www.semana.es

SEMANA

25 DE DICIEMBRE DE 2024 NÚM. 4.429 • 2,70 € CANARIAS 2,80 €

EXCLUSIVA

IKER Y SARA
Unidos por sus hijos

La nueva realidad de Kate Middleton

La princesa se enfrenta ahora a las expectativas de su pueblo, que ya la ve como reina de Inglaterra

BÁRBARA REY
"Mi hijo estaba obsesionado conmigo"

LA TELE
se va de fiesta

www.semana.es

SEMANA

TE DESEA

¡Felices Fiestas!

Escanea el código con tu móvil para ir a la página web

#YoLeoSemana

WWW.SEMANA.ES

TODA LA ACTUALIDAD DEL CORAZÓN ESTÉS DONDE ESTÉS

Tik Tok
@semana_revista

Facebook
facebook.com/semana.es

Twitter
@semana_revista

Instagram
@semana_revista

PÁGINA **8**
LA REINA LETIZIA SEDUCE EN ITALIA.

PÁGINA **22**
DANI MARTÍN Y MARÍA HERVÁS: UNA PAREJA CON MUCHA QUÍMICA.

4 Kate Middleton: su nueva realidad.

12 La Familia Real nos felicita la Navidad.

14 La Infanta Sofía: su debut tras los pasos de Leonor.

16 Bárbara Rey: "Mi hijo estaba obsesionado conmigo".

20 Iker Casillas y Sara Carbonero, unidos por sus hijos.

24 Isak Andic: muere el dueño de Mango.

30 Victoria de Suecia deslumbra en los los Nobel.

34 La tele se va de fiesta.

40 Ángela Molina y Leo Blakstad, dos enamorados por Madrid.

42 Aitana: su rompedor *look*.

44 Borja y Blanca, más unidos que nunca.

68 Almudena del Pozo: "Me hubiera encantado ser actriz, como mi padre".

72 Paula Echevarría y Miguel: fans de Alejandro Fernández.

80 Susanna Griso y Ana Rosa Quintana: cariñoso encuentro.

82 Belén Esteban y Olvido Hormigos firman la paz.

84 Alma Bollo: un atípico bautizo.

92 Fernando Martín: el accidente que conmocionó a un país.

98 Así hemos cambiado: Brad Pitt.

PÁGINA **86**
MARTA HAZAS BRILLA EN LOS PREMIOS FORQUÉ.

y además no te pierdas...

Especial recetas de Navidad*

3 fascículos únicos para coleccionar

*no disponible en el formato POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL

EL 8 DE ENERO VOLVEMOS CON **NUESTRO COLECCIONABLE DE COCINA PROVINCIAL**

La princesa Kate y su nueva realidad

El fin de su tratamiento de quimioterapia pone presión sobre ella como la futura reina de Inglaterra

Los príncipes de Gales Guillermo y Kate, siempre unidos, en una de las bonitas imágenes del vídeo con el que ella anunció que había terminado la quimioterapia contra el cáncer.

Kate Middleton, de 42 años, ha atravesado el año más difícil de su vida a causa de su dura enfermedad.

Kate está de vuelta. Esta ha sido la gran noticia de las últimas semanas, aupada por el esplendoroso regreso a la vida pública de la princesa, tan querida por los británicos como popular fuera de su país. Todo el mundo quiere a Kate, la necesita de nuevo en forma y cumpliendo con su agenda con normalidad después de un año infernal marcado por el cáncer y su obligada ausencia.

Pero Kate es prudente, como siempre. Ella se lo toma con calma mientras afronta su nueva realidad. Y esta no es tan de color de rosa. Todo viene por las altas expectativas que se tienen sobre su figura. Es decir, el trono, ser la reina de Gran Bretaña.

La princesa está retomando su agenda, pero a su ritmo, mientras tiene que lidiar con los imperiosos deseos del pueblo

Aunque sea como consorte, pues el que está destinado a reinar es su esposo, el príncipe Guillermo, su carisma la ha situado en la foto con privilegios ganados a base de trabajo en la primera línea. El fin de su tratamiento médico ha marcado para la princesa de Gales un nuevo escenario con el que debe manejarse con sabiduría.

Lo que antes parecía solo una idea en el horizonte, ahora está creciendo cada día auspiciada por la insistencia de los medios británicos. Los soberanos, Carlos III, y su esposa, Camilla, van camino de los ochenta años. Solo llevan poco más de dos ejerciendo, pero un cargo tan exigente les ha pillado algo mayores. Además, el rey también está li- ▶▶▶

▶▶▶ diando con el cáncer y la reina también sufre sus achaques. De hecho, este año ha tenido que cancelar su agenda en varias ocasiones. Es obvio que no tienen la misma energía que antes.

Ahí entran en juego Guillermo y Kate, la gran esperanza de la familia Windsor. Jóvenes y preparados para soportar la pesada carga sobre su espalda y con el cariño de su pueblo. En ese sentido, hay voces que claman que a la princesa se le está demandando algo para lo que puede que aún no esté preparada al cien por cien.

Grandes expectativas

Pero es un hecho que la presión sube y sube. Una circunstancia que tampoco estaría beneficiando a Kate. No olvidemos que el pasado septiembre anunció que había finalizado la quimioterapia y que procuraría mantenerse "libre de cáncer", pero eso no significa que esté curada del todo. Cualquier paciente con esta enfermedad sabe que debe esperar al menos cinco años para ser dada de alta oficialmente. Y tampoco eso le garantiza la salud.

En sus últimas apariciones públicas Kate ha dado muestras de que va por buen camino. Mucho más alegre, saludable y sonriente... Con ganas. Eso ha dado alas a la prensa inglesa para que, en cierto modo, intente acelerar su regreso. Esto ha provocado que comiencen a surgir testimonios de alerta del círculo cercano a los príncipes de Gales. Podría ser contraproducente precipitar su salida para asumir más compromisos oficiales.

A este respecto, la actitud de la princesa Kate ha sido clara durante este año de convalecencia. Unos meses

La princesa de Gales ha dado toda una lección de coraje durante este año luchando contra el cáncer

Sus últimas salidas públicas invitan a la esperanza: "Sigo viviendo cada día como viene, pero espero volver pronto al trabajo", ha dicho

LA FAMILIA ES SU ABSOLUTA PRIORIDAD

El apoyo de Guillermo y el amor por sus tres hijos, George, Charlotte y Louis, han motivado a Kate para seguir adelante: "Ha sido duro para nuestra familia. Hemos tenido que aprender a navegar en aguas turbulentas", dijo la princesa en su famoso vídeo.

Kate Middleton ha hecho apenas media docena de apariciones públicas durante 2024 en medio de su enfermedad.

en los que ha redefinido "las cosas sencillas e importantes de la vida", como ella misma contó en su emotivo vídeo. Su esposo y sus tres hijos, su familia y amigos han sido su refugio y su fuerza.

Círculo de confianza

Kate se retiró en su casa de campo de Norfolk, respirando aire puro, lejos del mundanal ruido. No hubo malas caras por parte de la antes implacable Casa Real. Había que cuidar a la 'joya de la Corona' y así se ha hecho. Hasta el príncipe Guillermo ha parado para estar con ella.

Pero para alguien con un sentido del deber tan profundo como Kate, defraudar las expectativas no entra en sus parámetros. Puede haberse replanteado sus prioridades, pero no para lo que en definitiva está ahí. Cómo lleve esto adelante es otra historia. Lo que sí parece claro es que lo hará a su manera, reinventando su 'nueva normalidad'. La reina de Inglaterra está en juego. ■

La Reina Letizia seduce a Italia con estilo

Los Reyes rematan su agenda internacional con un Viaje de Estado muy especial tras un año muy intenso y lleno de desafíos

La Reina (52) ha recibido muchos elogios en Italia por su distinción.

Los Reyes Felipe y Letizia aterrizaron en Roma la tarde del 10 de diciembre.

Durante los tres **días, en** Roma **y Nápoles, desplegó una elegante sobriedad y guiños** a la **moda italiana**

LOS Reyes Felipe y Letizia han puesto fin a este año a lo grande en cuanto a viajes internacionales. Italia ha sido su último destino, cercano, apetecible y con tantos vínculos históricos con España que resultaba irresistible. Tres días en los que, más allá del éxito de la agenda oficial, Doña Letizia ha copado titulares de una manera muy especial, conquistando a todos como la *regina* más elegante.

Y es que su despliegue de lujo silencioso ha convencido a los italianos, uno de los públicos más en- ▶▶▶

De blanco con traje de Mango a su llegada.

Doña Letizia, con un nuevo look rosa de Carolina Herrera.

▶▶▶ tendidos en moda. La Reina, que ya es maestra en estas lides, sabía lo que se jugaba y junto a su estilista, Eva Fernández, organizó una maleta memorable con cinco looks en total.

Los Reyes aterrizaron en Roma en una fría noche. La Reina Letizia bajó de la escalerilla del avión apostándolo todo al blanco: abrigo, fular y traje de chaqueta blanco de Mango para brillar como una 'reina de las nieves', según la bautizó la prensa italiana. Así se encontró con los españoles residentes en la Ciudad Eterna, en la embajada española, situada a los pies de la escalinata de la Plaza de España.

Española e italiana

Al día siguiente, los Reyes Felipe y Letizia fueron recibidos de manera oficial en el Palacio del Quirinal, con el presidente, Sergio Mattarella, y su hija, Laura, como anfitriones. La soberana eligió el rosa y Carolina Herrera. Letizia es muy consciente de la proyección que tiene como embajadora y por eso ahora casi no viste de marcas extranjeras.

Aunque en este caso también tuvo muy en

Un brindis con el presidente de Italia, Sergio Mattarella.

La Reina, con vestido de MaxMara y bolso de Aquazzura, junto a Laura Mattarella.

La Reina estrenó en Nápoles una blusa y falda de vuelo con brillantes de The 2nd Skin Co.

Con un elegante conjunto de Alberta Ferretti y un bolso de Gucci.

Los Reyes, en su despedida oficial en el aeropuerto.

cuenta el *Made in Italy*. En la cena de gala, celebrada de nuevo en el Quirinal, la Reina brilló con un diseño negro de MaxMara. Para este viaje Letizia escogió una gama de colores muy sobria, sin que a nadie se le escape que Sus Majestades venían de presidir la misa en memoria por los fallecidos por la DANA.

El último día de la visita Letizia comenzó con un dos piezas de Alberta Ferretti y el bolso más deseado de Gucci, ambos prestados por dichas firmas. Así vestida se trasladó hasta Nápoles, donde el Rey Felipe fue investido Doctor Honoris Causa por la Universidad Federico II.

Más tarde, durante la ceremonia, en el Teatro San Carlo, la Reina deslumbró con blusa y falda de The 2nd Skin Co. "Elegante, sofisticada, impecable", fueron algunos de los calificativos de los medios locales. Una "perfecta reina moderna... y en cierto modo revolucionaria al sacar a relucir su esencia de mujer informal y libre en cada ocasión", concluyeron.

Fotos: Casa de S.M. el Rey y Gtres.

Feliz Navidad: juntos emprendemos con confianza el nuevo año 2025
Merry Christmas and may we all face the New Year with greater confidence
Con nuestros mejores deseos y gran afecto.
Princesa de Asturias.
Infanta de España

La Familia Real nos felicita la Navidad con un recuerdo a los afectados por la DANA

MENSAJE BILINGÜE
Los Reyes y sus hijas protagonizan esta imagen inédita del 10º aniversario de la Proclamación con un mensaje en castellano e inglés. Y a mano, sobre sus firmas: "Con nuestros mejores deseos y gran afecto".

ESTA es la felicitación de los Reyes de España para estas Navidades. Una fotografía de los monarcas con sus dos hijas, la Princesa Leonor y la Infanta Sofía, que recupera un momento inédito tomado durante la celebración del 10º aniversario de su Proclamación en el trono, que tuvo lugar el 19 de junio en el Palacio Real.

Con esta imagen, la Casa Real sigue apostando por Christmas ajenos a la iconografía navideña de árboles o belenes. Este año, además, los Reyes han querido tener un recuerdo especial para los afectados por la DANA.

Para ello han incluido en su tarjeta unos versos del poeta Francisco Brines, Premio Cervantes 2020, que rezan: "Y busco un rostro que refleje luz, alguien que como yo, teniendo muerte solo, tenga también, como tuviera yo, venciéndola, la vida".

Por su parte, los Reyes Juan Carlos y Sofía también han enviado su felicitación, ilustrada con un fragmento del Retablo de la Capilla Mayor de la Catedral de Toledo. ■

VER CAMPAÑA
CONDUCE
SIEMPRE
COMO SI LLEVARAS
EL PLATO PRINCIPAL
DE LA COMIDA
DE NAVIDAD
CONDUCIR ES CONVIVIR
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DEL INTERIOR
DGT

La Infanta Sofía, su debut tras los pasos de Leonor

A sus 17 años, ejerció como madrina de un concurso de fotografía que lleva su nombre

Entregando su diploma a una de los galardonados.

La Infanta Sofía estrenó un traje blanco de la firma Woman de El Corte Inglés (210 €).

LA hija menor de los Reyes ha dado un gran paso adelante: protagonizar su primer acto en solitario. A los 17 años y al frente de una cita cultural, preparada con mucho mimo por la Casa Real para un debut adecuado.

La joven presidió la primera edición del concurso de fotografía "Objetivo Patrimonio Infanta Sofía" y para ello abrieron las puertas de la Galería de las Colecciones Reales de Madrid. Sofía, recién iniciadas sus vacaciones de Navidad en el internado UWC Atlantic de Gales, apareció radiante con un traje de chaqueta blanco. Un look que recordaba al de su hermana, la Princesa Leonor, el día que juró la Constitución, el 31 de octubre de 2023.

Un look simbólico

Mismo color y mismo patrón para lucir segura de sí misma. Si la Infanta Sofía tenía nervios los supo disimular a la perfección y cumplió con solvencia. Así que bienvenida a la agenda oficial.

Fotos: R. Smith/Casa de S.M. el Rey.

Las familias españolas que conquistan a Hollywood y a la Casa Real con las zapatillas más cómodas del mundo

Sostenibles, españolas y con lista de espera. Así son las zapatillas de la **marca española Yuccs** que han están **conquistando a las celebrities de Hollywood y a la Casa Real española**. Gracias a sus materiales únicos como la **lana merina extrafina**, están consideradas **"las más cómodas del mundo"** y se han convertido en el regalo más buscado de estas navidades.

Desde el Rey Felipe VI, quién suele apostar por los modelos de Yuccs cada temporada estival, hasta **Richard Gere**, quién hemos visto recientemente paseando por Madrid con las botas repelentes al agua de la firma Yuccs **"Merino Casual Boot 2"**.

Unas 100 personas intervienen en cada par de zapatillas que trabajan con toda la dedicación y cariño para crear una **moda respetuosa en un proceso sostenible** y donde además el proceso del tejido consume un 50% menos de energía que los sintéticos.

Las zapatillas Yuccs se pueden comprar desde su tienda online **www.yuccs.com** o en una de sus 4 tiendas físicas ubicadas en **Madrid, Barcelona, Palma de Mallorca y Bilbao**.

Aprovecha el especial de navidad donde podrás conseguir hasta 40€ de descuento en una gran selección.

Merino Casual Boot 2 Full Burdeos

Bárbara Rey: "Mi hijo estaba obsesionado conmigo"

"La mala vida que yo le he dado es comprarle coches, trajes de Valentino y Armani, motos de agua, pagarle todos los caprichos..."

Con su marido, Ángel Cristo, y sus dos hijos: Ángel y Sofía, formaban una familia aparentemente feliz.

TRAS las impactantes revelaciones sobre su relación íntima con el Rey Juan Carlos, Bárbara Rey (74) afrontó la parte más difícil de su esperada entrevista, al revivir los malos tratos que sufrió por parte del que fue su marido, Ángel Cristo, pero, especialmente, al contestar a las duras acusaciones de su hijo, que según sus propias palabras, han sido el motivo de su paso adelante.

Todo comenzó hace poco más de un año y la propia Bárbara inicia el relato dando las claves del momento en el que madre e hijo rompen su relación: "Ángel desde que se separa de su mujer, lógicamente, está mal, y él decide ponerse en tratamiento psiquiátrico. Estuvo viviendo un tiempo en Totana y luego se viene a Madrid. Durante todo este tiempo yo he estado con él, le he ayudado en todo, le he dado un dinero que él me pedía porque tenía que pagar la pensión de la niña, cantidades importantes. Yo le dije que no podía más, porque no tenía. Me decía que le ayudara y que hablara mal de su mujer en la prensa porque así él podría hacerlo después también. Me negué y entonces me dijo que me iba a arrepentir y que iba a hacer algo que no me iba a gustar. Y me colgó. Esa es la última vez que hablè con él. Parece angelical, pero no lo es. Tiene un carácter muy fuerte y muy desagradable".

Muy emocionada y con varios momentos en los que

Bárbara dice que siempre fue una madre muy pendiente de sus dos hijos.

La vedette afirma sobre el motivo de las acusaciones de su hijo: "Cuando le dije que no le podía dar más dinero me contestó que me iba a arrepentir y que iba a hacer algo que no me iba a gustar".

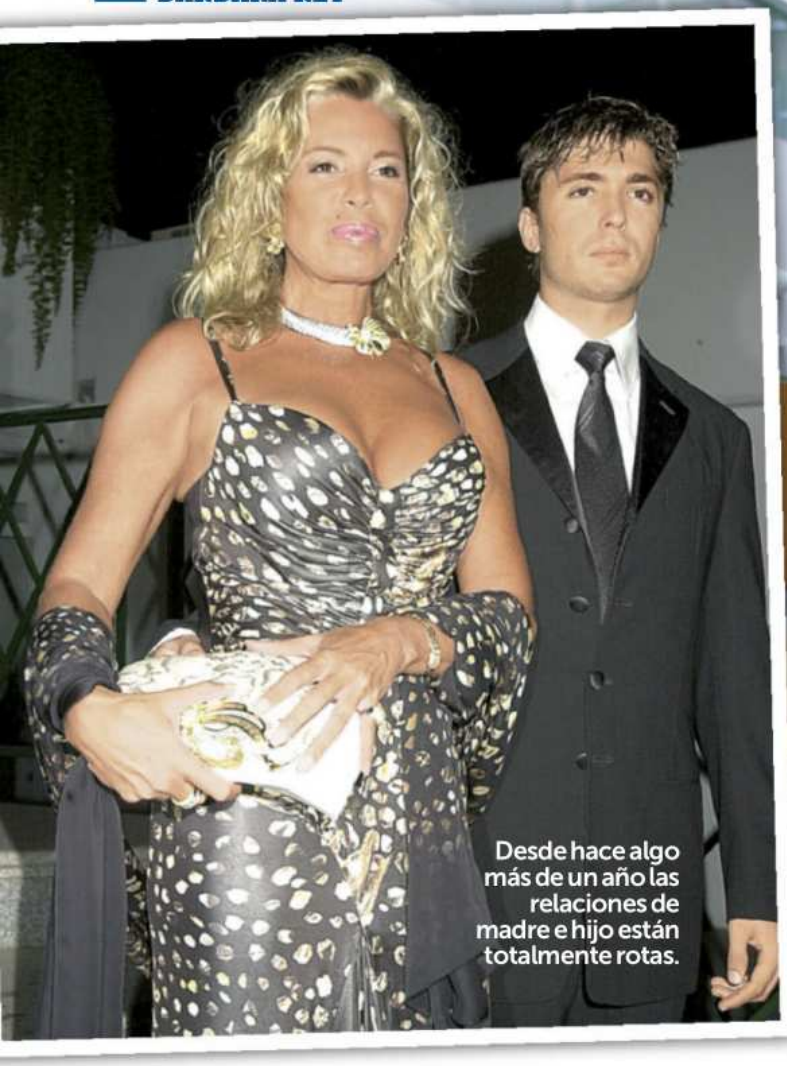
no ha podido reprimir las lágrimas, Bárbara se muestra rotunda ante una de las acusaciones más graves que le ha hecho su hijo, al asegurar que le ponía Orfidal en el biberón para que durmiera: "Tendría que estar loca para hacer semejante cosa. Mi hijo, estando conmigo, nunca tomó ningún medicamento. Lo he llevado al psicólogo en alguna ocasión, cuando era pequeño, porque ya daba muchos problemas y porque tenía mucho miedo.

