que el pelo liso. En las zonas donde el pelo rizado se retuerce, las cutículas se abren y el cabello es más vulnerable. Utiliza mascarillas, espráis y champús con presencia de queratina y manteca de karité, que son ingredientes superhidratantes.

❍ **Rubios al poder.** Si tu cabello es rubio, sabrás que este color no se mantiene solo, necesita de unos cuidados muy concretos para que no pierda brillo y no cambie de tonalidad. Por este motivo, existen tratamientos específicos para cabellos teñidos de rubio y decolorados. Es importante utilizar productos protectores del color, ya que contienen ingredientes capaces de retener los pigmentos y mantener el tono vivo durante más tiempo. ❑

Seguros del hogar

TODO LO QUE NECESITAS SABER

Tener un seguro del hogar es imprescindible para evitar disgustos en caso de sufrir algún accidente en el hogar. Te contamos todo lo que debes saber para hacer una buena elección.

Por **LAURA REVILLA**

¿QUÉ CUBREN?

A pesar de que los límites en las indemnizaciones varían de una compañía a otra, un seguro del hogar básico cubre los daños por incendio, robo, fenómenos atmosféricos y daños por agua. Además, la cobertura de responsabilidad civil también suele estar incluida. Esta cobertura puede ampliarse para cubrir atracos o robos en la zona pública, así como hacerse cargo de la reparación de electrodomésticos.

TIPOS DE SEGUROS

Uno de los tipos de seguros más habituales es la póliza de daños, que es la más básica e incluye la cobertura del continente, es decir, la estructura del inmueble. Es la más indicada cuando se ha pedido un préstamo al banco. La póliza multirriesgo es algo más completa y cubre tanto el continente como el contenido. Por último, la póliza de amortización de préstamos, además del seguro del hogar, incluye el de invalidez por un accidente y la cobertura de defunciones.

FÍJATE **BIEN**

Debes tener en cuenta que deberás comunicar los siniestros en un plazo de siete días y que la aseguradora puede poner un período de carencia en el que la póliza no será efectiva. Es muy importante que conozcas el límite marcado para la responsabilidad civil y tener en cuenta los riesgos excluidos del seguro del hogar. Es básico informarse bien, para conocer las coberturas y servicios que ofrecen.

CONTENIDO FRENTE A **CONTINENTE**

El continente incluye todos los elementos de la vivienda fijos, como los cimientos, muros o techos. Por otro lado, el contenido incluye aquellos objetos y elementos que se encuentran dentro del continente y que no forman parte de la estructura, como electrodomésticos, muebles o joyas. Es importante incluir todos los objetos de valor en la póliza, para que queden correctamente asegurados.

UNA LIMPIEZA DEL BAÑO eficiente y ecológica

Lograr la máxima higiene y limpieza en casa es también una manera de protegerte del coronavirus, por lo que debes prestar más atención a la frecuencia con la que realizas esta tarea y a los productos que utilizas.

Por **LAURA VALDECASA**

El baño es una de las estancias de nuestro hogar que, por su uso frecuente y naturaleza, necesita un mantenimiento más exhaustivo y continuo. No hay que olvidar que este es un espacio especialmente húmedo y la humedad es el ambiente adecuado para la proliferación de bacterias.

DE MENOS **A MÁS**

Tras despejar las superficies y ventilar, hay que barrer o aspirar el suelo (la aspiradora es más eficaz para eliminar partículas, cabellos y polvo). Después, conviene aplicar un limpiador adecuado en todos los sanitarios: el desinfectante, en el inodoro (¡no enjuagues aún!) y limpiador, en la mampara, azulejos, bañera, lavamanos o lavabo y bidé.

Tras el inodoro, sigue limpiando los azulejos y la mampara. Después le toca el turno a la bañera o ducha, el lavabo y el bidé, limpiándolos y enjuagándolos. Finalmente, ya puedes enjuagar el inodoro: al haber puesto primero el producto en el inodoro y limpiarlo en último lugar, consigues que el desinfectante actúe el mayor tiempo posible en uno de los principales focos de acumulación de gérmenes.

RESPETUOSOS CON EL **MEDIOAMBIENTE**

Concienciados con la importancia de cuidar el medioambiente, los fabricantes de productos de limpieza buscan la manera de ser menos contaminantes en su elaboración y fabricación. Por ejemplo, los envases de los friegasuelos Selex, cuyo envase están fabricados con un 25 % de PET reciclado. Además de ser un limpiador de gran eficacia, dispone de una gran variedad de aromas: flor de cerezo, *spa*, limón y pino, y es respetuoso con el planeta.