Sobre el Orfidal en el biberón: "Tendría que estar loca para hacer semejante cosa. Él empieza a tomar medicación cuando es mayor"

Tenía miedo a dormir solo, algunas veces se hacía pis en la cama. Ángel cuando empieza a tomar medicación es de mayor y yo me entero por él, porque se le altera mucho el carácter".

Consumo de drogas

También es muy tajante sobre la insinuación de su hijo de alentarle al consumo de drogas: "¿Cómo le voy a decir yo a mi hijo y a mi hija que prueben nada? Cuando iban al circo les decía: 'tened mucho cuidado porque papá tiene unos polvos blancos para su enfermedad de la columna que le duele mucho, entonces eso no lo toquéis porque es veneno. Y si alguna vez lo tocáis vais corriendo y os laváis las manos'. Y esto lo juro. Mi hijo tiene mucha maldad al decir que yo he dicho que pruebe la cocaína. Por favor, Ángel ¿cómo eres capaz de decir eso? Yo puedo tener ▶▶▶



Desde hace algo más de un año las relaciones de madre e hijo están totalmente rotas.

"Parece angelical, pero tiene un caracter muy desagradable", dice de su hijo.

▶▶▶ muchos defectos, puedo haber sido muy mala para ti, según tú. Pero tú sabes que eso es mentira".

En la nueva entrega de *Bárbara Rey: Mi verdad*, ante las preguntas de Santi Acosta, no duda en mostrar su característica ironía sobre la 'mala vida' que le ha dado a su hijo: "Yo tengo la culpa de la vida que ha tenido, de la comodidad que ha tenido, de la piscina climatizada, de un buen dormitorio, de coches, de motos de agua, de trajes de Valentino y Armani. Esa es la mala vida que yo le he dado a mi hijo".

Juventud difícil

Bárbara asegura que le dio a su hijo todos los caprichos durante su adolescencia y juventud: "Mi hijo con 16 años se quiere ir a los Alpes a aprender francés, cuando se acaba la nieve, me dice que ya no quiere seguir estudiando. Y se pierde el curso entero. Le compré una moto de agua, le pagué un curso de modelo y al año lo dejó. Después me dice que quiere ser cantante, y nunca le había oído cantar, pero le pago el mejor foniatra del mundo. Se pelea con María, su primera novia, coge mi Mercedes y se va a 200 por hora hasta Marbella estampándose contra una mediana. Pago los destrozos y me quedo sin coche. Le compro un todoterreno 4x4 Grand Cherokee. Me dice que quiere ir a Berkley a estudiar y le pago el apartamento, que eran 1.000 dólares todos los meses, más las tarjetas, más los gas-

Bárbara asegura que le pagó a su hijo todos sus caprichos de juventud.

LA SOMBRA DE SU PADRE

A pesar de los malos tratos hacia su madre, Ángel Cristo jr. reivindica ahora la figura de su padre: "Es de una maldad infinita. Él sabe perfectamente todo lo que me ha hecho su padre, el miedo que le ha tenido. Él jamás en la vida se ha preocupado de su padre. Jamás", afirma rotunda Bárbara.

tos de la Universidad. A mí me han venido facturas de 4.500 euros de estar hablando mi hijo con su novia. Después dice que se va a México. Me meto en el concurso *La cocina del infierno* para poder pagar su universidad, y cuando ya no tengo más dinero me dice que lo pida. Él pensaba siempre que yo podría estar sacando dinero. ¿A quién? Pues me imagino que él creería que a la única persona a quien se lo había pedido" (en referencia al Rey).

Obsesionado

Las relaciones madre e hijo están ahora totalmente rotas, pero Bárbara habla de una dependencia emocional hacia ella cuando era joven: "Era una persona que me absorbía absolutamente y no me dejaba vivir nunca tranquila, lloraba muchísimo conmigo. Él estaba siempre encima de mí, siempre pegado a mí, no podía ni siquiera salir si él no venía conmigo. Estaba siempre completamente obsesionado conmigo. Por eso yo digo que he desprotegido mucho a mi hija. Me parece tan triste que un hijo diga eso de que le produce rechazo la piel de la mujer que le ha dado la vida. Es que no sé yo qué pretende con eso. Y lo que dice de los besos en la boca, toda la vida hemos tenido costumbre de darnos un beso, un piquito y tal. Me parece que todo eso lo dice con maldad, como si a mí me gustara darle besos en la boca o fuera con otra intención".

"Mi hijo pensaba que yo podría estar sacando dinero siempre ¿A quién? Pues imagino que él creería que a la persona a quien se lo había pedido siempre"

La vedette va más allá asegurando que ha sentido miedo de él: "Cuando él decide no volver a Boston se queda a vivir en mi casa. Hubo un momento en el que a mí me era totalmente imposible vivir con él. Le dije que se fuera. Es cuando él dice: 'Mi madre me ha echado de la casa'. Espero que nunca me obligue a contar por qué".

Su hija, Sofía

Bárbara Rey no solo sufre por ella, también por el comportamiento de su hijo con su hermana, Sofía: "Se ha portado muy mal con su hermana. Con 16 años mi hija ya estaba fuera de casa porque no podía soportar estar con su hermano. Mi hija, por no digustarme, se ha tragado muchas cosas, de las cuales me he enterado ya de mayor, cuando no tenían solución. Te he protegido a ti y a ella no, y ahora me toca proteger a mi hija, que daría su sangre por mí y la habría dado por ti si yo se lo hubiera pedido", concluye con rabia. ■

Han pasado casi cuatro años desde su divorcio, y mantienen una relación cercana, aunque no suelen coincidir en público

EXCLUSIVA

Sara Carbonero e Iker Casillas, unidos por sus hijos

Coincidieron en la fiesta de Navidad de los niños, demostrando que mantienen una relación de lo más cordial

La pareja coincidió incluso en los estilismos.

La periodista se llevó de recuerdo el programa infantil.

Aunque llegaron cada uno por separado, salieron juntos e incluso Iker acompañó a su exmujer a casa

El exfutbolista se ofreció a llevar a Sara al terminar la función.

Sara está ahora volcada en su faceta de madre y empresaria.

TRAS su divorcio, en marzo de 2021, han sido contadas las ocasiones en las que hemos podido ver juntos a Sara Carbonero (40) e Iker Casillas (43). Esto no quiere decir que tengan una mala relación, al contrario, siguen unidos por el bienestar de sus dos hijos y por el cariño y amor que se han tenido. Jamás ha habido malas palabras ni reproches, conscientes de que el respeto debe ser la base de todo.

Algo que volvieron a demostrar hace unos días cuando coincidieron en el colegio para ver la función de Navidad de los pequeños, tal y como vemos en estas imágenes exclusivas.

Llegaron por separado: a Sara la acercó su hermana e Iker apareció más tarde en su coche, y los vimos juntos al salir. Es más, el que fuera portero del Real Madrid acercó a su exmujer a casa en coche, momento que aprovecharon para charlar y ponerse al día.

Una cordialidad que muestra lo volcados que están en sus hijos. Eso sí, lo que no sabemos es si en la charla salió el nombre de María José Suárez, con quien Iker se ve ahora tan a menudo. ■

Dani Martín y María Hervás: una pareja con mucha química

El cantante y la actriz disfrutaron de un divertido paseo por Madrid que demuestra su gran complicidad

No hay duda de que ambos artistas se divierten mucho juntos.

Tras pasar una época complicada, a Dani, que ha adelgazado visiblemente, se lo ve muy feliz.

FELICES, sonrientes, radiantes, divertidos cómplices y juntos, muy juntos. Así es como se muestran Dani Martín (47) y María Hervás (37) en estas imágenes que les ofrece SEMANA de ambos disfrutando de un agradable paseo por Madrid. Y es que, aunque hace alrededor de un mes se pudo ver a la actriz subiéndose en el coche del cantante, confirmando que entre ellos existía algo más que una amistad, esta es la primera vez en la que aparecen en unas imágenes derrochando química y *feeling*.

Esta es la primera vez en la que se puede ver a ambos artistas juntos derrochando buen rollo

Una relación que, con el paso de las semanas, se va consolidando como muestran los divertidos gestos de la pareja, intercambiando risas, bromas y confidencias en plena calle.

Un buen momento

Lo cierto es que este bonito momento sentimental que ambos están viviendo se une a la estupenda etapa profesional que protagonizan. Así, mientras María se ha consolidado como una de las actrices españolas con más proyección en la actualidad tanto en cine *(Políticamente incorrectos)* como en televisión *(Machos Alfa)*, Dani ha regresado a la música, tras un tiempo de descanso, con un nuevo álbum titulado *El ultimo día de nuestras vidas*, que ya le está dando muchas alegrías. ■

Dani asegura que ha dejado el alcohol para llevar una vida más saludable y sentirse mejor consigo mismo.

La pareja no dejó de bromear durante todo el paseo.

La trágica muerte de Isak Andic, dueño de Mango

El empresario de 71 años, la mayor fortuna de Cataluña, falleció en un accidente de montaña, al resbalar y caer desde una altura de 150 metros

DISCRETO, familiar y trabajador. Así era Isak Andic, el cofundador de Mango, cuya inesperada muerte, el pasado 14 de diciembre, ha conmocionado al mundo empresarial y de la moda española.

Considerado la mayor fortuna de Cataluña, Isak, de 71 años, falleció en un accidente de montaña, al resbalar y precipitarse desde una altura de 150 metros cuando se encontraba practicando senderismo, una de sus pasiones, en el macizo de Montserrat. El empresario había planeado una excursión a las cuevas de Salnitre, con su hijo Jonathan y quería aprovechar para hablar con él, por lo que pidió a su escolta que no los siguiera, y los dejara solos.

La tragedia ocurrió pasadas las 12 del mediodía y a primera hora de la tarde el grupo de rescate y montaña de los Mossos pudo recuperar el cuerpo sin vida de Andic. El empresario fue despedido al día siguiente en el Tanatorio de Les Corts, en Barcelona.

Nacido en Estambul en 1953, en el seno de una familia sefardí, llegó a España siendo adolescente y enseguida despuntó su espíritu emprendedor. En 1984, con su hermano Nahman y con Enric Casi, fundó Mango, que hoy tiene más de 2.700 tiendas en 115 países.

Jonathan, el hijo mayor y sucesor natural de Andic.

Isak, cuya fortuna se estima en 4.500 millones de euros, estuvo 20 años casado con Neus Raig, con quien tuvo tres hijos: Jonathan, Judith y Sarah. Desde hace seis años su pareja era Estefanía Knuth, una excampeona de golf que compartía su amor por el lujo sin estridencias y su pasión por las escapadas al Mediterráneo y al Caribe en su barco, el Nirvana Formentera. ■

Isak emigró de Turquía a España con su familia cuando tenía 16 años.

La Navidad más dulce

Estas navidades disfruta de los dulces de Viena Capellanes: un placer para toda la familia

LA Navidad es para reencontrarse con nuestros seres queridos, para ilusionarse con los regalos y, por supuesto, para disfrutar de los dulces típicos de estas fiestas. Y es que... después de todo un largo año esperando, ¿quién puede resistirse a un delicioso roscón de Reyes o a un buen turrón? Este año Viena Capellanes, una de las cadenas más emblemáticas de Madrid, se prepara para producir más de 80.000 roscones en diferentes tamaños y sabores, junto con una exquisita variedad de turrones, troncos de Navidad, y la tarta Sacher en su edición especial para despedir el año. Toda una explosión de placer para el paladar. ¡Ríndete a las navidades más dulces y colecciona momentos inolvidables con los tuyos!

Los troncos de Navidad son un símbolo tradicional de estas fiestas y, este año, Viena Capellanes ha creado una variedad de versiones llenas de sabor y creatividad. ¿Entre ellas? De crema de lotus. ¡Te encantará!

Los turrones son los auténticos protagonistas de la Navidad. No puedes dejar de probar el turrón de *toffee* y nuez, el de yema de huevo y almendra, o el turrón de coco y naranja, entre otros.

Además de los clásicos roscones de Reyes rellenos de nata, crema o trufa, este año tienes que probar el innovador rosconcito de Baileys, con nata aromatizada al Baileys y un baño de chocolate con leche caramelizado, perfecto para quienes busquen algo diferente.

Viena Capellanes

Hiba Abouk y Álex González, reencuentro con champagne

● El Château de Saran, en Francia, fue el escenario de la glamurosa fiesta navideña de Moët & Chandon que reunió a numerosas *celebrities* españolas. Entre ellas, destacó la presencia de los actores Álex González (44) e Hiba Abouk (38), la inolvidable pareja de trágicos enamorados de la serie *El Príncipe*, que emitió Telecinco entre 2014 y 2016.

Penélope Cruz y Bardem, fans de El Mago pop

● La pareja de actores no se perdió la actuación de El Mago Pop en el madrileño teatro Nuevo Alcalá, donde presenta su espectáculo *Nada es imposible*. Tras el *show*, Penélope Cruz y Javier Bardem se acercaron a felicitar al mago catalán, del que son grandes admiradores.

David Bisbal, estrella de la Navidad

● El cantante almeriense viajó a México para presentar su nuevo disco, *Todo es posible en Navidad*, que, sin duda, se convertirá en un clásico de estas fiestas. David Bisbal (45) es un auténtico ídolo en Latinoamérica.

Angela Merkel presenta sus memorias

● El Auditorio RBA en Barcelona fue el escenario de la presentación de *Libertad*, el libro de memorias de Angela Merkel (30). La excanciller alemana aseguró que no piensa volver a la política y que está disfrutando de esta nueva etapa de su vida: "Después de 30 años me veo liberada y puedo hacer otras cosas, como escribir, quedar con mis amigos o estar con mi familia".

La excanciller alemana ha titulado 'Libertad' (Ed. RBA) su libro d e memorias.

Susanna Griso diseña una Menina solidaria

● Susanna Griso (55) ha diseñado una de las famosas Meninas que adornan las calles de Madrid cada Navidad. La presentadora de *Espejo Público* la ha titulado *Antes o después volverá a salir el sol*, aludiendo a la Fundación SOL, de la que es patrona, que lucha por el buen uso de las redes sociales entre niños y adolescentes. En la imagen, Susanna y Paloma Segrelles, presidenta de la Fundación SOL:

CUMPLEN AÑOS

56 ALEJANDRO SANZ 18-12-1968

87 JANE FONDA 21-12-1937

42 BEATRIZ LUENGO 23-12-1982

75 BEATRIZ CARVAJAL 24-12-1949

Elisabeth Reyes y Sergio Sánchez se separan

● La modelo y Miss España 2006 ha confirmado su separación del exfutbolista Sergio Sánchez (38), tras doce años juntos y diez de matrimonio. La pareja, que se casó en junio de 2012 en Málaga, arrastraba desde hace tiempo algunos problemas que, finalmente, no han podido superar. Elisabeth Reyes (39) ha asegurado que la separación se debe simplemente a un desgaste de la convivencia y que no hay terceras personas por medio. Además, ambos tienen muy claro que lo principal es el bienestar de su hija pequeña.

Ana Obregón presenta un partido a favor de su Fundación

● El tradicional partido de fútbol solidario entre toreros y famosos que organiza cada Navidad Richy Castellanos tiene este año una connotación especial. Los beneficios de este encuentro, que se jugará el 28 de diciembre en el estadio Fernando Torres de Madrid, irán destinados a la Fundación Aless Lequio, por lo que Ana Obregón acompañó a Richy en la presentación del evento. Ana, con un impresionante vestido abrigo rojo de Alejandro de Miguel, no pudo evitar emocionarse durante el acto y nos contó que le gustaría que en el futuro su hija, Anita, fuera la presidenta de dicha Fundación. También Alessandro Lequio llamó por teléfono para animar a "darle una patada al cáncer".

Iván Reboso

Richy Castellanos animando a Ana, que se mostró muy emocionada.

ESTE PRODUCTO SANITARIO OFRECE AYUDA EFICAZ GRACIAS AL EFECTO-PARCHE PRO

¿Molestias intestinales recurrentes?

Diarrea, dolor abdominal o flatulencia recurrentes son una realidad que muchas personas conocen muy bien. Explicamos lo que a menudo se esconde detrás de las dolencias y lo que realmente ayuda.

Nuestro intestino es una verdadera maravilla: en una longitud de unos seis metros, descompone los alimentos en componentes vitales como vitaminas, enzimas y oligoelementos. A los 75 años, el órgano más grande de nuestro cuerpo ha procesado alrededor de 30 toneladas de alimentos. A pesar de su gran rendimiento, el intestino también es muy sensible. Muchas personas sufren repetidamente dolencias como diarrea, dolor intestinal o flatulencia. Según los expertos, la causa suele ser una barrera intestinal dañada. A través de la más mínima lesión penetran sustancias nocivas y agentes patógenos en la pared intestinal, lo que puede causar las típicas molestias intestinales. Ahora hay una ayuda eficaz: Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacias sin receta médica.

Efecto-Parche PRO

El secreto de Kijimea Colon Irritable PRO: sus bifidobacterias especiales inactivadas térmicamente y con Efecto-Parche PRO. Las bifidobacterias se adhieren como un parche protector a las áreas dañadas de la pared intestinal. Así, esta puede recuperarse y está protegida contra nuevas irritaciones. De esta forma, pueden reducirse la diarrea, el dolor abdominal y la flatulencia.

Eficacia clínicamente probada

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable demuestra la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO: las molestias intestinales recurrentes como diarrea, dolor abdominal y flatulencia se alivian significativamente con la cepa B. bifidum HI-MIMBb75 inactivada térmicamente. Además, la calidad de vida de los afectados mejoró considerablemente. Pregunte directamente en su farmacia por Kijimea Colon Irritable PRO.

Kijimea Colon Irritable PRO

- ✓ Con Efecto-Parche PRO
- ✓ Mejora significativamente las molestias intestinales
- ✓ Más calidad de vida

Para su farmacia:
Kijimea Colon Irritable PRO
(CN-195962.1)

La imagen representa a una afectada.

Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios. **Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable.** CPSP2006BCAT

Victoria de Suecia deslumbra en el desfile de tiaras de los Nobel

La reina Silvia y las princesas Victoria, Magdalena y Sofía hacen alarde en la magna ceremonia de los premios más prestigiosos coronadas con algunas de las piezas históricas de diamantes del lujoso joyero de la Casa Real

Los reyes Carlos Gustavo y Silvia, junto a la princesa Victoria y su esposo, el príncipe Daniel, durante la ceremonia.

La heredera Victoria (47) lució la tiara Baden Fringe y pendientes de topacios rosas.

LA gala de los Premios Nobel volvió a congregar en Estocolmo a las mentes más excelsas del planeta. Allí brillaron los grandes logros, pero también los diamantes en forma de tiaras y otras piezas impresionantes.

El joyero de la Casa Real sueca es particularmente lujoso y tanto su reina como sus princesas saben sacarle partido.

Un diseño 'de hada'

En esta edición destacó la heredera Victoria con un look de ensueño, envuelta en tul del diseñador sueco Christer Lindarw, que además es actor, *drag queen* y líder del grupo After Dark. La princesa lo remató ▶▶▶

La princesa llevó un vestido de tul morado y negro de Christer Lindarw.

La princesa Sofía (40), con vestido de Soeren Le Schmidt, está embarazada de su cuarto hijo.

▶▶▶ con la tiara de diamantes Baden Fringe, que perteneció a Victoria de Baden, esposa de Gustavo V.

La soberana Silvia, por su parte, eligió los tonos azules del zafiro con la diadema, el collar y el broche del conjunto Leuchtenberg. Este fue un regalo de la emperatriz Josefina, esposa de Napoleón, a su hija, la princesa Augusta.

Otra de las damas reales que acaparó las miradas fue Magdalena de Suecia, hija menor de los reyes, quien hace unos meses se ha mudado a Estocolmo junto a su esposo y sus tres hijos tras una década viviendo fuera de su país.

Esta apostó por un sensual look verde esmeralda y la tiara Connaught, compuesta de cinco lazos de diamantes inspirados en las ramas de la flor nomeolvides.

Magdalena, de regreso

Esta pieza perteneció a la princesa Margarita de Connaught, nieta de la reina Victoria de Reino Unido, quien la recibió como regalo por su boda con Gustavo Adolfo de Suecia en 1905.

En este desfile real tampoco faltó la princesa Sofía, esposa

La princesa Magdalena se ha mudado tras vivir los últimos cinco años en Miami

La princesa Sofía, de 40 años, está embarazada de su cuarto hijo

La princesa Sofía, con la tiara nupcial; y la princesa Magdalena, con la tiara Connaught, en el banquete en el Ayuntamiento de Estocolmo. Entre ellas, el Nobel de Medicina, Gary Ruvkun.

La reina Silvia (80) combinó sus zafiros con un vestido de lentejuelas azul.

La princesa Magdalena (42) llevó un vestido de pedrería con cola y pronunciado escote de Fadi El Khoury.

del príncipe Carlos Felipe. Vestida de azul eléctrico, la joven presumió del embarazo de su cuarto hijo (el nacimiento está previsto para febrero de 2025) y también de tiara, que es la única de su propiedad, pues fue el regalo de boda de sus suegros.

Se compone de hojas de palma y es súper versátil, tanto que puede lucirla hasta de siete formas diferentes con solo cambiar las piedras que coronan las puntas. Esta vez le puso los zafiros, perfectos con su look, pero también le puede añadir esmeraldas, perlas, topacios azules,citrinas amarillas, turquesas o lucirla 'desnuda', solo con los diamantes.

Sea como sea, todas brillaron y la Familia Real estaba encantada de poder reunirse en estos Premios Nobel. ■

La tele se va de fiesta

Atresmedia y Mediaset celebraron la Navidad con sus rostros más populares

Joaquín Prat (49), presentador de *Vamos a ver*, lleva más de quince años formando parte de Mediaset.

Susanna Griso (55) acaba de celebrar 18 años al frente de *Espejo Público*, en Antena 3.

Ana Rosa Quintana (68) ya en su tercera temporada en *TardeAR*.

Emma García (51), presentadora de *Fiesta*.

Sonsoles Ónega (47) nos contó que pasará las fiestas en Madrid.

LA Navidad llega para todos. También para las estrellas de la tele que se reúnen con sus compañeros de cadena para celebrar las fiestas brindando por los éxitos y seguramente ya pensando en lo que les espera el próximo curso televisivo.

El palco VIP del estadio Santiago Bernabéu fue el lugar elegido por Atresmedia para su fiesta navideña, que luego continuó en la discoteca Archy Club. "Hace que no salgo... estoy recluida todo el día, así que deseando disfrutar con los compañeros. Ha sido un año muy bueno, acabo agotada, pero no me puedo quejar de nada", dijo Sonsoles Ónega reconociendo que tenía muchas ganas de salir de fiesta para celebrar el gran año de su programa Y ahora Sonsoles, en las tardes de Antena 3.

Con ella también asistieron muchas colaboradoras de su programa, como María José Suárez, que confirmó su buena amistad con Iker Casillas, Tamara Gorro o la novelista y mujer de Pedro J. Ramírez, Cruz Sánchez de Lara. Y por supuesto no faltaron otras estrellas de la cadena como Roberto Leal, el cocinero Karlos Arguiñano o Susanna Griso.

Tampoco se perdieron la velada los periodistas de informativos tanto de Antena 3 como de La Sexta, como Vicente Vallés y Esther Vaquero o la pareja formada por Iñaki López y ▶▶▶

Nuria Roca (52) y Juan del Val (54) comparten amor y trabajo.

Patricia Pardo (41) y Christian Gálvez (44) llegaron muy cariñosos.

▶▶▶ Andrea Ropero, Cristina Pardo, ya preparada para dar las Campanadas un año más, Tamara Falcó, Jaime Cantizano o Gema López y Miquel Valls. Nuria Roca y Juan del Val llegaban directamente de otra fiesta junto a algunos de sus compañeros de *El hormiguero*.

Mediaset

También Mediaset quiso reunir a sus rostros más populares para celebrar la Navidad. Ana Rosa Quintana encabezó el 'desembarco' en el que no faltaron Joaquín Prat, Jesús Calleja, Risto Mejide, que fue de los primeros en irse, Isabel Jiménez, Emma García, Marta Flich, Ana Terradillos, María Casado (una de las recientes incorporaciones a los *Informativos* de la cadena) o Ion Aramendi, entre muchos otros. Muy cariñosos llegaron Christian ▶▶▶

Roberto Leal (45).

Risto Mejide (50).

La presentadora de los *Informativos*, Isabel Jiménez (42).

Sonsoles Ónega (47) con sus compañeras de programa Tamara Gorro (37), María Manjavacas (56) y Luz Sánchez Mellado (51).

"En la tele yo no decido, yo estoy muy dispuesto, estoy en el banquillo y cuando me necesiten salgo a jugar", dijo Christian Gálvez

María José Suárez (49).

Cruz Sánchez de Lara (52).

El cocinero de Antena 3 Karlos Arguiñano (76) y sus compañeros de La Sexta, Andrea Ropero (40) e Iñaki López (51).

▶▶▶ Gálvez y Patricia Pardo, aunque el presentador de *¡Boom!* estaba algo decepcionado por la cancelación de su concurso: "En el tema de la tele yo no decido, tendrán que decidir por mí, pero bueno, yo estoy muy dispuesto, estoy en el banquillo y cuando me necesiten salgo a jugar, aunque sea de portero".

Su mujer y compañera de cadena, Patricia Pardo, lanzó un alegato a su favor: "Me gustaría que el talento y el sacrificio tuviera más peso a la hora de tomar decisiones, para todos los ámbitos. Parece que si no tienes un padrino detrás tienes que remar mucho más".

Fotos: Agencias

Jaime Cantizano (51).

Jesús Calleja (59).

Tamara Falcó (43), colaboradora de *El hormiguero*.

Verónica Dulanto (46).

María Casado (46).

Miquel Valls (40) y Gema López (53).

Cristina Tárrega (57).

La meteoróloga Rosemary Alker (39) y José Ribagorda (63).

Vicente Vallés (61) y Esther Vaquero (42).

Ángela y Leo residen de forma habitual en Málaga, tierra natal del padre de la actriz.

Ángela Molina y Leo Blakstad: 30 años de amor

La pareja, que el año que viene celebrará tres décadas de matrimonio, disfrutó viendo las luces de Navidad y los mercadillos madrileños

Ángela ha encontrado en Leo a un hombre discreto, que entiende su oficio.

Pasearon cogidos del brazo por el centro de Madrid.

La pareja tiene dos hijos en común, a los que se suman los tres hijos que tiene la actriz fruto de su anterior matrimonio con Hervé Tirmarche

AUNQUE en la actualidad tienen su cuartel general en Málaga, Ángela Molina (69) y su marido, el empresario canadiense Leo Blakstad (59), viajan con bastante frecuencia a Madrid para cumplir con sus compromisos profesionales, visitar a la familia o disfrutar de la ciudad.

Así ocurrió en esta ocasión, en la que el matrimonio, como SEMANA les muestra en estas imágenes, disfrutó de un agradable paseo por el centro de Madrid para ver las luces de Navidad y los tradicionales mercadillos.

Como dos enamorados más, Ángela y Leo caminaron abrazados y cogidos de la mano, intercambiando confidencias, risas y miradas llenas de cariño y ternura. Una bonita complicidad fruto de los 30 años de matrimonio que cumplirán el próximo año.

Todo empezó en Ibiza

Su historia de amor comenzó en la isla de Ibiza, el lugar donde también se casaron y donde hoy la veterana actriz disfruta, junto al padre de sus dos hijos menores, de largas temporadas.

Y es que Ángela, divorciada del fotógrafo Hervé Tirmarche, con quien tuvo a sus tres hijos mayores, ha encontrado en Leo a un gran compañero de vida, que entiende su oficio, manteniéndose siempre en un discreto segundo plano. ■

El rompedor look de Aitana

La cantante no quiso confirmar su posible reconciliación con Miguel Ángel Bernardeau

LAS estrellas musicales españolas más en boga fueron las protagonistas de la gala Spotify Equal que quería reivindicar el papel de las cantantes femeninas en la industria. Entre las artistas que más brillaron en la alfombra roja destacó Aitana, sin duda, una de las reinas indiscutibles del pop. "Basta ya de machismo en la industria. La gala de hoy reivindica la igualdad", dijo la barcelonesa, a la que le gusta arriesgar en sus estilismos y en esta ocasión no decepcionó con su *look dominatrix* con un vestido negro de tiras y remaches metálicos.

Ajena a los rumores de una posible reconciliación con Miguel Ángel Bernardeau, Aitana contó que pasará la Navidad en Barcelona con su familia y que espera ilusionada sus próximos conciertos en el Bernabéu, en junio de 2025, inicialmente previstos para este diciembre. ■

Aitana (25) con un diseño firmado por Mugler de tiras con remaches metálicos.

WINEinMODERATION
ELIGE | COMPARTE | CUIDA
"El vino sólo se disfruta con moderación"

En Bodegas LAN elaboramos vinos de perfil fresco y elegante, con carácter y sentido de lugar, en el que cada botella guarda en su interior un paisaje que habla de su propio origen. Disfruta y comparte LAN Crianza, Rosado o Verdejo y comienza un viaje hacia el lugar donde el vino se transforma en momentos inolvidables.

SENTIDO DE LUGAR.

PART OF SOGRAPE

BODEGAS LAN

Borja Thyssen y Blanca Cuesta, más unidos que nunca

El matrimonio se encuentra muy tranquilo y contento tras haber acercado posiciones recientemente con la baronesa Carmen Thyssen

FELICES, tranquilos y más unidos que nunca. Así es como se encuentran Borja Thyssen (44) y Blanca Cuesta (50) tras haber acercado posiciones con la baronesa Carmen Thyssen (81) después de años de distanciamiento. Un buen estado de ánimo que queda patente en estas imágenes que les muestra SEMANA del matrimonio yendo a recoger a sus hijos al colegio, algo que suelen hacer habitualmente.

Navidades juntos

El acercamiento entre la pareja y la baronesa deja la puerta abierta para que esta vez puedan disfrutar de las Navidades juntos, tras años alejados. Así lo manifestó la baronesa en un reciente acto al que acudió junto a su hija Carmen. "Estaremos en Andorra junto a mis hijas y mi hijo, seguramente también. Todos bien y en paz". ■

La pareja disfrutó de un agradable paseo mientras acudía a recoger a sus hijos al colegio

La baronesa presentó el que será su nuevo museo en Barcelona, junto a su hija Carmen.

estilo y vida
www.semana.es
SEMANA

MODA
Vestidos todoterreno para los eventos navideños

Eugenia Osborne Vs. Violeta Mangriñán

SALUD
Alimentos clave para tus menús de Navidad

TRUCOS
Tips para mantener el espíritu navideño

Y ADEMÁS
Pasatiempos, ideas, regalos, horóscopo, recetas fáciles...

BELLEZA

MAQUILLAJE DE FIESTA

Los secretos para brillar

Vestidos todoterreno

para los eventos navideños

No hace falta comprar y comprar para triunfar en tus eventos de Navidad. La fórmula es sencilla: Decántate por vestidos todoterreno, que puedas reutilizar en muchas otras ocasiones

María Pombo (30)

Helen Svedin (50)

Tamara Falcó (43)

Metalizado
Los mini vestidos metalizados derrochan sensualidad. Póntelos con *stilettos* de vinilo y acertarás.

Básico ganador
Un vestido midi negro de líneas depuradas con complementos clásicos es una apuesta segura.

Pasión por el rojo
Además de los brillos, el negro y el granate, esta Navidad el color rojo vivo se impone en las fiestas.

Los vestidos vaporosos de gasa con semitransparencias y gran escote, como el de Rocío Crusset (30), son una opción infalible para estas navidades.

Isabelle Junot (33)

Satinados al poder

Recuerda: los diseños satinados son aptos para cualquier evento: cenas de empresa, comidas de Navidad con amigas, Nochebuena... Elige un vestido midi de manga larga con cuello joya y combínalo con sandalias doradas y un bolso flor para darle el toque más chic.

Escanea este código con tu móvil y sigue informada de las últimas tendencias de moda

escanéame

▸MAX&Co.
315€

▸Roger Vivier.
1.530€

▸Zara. 29,95€

▸Sensual Lipstick Creamy, de La Biosthétique.
26,50€

▸Festina.
159€

Un reloj de acero siempre será el broche final ideal de los looks de fiesta

▸Bash Paris.
177€

VERSÁTIL Y FÁCIL DE COMBINAR, EL VESTIDO LENCERO NEGRO ES UNA PROPUESTA QUE NUNCA FALLA

Isabel Jiménez (42)

▸Mango. 17,99€

▸Bijou Brigitte. 6,95€

▸Armani. 1.550€

▸Zara. 29,95€

PERFECTOS PARA CUALQUIER EDAD: LOS VESTIDOS 'VELVET' TE SALVARÁN EN TODAS TUS FIESTAS DE NAVIDAD

▸Misako. 25,99€

▸Maje. 300€

Los botines de tacón plateados (y dorados) están en alza esta temporada

Sara Carbonero (42)

Vestido con banda

¿Quién lo lleva mejor?

Violeta Mangriñán (30)

Eugenia Osborne (38)

Un diseño solo apto para las más atrevidas

La primera en lucir este original vestido en un *photocall* fue la influencer Violeta Mangriñán. Pero apenas un par de semanas después era Eugenia Osborne la que presumía del mismo arriesgado estilismo en una entrega de premios, combinado con bolso dorado y sandalias negras. Transparencias, bandeau de encaje, guantes incorporados, banda drapeada, falda sirena acabada en cola... Un diseño bicolor, firmado por Fernando Claro, de lo más rompedor.

www.semana.es
SEMANA
COCINA
de Navidad
Recetas fáciles para triunfar estas fiestas

¡FELICES FIESTAS!

La noche más familiar

La cena de Nochebuena y la comida de Navidad se llevan gran parte del presupuesto para estas fiestas, ya que nos permitimos caprichos culinarios que evitamos en otras fechas. Te ofrecemos algunas recetas para que te luzcas

✳ **La cena de Nochebuena es la favorita de los españoles** durante esta época del año, seguida de la de Nochevieja, y ambas son a las que más presupuesto se destina. La primera tiene una connotación más familiar y nuestra casa sigue siendo el lugar preferido para celebrarla con el marisco, el pescado y carnes como el cordero o el cochinillo como las estrellas de la mesa. Se mantienen también muchos platos tradicionales, pero algunos menús van evolucionando, 'modernizándose' y, sobre todo, se presta cada vez más atención a los aperitivos, la presentación del plato y la decoración de la mesa. En los últimos años, ha aumentado la presencia de platos preparados, aunque es un recurso que, por ahora, solo utiliza el 23% de los hogares. Y, como curiosidad, más de la mitad de la población asegura que cada Navidad engorda 3 kilos.

✳ **En España, cada región tiene platos navideños tradicionales,** aunque las recetas se renuevan cada vez más. Carnes como el cordero, el pato, el pavo, la pularda o el capón, menos habituales el resto del año, mariscos y pescados como el besugo son los reyes de la mesa navideña, sin olvidar el buen jamón. Pero cada provincia, y casi cada familia, tiene sus particulares recetas, algunas preparadas con ingredientes muy sencillos, como el cardo con almendras del País Vasco y La Rioja. En Asturias eligen el Pitu de Caleya y, en general, en la cornisa cantábrica, también triunfa el pastel de cabracho. En Cataluña, no faltan los canelones del día de San Esteban, el 26 de diciembre, que se rellenan con las sobras del Día de Navidad.

✳ **En la Comunidad de Madrid se apuesta por platos contundentes** pero elaborados con ingredientes sencillos, desde la lombarda hasta los callos, pasando por la sopa de almendras, el clásico besugo al horno y la pularda rellena. En Castilla-La Mancha también gustan de la lombarda con manzana y piñones. Las carnes de caza como el venado, el cochinillo al horno o las sopas de ajo tampoco faltan en las mesas manchegas, pero lo más representativo, sin duda, son los dulces de Toledo: mazapanes cuya receta se remonta al siglo XIII, buñuelos, polvorones y yemas tostada. En Castilla-León, platos con lechazo, cordero, cochinillo o cabrito no pueden faltar, aunque se apuesta por una presentación diferente, más elaborada. Aunque ahora son platos muy comunes, eran carnes al alcance de muy pocas familias, que optaban por pavo o pollo.

✳ **En Andalucía inician la velada con la reconfortante sopa de picadillo** con sus clásicos tropezones de pollo, jamón o huevo duro muy picados. Mariscos y carnes también son imprescindibles pero lo que no falta en ninguna mesa es el jamón ibérico (también estrella en Extremadura) y las gambas o los langostinos. En Galicia no hay mesa navideña sin al menos un plato de marisco en cualquiera de sus variedades pero destacan el buey o el centollo cocidos y las vieiras gratinadas, también gustan de los percebes pero no son para todos los paladares ni están al alcance de todos los bolsillos.

El Caga Tió es un personaje navideño de la cultura catalana que trae regalos a los niños.

TURRONES, VILLANCICOS, REGALOS Y PAPÁ NOEL

★ Una tradición que cada vez está más en auge es la llegada de Papá Noel con regalos a los hogares españoles, donde hasta ahora reinaban los Reyes Magos.

★ El actual Papá Noel, San Nicolás o Santa Claus tiene su origen en una mezcla variada de personajes. Por un lado, Nicolás de Bari, un obispo grecoromano del siglo III al que se consideraba patrón de los niños. Esta tradición se mezcló con el personaje sajón Father Christmas que ya aparece en villancicos del siglo XVI y a este se le unió el Sinterklaas, también llamado Sint-Nicolaas, un personaje legendario perteneciente a culturas nórdicas que repartía regalos a los niños el día 5 de diciembre. En 1863 Thomas Nast, un dibujante caricaturesco de origen alemán que vivía en Estados Unidos, lo dibujó con la forma que conocemos actualmente y que se popularizó, pero el grán triunfo le llegó cuando en 1930 Coca Cola lo utilizó para sus campañas porque sus colores coincidían con los de su marca.

Tartaletas de setas

Preparación:

4 raciones / 2 h y 25 min

Para la masa, mezclar la harina con la sal, hacer un hueco y añadir el huevo. Extiende la mantequilla y amasa todo con 1-2 cucharadas de agua fría para formar una masa suave. Envuelve en film transparente y enfría 1 hora.

Fríe los champiñones, agrega el aceite restante y la cebolla picada y fríe durante 2-3 min. Agrega el ajo y cocina 2 minutos más. Sazona los champiñones con sal, pimienta y tomillo. Vierte la nata y déjala hervir un poco. Luego sazona y mezcla con la mozzarella.

Precalienta el horno a 180 °C arriba y abajo. Engrase los moldes de bizcocho (de 8-10 cm de diámetro; preferiblemente con fondo extraíble) con mantequilla. Extiende la masa sobre una superficie enharinada y corta círculos un poco más grandes que los moldes. Cúbrelos con él, formando también un borde. Pincha la base de masa varias veces, rellénala con la mezcla de champiñones y espolvorea con parmesano. Hornea las tartaletas durante 20-25 min. hasta que los bordes de la masa estén ligeramente dorados y el queso se derrita. Para servir, coloca las tartaletas en una fuente y decora con brotes o hierbas.

Ingredientes:

Para los moldes:
- 300 g de harina
- 2 cucharaditas de sal
- 1 huevo
- 150 g de mantequilla

Para el relleno:
- 500 g de champiñones o setas
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- sal
- pimienta negra molida
- ½ cucharada de tomillo picado
- 100 ml de nata
- 150 g de mozzarella rallada
- 40 g de parmesano rallado
- brotes germinados para decorar

CADA AÑO, LOS APERITIVOS Y ENTRANTES COBRAN MÁS IMPORTANCIA EN LAS MESAS DE NOCHEBUENA

Lombarda con manzana

Preparación:

4 raciones / 1 h

Cortar la lombarda en tiras finas. Picar la cebolla en dados pequeños y laminar el ajo.