Los plásticos PET están formados con tereftalato de polietileno. Son plásticos irrompibles, económicos, livianos, impermeables y, lo más importante, son reciclables. ❑

¿Sabías que...?

Evitarás derrochar producto y los lamparones en las superficies si, en lugar de aplicar el limpiador directamente sobre las superficies, lo rocías sobre un trapo y mojas con este la superficie que vas a limpiar después.

Puedes complementar los limpiadores para los sanitarios Selex con un bloque para el inodoro, que lo mantendrá más limpio y fresco.

PARA TU DILUCIÓN DE LEJÍA, USA SIEMPRE AGUA FRÍA Y NO LA UTILICES YA PREPARADA DE UN DÍA PARA OTRO, YA QUE PIERDE SU EFICACIA EN UNAS HORAS

TE ENSEÑAMOS A confeccionar un cojín

Si estás empezando en el mundo de la costura, estás de suerte, porque hacer un cojín es una de las confecciones más sencillas para principiantes. Existen varios métodos y diferentes tipos: con cremallera, con botones o sin cierre. Este último será el que te explicaremos a continuación, así que ¡toma nota! Por **LAURA REVILLA**

Los cojines son uno de los elementos decorativos más versátiles, ya que te permiten dar un aire actualizado y diferente a cualquier estancia simplemente cambiando sus fundas. Te enseñamos paso a paso cómo confeccionar tus propias fundas de cojín, para crear un hogar con personalidad.

NECESITARÁS:

- tela
- hilo del mismo tono
- tijeras de costura
- metro de costurera
- agujas
- alfileres
- tiza

PASO 1: MIDE LA TELA

Para un cojín de 45 x 45 cm, traza en la tela con una tiza un rectángulo de 51 cm de alto (45 cm + 3 cm para la costura de cada lado). El largo será de 111 cm (45 cm de cada lado, más los 3 de la costura, también por lado y 15 cm para la solapa de cierre, es decir, 90 cm + 6 cm + 15 cm).

PASO 2: HAZ UN DOBLADILLO

Para evitar que la tela se deshilache, haz un dobladillo hacia el interior y en ambos lados estrechos del rectángulo. Puedes comenzar usando alfileres y seguir con la máquina de coser o haciendo un pespunte.

PASO 3: MARCA CON ALFILERES

Coloca el relleno del cojín encima de la tela y envuélvelo por completo colocando alfileres para fijar la superposición de la solapa. Es importante que lo cosas por el envés de la tela, para que la parte de la costura quede hacia dentro.

PASO 4: COSE LAS COSTURAS

Una vez fijada la solapa, cose las costuras de la parte superior e inferior a máquina, o a mano, haciendo punto atrás.

PASO 5: REMATA

Realiza una puntada en zigzag con la máquina de coser por todo el borde del cojín, para que quede bien rematado. Eso evita que suelte mucho hilo.

PASO 6: DA LA VUELTA

Por último, da la vuelta a la funda del cojín y plánchala, para aplanar las costuras. Ya estará lista para añadir el relleno y disfrutar de tu nuevo cojín.

Ordena tu armario y sácale más partido

El armario es uno de los muebles que más utilizamos y que más olvidado solemos tener por el ajetreo del día a día. En ocasiones, es difícil de ordenar, por eso, te dejamos estos consejos. Por **LAURA REVILLA**

Una de las señales que nos hacen reflexionar sobre la importancia de gestionar mejor nuestro armario y así, rentabilizar el espacio del que disponemos, es que solo utilizamos el 20 % de las prendas que tenemos en nuestro armario. Por eso, es importante mantenerlo ordenado y, aunque puede parecer una tarea aburrida, se puede convertir en algo más sencillo de lo que creemos.

4 VECES **AL AÑO**

Los expertos recomiendan hacer un cambio de vestuario con cada inicio de temporada. Es decir, cuatro veces al año. Antes de empezar a comprar prendas de temporada, revisa todo lo que tienes de años anteriores y determina tus «prendas de fondo de armario», que serán las indispensables con las que tienes que contar. Por último, haz una selección de las prendas que ya no uses e intenta sacarles una mayor rentabilidad vendiéndolas.

DISTRIBUCIÓN

Para conseguir la optimización del espacio, hay que organizar el armario de modo que se pueda ver toda la ropa de un solo vistazo y evitar que queden prendas escondidas. Para ello, recurre a huecos regulables, de cara a aprovechar todos los rincones. El mejor lugar para los jerséis son las baldas, reserva los cajones para las prendas pequeñas, como la ropa interior, y usa una percha por prenda. Además, si quieres optimizar aún más el espacio, utiliza organizadores para los cajones, dobla las prendas en vertical y organiza por categorías.

CUIDA **TUS PRENDAS**

Guardar la ropa de la temporada pasada y colocar la de la temporada que viene es algo que debes hacer para tenerlo todo más organizado y evitar que tu armario se colapse. Es importante hacerlo bien, de cara a mantener la ropa en condiciones, por ello:

1 **Lava las prendas** antes de guardarlas. Aunque te parezca que están limpias, las cremas, colonias y demás aromas atraerán las polillas.

2 **Usa bolsas de tela.** Es muy típico usar bolsas de plástico para guardar la ropa que no se vaya a usar, pero ese material beneficia la humedad y la aparición de moho, así que lo mejor es evitarlo. ❑

Trucos caseros
QUE TE SACARÁN DE APUROS

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

ACABA CON EL MAL OLOR DE TU ARMARIO

Una buena forma de conseguirlo es colocando unas bolsitas de tela con un poco de arroz (que absorbe la humedad) y lavanda, para perfumar el armario y neutralizar el olor a moho, consiguiendo que tu ropa recupere ese toque de frescor.

¿TIENES LOS OJOS SEPARADOS? APRENDE A DISIMULARLO

La clave para conseguir un efecto de acercamiento entre los ojos es maquillar hasta el límite el lagrimal. Acércalos a la nariz aplicando el maquillaje, sobre todo, en los extremos interiores de los ojos.

TARTAS DE HOJALDRE PERFECTAS

Pon, sobre la base de hojaldre que vayas a hornear, un buen puñado de garbanzos crudos. De esta manera, la masa no perderá la forma a medida que vaya subiendo. Podrás reutilizar los garbanzos después para otra ocasión, no hace falta que los tires.

MASCARILLA DE KIWI PARA PIELES GRASAS

Mezcla un kiwi triturado con dos cucharaditas de yogur y deja que se enfríe en la nevera. Aplícala sobre el rostro dando pequeños toques y un ligero masaje, para conseguir una piel libre de imperfecciones.

ELIMINA EL ÓXIDO DE LOS UTENSILIOS DE COCINA

La manera más sencilla y casera de deshacerse de estas manchas es frotarlas con un cepillo y una mezcla a base de jugo de limón y un poco de sal. Después, acláralas con agua.

ADIÓS AL MOHO Y LA SUCIEDAD DE TUS TRAPOS

Para conseguir que tus trapos y bayetas parezcan como nuevos, solo tienes que introducirlos en un recipiente con agua y un chorro de amoníaco. Déjalos en remojo, para que las manchas se ablanden, antes de introducirlos en la lavadora.

LA MEJOR MANERA DE SECAR A TU MASCOTA

Tanto si se moja por la lluvia o después del baño, es importante secarle bien el pelo primero con una toalla, desenredarlo con un cepillo y, luego, usar el secador.

CONSIGUE UNAS VERDURAS SABROSAS

Lo más importante para conseguir unas verduras sabrosas es el tiempo de cocción, que debe ser corto y con fuego potente, para que queden doradas por fuera y al punto en su interior. Para ello, sécalas bien y córtalas de forma alargada y fina antes de añadirlas a la sartén.

LABIOS PERFECTOS CON UN PINCEL

Apoya tu codo sobre una mesa y maquilla tus labios con un pincel, para llegar a todos los pliegues y conseguir un acabado profesional.

Libros PARA REGALAR

LA TIENDA DE LA FELICIDAD
RODRIGO MUÑOZ AVIA
(ALFAGUARA)
Carmelo solo necesita internet, un súper *on-line* e internautas con los que discutir hasta que un error en un pedido lo pone en contacto con la encargada de atención al cliente del supermercado.

DELPARAÍSO
JUAN DEL VAL
(ESPASA)
Deparaíso es un lugar seguro y lujoso, sin embargo, sus muros no protegen del miedo, del amor, de la tristeza, del deseo o de la muerte. ¿Acaso tiene sentido protegerse de la vida? Novela absorbente, divertida y, a menudo, incómoda.

EL SILENCIO DE LAS OLAS
ÁNGELA BANZAS
(SUMA)
Un sueño perturbador persigue a Adela, que viajará a Galicia en busca de respuestas. Emprenderá un viaje de más de cien años en el que, para descubrir la verdad, se acercará a un secreto que unos intentan ocultar.