En una olla grande, añadir el aceite de oliva y calienta a fuego medio. Añadir la cebolla y el ajo, y rehogar durante unos 15 minutos hasta que estén dorados. Añadir la lombarda cortada con una pizca de sal y pimienta. Mezclar bien y cocer durante 10 minutos. Añadir medio vaso de agua a la olla, mezclar y continuar cocinando a fuego medio durante 10 minutos más.

Pelar y cortar la manzana en dados pequeños. Añadir a la olla junto Y cocinar durante 15-20 minutos más, hasta que la lombarda esté tierna.

Colar el caldo de la cocción y servir la lombarda ya cocinada en una sopera

Ingredientes:

- 1 lombarda mediana
- 1 cebolla dulce
- 1 diente de ajo
- 25 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de sal gruesa
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1/2 vaso de agua
- 1 manzana Granny Smith

LA SENCILLA LOMBARDA ES UNA HORTALIZA QUE FORMA PARTE DE MUCHAS RECETAS DE PLATOS TÍPICOS NAVIDEÑOS

Besugo al horno con hortalizas

Preparación:

4 raciones / 45 minutos

Pelar, cortar y lavar las patatas, la cebolla, los pimientos y el tomate, en tiras. Picar dos ajos y el perejil. Practicar unos cortes en el lomo del besugo y meter en cada uno 1/2 rodaja de limón.

Precalentar el horno a 180 ºC. Disponer todas las verduras con el laurel en una fuente de horno engrasada. Sazonar y regar con un poco de agua. Meter en el horno 15 min. Incorporar el besugo y el vino y hornear 20 min.

Retirar y disponer en una fuente de servir con el besugo en el centro. En una sartén, freír 2 ajos laminados y añadir el jugo que soltará el pescado. Dejarque dé un hervor y verter sobre el besugo. Servir bien caliente.

Ingredientes:

- 1 besugo grande
- 4 patatas
- 2 cebollas
- 2 pimientos verdes
- 1 rama de perejil
- 1 tomate maduro
- 1 limón
- 2 hojas de aurel
- 1 vaso de vino blanco
- sal

ESTA RECETA TAMBIÉN SIRVE PARA OTROS PESCADOS, COMO POR EJEMPLO LA DORADA

Cochinillo asado a la segoviana

Preparación:

4 raciones / 150 minutos

Calentar el horno a 175 ºC. Poner en el fondo de la bandeja o de una fuente de barro grande una rejilla y colocar encima el cochinillo con la parte de las entrañas hacia arriba. Pintar el interior con sal disuelta en agua.

Introducirlo en el horno y cada 10-15 minutos pintarlo coin agua salada y añadir agua al fondo de la bandeja para que no se queme el jugo que va soltando el cochinillo. Pasada 1 hora dar la vuelta y pintar la zona de la piel, cada 10 minutos durante 1 hora más.

Tapar con papel de aluminio el rabito y las orejas, para que no se quemen. Pintar la piel con la manteca y dejar ½ hora más en el horno a 210 ºC para que la piel quede crujiente. Servir el cochinillo con ensalada de escarola, naranja y frambuesas.

Ingredientes:

- medio cochinillo lechal
- 1 cucharada de manteca de cerdo
- 1-2 vasos de agua
- 1 cucharada de sal

ESTE PLATO TÍPICO DE ALGUNAS ZONAS DE CASTILLA Y LEÓN PUEDE ACOMPAÑARSE CON PATATAS AL HORNO O ENSALADAS

Tronco de Navidad con merengue

Preparación:

10-12 raciones / 50 min

Ingredientes:

Para el merengue
- 5 claras de huevo
- 200 g de azúca
- 2 cdas. de azúcar vainillado
- 3 cucharadas de maizena
- 50 g de almendras molidas
- 1 cda. de zumo de limón

Para el relleno
- 100 g de arándanos rojos
- 80 g de chocolate blanco
- 250 ml de nata
- 200 g de quark
- 2 cucharadas de azúcar vainillado

Para la decoración
- 10 arándanos
- 2 kumquats o naranjas chinas
- 1 clara de huevo
- azúcar
- romero

ES UNA VARIANTE DEL TRADICIONAL PASTEL SELVA NEGRA DE ALEMANIA

Precalienta el horno a 180 °C arriba y abajo. Forra una bandeja de horno (aprox. 30 x 40 cm) con papel de hornear. Extiende una segunda hoja de papel de hornear sobre la superficie de trabajo y espolvoree con azúcar.

Para el merengue, bate las claras de huevo hasta que estén firmes. Agrega gradualmente el azúcar y el azúcar de vainilla. Finalmente, agrega el almidón, las almendras y el jugo de limón. La mezcla de merengue debe estar firme al corte y brillante. Extiende suavemente sobre el papel de hornear y hornea en el horno durante 10-12 minutos hasta que esté suave.

Coloca sobre el papel preparado y cepilla el papel de hornear horneado con agua fría. Despega con cuidado y enrolla suavemente la base de merengue con papel de hornear nuevo. Colocamos sobre la costura y dejamos enfriar.

Para el relleno, lava los arándanos, sécalos y córtalos por la mitad. Picar el chocolate blanco y derretirlo en 50 ml de nata. Mezcla con la crema restante y refrigere durante al menos 3 horas. Luego bate la crema de chocolate bien fría hasta que esté firme. Mezcla el queso de untar (quark) con el azúcar de vainilla y agregue la mitad de la crema, luego agrega con cuidado el resto.

Desenrolla con cuidado el rollo de merengue. Unta con la nata, cubre con los arándanos y enrolla de nuevo.

Para decorar, lava los arándanos y los kumquats con agua caliente y sécalos. Bate ligeramente las claras de huevo y da la vuelta a las bayas, luego enrolla en azúcar. Adorna el rollo con las agujas de frutas y romero y con velas de estrella si se quiere.

Fotos Coleccionable: Gtres y agencias

Premios de la Lotería

El 22 de diciembre arranca la Navidad con el Sorteo Extraordinario que este año reparte 2.590 millones de euros. Si eres de los afortunados, te damos algunos consejos para cobrar lo ganado

ESTE 22 de diciembre, como cada año, el Teatro Real de Madrid acogerá el Sorteo Extraordinario de Navidad de la Lotería Nacional en el que **2.590 millones de euros serán repartidos** entre los portadores de los miles de números premiados. Los décimos premiados con una cantidad superior a 2.000 euros tendrán que cobrarse en entidades bancarias como Abanca Corporación Bancaria, Banco de Sabadell, BBVA, Caixabank, Cajamar, Caja Sur BBK, Ibercaja Banco, Kutxabank o Unicaja Banco. Solo podrán cobrarse en las administraciones los premios inferiores a 2.000 euros. Para recibir la cantidad conseguida en el sorteo será necesario presentar el décimo premiado junto con el DNI de las personas poseedoras del boleto, que deberá estar en perfecto estado.

Si el décimo estuviera dañado, el portador tendrá que cumplimentar una solicitud de pago que será enviado para que la Sociedad Estatal de Loterías y Apuestas del Estado (SELAE) emita un veredicto. En el caso de décimos adquiridos en el canal *online* oficial, los premios mayores se abonan mediante transferencia bancaria a la cuenta corriente comunicada por el jugador en su cuenta de juego, una vez verifique el número de cuenta tras el sorteo.

Un décimo de Lotería es un documento al portador. Si está premiado, el premio lo recibe quien tiene el boleto en su poder. Pero, ¿y si es un décimo compartido? Las participaciones, mejor por escrito. Si compartes lotería, basta con que el depositario del décimo lo fotocopie y entregue a cada participante una copia firmada (con el nombre y el DNI del depositario) en la que se indique que tal persona juega en ese número, serie, fracción y sorteo, una cantidad de euros determinada. También se suele enviar una foto del décimo por email o por WhatsApp.

Los mensajes de WhatsApp pueden ser una prueba, siempre y cuando aparezcan bien claro los datos del depositario, los participantes y la participación de cada uno. No obstante, si la otra parte impugna esa prueba por considerar que se ha manipulado, habría que demostrarlo.

Y si te han robado el décimo, debes presentar la denuncia ante las autoridades competentes para que si resultara premiado, puedas personarte en un juzgado con la denuncia para que se inicie el proceso correspondiente. Y si has sido afortunado, no olvides que el plazo para cobrar el premio finaliza a los tres meses después del sorteo.

Cobrar por bizum

Una de las grandes novedades desde 2021 es el cobro de los premios a través de Bizum. ¿Cómo cobrarlo? Lo primero que debemos hacer es generar el QR Bizum a través de la app de nuestro banco, para identificarnos como usuarios en el establecimiento de Loterías. La validez de este código es de 15 minutos. Cabe recordar que el cobro a través de Bizum sólo se podrá hacer si el premio es inferior a 2.000 euros, para premios superiores habrá que acudir a las entidades bancarias habilitadas para ello.

Recetas de Navidad
Caprichos culinarios

Para la cena de Nochebuena y la comida de Navidad las familias se reúnen en torno a la mesa para disfrutar de platos especiales. Te proponemos algunos con los que acertarás

Fotos: Archivo Semana/ Soledad González/ Anel Fernández y Agencias

Pechuga de pavo con cebolla caramelizada

4 PERSONAS 90 MIN

INGREDIENTES
- 1 pechuga de pavo abierta en filetes, aprox. 1 kg.
- 100 g jamón de york en lonchas finas
- 1 manzana
- 140 g queso en lonchas
- 70 g pasas pequeñas y sin pepitas
- 50 g nueces mondadas
- 70 g dátiles sin hueso
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 pellizcos de pimienta negra

Cebolla caramelizada:
- 700 g cebolla
- 70 g mantequilla
- 1 cucharadita de sal
- 1 pellizco de pimienta
- aceite de oliva
- caramelo líquido

PREPARACIÓN

Sazonar la pechuga con sal y pimienta. Colocarla abierta sobre film transparente y poner encima el jamón de york, la manzana en lonchas, los dátiles y las nueces troceadas, las pasas y el queso. Enrollar y envolver todo con el film apretando fuerte.

Colocar en una olla de cocción al vapor y cocer unos 40-45 minutos. Otra opción es atar los rollos con cuerda o hilo especial para asados en vez de con film, y hacer al horno unos 40-50 minutos a 200 ºC.

CARNES Y PESCADOS

Mariscos

En nuestro país, Nochebuena tiene especial importancia. Es el momento de reunirse con la familia para compartir buenos deseos y una buena cena. Hay algunos clásicos que no fallan, como las gambas y los langostinos. Además, los crustáceos como el centollo, la nécora o el buey también cobran importancia. Y, si quieres darte un capricho, prueba los percebes.

Tradición

Entre los pescados, el besugo, la dorada y el bacalao son los reyes de las mesas navideñas. En cuanto a carnes, España tiene un recetario especialmente variado: cochinillo, cabrito, cordero, lechazo, pavo, pollo, pularda, pato... y, por supuesto, el, jamón ibérico.

Langosta al horno

4 PERSONAS 30 MIN

INGREDIENTES
- 4 langostas de 400 a 500 g cada una
- 1 huevo
- unas gotas de limón
- ralladura de ½ limón
- ralladura de ½ lima
- 125 ml de aceite de oliva suave
- aceite de oliva virgen
- sal
- pimienta

PREPARACIÓN
Abrir las langostas por la mitad, a cuchillo. Empezar por la cabeza e ir bajando. Salpimentar y dorarlas a fuego vivo en plancha o sartén con aceite. Colocarlas en una bandeja con la cáscara hacia abajo y hornear durante 10 minutos a 170 ºC con calor arriba y abajo.

Mientras, preparar una mayonesa de cítricos. Batir de forma manual o con máquina el huevo, unas gotas de limón y sal, y añadir poco a poco los 125 ml de aceite de oliva suave, a la vez que vamos emulsionando.

Una vez hecha la mayonesa, incorporar la ralladura de limón y lima, y mezclar con unas varillas, hasta obtener una masa homogénea. Servir las langostas acompañadas de esta salsa de cítricos.

CUANDO ERA MUY ABUNDANTE, LA LANGOSTA ERA UN PLATO QUE TODOS COMÍAN COCIDA. EN EL SIGLO XVIII, LAS CLASES MÁS PUDIENTES INTRODUJERON LA VINAGRETA

Pularda trufada

80 UNIDADES 60 MIN

INGREDIENTES
- 1 pularda
- trufa negra en láminas
- 1 cebolla dulce
- 6 cucharadas de aceite
- 1 vaso de oloroso
- sal
- pimienta

Salsa al cava:
- 2 yemas de huevo
- 125 g de mantequilla
- 2 cucharadas de cava
- 1 trufa negra
- sal
- pimienta
- unas hojas de salvia

Chalotas confitadas:
- 10 chalotas
- 70 g de mantequilla
- 1 cucharada de azúcar
- sal
- pimienta negra

PREPARACIÓN
Salpimentar el interior de la pularda e introducir láminas de trufa entre la piel y la carne. Bridarla, sazonarla y dorarla con el aceite caliente. Pasarla a una fuente de horno y añadir la cebolla cortada en cascos. Chalotas: Dorar las chalotas peladas con la mantequilla, el azúcar, sal y pimienta.

Cubrir las chalotas ya doradas con agua y cocerlas hasta que estén tiernas. Meter la fuente en el horno a 180 ºC, 1-1 ½ hora dándole la vuelta cada ¼ de hora y rociando con su jugo. Cuando empiece a tomar color, añadir el oloroso. Cuando la pularda esté, sacarla y pasar la salsa por el chino.

Trinchar la pularda y servirla con láminas de trufa, las chalotas y la salsa. Salsa: Deshacer las yemas, añadir el cava, acercar al fuego e incorporar poco a poco la mantequilla en dados, moviendo sin parar a fuego bajo. Salpimentar, añadir la salvia picada, la trufa en láminas y mezclar.

Menú navideño saludable

Los alimentos que no deben faltar

Estas fiestas disfruta mientras te cuidas con alimentos típicos navideños que son verdaderas bombas de salud. ¡Apunta!

AUNQUE escapar de los excesos es casi misión imposible en Navidad, lo que sí puedes hacer es intentar que tus comilonas sean más saludables. Y es que existen ciertos alimentos que, gracias a sus propiedades, ayudan a prevenir e incluso a combatir ciertas enfermedades. Toma nota e inclúyelos en tus menús estas fiestas.

1 Salmón

Es una excelente fuente de minerales como yodo, magnesio, fósforo, selenio, hierro y calcio. Pero no solo eso, el salmón también aumenta la correcta circulación y evita la formación de coágulos gracias a su contenido de Omega 3. El tartar es una de las preparaciones más famosas que se hacen con este pescado, pero si lo acompañas de mango, triunfarás con un entrante infalible para las comidas de Navidad.

2 Berenjena

¿Te has dado cuenta de cómo absorbe el aceite al cocinarla? Pues de la misma manera actúa con el colesterol. Eso sí, **para que haga su función de 'esponja' debe consumirse cocida y entera, con su piel y semillas.** Y atenta, porque la berenjena también contiene ácido clorogénico, una sustancia que evita que el colesterol LDL (malo) se oxide.

3 Pavo

Un 75% de su composición es agua, lo que hace del pavo una carne baja en calorías, perfecta para aquellos que desean cuidar su línea estas navidades. También destaca por su bajo contenido en colesterol y por su gran aporte en minerales y vitaminas, sobre todo del grupo B. **Puedes convertirlo en el plato principal del menú con una receta de pavo relleno de castañas y manzana.** Aunque también sorprenderás a tus seres queridos con una ensalada de pavo con pimientos y ajonjolí. Una opción de éxito asegurado como entrante.

4 Brócoli

No puede faltar en tu mesa estas fiestas, ya que refuerza las defensas y combate los radicales libres. La clave está en su elevado contenido en isotiocianato, una sustancia que elimina la proteína del gen p53

Vino tinto, la mejor opción

Varios estudios han demostrado que tomar una copa de vino tinto al día disminuye la concentración de placas aterogénicas en las arterias y, por consiguiente, aumenta los niveles de colesterol bueno, lo que contribuye a mejorar la salud cardiovascular. Además, el vino tinto también posee una acción antioxidante, por lo que previene el envejecimiento prematuro. Estas Navidades disfruta brindando, pero ¡ojo! sin pasarte.

Sobrevivir a los atracones

✓Cada una de las comidas navideñas supone una media de, al menos, 1.400 calorías, lo que equivale casi al 60% de la cantidad necesaria para una persona adulta.

✓Por ello, los días previos y posteriores a las celebraciones, intenta hacer comidas ligeras y elegir alimentos bajos en calorías, mejor aún si también son diuréticos.

defectuoso que provoca el crecimiento anormal de las células. **El brócoli, tanto salteado como gratinado, puede ser una guarnición perfecta para cualquier plato de carne.**

5 Langostinos

Son ricos en ácidos grasos Omega 3, que contribuyen a la prevención de enfermedades cardiovasculares, así como al control del colesterol (malo) o LDL. **Además, gracias a sus altos niveles de hierro, también ayudan a combatir la anemia.** ¿Un entrante sencillo, rico y resultón? Brocheta de langostinos cocidos y piña con salsa de yogur natural desnatado. ¡Arrasarás!

6 Cardo

El cardo es un producto típico de Navarra, Aragón, La Rioja y el País Vasco que se pone de gala en Navidad. Se suele tomar con un sofrito previo de ajos y almendras, aunque también admite cebolla, taquitos de jamón o almejas. **¿Entre las grandes bondades del cardo? Mejora la absorción del calcio, lo que previene la osteoporosis;** es diurético, por lo que ayuda a evitar la temida retención de líquidos que provocan las comilonas de Navidad; y además, gracias a su alto contenido en fibra contribuye a lograr regularidad intestinal. Este año inclúyelo en tus menús.

BUENA DIGESTIÓN

Ardor y pesadez: que no te amarguen las fiestas

Las comidas copiosas y el exceso de alcohol aumentan los problemas digestivos. Toma medidas y disfruta de las navidades sin preocuparte de tu estómago.

No bebas en exceso

No solo bebidas alcohólicas, sino todas las que suelen acompañar a las comidas, especialmente los refrescos azucarados llenos de gas y calorías. Además, ten en cuenta que la digestión se realiza en el organismo a una temperatura de unos 37ºC, y cuando consumimos bebidas que están muy frías, el cuerpo se ve obligado a contrarrestar esta diferencia de temperatura, lo que produce una alteración en la circulación de la sangre que lo único que va a conseguir es retrasar la digestión e irritar la mucosa del estómago.

Cuidado con los postres

Estas fechas son muy dadas a los dulces, por lo que si sumas a las calorías de una comilona las que conllevan postres demasiado calóricos, acabarás sufriendo importantes molestias. Y si estás tentada de un helado, debes saber que no ayudan en absoluto a bajar la comida y hacer la digestión. Da igual si los tomas en copa, cucurucho o plato: su gran aporte calórico en grasas y azúcares solo conducen a la pesadez y la indigestión.

Camina todos los días

Es muy probable que en estas fechas el tiempo no acompañe, pero intenta caminar al menos una hora al día. De esta manera mejorarás tu digestión y favorecerás el tránsito intestinal. Además, si no quieres ganar peso, caminar a paso ligero es una manera perfecta de quemar las calorías de más que dejan las navidades. También pequeños gestos, como utilizar las escaleras en vez del ascensor, te ayudarán.

Respira profundamente

Cuanto más oxígeno llegue a tu estómago, más trabajará y mejor será tu digestión. Por ello, antes de las comidas copiosas haz unas cuantas respiraciones abdominales, vaciando completamente tus pulmones y volviéndolos a llenar.

Maquillaje de fiesta

6 pasos para brillar

No necesitas muchos productos ni una gran técnica para lograr un maquillaje de fiesta perfecto para todas las celebraciones navideñas. ¡Solo ponle ganas y sigue estos tips!

QUE no sepas maquillarte o no salgas casi nunca de tus tres o cuatro pasos básicos no significa que no puedas elevar tu look *beauty* en época de fiestas. La temporada navideña es el momento perfecto para salir de tu zona de confort. Empieza limpiando bien tu rostro e hidrátalo en profundidad. Una vez lista, ponte manos a la obra. ¡Sigue estos pasos!