LA CALLE
ANN PETRY
(SEIX BARRAL)
En el corazón de Harlem, Lutie Johnson, sola y sin dinero, está decidida a construir una nueva vida para ella y su hijo de ocho años, tras dejar a su marido infiel. Este clásico de la literatura norteamericana fue considerada una obra maestra.

RUTA DE ESCAPE
PHILIPPE SANDS
(ANAGRAMA)
En julio de 1949, un hombre es ingresado en un hospital de Roma y registrado con un nombre falso. ¿Se puede ser un perfecto esposo y padre de familia y, al mismo tiempo, un criminal de guerra? Es la historia de un nazi en fuga y el legado que dejó a sus hijos.

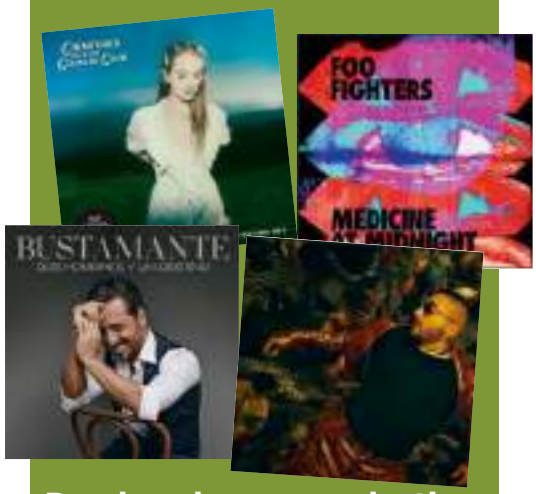
LA MENSAJERA DEL BOSQUE
MAITE R. OCHOTORENA
(PLANETA)
Cris Stoin despierta en un lugar desconocido, sin recordar nada y con una nota de su hermano que le pide que no salga ni contacte con nadie. Apasionante *thriller* que devuelve a la naturaleza el lugar que nunca debió perder.

Chemtrails Over the Country Club

Lana del Rey lanza su nuevo disco, *Chemtrails Over the Country Club*, previsto en 2020. Escrito y producido por ella misma, cuenta con once canciones. *Let Me Love You Like a Woman* sirvió de adelanto.

Medicine at Midnight

El grupo estadounidense Foo Fighters regresa con *Medicine at Midnight*, su décimo álbum, lanzado el pasado febrero. Este incluye temas como *Making a Fire, No Son of Mine* o *Waiting on a War.*



Dos hombres y un destino

DAVID BUSTAMANTE
El cantante reversiona su clásico tema como adelanto de su próximo proyecto discográfico, un álbum recopilatorio para conmemorar su 20 aniversario.

Tónika

MALUMA Y ZIGGY MARLEY
El colombiano se ha unido al hijo de Bob Marley en este *single* con ritmos pegadizos. *Tónika* es la carta de presentación del nuevo álbum de estudio de Maluma, *#7DJ (7 Días en Jamaica).*

Música PARA DISFRUTAR

Jaén
UN OASIS ENTRE UN MAR DE OLIVOS

La capital más pequeña de Andalucía esconde multitud de valiosos secretos. Algunos, fruto de su rica historia y otros, llenos de sabor y protagonizados, cómo no, por su apreciado aceite. Por **INMA COCA**

Es una de las ciudades andaluzas menos visitadas y la que mejor encarna el dicho «La belleza está en el interior». Y es que, aunque Jaén quede lejos de la costa, el mar de olivos que la rodea se convierte en el mejor recibimiento antes de descubrir los tesoros que dentro podrás encontrar. Viajarás a una ciudad pequeña, pero llena de sabor, historia, arte y con una fuerte personalidad propia. Sin duda, un buen destino para esa escapada que te enriquece el alma y te recarga las pilas.