1 No olvides usar prebase

Es fundamental para conseguir un resultado impecable. Pero ojo, un error que se suele cometer es aplicarla en todo el rostro, aunque muchas veces no es necesario. **Aplica una prebase hidratante solo en las zonas más secas, como pómulos y zona T.** En las áreas más conflictivas de brillos aplica una prebase matificante y seborreguladora.

2 Elige la base correcta

Si tienes la piel seca, lo mejor es que te decantes por bases que contengan agentes hidratantes, que ayuden a unificar el tono de la piel pero a la vez la dejen jugosa. Y si tienes la piel grasa, alíate con bases que incluyan un poco más de pigmento de color y no tanto tratamiento. A continuación, pon un poco de corrector en las ojeras, la línea de la nariz y la frente. Por último, con una pequeña esponja, difumina bien.

3 ¿Polvos? Sí gracias

No tengas miedo de sellar con polvos traslúcidos aquellas zonas donde sepas que se van a activar más los brillos. **Este cosmético fija la base de *make up* alargando su duración** y brindando un efecto aterciopelado ideal para las noches navideñas.

Ojeras: no están permitidas

✓Para lograr un buen resultado en tu maquillaje de fiesta es clave tratar bien la zona de las ojeras. Antes de empezar a maquillarte aplica un buen contorno de ojos para aportarle un extra de hidratación y reducir las bolsas. Solo tienes que utilizar la yema de tu dedo anular para esparcir el producto con suaves toquecitos.

✓Además, recuerda utilizar el tipo de corrector apropiado para cada una de tus imperfecciones: el verde para marcas rojas (venitas, puntos rubí...); el amarillo para ojeras moradas; y el azul y el naranja para manchas más oscuras.

▶Prebase de maquillaje Primer Lab Pore Minimizer, de L'Oréal Paris. 16,59€

▶Bálsamo de labios Dermosthétique AGE Redefining, de La Biosthétique. 31,50€

▶Polvos Bye Bye Pores Pressed, de It Cosmetics. 29,99€

▶Paleta de ojos Luxury Palette Of Pop, de Charlotte Tilbury. 29€

ANTES DE MAQUILLAR TUS LABIOS HIDRÁTALOS CON UN BÁLSAMO Y DEJA ACTUAR UNOS MINUTOS

▶DD Cream Nude Skin Perfection SPF15, de Atashi Cosmetics. 35,30€

▶Máscara de pestañas Hypnôse volumen a medida, de Lancôme. 34€

¿El paso final en tu piel? Aplicar un colorete que tenga toques dorados.

4 Potencia tu mirada

En Nochebuena y Nochevieja todo vale. Es el momento de atreverse con sombras de efecto *glitter*. Toma la que más te guste y aplícala en la cuenca del ojo, para que sea el tono de transición. Luego con un tono un poco más oscuro pinta el tercio exterior del ojo. A continuación, con otra sombra más fuerte concéntralo en la V externa. De esta manera le darás todavía más profundidad a la mirada. **Los tonos más claros deben ir en el ángulo interno del ojo y bajo el arco de la ceja.**

5 Presume de pestañas y cejas

Tras las sombras de ojos **aplica dos capas de máscara de pestañas, pero que sea muy cubriente.** ¿Las cejas? Recuerda que se llevan anchas, así que si tienes calvitas alíate con un buen lápiz y perfílalas.

6 Remata con un labial infalible

La barra de labios sublime para las noches más especiales de Navidad dependerá del resto del maquillaje. Si consideras que tus ojos ya tienen el brillo necesario, un labial *nude* es la mejor opción. En cambio, **si quieres que tus labios sean los protagonistas, opta por tonos rojos o burdeos.**

CONSULTORIO DE

Carmen Navarro

EL LOOK DE MAQUILLAJE PARA NAVIDAD

Esta Navidad juega con un color de labios poderoso, como un rojo intenso o un granate oscuro. Los naranjas o rosados también son tendencia, pero con un acabado escarchado más ligero que los metalizados. ¿Para potenciar tu mirada? Un maquillaje *glitter* que aporte un toque juvenil siempre será un acierto. El remate global para tu rostro puedes conseguirlo con un iluminador que añada un toque ligeramente dorado, muy apropiado para las fiestas.

Pero recuerda: tan importante como el *look beauty* elegido, es su duración. Para lograrlo hay varios aspectos clave. El primero, agendar un tratamiento de puesta a punto que limpie en profundidad, descongestione y repare. Nada mejor que trabajar las capas superficiales de la piel con 3 fases clave: hidrodermoabrasión, *cupping* y cromoterapia. De esta manera conseguimos eliminar las impurezas y las células muertas, y liberar el poro y reducir su apariencia. En definitiva, le devolvemos a la piel un aspecto jugoso, luminoso y preparado con antioxidantes y nutrientes que restablecen la función de barrera. Es el caso de Deep2, el protocolo más revolucionario, que permite una limpieza profunda de la piel, acompañada de un masaje *cupping* relajante que remodela, drena, y descongestiona.

El segundo paso imprescindible es mantener esa sensación de piel rejuvenecida con y sin maquillaje. Y por eso los deberes en casa son fundamentales. Mantén la limpieza diaria (mañana y noche), y aplica a continuación una mascarilla adecuada a tu piel. Y no olvides tener siempre a mano una ampolla de Vitamina C o de soja, que además de potenciar el resultado, será el tratamiento perfecto que tu piel necesita para aguantar el ritmo al que vas a someterla durante horas y horas.

SÍGUELA EN SU BLOG:

www.semana.es

La lombarda, la estrella de estas fiestas

- **Tiene un alto contenido en antioxidantes** que protegen las células del daño causado por los radicales libres, favoreciendo, entre otras cosas, la salud cardiovascular y combatiendo la diabetes.
- **Es una gran fuente de fibra,** que la convierte en un buen alimento para la salud digestiva, previniendo el estreñimiento y reduciendo el colesterol en sangre.
- **Contiene vitaminas A,B, C y K,** y es rica en minerales como el potasio, el calcio y el manganeso, importantes para la salud ósea.
- **Favorece la salud ocular** gracias a las antocianinas.

BELLEZA

Libre de impurezas

Para ayudar a cerrar los poros de la piel y lucir un rostro fresco y sin impurezas, usa este tónico: en una taza de agua hervida, añade una cucharada de hamamelis y otra de tomillo. Cuela la mezcla y aplica cuando esté fría.

REMEDIO EFICAZ

HIERBA LUISA PARA HACER BUENAS DIGESTIONES

Para aliviar las digestiones pesadas, termina la comida con una infusión de hierba Luisa. Es ideal como carminativo y en casos de dispepsias y dolores estomacales.

Cómo limpiar el horno sin frotar

Mezcla media taza de bicarbonato de sodio con unas cucharadas de agua, extiende la pasta por el horno y deja actuar durante la noche. Luego, rocía con vinagre blanco y limpia con un paño húmedo.

HOGAR

Todo a punto en tu mesa

1 Cubiertos brillantes
Mezcla en un recipiente una taza de vinagre blanco y tres de agua caliente. Déjalos reposar 20 minutos, enjuaga y seca.

2 Manteles sin manchas
Aplica sobre las manchas bicarbonato y frota con un cepillo. Luego, lava el mantel de la forma habitual.

3 Trapos de cocina limpios
Mételos en una olla con agua, dos cucharadas de bicarbonato y una de lavavajillas. Deja hervir 10 min y luego, introdúcelos en la lavadora en un programa rápido.

4 Copas y vasos impecables
Calienta un litro de vinagre blanco y sumerge las copas y vasos. Aclara bien.

SALUD

Tips para mantener el espíritu navideño

✓ **Hay alimentos que, sin buscarlo, nos llevan a momentos felices** del pasado. Disfruta con tu familia y amigos de unas castañas asadas, un chocolate con churros... También podéis hacer unas ricas galletas de jengibre o unas rosquillas de anís.

✓ **Aprovecha estos días para hacer planes** en familia: juegos de mesa, maratones de cine, paseos para ver las luces de Navidad...

✓ **Déjate contagiar por la magia de los niños.** Coloca con ellos el árbol, el Belén y las guirnaldas, y cantad juntos villancicos. Ayúdales a escribir la carta a Papá Noel y a los Reyes Magos, y no te olvides de escribir las tuyas.

✓ **Ten detalles con la gente que quieres.** No importa el dinero sino el amor que le pongas.

✓ **Es un buen momento para donar y ayudar** a aquellos que más lo necesitan. Hay mucha gente que está muy sola estos días. Recuerda que ese es el verdadero espíritu de la Navidad.

EJERCITA TU MENTE

Pasatiempos de Navidad

AUTOBLANCO

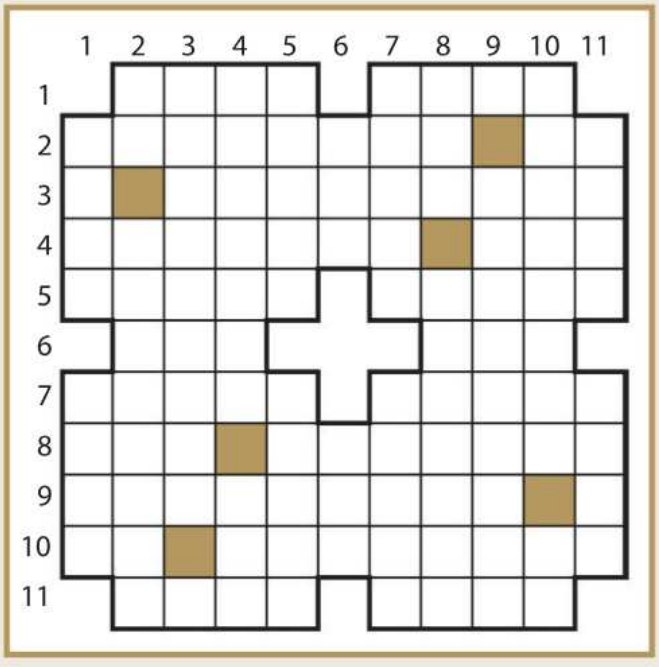
Al resolverlo, deja 23 cuadros en blanco	SEAN GANADORES / DEJAD VACÍO / MALETÍN ESCOLAR	EN ROMANOS, 2009 / MALIGNA / EL QUE CULTIVA LA LITERATURA	DE LOS AFIJOS / JUEGO DE NAIPES / LETRA DOBLE	RADICAL CIANURO / EN INGLÉS, HOMBRE / NOMBRE DE MUJER / FERRÁN ..., COCINERO	NOMBRE DEL ACTOR DE LA FOTO / RÍO CATALÁN	READ ONLY MEMORY / CHILE, PIMIENTO / QUITAD LA HUMEDAD / HIZO RUIDO	PRIMERA VOCAL / MOVED CON LA PALA / MIEDOS / SUR	RUJA / CURE / SE QUEME / PREF., REPETICIÓN	ACTUASE / EN INGLÉS, ESTRELLAS DE CINE / QUE TIENE ANCHURA
GRAN MAESTRO / UN AVE RAPAZ									
HIZO MANSO / SÍMBOLO DEL RUBIDIO									
NÚMERO FISCAL / QUE NO ES PAR									
LIBERA DE UNA CARGA / DUEÑA, PROPIETARIA									
NORTE / LUGARES CON JARAS									
USE, UTILICE / ESPAÑA									
APÓCOPE DE "VALLE" / HERMANAS DEL PADRE									
ALUMINIO / QUE YA NO ES / ENTREGAS									
CUERDAS DE ALAMBRE / ABREV., NOTA DEL TRADUCTOR									
TERCERA VOCAL / DISPARA SAETAS									
TRASCENDENCIA DE ALGO / LETRA FINAL DEL INFINITIVO									
PERIODO DE TIEMPO / UN JUEGO DE TABLERO									
DESLEAL									
COCHINA, MARRANA / REVERENDA									
HACER SURCOS EN LA TIERRA / ... PENN, ACTOR									
BADAJOZ / SUF. DIMINUTIVO, PL. / ABREV., CELSIUS									
SEDUCEN, CAUTIVAN / FACTOR DE LA SANGRE									
MONJA / DE COLOR DE ROSA, ROSADO									

CRUCIGRAMA

Nº 2.823

HORIZONTALES

1: Ciudad andaluza. Acción y efecto de podar.
2: Búcaros, floreros. Comunidad autónoma.
3: Que causan pavor, fem.
4: Aborígenes de Nueva Zelanda. Interjección para animar al torero.
5: Ausencia de respiración. Compañía estadounidense fabricante de ordenadores.
6: Espacio Europeo de Investigación. Entidad local autónoma.
7: Obra teatral de carácter cómico. Remolcara, atoara.
8: Hago servir una cosa para algo. De Uganda.
9: Relativo a la meseta.
10: Percibí sonidos. Doraras al fuego.
11: ... Wars, película. Agarraderos de las vasijas.



VERTICALES

1: Coloq., come. Aspiro el humo del cigarrillo.
2: Onom. de la risa. Os ..., desmontaseis.
3: Pescadores con arpón.
4: Formaréis eras para poner plantas. Letra del alfabeto griego.
5: Mujer recién casada. Creador de una obra.
6: Padre de Sem, Cam y Jafet. Fluido aeriforme.
7: Originario de Persia. Pastel compuesto de una masa plana y fina cubierta de nata o crema.
8: Mamífero plantígrado. Plantas peoniáceas de jardín.
9: Que sopla, fem.
10: Haré callar. Campeón.
11: Se ..., se lave. Ciudad italiana.

SUDOKUS

Las reglas del Sudoku son muy simples: No hay dos números iguales en una misma fila, ni en una misma columna, ni en un mismo cuadrado parcial de 3x3 casillas. El juego consiste en completar las casillas con cifras del 1 al 9 a partir de las pistas que se dan.

Fácil

								4
5	4		7		8	2	1	
9							6	
	6			7			2	
	5	9		4			7	1
			1	9	5		8	6
					6	1	4	
		1		3			5	2
	3	2				7		8

Difícil

		3		7	6	5	4	8
				2			3	
				6	5			
		9	8				7	6
	4		7		3			
	3	2			7	8	5	4
					2			3
8	7	5			4	2		

AUTODEFINIDO

Típico de Andalucía

FOTO 3 ENSEÑADA
SÍMBOLO DEL PASCAL / LUTECIO
FOTO 6
SIST. MON. EUROPEO / QUERÁIS
PREPOSICIÓN / PREF., CORRECTO
EN INGLÉS, OVNI
CAMBIE DE ORIENTACIÓN / DESAFIAR
TUYO / TOCA UN INSTRUMENTO
FOTO 2 / REAL DECRETO
FOTO 4 / SÍMBOLO QUÍMICO DEL CROMO
FOTO 1 / COLORADOS, ENCARNADOS
RUTENIO / COMPACT DISC
YANTAR / DOS VOCALES IGUALES
CARCOMERÁ / PREVIAMENTE
DECILITRO / ÍNSULAS
MUNDO / PARQUE ZOOLÓGICO
PRINCIPIO TAOÍSTA / MANGA DE TENIS
TINTÉ / FORMABA ERAS
... PARA CUAL, IGUALES
SUBIÓ LA BANDERA / SUFIJO DIMINUTIVO
HALAGA, ADULA / CORTEN ÁRBOLES
LO QUE ESTÁ AQUÍ / UN NÚMERO, PL.
PONGA UNA TASA / PRECIO, COSTE
TOSTÓ / ... FACTO
FOGÓN BAJO / HURAÑO
PONEN HUEVOS / EL UNO EN EL DADO
RÍGIDA / HIJO DE ISAAC Y REBECA
CASA CON JARDÍN / SÉPTIMO PLANETA
RUMIANTE CÉRVIDO / FORMA DE OXÍGENO
POST SCRIPTUM / UN EQUIPO DE FÚTBOL
AVES NOCTURNAS / GORRO MILITAR
HABITACIÓN
FOTO 7
OLEAGINOSOS / ... BELÉN, ACTRIZ
INFRECUENTES / ELOGIO
VOZ DEL ARRIERO / CAUSAN ÚLCERAS
SECÓ, AGOSTÓ / APÓCOPE DE "CASA"
BRASA / BUEY SAGRADO
PERTENECIENTE O RELATIVO AL AÑO
PREF., NORTE / UN ALIMENTO
VOZ DEL PATO / PRODUZCAN SONIDOS
SON OSADOS / HELIO
VASIJA PARA GUISAR / NEGACIÓN
SIGLAS COMERCIALES / FUERZAS NAVALES
TÍTULO PERSA / QUINTAL MÉTRICO
SITÚA / VEA LO ESCRITO
PERRO / TECLA DE GRABACIÓN
ASSOCIATED PRESS
CAUSE OFUSCACIÓN / MÁS MALO
EN ROMANOS, 51 / PREF., PEQUEÑO
RECE / INSTRUM. MUSICAL
SE ..., SE LAVA
NEÓN / MIL CINCUENTA Y UNO
MANGANESO / ÁSTATO
UN MUEBLE / TIPO DE MÚSICA
VACUNO JOVEN / ... FLEMING
ESTADO MAYOR / FOTO 5
SODIO / NOTA MUSICAL
CAPITAL DE SAMOA / ENERGÍA POTENCIAL
ADINERADAS / FIRMES, ¡...!
WATER CLOSET
CIRCUITO CERRADO
¡AÚPA!, EXCLAMACIÓN DE ÁNIMO
INGL., NUEVO
MANIFIESTEN ALEGRÍA
FOTO 8
SÍMBOLO DEL ACTINIO

DAMERO

Nº 2.876

1 J	2 H	3 L		5 G	6 S		8 H	9 G	10 P		12 L		14 J	15 K
	17 E	18 K	19 F	20 S	21 J	22 A		24 H	25 B		27 E	28 H	29 G	
31 L	32 K	33 F	34 L		36 P	37 I	38 J	39 G	40 G	41 Q	42 R ,		44 B	45 M
	47 A	48 C	49 J		51 D	52 A	53 K	54 C		56 M	57 M		59 B	60 T
61 R	62 R	63 I	64 O ,		66 P	67 R	68 N		70 B	71 T	72 M	73 J	74 I	75 O
76 C	77 B	78 T		80 Q	81 D	82 A		84 O		86 R	87 N	88 N		90 T
91 P	92 M		94 Q	95 N	96 M	97 Q	98 T	99 O	100 E	101 O	102 O ,		104 D	
106 S	107 K	108 N		110 F	111 Q	112 K		114 A	115 A	116 R	117 F	118 D	119 D	120 K
121 D	122 P	123 F		125 E	126 E	127 T	128 O	129 I	130 I	131 Q	132 C	133 R		135 P
136 I		138 C	139 F	140 P		142 G	143 M	144 J	145 L	146 H		148 I	149 L	150 T
151 N	152 L	153 B	154 N	155 Q	156 E	157 S	158 S		160 H	161 C		163 S	164 H	165 S .

Fragmento de un poema de autor español. **Clave: Leyendo verticalmente la primera letra de cada solución aparecerán el nombre y el apellido del autor y el título del poema.**

A. ___ ___ ___ ___ ___ ___
52 115 114 47 22 82
Se ..., alardeen.

B. ___ ___ ___ ___ ___ ___
77 153 70 25 44 59
Localidad de Valladolid.

C. ___ ___ ___ ___ ___ ___
54 48 76 138 161 132
Suministrad.

D. ___ ___ ___ ___ ___ ___
118 121 119 81 104 51
Prueba, intento.

E. ___ ___ ___ ___ ___ ___
156 17 126 27 100 125
Impedimento, rémora.

F. ___ ___ ___ ___ ___ ___
139 117 19 110 33 123
Aupemos.

G. ___ ___ ___ ___ ___ ___
39 40 142 5 9 29
Hinchas algo.

H. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
146 28 160 164 24 2 8
Incluidos en una suma.

I. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
148 37 136 129 63 74 130
En fútbol, follón.

J. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
14 49 1 38 73 144 21
Esfuerzo al final de una carrera.

K. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
32 107 15 120 112 18 53
Estado mexicano.

L. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
152 149 3 31 12 145 34
Riachuelos.

M. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
56 45 72 143 96 57 92
Padezcas delirios.

N. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
87 108 151 154 88 95 68
Coloq., amigdalitis.

O. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
101 84 99 102 75 128 64
Escuchaseis.

P. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
10 91 36 135 66 122 140
Pulamos con lima.

Q. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
97 131 94 41 80 111 155
Que no se mueve.

R. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
62 61 86 67 116 133 42
Habitamos.

S. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
6 106 20 158 163 157 165
Insecto mayor que la avispa.

T. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
78 150 90 127 60 71 98
Coloq., muy simple.

7 DIFERENCIAS

SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS DE LA SEMANA ANTERIOR

DAMERO Nº 2.875

¿Bajo qué silenciosa conjunción de los astros, en qué secreto día que el mármol no ha salvado, surgió la valerosa y singular idea de inventar la alegría?

Clave: Borges. *Soneto del vino.*

AUTODEFINIDO

	A		I		J		X		I		E		X		J
F	L	A	N		C	A	L	A	B	A	N		D	I	E	G	O
	V	E	R	A		N	I	F		R	E	T	A	R		A	R
E	A		I	R	I	S		I	T	A		I	D	A	S		D
	R	B		T	R	I	A	N	E	R	A	S		N	O	V	A
J	O	A	N		A	A	R		C	A	B	I	A		N	I	N
		S	I	E	S		I	A	N		U	S	U	R	A	S	
I	M	A	N	O		P	A	L	O	T	E		P	A	R	T	I
	A	D	O		P	E	S	E		A	L	I	A	S		O	S
J	R		T	I	R	A		T	O	C	A	N		A	D	S	L
	I	U		C	E	S	T	E	R	O		E	R	R	E		A
C	A	R	L	O	S		R	A	E		S	M	E		D	A	S
		G	O	N	A	D	A		A	P	A		A	M	O	S	
O	S	E	R	A		U	E	S		I	N	S	T	O		E	C
	A	N	O		P	E	S	I	M	O		A	O	J	A	D	O
M	U		S	E	U	L		L	I	N	A	R		E	R	A	L
	L	P		I	B	A	M	O	S		S	A	R	N	O	S	A

7 DIFERENCIAS

AUTOBLANCO

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

CRUCIGRAMA Nº 2.822

HORIZONTALES.
1: Come. UEFA.
2: Pal. Ternero.
3: Orientación.
4: Se. Cisnes. D.
5: Tatúa. Orina.
6: Sra. Amo.
7: Teína. Adobe.
8: A. Pifano. La.
9: Taumaturgo.
10: Ordenad. Ito.
11: NASA. Ella.

VERTICALES.
1: Post. Tato.
2: Carease. ARN.
3: Olí. Tripuda.
4: M. Ecuánimes.
5: Etnia. Afana.
6: ETS. Ata
7: Urano. Anude.
8: Encerador. L.
9: Feísimo. Gil.
10: Aro. Noblota.
11: Onda. Easo.

SUDOKUS

FÁCIL

3	9	2	6	5	7	4	8	1
8	4	6	9	1	2	3	7	5
7	5	1	8	3	4	2	9	6
5	2	8	4	9	1	6	3	7
1	6	7	2	8	3	9	5	4
4	3	9	7	6	5	1	2	8
6	7	5	3	4	9	8	1	2
2	8	3	1	7	6	5	4	9
9	1	4	5	2	8	7	6	3

DIFÍCIL

8	9	2	1	4	6	3	7	5
7	6	1	3	8	5	4	2	9
5	4	3	2	9	7	8	6	1
6	1	5	7	3	4	2	9	8
2	3	7	8	1	9	5	4	6
9	8	4	6	5	2	1	3	7
1	7	8	9	2	3	6	5	4
3	5	9	4	6	1	7	8	2
4	2	6	5	7	8	9	1	3

Nochevieja y Año Nuevo

Disfruta de las fiestas fuera de casa

Despedir el año en un hotel o en un restaurante son dos alternativas que cada año eligen más personas

Eurostars Hotel Real

Paseo Pérez Galdós, 28. Santander. Tlfno: 942 27 25 50.

El hotel más emblemático de Santander te ofrece una Nochevieja inolvidable. Este cinco estrellas Gran Lujo presenta un menú a la altura, con su rape Negro del Cantábrico y su solomillo de vaca al foi como platos principales. Su precio, 299 € por comensal, incluye las uvas y el cotillón. www.eurostarshotelreal.com

Ginkgo Restaurante & Sky Bar

Desde la planta 12 del hotel VP Plaza España Design 5* y con espectaculares vistas de 360º a Madrid disfruta de su menú de Nochevieja, con amenización antes y después de la cena, uvas de la suerte, cotillón, barra libre y recena. Precio: 450 €. www.ginkgoskybarmadrid.com

Canopy by Hilton Madrid Castellana

Un menú exclusivo pensado para disfrutar con música en vivo en un ambiente único. El menú adulto son seis platos, postre, bebida y copa de cava de degustación por 190 € y el de niño (hasta 12 años), tres platos, y postre por 105. www.hilton.com/es/hotels/madespy-canopy-madrid-castellana/

OTROS DESTINOS

Villa Capri

Un pedacito del sol de la costa amalfitana en pleno centro de Madrid, que el 31 de enero te ofrece una fiesta por todo lo alto y un menú delicioso (también hay opción vegetariana) por 160 €. www.bigmammagroup.com/es

Marbella Club

En el corazón de la Costa del Sol, un lugar de ensueño para quienes disfrutan del lujo más exclusivo. Aunque eso sí, su menú de Nochevieja, con música en directo, no está al alcance de todos: 1.250 € por persona. www.marbellaclub.com

Arrogante

Despide el año con un glamuroso baile de máscaras y un menú propio del recetario clásico italiano con toques de autor en este original restaurante madrileño. Precio: 250 €. www.arrogante.world/es

Hotel Orfila

C/ Orfila, 6, Madrid. Tlfno: 917 02 77 70

Coincidiendo con el 25 aniversario de este precioso hotel, Mario Sandoval, chef ejecutivo de El jardín de Orfila, presenta un menú de Nochevieja, a partir de 445 € con maridaje incluído. También tiene brunch de Navidad, Año Nuevo y Reyes. www.hotelorfila.com

InterContinental

Pº de la Castellana, 49. Madrid. Tlfno: 91 700 73 00

La última noche de 2024 será testigo de una gran cena de gala con cotillón hasta altas horas de la madrugada, música en vivo y DJ (adultos, 685 €; niños, 195 €. Solo cotillón, 200 €). Y el día de Año Nuevo, un bruch exclusivo (adultos, 195 €; niños, 95 €). madrid.intercontinental.com

Edición Limitada Jamón Alta Gastronomía Añada 2020 de Fisán (Guijuelo). Incluye estuche de cuero, cuchillo y mandil. Pvr: 1.200 € De venta en tiendas gourmet y en www.fisan.es

Edición especial de polvorones El Toro, originales o de almendra, en una bonita lata metálica. www.dulceseltoro.com

Placeres navideños

Te damos algunas sugerencias para que llenen de dulzura tu mesa

Gin MG. Receta original de elaboración artesanal con ingredientes 100% naturales. www.ginmg.com

En la gama Special de Aldi puedes encontrar delicatessen para estas fiestas, como estas vieiras con coral. Pvr: 8,99 € www.aldi.es

Panettone de Aldi. De chocolate o de pasas y naranja confitadas. Pvr:9,99 € www.aldi.es

Gran Surtido de Especialidades y Chocolate de Doña Jimena. Pvr: 8,95 € www.turronychocolates.com

Lindt Dulces Deseos, edición Champ Elysées, exquisita selección de bombones surtidos. En dos formatos. www.lindt.es

Bagus 2021, procedente de la Ribera del Duero burgalesa y con botellas limitadas. Pvr: 36 € www.vinosribera.com

LAN a mano. Edición limitada de un vino artesanal, reflejo del terruño del que procede. Pvr: 34,95 € lanencasa.com

Tel. gabinete: 91.013.11.21 - 806.408.522
Por el Naturólogo Rubén Barea www.rubenbarea.com

ARIES
21/3 -20/4

SALUD: Atiende, evitando aplazar los asuntos sanitarios.

DINERO: Cuidado con la falta de atención y el despiste que puede exponerte a hurtos.

AMOR: Sé flexible. Deberás asumir algunos compromisos incómodos pero necesarios.

Las flores frescas blancas promoverán buena energía.

TAURO
21/4 - 20/5

SALUD: Atención hacia alguien cercano por temas de salud.

DINERO: Tomarás decisiones acertadas y moverás tu dinero responsablemente.

AMOR: No asumas todas las cargas. Delega en los demás, permitiendo que cada uno ocupe su papel.

Quema incienso de rosas para las buenas relaciones.

GÉMINIS
21/5 - 20/6

SALUD: Alergia, temas respiratorios o virus. Riesgo de contagiarte o contagiar a otros.

DINERO: Los astros favorecerán tu buena suerte. Entrada de dinero inesperada.

AMOR: Días de sentirte querido e importante. Darás y recibirás mucho cariño.

Quema hojas de laurel para alejar la negatividad.

CÁNCER
21/6 - 20/7

SALUD: Riesgo de lesiones. Evita los excesos o sobreesfuerzos físicos.

DINERO: Permite a los demás ser generosos. No quieras tú asumirlo todo. Acepta regalos e invitaciones.

AMOR: Días favorables para el ocio, el cariño, el placer y el bienestar. Momentos idílicos.

Prende velas blancas que atraigan lo positivo.

LEO
21/7 - 21/8

SALUD: Posible virus gástrico o respiratorio. Días de cuidarte.

DINERO: Dedicarás tiempo a compras navideñas y gastarás en eventos propios de estos días.

AMOR: Harás balance positivo de lo vivido. Valorarás tus nuevas relaciones.

Una piedra verde protegerá y mejorará tu salud.

El mejor signo

Escorpio

Leonardo Di Caprio

11 de noviembre de 1974 (50 años)

VIRGO
22/8 - 22/9

SALUD: Días de bienestar en los que disfrutarás de buena energía.

DINERO: Resolución de algún conflicto o fin de alguna preocupación. Mejora laboral.

AMOR: Sé natural y auténtico y triunfarás. No te sientas coaccionado ni pretendas impresionar a nadie.

Incorpora los dorados y plateados en tu rutina.

LIBRA
23/9 - 22/10

SALUD: Días en los que el dolor puede ser protagonista e interferir en tus planes.

DINERO: Llegarás a pactos ventajosos. Realizarás operaciones favorables.

AMOR: Escucha más y habla menos. Riesgo de malentendidos o de decir cosas inoportunas.

Quema velas de miel para la suerte y las relaciones.

ESCORPIO
23/10 - 22/11

SALUD: Cuidarás mucho tu imagen personal y estética. Te sentirás bien.

DINERO: Te comunicarán algo que te hará ilusión y que mejorará tu situación económica.

AMOR: Serás pieza indispensable para la unión familiar. Todos querrán estar a tu lado. Magnetismo.

Lleva alguna pieza de lava como protección.

SAGITARIO
23/11 - 20/12

SALUD: No te obsesiones con un tema sanitario. Confía en tu médico.

DINERO: Aunque tus expectativas no se verán satisfechas, harás frente a todo sin grandes dificultades.

AMOR: Pasarás más tiempo junto a tus familiares y amigos.

Lleva una amatista para favorecer tu estado de ánimo.

CAPRICORNIO
21/12 - 19/1

SALUD: Algún problema de muelas, oído o garganta podrá molestarte estos días.

DINERO: Posibles vacaciones o descanso. Tiempo para organizarte y planificar el año.

AMOR: Te acercarás a quien suma o multiplica y te alejarás de quien resta o divide.

Mantén flores en agua que atraigan buena energía.

ACUARIO
20/1 - 18/2

SALUD: Algún suplemento nutricional te ayudará a complementar el tratamiento.

DINERO: Actuarás con determinación ante alguna circunstancia que mejorará la economía familiar.

AMOR: Necesidad de activar la vida íntima. Liberación de algún tabú.

Las perlas o los corales serán tus talismanes.

PISCIS
19/2 - 20/3

SALUD: Nerviosismo sin motivo aparente. Intenta relajarte.

DINERO: Actitud más relajada ante las finanzas. Asumirás más gastos de los habituales.

AMOR: Te sentirás comunicativo y brillante. Buenas relaciones y momentos de felicidad compartida.

Quema incienso natural o de sándalo estos días.

Almudena del Pozo: "Me hubiera encantado ser actriz, como mi padre"

Su padre, el actor de western Ángel del Pozo, le transmitió su pasión por el séptimo arte, sin embargo, la vida le llevó por otros derroteros: los del periodismo

FUERA llueve y el ruido de los coches pasando sobre los charcos de agua es ensordecedor, pero al atravesar el umbral de su hogar todo cambia. Y sí, más que una casa es un hogar porque cada centímetro cuadrado de la vivienda cuenta una historia, la de Almudena del Pozo, la veterana periodista de televisión. Por sus venas corre el cine, su padre es Ángel del Pozo (90), uno de los actores más reconocidos del cine *western* de nuestro país, y por eso, su gran sueño era convertirse en actriz.Casada desde el 2002 y madre de un joven de 16 años, Almudena nos invita a desayunar, nos enseña su hogar y nos deja que dispongamos de él. Lo de que se puede conocer a una persona según sea su casa, en su caso, es cierto...

¿Cuánto tiempo llevas viviendo aquí?

Desde 2002, pero, en el barrio (Almudena vive en uno de los distritos más céntricos de Madrid), llevo desde 1998. Esta zona está llena de vida y eso a mí me encanta. Es una pequeña Nueva York.

¿Porqué te decantaste por esta casa?

Porque había que tirarla entera *(risas)* y yo soy de hacer las cosas a mi gusto. Obviamente, me encantaba la ubicación y la vista que da a la calle.

¿Te encargaste tú también del diseño de los espacios?

Nos ayudó muchísimo un arquitecto que se llama Juan Artaza. Entendió muy bien el concepto mío y de mi marido, es más, puedo decir que esta ha sido de las primeras casas que se hacían con la cocina abierta al salón. Ahora es de lo más normal, pero cuando nosotros lo llevamos a cabo, nos decían: "¿Y los olores?".

"Me encanta viajar. Mi hijo se ha conocido medio planeta conmigo. Ahora está estudiando fuera de España"

La periodista nos cuenta que tiró entera esta céntrica casa en la que reside, porque le gusta hacer las cosas a su gusto.

"Me encanta la ubicación de esta casa y la vista que da a la calle", cuenta Almudena.

Es una casa hecha a tu medida y que, además, está impregnada de tu personalidad.

Sí, por ejemplo (*señala a la pared del comedor*), ahí tengo enmarcado el primer libro que se leyó mi padre, *Los Miserables*. Él lo tenía cómo oro en paño y yo lo tengo más en oro en paño todavía. También nos gusta mucho la fotografía y tenemos obras de varios fotógrafos como Romina Ressia, Ramón Masats o Ricard Ferrer.

¿Y la cocina?

Soy cocinillas, pero una cocinillas de mentira (risas). Lo que cocino me sale bien, pero porque utilizo todo lo que hay. Es decir, la famosa olla de cocción lenta (risas). De hecho, la parte en la que paso más tiempo es en la cocina.

¿Cómo fue tu niñez siendo hija de uno de los grandes del cine?

De pequeña, tú no te das cuenta de eso. Lo he hecho cuando he sido más mayor. Él estaba todo el día haciendo películas, la gente le paraba por la calle...

Pero no es lo habitual que tu padre sea actor de cine *western*...

¿Pero para un niño qué es lo normal? Él me descubrió el amor por el cine, me gusta mucho la imagen en todas sus versiones, me encanta la fotografía, no me pierdo una película ni una exposición... Todo eso me lo ha inculcado él, más allá de su trabajo. Cuando yo era niña íbamos todos los fines de semana a ver alguna exposición, la que fuera, o a algún museo.

¿Ves sus películas?

Sí, hace unos tres años le hicieron un homenaje justo después de la pandemia. Él no pudo ir, pero fui yo y vino mi hijo. Y, claro, pusieron una de sus pelí- ▶▶▶

culas en la plaza de Tabernas (Almería), que es un pueblo precioso. Yo no recordaba ya la última vez que había visto una película de mi padre en tamaño cine y mereció la pena. Creo que tenemos mucho que aprender de esa generación, se haya dedicado a lo que se haya dedicado.

Háblame de él.

Mi padre dejó el colegio a los siete años y se puso a trabajar en la tienda que tenía mi abuelo. Estando allí, llegó un productor de cine y le ofreció hacer algo y ahí comenzó un poco todo. A lo que voy es que son generaciones que no han tenido las oportunidades que tenemos nosotros, que han empezado a trabajar desde niños y que han aprendido a base de palos y, a veces, de experiencias.

Esa es la mejor herencia que te ha podido dar...

Sí. Por parte de mi madre, lo mismo. También me han inculcado mi pasión por estar en la calle, porque me gusta mucho la calle y conversar. Soy muy observadora; me encanta mirar a mis compañeros cuando trabajan y decir: "Jo, ¡qué bien lo hacen!". Me gusta muchísimo aprender.

¿Nunca te picó el gusanillo por la actuación?

Bueno, antes de decir que quería ser periodista, dije que quería ser actriz.

¿Y ellos qué te dijeron?

Me dijeron que fenomenal, pero que antes tenía que hacer una carrera *(risas)*. Y elegí la de periodista, que también me apasionaba. Y ya no he salido de ahí.

¿Cómo recuerdas tus inicios en los medios?

"Esta ha sido de las primeras casas que se hacían con la cocina abierta al salón', asegura Almudena.

"Antes de decir que quería ser periodista, dije que quería ser actriz. Mis padres me respondieron que primero tenía que hacer una carrera y elegí la de periodista, que también me apasionaba"

La primera entrevista que hice fue al actor y presentador Jesús Puente, cuando presentaba el programa *Su media naranja* (Telecinco). Luego, cuando ya era licenciada, mis inicios fueron en *Informativos Telecinco,* de la mano de Pepe Ribagorda, haciendo prácticas. Aprendí un montón. Estaba absolutamente predestinada, porque lo primero que me mandaron cubrir fue la inauguración de la estatua de cera de Sara Montiel (risas). Después trabajé en un programa de deportes de la misma casa... Eso me dio la oportunidad de encargarme de hacer quinielas con famosos como Ricky Martín o Carmen Sevilla...

Cuentas con una dilatada carrera en el mundo de la televisión ¿Quién fue la primera persona que te dio la oprtunidad?

Rosa Villacastín fue la primera en darme una oportunidad retransmitiendo un directo cuando Vicky Martín Berrocal (51) y el torero Manuel Díaz *el Cordobés* (56) se casaron.

¿Y quiénes han sido tus grandes maestros?

Yo me siento una privilegiada. He trabajado con muchos de los grandes, que, además, han sido muy humildes. Como los que he nombrado, Pepe Ribagorda y Rosa Villacastín, y también Ana Rosa Quintana, Concha García Campoy, Pedro Piqueras, Juan Ramón Lucas, Isabel Gemio, Mariló Montero, María Teresa Campos...

¿Y cómo ves ahora la televisión?

Ha evolucionado como la

gente ha querido que lo haga, porque aquí hacemos las cosas que los espectadores ven o lo que piden. A mí me encanta mi trabajo y la televisión que se hace ahora no es ni mejor ni peor que la de antes, aunque, para mí, es la mejor, porque es lo que estoy viviendo en este momento. Lo de antes queda atrás y se conserva.

Uno de los últimos programas en los que trabajaste fue *Así es la vida* (Telecinco). ¿Qué recuerdos guardas?

Lo teníamos muy difícil. Era un espacio para el verano que se convirtió en un programa de un año. Trabajábamos gente con perfiles muy diversos y, para mí, fue muy enriquecedor. Ahora en *Fiesta* no puedo estar más feliz y también en *Estando contigo,* de Castilla La Mancha, y en *Buenos días, Madrid* y *Juntos,* de Telemadrid.

"Mis inicios fueron en Informativos Telecinco,con Pepe Ribagorda, haciendo prácticas"

De la prensa del corazón, ¿cuál dirías que es tu personaje fetiche?