2

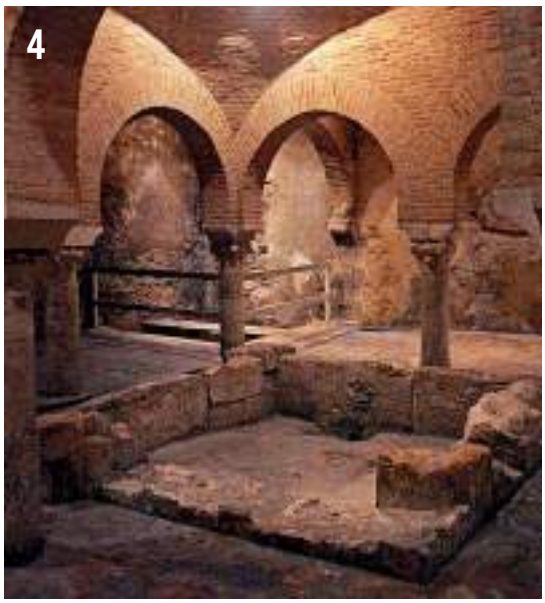
SU MAYOR **JOYA**

La catedral de Jaén no solo es uno de los imprescindibles de la ciudad, se trata de una pieza clave del Renacimiento español, llegando a servir de ejemplo a otras muchas edificaciones religiosas en Latinoamérica, sobre todo, en México. Lo primero que destaca es su fachada, enmarcada entre dos impresionantes torres gemelas. Pero, cuando fijas la vista en el centro, llaman la atención sus balcones, y es que esta catedral es la única de nuestro país que cuenta con una balaustrada, algo propio de un palacio, pero no de un edificio religioso. En su interior, guarda uno de los retratos más antiguos de Cristo, el Santo Rostro. Según la tradición, se trata del lienzo que utilizó la Verónica para limpiar la sudorosa y ensangrentada cara de Cristo y donde, por tanto, quedó impreso su rostro. Este antiguo tesoro sigue protegido bajo siete llaves en la Capilla Mayor.

REGALOS DE LA **HISTORIA**

Estar en una zona fronteriza tuvo en el pasado algunas consecuencias nefastas, como infinidad de batallas y guerras. Pero, hoy, eso se convierte en una bendición, debido a la cantidad de restos y

FOTOS: DIPUTACIÓN DE JAÉN



1. Panorámica de la ciudad, con la catedral como protagonista. **2. Un mar de olivos** rodea a esta pequeña ciudad andaluza. **3. El Castillo de Santa Catalina** corona la ciudad. **4. Baños árabes** bajo el Palacio de Villardompardo. **5. El aceite de oliva**, un tesoro gastronómico. **6. La catedral de Jaén,** con su impresionante fachada.

huellas que las diferentes culturas le han dejado. Un buen ejemplo son sus baños árabes, que se mantienen refugiados bajo el Palacio de Villardompardo, un edificio renacentista del siglo XVI, ubicado en el casco antiguo de la ciudad, hoy reconvertido en centro cultural. Con más de mil años de antigüedad, estos baños son los mejores conservados de Europa, además de los más amplios. El agua ya no inunda sus salas, pero se sigue respirando ese aire de calma, silencio y relax que se buscó con su diseño.

LAS MEJORES **VISTAS**

Después de perderte por su pequeño pero coqueto casco histórico, toca subir a lo más alto, para seguir conociendo parte de su historia y su patrimonio y, cómo no, asombrarte con las vistas que el Castillo de Santa Catalina regala en cualquier época del año. A pesar de que gran parte la fortaleza de trazado árabe está destruida, sí quedan en pie algunos elementos que hacen que la visita merezca la pena, entre ellos, las Torres del Homenaje y de Vela o la zona del Alcázar Nuevo. A su lado, el Parador Nacional y, si caminas un poco, llegarás a la Cruz de Jaén, para dejarte hipnotizar por sus vistas: un paisaje siempre verde por sus olivos en el que edificios, como su grandiosa catedral, destacan por su belleza y dimensiones. Sin duda, un paseo con recompensa.

ORO **LÍQUIDO**

El aceite de oliva de Jaén no necesita presentación, ya que es valorado en todo el mundo. Una sencilla rebanada de pan es suficiente para apreciar su sabor, pero su gastronomía tiene muchos más sabores con los que agasajar a tu paladar. El plato típico por excelencia es la pipirrana, una ensalada a base de tomate, pimiento, huevos y atún. Pero, aunque Jaén te suene a altas temperaturas y el cuerpo te pida recetas frescas, los platos de cuchara no faltan en su repertorio, encabezados por los andrajos. Durante la cuaresma, esta pasta se acompaña de bacalao, mientras que, el resto del año, las piezas de caza son el ingrediente estrella. ❑

Juegos

UN RATITO PERFECTO PARA DISTRAERTE

ESFUÉRZATE

¿De qué hay que llenar una caja para que pese menos?