Junior, pero por debilidad personal y porque me parecía una bellísima persona. En sus últimos años lo pasó mal y a mí siempre me trató, hasta en su día más malo, con un respeto y un cariño brutal. También me gusta mucho Isabel Pantoja en toda su extensión. Creo que es una grandísima desconocida.

¿Qué opinas del conflicto que mantiene con su hija, Isa Pantoja?

Creo que se tienen que sentar y hablar.

¿Y del conflicto entre Bárbara Rey y Ángel Cristo Junior?

Yo siempre voy a defender a una madre. Creo que Bárbara nunca lo tuvo fácil, ha sacado adelante a sus dos hijos en unos tiempos muy complicados para la mujer y con una cosa muy gorda, que ella sufrió en su casa, que fueron malos tratos. Eso, a mí, no se me olvida, pase lo que pase.

¿Qué cosas te hacen disfrutar fuera del trabajo?

Me encanta viajar, siempre que puedo me voy a donde sea. Mi hijo se ha conocido medio planeta conmigo. De Europa, casi todo. Ahora está estudiando fuera de España. Luego, soy muy de planes con amigos, me encanta comer y descubrir restaurantes.

Y, para terminar ¿Nunca intentaste desarrollar tu faceta de actriz?

No hice nada, algún corto de pequeña con amigos que estudiaban cine, pero nada más. Me hubiera encantado ser actriz y por eso creo que admiro tanto a los actores y me gusta tanto ir al teatro. Primero, porque lo he mamado en casa y segundo, porque es una profesión que me apasiona, al igual que el periodismo.

Iván Reboso.
Fotos: Joan Crisol.
Estilismo: María Verardini
Ayudante de estilismo: Pablo Gómez
Vestidos y chaqueta: Kiabi y Mekkdes
Joyas:Calaia y Singularu
Botas: Bloom & you y Patri Cabrera

"Tenemos mucho que aprender de la generación de mi padre", dice Almudena.

"Soy muy de planes con amigos, me encanta comer y descubrir restaurantes".

Paula Echevarría y Miguel, fans de Alejandro Fernández

El artista mexicano inauguró el Christmas Starlite

POR segundo año consecutivo, Starlite trae la música a Madrid en Navidad. La nueva edición del festival tendrá lugar hasta el día 31 de enero y se inauguró el pasado 12 de diciembre con el artista mexicano Alejandro Fernández. El grupo de hip hop Black Eyed Peas, el colombiano Camilo, la malagueña Vanesa Martín, Taburete, Niña Pastori, Il Divo o Isabel Pantoja, que celebrará sus 50 años en el escenario con el concierto especial *Tu serás mi Navidad*, serán otros de los artistas que actuarán en el Festival Christmas Starlite. El broche de oro será la noche del 31 de diciembre con Hombres G y Juan Magán.

Pero no solo sobre el escenario se reúnen destacadas figuras musicales. En el Festival Starlite es habitual ver

La segunda edición del Festival pondrá el broche de oro el 31 de diciembre

PAREJA FELIZ
La actriz Paula Echevarría (47) y Miguel Torres (38) son habituales del Festival Starlite de Marbella y no podían faltar al de Madrid.

Sandra García- Sanjuán junto al mexicano Alejandro Fernández y algunos de los invitados famosos que se encontraban entre el público.

Isabel Pantoja ofrecerá el concierto especial 'Tú serás mi Navidad'

muchos nombres conocidos entre el público. Y entre los más habituales se encuentran Paula Echevarría y Miguel Torres. La pareja es muy amiga de Sandra García-Sanjuan, organizadora del evento, y nunca se pierden el festival que cada verano se celebra en Marbella, así que tampoco podían faltar a la cita madrileña.

Además, en diferentes noche, hemos podivor ver a Anne Igartiburu, Hiba Abouk, Laura Matamoros, Esther Cañadas, la novia de Antonio Banderas Nicole Kimpel con su gemela, Bárbara; Blas Cantó, Nuria Fergó o la pareja formada por Juan Peña y Sonia Gonzaléz entre muchos otros famosos. ■

La actriz Hiba Abouk (38).

Juan Peña (44) y su mujer, Sonia.

Anne Igartiburu (55).

La tele se prepara para una Nochebuena familiar

● La Navidad es de esos momentos en los que la familia se reúne, el consumo de televisión se multiplica y las cadenas ponen toda la carne en el asador para triunfar en audiencias.

En ese contexto tan familiar; Atresmedia, Mediaset y TVE han apostado este año por la continuidad, por seguir con las apuestas que les han funcionado en años anteriores, salvo alguna novedad.

En la pública, el mítico *Telepasión* volverá a reunir a los rostros más destacados de la casa en 2024, a los que se unirá el equipo de *La Revuelta* con David Broncano al frente.

Las cadenas apuestan este año por la continuidad, repitiendo las fórmulas que les han funcionado en anteriores años

Rosario Flores y Estopa protagonizarán también dos especiales musicales para celebrar los años de éxito que llevan sobre las tablas.

En Antena 3, *Lo mejor de cada casa* volverá a revivir los mejores momentos de Atresmedia en el 2024.

Y en Telecinco, siguiendo con su tradición por cuarto año consecutivo, volverá *Nochebuena Contigo*, la gran ala musical llena de artistas nacionales e internacionales presentada por Verónica Dulanto y Christian Gálvez.

'NOCHEBUENA CONTIGO', UN AÑO MÁS
Christian Gálvez y Verónica Dulanto se ponen al frente, una vez más, de esta gala especial en la que se darán cita todo tipo de artistas nacionales e internacionales, junto con gags de humor y rostros del canal. Es el cuarto año consecutivo que se realiza.

ESPECIAL ROSARIO FLORES CON AMIGOS

La artista celebra sus 33 años de carrera con un especial musical en una de las noches más especiales del año. Estará acompañada por familiares y amigos como su hermana Lolita o Sebastián Yatra.

TELEPASIÓN

Un año más, TVE apostará por la música y el humor con su *Telepasión*, protagonizado por los rostros más emblemáticos de la televisión pública y dirigido por Juan Luis Iborra. Patricia Conde y Aitor Albizua repiten como presentadores.

1

'LO MEJOR DE CADA CASA' EN ANTENA 3

La cadena lleva años apostando por un especial con sus mejores momentos del año para Nochebuena. En él, hacen un repaso de los instantes más destacados, los vídeos más comentados o las actuaciones más aclamadas de formatos como *La Voz*, *Mask Singer* o *Tu cara me suena*.

5

ESPECIAL MUSICAL DE 'TARDEAR'

La tarde de Telecinco se vestirá de gala como si de un gran concierto se tratase. Los colaboradores de *TardeAR* demostrarán sus dotes artísticas cantando y competirán en dos grupos: Mesa VIP y SalseAR. Solo podrá ganar uno.

Alaska presenta el documental de su vida

● "No sé cuál es el propósito de este documental, yo creo que explicarme. Soy mucho de explicar", nos desvela Alaska (61) durante la presentación de *Alaska Revelada* (Movistar+). La artista quiso celebrar con los medios de comunicación, familia y amigos el estreno de estos tres capítulos por todo lo alto. El lugar elegido fue el emblemático edificio de Telefónica, en la Gran Vía madrileña. Hasta allí se desplazó Ana Rosa Quintana, Beatriz Archidona, Alejandro Amenábar, Víctor Sandoval, Bibiana Fernández y, por supuesto, su marido, Mario Vaquerizo y su madre, América."Estoy encantada con todo lo que hace mi hija", nos dijo su madre.

"Son más de 100 horas de grabación de las que se han extraído tres capítulos sobre salud, dinero y amor"

La cantante se mostró emocionada y feliz por la buena acogida que está teniendo la serie. "Esto no es un *Hormigas blancas* o un *Lazos de sangre*, esto son más de 100 horas de grabación de las que se han extraído tres capítulos que tocan tres temáticas diferentes: salud, dinero y amor", nos dice Alaska.

Rodado durante cuatro meses en más de 30 localizaciones entre Madrid y México, *Alaska Revelada* cuenta con el exclusivo testimonio de la cantante y de su círculo más íntimo -su madre América, su marido Mario Vaquerizo, Nacho Canut o Bibiana- para perfilar el retrato más íntimo y desconocido de la artista. Amigos y compañeros de profesión como Almodóvar, Miguel Bosé, Raphael, Ana Torroja, Topacio Fresh, Fabio McNamara, Federico Jiménez Losantos y Carlos Jean, entre otros, ofrecerán también su particular visión sobre la icónica artista.

Iván Reboso

Alaska y su marido y apoyo incondicional, Mario Vaquerizo.

América, madre de Alaska, con los padres de Mario, Ángel y María Ángeles.

Lalachus responde a los que la critican por su físico

● El anuncio de que iba a dar las Campanadas en TVE con David Broncano supuso todo un tsunami mediático que generó un sinfín de críticas, la mayoría relacionadas con el físico de Lalachus y con su elección para comandar la noche más especial del año en la cadena pública.

Una avalancha de odio que ha tenido respuesta por parte de su protagonista. La cómica no ha querido dejar de contestar a sus 'haters' desde su sección en *La Revuelta*: "Demasiado preocupada está la gente que dicen que me voy a caer del balcón con mi peso. Yo estoy perfecta, muchas gracias. Simplemente quiero deciros que no hay ni habrá nadie en este mundo y en este universo que pueda quitarme un mínimo de ilusión y de hacerme creer que no me merezca estar con este caballero dando las Campanadas".

'GH DÚO' ya tiene primeros confirmados

● La casa de Guadalix de la Sierra volverá a acoger una nueva homada de famosos en enero y ya está todo preparado. Las clásicas confirmaciones ya han llegado. Marieta, de *Supervivientes*; José María Almoguera, hijo de Carmen Borrego, y Alex Ghita, ex pareja de Adara Molinero, son los primeros confirmados. A ellos se espera que se sumen otros nombres en los proximos días, como el colaborador Miguel Frigenti, Gabriela Guillén o Raquel Arias.

FLASHES

'EL DESAFÍO' VUELVE A ANTENA 3 DESPUÉS DE LAS FIESTAS

● Victoria de Marichalar será la gran estrella de esta nueva edición, en la que también participa Genoveva Casanova.

EL 'GRAND PRIX' TENDRÁ UNA VERSIÓN NAVIDEÑA

● El concurso presentado por Ramón García y Cristinini aterriza en la parrilla navideña de TVE, por primera vez, con tres especiales cargados de humor y de caídas.

JORDI HURTADO RECIBE EL PREMIO JESÚS HERMIDA A SU TRAYECTORIA

● El presentador de *Saber y ganar* ha sido galardonado por La Academia de Televisión, que ha querido reconocer su trayectoria.

Ion Aramendi habla sobre la polémica con Los Mozos

El presentador de *Reacción en cadena* ha roto su silencio tras semanas de polémicas de la cadena con Los Mozos de Arousa.

El trío de concursantes tenían cerrada su participación en las Campanadas junto al vasco, pero en el último momento un cambio de planes de Mediaset los dejó fuera.

Ahora, Ion ha querido contar cómo ha vivido toda esta historia y lo que el grupo le comunicó a él personalmente. "Yo no sabía con quién iba a darlas. No me meto en decisiones de la cadena, eso está fuera de mi control. Les voy a echar de menos y les tengo mucho cariño", ha confesado a *El Confidencial*.

El Doctor Cabrera es primo de Julio Iglesias

El colaborador, uno de los más queridos de *Horizonte* de Iker JIménez, ha revelado su parentesco con uno de nuestros cantantes más internacionales: Julio Iglesias. El médico es familiar del artista: "Soy primo segundo de Julio Iglesias. Que eso no lo sabíais". Una frase que soltó en el último programa de *Horizonte* y que dejó atónitos al resto de sus compañeros y al propio Iker, que solamente acertó a pronunciar un "¿Qué?" con la boca abierta.

Te recomen

PELÍCULA

Aquella Navidad,
la película de animación perfecta para disfrutar con los más pequeños

Plataforma: Netflix
Int: Brian Cox, Fiona Shaw, Jodie Whittaker, Bill Nighy, Lolly Adefope, Alex MacQueen, Katherine Parkinson y Sindhu Vee

Es el cóctel perfecto, cargada de mensajes positivos y enseñanzas importantes.

Tiene el sello del creador de éxitos como *Kung Fu Panda* y la trilogía *Cómo entrenar a tu dragón* y se nota. Ha sido el mejor estreno de animación del año en Netflix y es, sin duda, todo un acierto como elección para disfrutar con los más peques (o no tan peques) en estas vacaciones de Navidad. Surge como la adaptación del libro infantil *Aquella Navidad y otras historias* y cuenta la historia de Danny, un niño que no hace más que intentar adaptarse a su nuevo hogar y a su nuevo colegio, y cuya madre trabaja muchas horas.
El espíritu navideño invade su ciudad, pero la profesora del colegio parece empeñada en estropearlo. Juntos tendrán que hacer frente a una serie de acontecimientos para que la bondad triunfe. Divertida, entrañable y llena de mensajes positivos e indispensables.

SERIE

La Palma, la serie sobre una nueva erupción en la isla canaria que hiela la sangre y que es todo un éxito en Netflix

Plataforma: Netflix
Int: Anders Baasmo, Ingrid Bolsø y Alma Günther

¡NUESTRA SERIE FAVORITA!

Las recreaciones hiperrealistas hacen que el espectador se sienta dentro de la trama.

● En septiembre se cumplieron tres años de la erupción del volcán Cumbre Vieja en La Palma. La isla canaria fue ferozmente azotada por una catástrofe que, aunque haya pasado el tiempo, seguimos teniendo muy presente en nuestras retinas.

La Palma refleja todo ese sufrimiento a través de una familia de extranjeros que se trasladan a España a pasar sus vacaciones de Navidad y tienen que hacer frente a la erupción. Eso sí, la ficción lo hace introduciendo elementos de thriller y un majestuoso tsuami que, afortunadamente, no sucedió en la realidad. Una miniserie de cuatro capítulos pero que ha reabierto las heridas de todos los que vivieron esa tragedia de cerca.

A pesar de todo, sus creadores han explicado que su guión fue anterior a la erupción y que las grabaciones se tuvieron que retrasar hasta el 2023 por ese motivo. Sin duda, una de las series indispensables en esta Navidad que te atrapará desde el arranque.

DOCUMENTAL

'Alaska Revelada', la cara más real del icono

Plataforma: Movistar+

● A lo largo de los años (más de 50 de trayectoria, en su caso), se ha definido a Alaska de mil maneras: como icono pop intergeneracional, tótem venerado por la población LGTBI, estandarte de la movida... Mil y una descripciones a las que le faltaba una cosa: la visión de la protagonista. Se han hecho muchos documentales sobre su figura, pero en *Alaska Revelada* conoces todas sus caras en primera persona, con la protagonista. Es un viaje por los pasajes más exitosos de su vida y también por unas cuantas bajadas a los infiernos que, aunque la hayamos visto protagonizando un *reality*, la humanizan como nunca antes. Olvido se baja del escenario y hace un ejercicio de generosidad digno de ver. ¡No te lo puedes perder!

Las 'reinas de la tele' tienen una gran complicidad.

Susanna Griso y Ana Rosa Quintana, cariñoso encuentro

Las presentadoras de 'Espejo Público' y 'TardeAR' son buenas amigas a pesar de su antigua rivalidad matinal

Ambas periodistas optaron por estilismos muy diferentes: Susanna por un blanco clásico y Ana Rosa por el *animal print*.

"Nosotras nunca hemos tenido guerra. Susanna y yo hemos sido amigas y seguimos siéndolo", dijo Ana Rosa

LA fiesta anual que organiza la revista *Forbes* de las 100 mujeres españolas más influyentes reunió a algunas de las personalidades femeninas más destacadas de nuestro país en todos los ámbitos profesionales.

Entre las premiadas se encontraban dos periodistas estrella: Ana Rosa Quintana (68) y Susanna Griso (55) antaño rivales en la mañanas televisivas, pero que siempre han mantenido una relación cordial, como quedó de manifiesto en este evento y la propia Quintana se encargó de resaltar. "Nosotras nunca hemos tenido guerra. Susanna y yo hemos sido amigas y seguimos siéndolo. Susanna para mí es una compañera, hemos trabajado muchos años juntas y sigue siéndolo. Nos llamamos, nos escribimos y estamos en contacto", contó la presentadora de Mediaset. Ana Rosa, además, se llevó la alegría de ver incluida en la lista a su amiga y socia en su productora Unicor, Xelo Montesinos.

También asistieron a la fiesta otras famosas televisivas como Ana Terradillos o la cocinera y jurado de *MasterChef* Samantha Vallejo-Nágera, ya que la productora ejecutiva del concurso culinario de TVE, Macarena Rey, era otra de las personalidades premiadas en esta gala.

Fotos: Agencias

UN GRAN ANFITRIÓN
Ana Rosa y Xelo Montesinos con el anfitrión de la velada, Andrés Rodríguez.

Belén Esteban y Olvido Hormigos firman la paz

"Las cosas pasan y ya está", dice Belén tras revelar una sorprendente conversación con la que fue su 'archienemiga" y con quien no le importaría concursar en 'GH Duo'

DECIR que Belén Esteban (51) tiene carácter no es una novedad y eso la ha metido en más de un lío. Pero también reconoce que no es rencorosa y hace unos días volvió a demostrarlo cuando contó una sorprendente conversación teléfonica con Olvido Hormigos (53), con quien ha estado años enfrentada.

Fue en el portal *El Televisero*, donde la colaboradora de televisión avanzó también que aunque está muy a gusto en su programa, en Ten, no descartaría regresar a Telecinco como concursante de una nueva edición de *Gran Hermano Dúo*, que se estrenará el próximo enero.

"Un día estaba yo en un concierto, no sé de quién,

ESPÍRITU GANADOR
Belén se proclamó en 2015 la ganadora de la tercera edición de *GH Vip*, llevándose los 100.000 € del premio, que donó a cuatro ONG, a pesar de la oposición de su entonces representante, Toño Sanchís.

Belén y Olvido concursaron en *GH Vip* en 2015. Entraron sin hablarse y la cosa solo fue a peor....

no sé a quién fui a ver, y de repente veo a un chico joven, camarero, encantador, muy pendiente y me coge el chiquillo y me dice: 'Hola, Belén'. Y le digo: 'Hola, cariño'. Y me responde: 'Soy hijo de Olvido Hormigos'. '¿Perdona?', le contestó. Mira, cuando me lo dijo, me levanté, le saludé... Un niño de verdad, de veintitantos años, encantador", explica Belén.

Y continúa. "Le pedí que llamara a su madre. Lo hizo y cuando me escuchó, flipó: Le dije: 'Olvido, te doy la enhorabuena, porque aparte de las historias que hemos tenido nosotras, te tengo que dar la enhorabuena por el hijo que tienes".

"Hablé con Olvido y le di la enhorabuena por el hijo que tiene. Estuvimos charlando un rato y bien", explica

Y continúa: "Me pareció... O sea, un chico que de verme le hizo ilusión, con las guerras que he tenido con su madre, que es otro y no me miraría a la cara. Le dije: 'Mira Olvido, vamos a olvidar lo que ha pasado, te doy la enhorabuena del hijo que tienes'. Y estuvimos hablando un rato y bien", reconoce Belén.

La historia ha cambiado tanto que ahora no descarta volver a Telecinco, cuya salida recuerda como uno de los momentos más tristes de su carrera televisiva, para participar en *GH Duo* formando pareja con quien fuera su archienemiga, e incluso estaría dispuesta a que Olvido colaborara en su programa *Ni Que Fuéramos Shhh*.

SIEMPRE POLÉMICA
La polémica ha acompañado a Olvido durante años. De hecho, cuando participó en 2015 en *GH Duo*, fue la primera expulsada, a los 11 días de concurso. Ahora, la que compartió representante con Belén Esteban, lleva algún tiempo lejos del foco mediático.

"¿Porqué no? No me importaría. Yo creo que las cosas pasan y ya está".