SOPA DE LETRAS

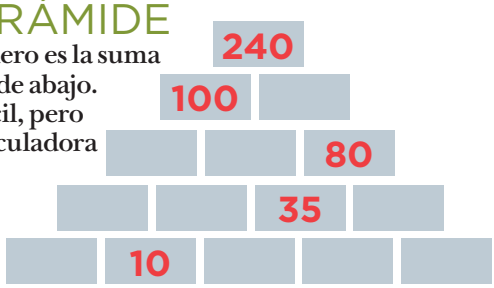
Descubre las 10 hortalizas que se esconden en esta sopa de letras. ¿Serás capaz de encontrarlas todas?

D	C	O	A	C	R	E	U	O	O	R	E	N
C	E	A	I	E	O	U	O	R	O	A	P	R
O	L	I	R	A	O	L	N	S	E	L	A	U
P	L	O	O	E	Ó	Y	I	A	P	N	T	A
U	I	E	H	R	A	O	A	F	I	A	A	L
E	N	O	A	B	I	E	A	C	L	P	T	A
R	P	S	N	I	N	Z	A	I	O	O	A	I
R	A	N	A	A	A	B	A	T	O	J	R	R
O	Ñ	P	Z	B	A	I	E	A	A	P	A	D
O	P	R	A	L	I	O	P	A	T	O	P	U
R	M	L	A	I	L	O	C	O	R	B	D	O
A	A	C	E	S	P	I	N	A	C	A	A	J
C	A	O	B	O	N	I	A	T	O	O	S	N

Coliflor
Puerro
Zanahoria
Calabaza
Espinaca
Boniato
Brócoli
Calabacín
Ajo
Patata

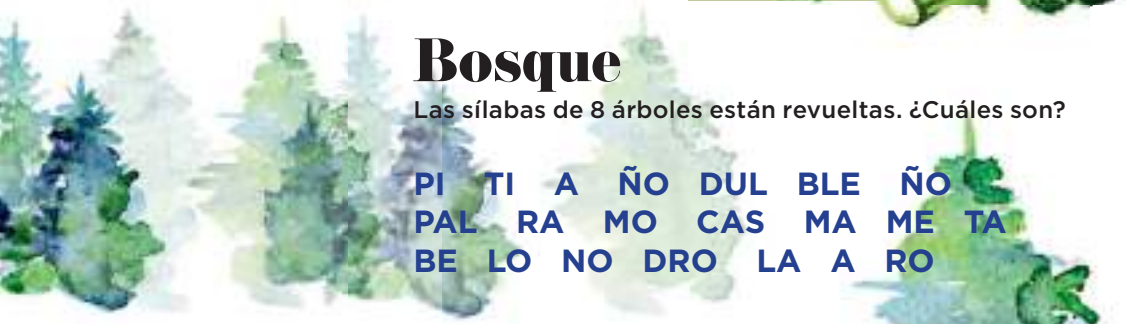
LA PIRÁMIDE

Cada número es la suma de los dos de abajo. Es muy fácil, pero usar la calculadora ¡no vale!



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:
Inma Coca, Judit Pérez, Laura Revilla, Laura Valdecasa, María Víllora, Merche Borja, Rocío Ponce, Sara Menéndez, Trini Calzado.
Edición y cierre:
Trini Calzado.
Maquetación y diseño:
Manuel Reyes.



Bosque

Las sílabas de 8 árboles están revueltas. ¿Cuáles son?

PI TI A ÑO DUL BLE ÑO
PAL RA MO CAS MA ME TA
BE LO NO DRO LA A RO

SOLUCIONES

Sopa de letras

Esfuérzate
De aguijeros.

La pirámide: De arriba a bajo y de izquierda a derecha: 240; 100, 140; 40, 60, 80; 15, 25, 35, 45; 5, 10, 15, 20, 25.

Bosque: Pino, abedul, madroño, castaño, roble, álamo, palmera, tilo.

alteza
para la gente de hoy

Postres preparados

Descubre las deliciosas recetas Alteza
¡muy fáciles de preparar!

ahora con 0% azúcares añadidos

gentedehoy_es/ Gentedehoy.es/

alteza
para la gente de hoy

WORLD CHEESE AWARDS BRONZE 2019-20

GANADOR DE LA MEDALLA DE BRONCE DE LOS WORLD CHEESE AWARDS 2019-2020

QUESO IBÉRICO ALTEZA

Uno de los mejores quesos del mundo

DISPONIBLE EN DOS FORMATOS:
CUÑA DE 250 GR ENTERA Y
CUÑA DE 250 GR LISTA PARA TOMAR

gentedehoy_es/ gentedehoy.es/