Una guerra de años

Belén parece decidida a firmar la paz, y acabar con una guerra que ocupó horas de tele y no solo enfrentó a Belén y a Olvido, sino que mostró la peor cara de ambas. El cruce de acusaciones rozó límites muy pocas veces vistos en televisión y ambas perdieron los papeles en más de una ocasión,

Y la cuestión es que la mutua animadversión estaba ahí desde siempre. Tras el escándalo del video por el que se hizo famosa Olvido, a su pesar, Belén llegó a cuestionar su matrimonio y a insultar a su marido; y ella contraatacó diciendo que el historial amoroso de Belén no era precisamente el más indicado para criticar nada.

Y cuando se encontraron en *GH Vip* todo se descontroló. Sus peleas fueron legendarias y en un momento dado, Belén estalló y le espetó a Olvido: "Tómate una copita de champán, que se te da muy bien". A lo que ella, sin medir las palabras, contestó: "Tómate tú otra cosita"... ¿Para qué más? Tras salir de Guadalix siguieron atacándose durante mucho tiempo, pero no volvieron a coincidir. ■

Alma Bollo: así ha sido el atípico bautizo de su hijo

La hija de Raquel Bollo celebró el sacramento al día siguiente de su cumpleaños, en medio de un ambiente navideño y por la noche

Alma bautizó a su hijo Miguel, fruto de su relación con Miguel Lara.

EL pasado 14 de diciembre, Alma Bollo celebró el bautizo de su hijo, Miguel, en la iglesia Santa Ana de Sevilla. Un acontecimiento, que, por las fechas elegidas, se desarrolló en un ambiente muy navideño y festivo, ya que, además, el día anterior la joven había celebrado su 25 cumpleaños. "Me decían: 'Qué inoportuna'. Pero es que es un bautizo navideño", aseguraba Alma. Sin embargo, aquí no acaban las singularidades de este bautizo, ya que tuvo lugar a última hora de la tarde.

Familiares y amigos

Por lo demás, todo transcurrió en un ambiente familiar y entrañable, ya que Alma estuvo acompañada por familiares y amigos, como Amor Romeira. La orgullosa abuela materna, Raquel Bollo, llegó un poco apurada al templo, ya que, según contó, le tocó encargarse de sus nietas: las pequeñas de sus hijos, Manuel y Alma, que iban igual vestidas.

En cuanto a Manuel, aseguró estar un poco nervioso, ya que se estrenaba como padrino con su sobrino. Una labor que ejerció a la perfección, según contó al salir de la iglesia junto a su abuelo, que estaba feliz de haber bautizado a otro bisnieto.

Agencias.

Raquel lució un vestido rojo diseñado por ella misma.

"Me decían: 'Qué inoportuna'. Pero es que es un bautizo navideño", afirmaba Alma Bollo sobre la fecha elegida para el acontecimiento

Manuel Bollo salió del templo acompañado por su abuelo, que estaba de lo más feliz.

UNA ORGULLOSA ABUELA
Raquel Bollo posó muy orgullosa junto a su hija, Alma, y sus tres nietos.

Risto Mejide y Grecia Castta: "Vamos a pasar las Navidades juntos"

El presentador y la actriz se convirtieron en unos de los protagonistas de los Premios Forqué 2024

La atriz acudió acompañada de Risto y nos habló de sus próximos proyectos para el 2025.

Macarena Gómez (45) y su marido Aldo Comas (38) no quisieron perderse la alfombra roja,

Nieves Herrero (67) con un original diseño y acompañada de Juan Carlos León.

UN año más la magia del cine y la moda se han vuelto a dar cita en la ya 30ª edición de los Premios Forqué, celebrada en Palacio Municipal de IFEMA, en Madrid. Un encuentro en el que hemos podido ser testigos del amor que se profesan Risto Mejide y Grecia Castta. La pareja no pasó desapercibida y se convirtió en una de las protagonistas de la alfombra roja. Están enamorados y no lo ocultan. Aunque intentan ser los más discretos posible la pasada semana, durante una de las emisiones de *Todo es mentira*, el programa que él presenta en Cuatro, le dedicó unas emotivas palabras. "Le quiero dedicar este programa a una persona que lo ha visto cada día, cada minuto, que ha estado pendiente", ▶▶▶

La pareja confensó que pasaran juntos las Navidades. "Es una persona muy normal y familiar", nos dice Risto.

Nona Sobo (24) con un diseño de Pinko Official.

Michelle Calvó (33) con un vestido de Isabel Sanchís.

Berta Vázquez (32) apostó por el negro.

Carmen Machi (61) era una de las nominadas a mejor actriz.

Mar Saura (49) espectacular con un vestido de Ze García.

▶▶▶ dijo en directo."Esa persona que ha estado a mi lado es la persona a la que amo. Grecia, mi programa es para ti", afirmó dedicándole el programa a su chica. "Partió de ella porque me dijo que no tenía narices de hacerlo', nos dijo entre risas. "Es una excelente actriz y ahora mismo esta involucrada en proyectos muy interesantes. Es una una persona muy normal y muy familiar". Por su parte, la actriz también quiso dedicarle unas tiernas palabras a través de nuestro microfono. "Risto también es una persona muy familiar. Yo creo que eso es de las cosas que más nos unen", nos dijo. Sobre sus primeras Navidades tampoco quisieron extenderse mucho, pero si que nos confirmaron que la pasaran juntos.

Durante la alfombra todas las personalidades quisieron tener unas palabras en homenaje a Verónica Forqué

Durante el transcurso de la alfombra también pudimos charlar con Yotuel. El cantante quiso expresar su malestar tras las desafortunadas palabras de Willy Toledo en el que lo acusaba de que "vendería a sus hijos" y que provocaron las lagrimas de su mujer Beatriz Luengo. "Cuando atacan a un menor de edad y lo meten en una discusión de odio, me duele", nos dijo."Cuando traspasan esa línea rojan sacan lo peor de mí y eso que yo soy un tío de mucha paz", finalizó.

Iván Reboso

Juanjo Puigcorbé (69) junto a su mujer Lola Marceli (57).

Hiba Abouk (38), que confirmo su amor por Antonio Revilla, eligió para la ocasión un vestido de Juan Vidal.

Este año la actriz ha sido la embajadora I.C.O.N, que acudió a la beauty room para que se encargaran de su peinado.

Nerea Garmendía "Estoy llevando un embarazo estupendo"

Enhorabuena.
Muchísimas gracias, está siendo un año increíble y esto ha sido ya el broche.

¿Y cómo lo llevas?
Increíblemente bien, la verdad es que estoy llevando un embarazo estupendo. Ahora me está doliendo un poco la costilla, pero por lo demás muy bien. Llevo seis meses de embarazo estupenda.

Con esto cumples un sueño.
Voy a a ser madre gracias a la ciencia. Yo congelé mis óvulos hace casi 10 años, y gracias a eso voy a cumplir este sueño. No ha sido fácil llegar hasta aquí. Una no es madre cuando quiere, sino cuando puede. Luis y yo lo intentamos hace dos años y no pudo ser. Aunque voy a ser madre con 45 años, empecé esto con 41.

¿Cómo crees que vas a ser de mamá?
No tengo ni idea. Lo único que sé es que voy a hacer todo lo mejor posible. Ya estoy haciéndolo porque me he quitado de muchas cosas, de alimentos y de hábitos que a veces tienes. Yo soy de trabajar mucho y ahora llevo una vida más tranquilita porque ahora somos dos. Ya he empezado con las responsabilidades. Cuando nazca quiero darle todo lo mejor de mí.

¿Sigues trabajando?
Dicen que cuando una se queda en estado le sale menos trabajo, gracias a Dios no he parado.

Mario Casas habló de la relación de su hermana Shaila con Álvaro Muñoz Escassi "Si ella está feliz, es lo único que me importa", nos dijo

Mario Casas (38) estaba nominado por su película *Escape*.

Marta Hazas (46) fue una de las mejores vestidas con un diseño de Carolina Herrera.

Yotuel (48) acudió sin la compañía de su mujer, Beatriz Luengo.

PACK DE 2 LIBROS
APROVECHA LA OFERTA

+

2 LIBROS POR SOLO 5,95 €

Dos mujeres fascinantes que desafiaron a todos.
Dos vidas marcadas por la búsqueda de la felicidad.
Las historias más desconocidas de Camilla de Inglaterra y Meghan Markle, que hicieron tambalear los cimientos de la monarquía británica.

YA DISPONIBLE EN TU PUNTO DE VENTA

www.semana.es
SEMANA

Fernando Martín: El accidente mortal que conmocionó a un país

Uno de los mejores baloncestistas españoles de la historia murió a los 27 años, y saltó de las páginas deportivas a las del corazón por su romance con Ana Obregón

El coche del deportista, un Lancia Thema rojo, quedó destrozado tras el brutal accidente.

El jugador perdió el control del coche que conducía a gran velocidad, atravesó varios carriles y chocó contra otro vehículo

Fernando Martín falleció durante el trasladado al hospital Ramón y Cajal y el conductor del otro coche fue herido de gravedad

FUE el símbolo deportivo de una época, un jugador inconmensurable que hizo historia en nuestro país al ser el primer español en fichar por la NBA, la mejor liga de baloncesto del mundo. Aunque él aseguraba que no creía en "los mitos, ni los ídolos", Fernando Martín terminó convirtiéndose en uno de ellos cuando un accidente de tráfico acabó con su vida el 3 de diciembre de 1989, con solo 27 años.

La muerte de Fernando Martín fue una tragedia que conmovió a todo un país. Pasaban las tres de la tarde de ese domingo gris y lluvioso, cuando el deportista se dirigía en su coche al Palacio de Deportes, donde el Real Madrid jugaba un partido de la liga ACB contra el Zaragoza. Fernando tenía una tendinitis y no estaba convocado ▶▶▶

El jugador del Real Madrid y la actriz fueron pareja casi cuatro años, aunque cuando murió ya no estaban juntos

El pivot del Real Madrid fue uno de los mejores jugadores de la historia de España y el primero en jugar en la NBA, la mejor liga de baloncesto del mundo.

Con Ana Obregón, durante unas vacaciones en Mallorca en la casa familiar de la actriz.

UNIDOS POR EL DOLOR
Ana Obregón y Antonio Martín, hermano pequeño Fernando, quedaron destrozados con la pérdida.

En el último aniversario de su muerte, la actriz recordó al que considera su gran amor.

▶▶▶ para jugar, pero quería animar a sus compañeros. Después de comer con sus padres en el chalet familiar del acomodado barrio de Conde de Orgaz, se puso al volante de su flamante Lancia Thema rojo, se incorporó desde la Antigua Nacional II a la M-30 a gran velocidad y al esquivar una balsa de agua dio un volantazo que le hizo perder el control de su coche, atravesó varios carriles, saltó la mediana e impactó contra otro vehículo, cuyo conductor resultó gravemente herido, aunque pudo salvar la vida.

De camino al hospital Ramón y Cajal, Fernando Martín falleció.

Sus compañeros

La noticia del brutal accidente no tardó en llegar al vestuario del Real Madrid. Algunos de los integrantes del equipo habían visto el atasco que había en la M-30 debido a un grave accidente. Enseguida comenzaron los rumores (en aquellos tiempos no había Internet y la información no aparecía al instante en las redes como ocurre hoy) y los nervios, con el presentimiento de que el protagonista del choque podía ser uno de ellos. Todos habían aparecido poco a poco, solo Quique Villalobos, también lesionado, y Fernando no habían llegado al pabellón, ya que al no jugar tenían permiso para hacerlo más tarde. Cuando vieron entrar a Villalobos las dudas se disiparon y al final la tragedia se confirmó: era Fernando Martín.

Sus compañeros, desolados, no eran capaces de asimilar la tragedia. Entre ellos estaba el hermano pequeño de Fernando, Antonio, también jugador del Real Madrid, quien tuvo que ser atendido por una crisis nerviosa.

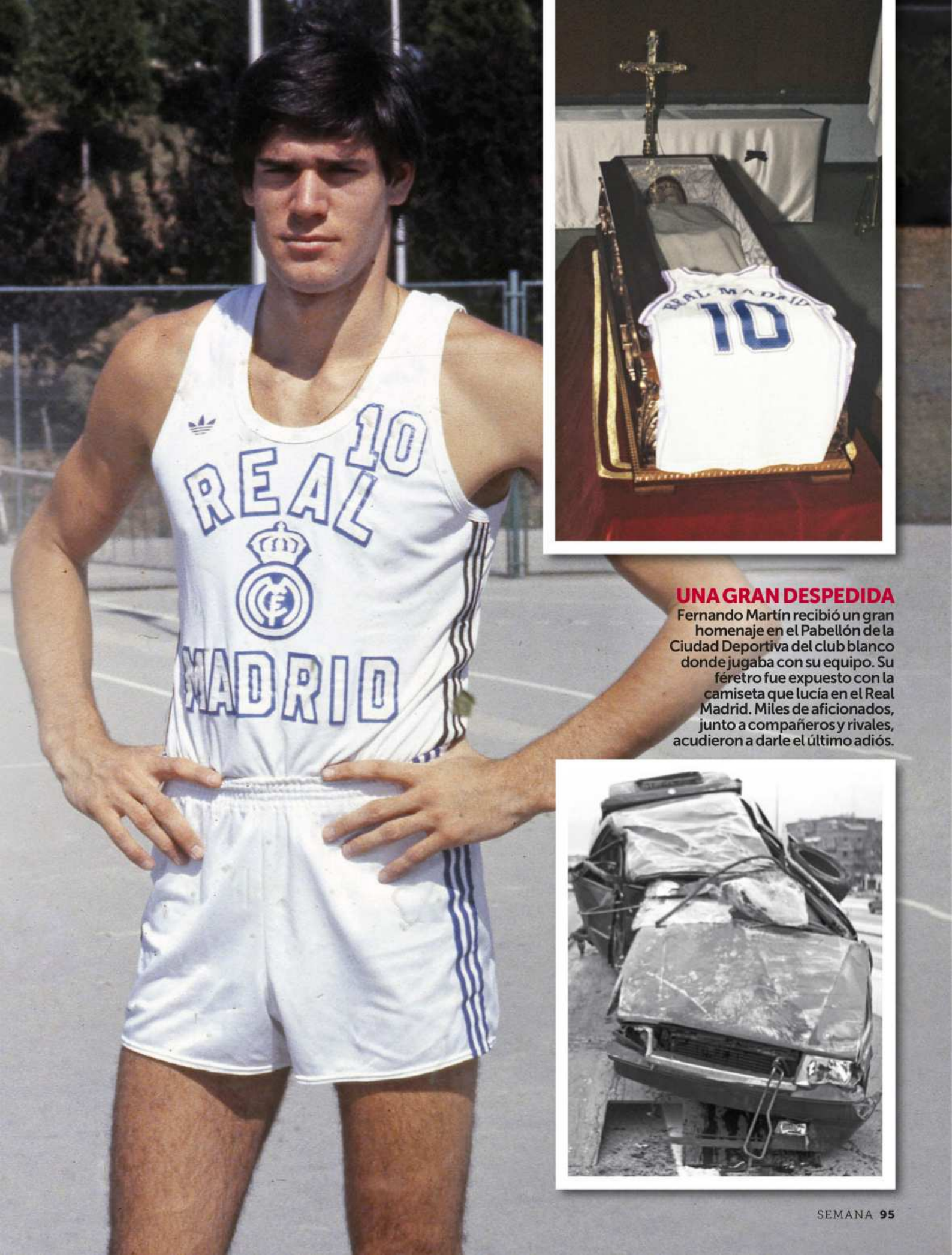
Ese día toda España entró en *shock* cuando TVE interrumpió un partido de balonmano del Atlético de Madrid para que María Escario anunciara la muerte del mito. Las imágenes de los dos coches destrozados y las fotografías ensangrentadas del jugador vestido con el equipamiento del club blanco desperdigadas sobre el asfalto de la carretera permanecieron durante mucho tiempo en la retina de las espectadores.

Al hospital llegaron inmediatamente sus familiares y seres queridos más cercanos, entre ellos, una desconsolada Ana Obregón, que había sido pareja del jugador durante casi cuatro años (ya no estaban juntos, pero el día de su fallecimiento habían quedado para "hacer las paces", según la versión de la artista).

Ana Obregón se ha referido a Fernando Martín como el gran amor de su vida, aunque algunos aseguran que su historia no fue tan romántica como ella la cuenta

Homenaje

La despedida del jugador estuvo a la altura de su leyenda. Ante su ataud, con la camiseta con el número 10 de su querido club blanco y rodeado de cientos de coronas, miles de personas rindieron homenaje a su gran ídolo. Aficionados, pero también eternos rivales, como los jugadores del Barcelona, Estudiantes o Juventut ▶▶▶



UNA GRAN DESPEDIDA

Fernando Martín recibió un gran homenaje en el Pabellón de la Ciudad Deportiva del club blanco donde jugaba con su equipo. Su féretro fue expuesto con la camiseta que lucía en el Real Madrid. Miles de aficionados, junto a compañeros y rivales, acudieron a darle el último adiós.

"Lo que sentimos Fernando y yo fue un flechazo desde el primer momento", así describe Ana en sus memorias el comienzo de su historia con el deportista

La actriz y el jugador, con una sobrina de ella, disfrutando de un día de verano.

"Sentí que, por fin, alguien me quería de verdad", ha dicho Ana sobre este amor.

▶▶▶ de Badalaona, que reconocieron en él a la estrella que más brillaba ante la canasta.

Con un físico imponente sobre sus 2,05 metros de altura y un atractivo incontestable, triunfó dentro y fuera de la cancha de baloncesto. A pesar de su hermetismo, el jugador vio cómo su vida sentimental rivalizaba en titulares con sus hazañas deportivas por sus amores, el más famoso con Ana Obregón, quien siempre ha asegurado que Fernado fue el verdadero amor de su vida.

La actriz conoció la noticia de la muerte en un restaurante donde estaba comiendo con un amigo de ambos. Toncho Nava, exbaloncestista y representante de artistas, recibió la llamada y se lo comunicó a la actriz: "Sentí que se me paraba el corazón", aseguró sobre ese momento.

El flechazo

La suya fue una historia de amor de puertas para adentro, mucho más aireada por la propia Ana una vez fallecido el deportista. Así cuenta en sus memorias *Así soy yo*, publicadas en 2012, cómo fue el inicio de su relación con Fernando Martín: "Nuestros ojos nos anclaron el uno al otro. Y para siempre. Nunca había creído en los flechazos y, sin embargo, lo que sentimos Fernando y yo fue un flechazo desde el primer momento. Todo mi cuerpo se estremeció cuando me besó. Fue intenso, pasional. Al tener sus labios junto a los míos, sentí que besaba la vida y que sus labios serían los últimos que besaría jamás".

Sobre el momento en el que se conocieron hay dos versiones. Una asegura que fue en Miami, en la casa de Julio Iglesias, otra que en Los Ángeles, en 1984, cuando España obtuvo la medalla de plata de baloncesto en los Juegos Olímpicos, y Ana estaba intentando abrirse camino en la meca del cine.

Precisamente, siempre según sus palabras, el amor arrebatador por el baloncestista hizo que ella dejara sus planes de triunfar en Hollywood y regresara a Madrid para vivir la historia de amor: "Me enamoré, y cuando tenía a la mejor agencia de allí y una serie a punto de empezar, me pudo el corazón y volví. Es la única relación que he tenido feliz porque era nuestra y de nadie más. Sentí que alguien, por fin, me quería de verdad", decía pasados los años.

Ana ha confesado siempre que Fernando fue el amor de su vida, por encima de Alessandro Lequio, el padre de su hijo, Aless, fallecido en 2020. Sin embargo, en el círculo más íntimo del deportista no todos comparten esta visión tan idílica de la relación de la que habla Ana, ni creen que para Fernando la actriz fuera su gran amor. Pero siempre se han mantenido callados y no han querido entrar en nin-

Blanca Suelves llevando flores a la tumba del jugador en el primer aniversario de su muerte.

guna polémica pública sobre los sentimientos.

Hay quien asegura que el amor de Fernando Martín fue Blanca Suelves, pero ella, fiel a su discreción, nunca se ha pronunciado al respecto. Lo que no son rumores y sí confirmación es el noviazgo de Blanca con el hermano del deportista, Antonio Martín.

Su hijo

Fernando Martín tuvo un hijo con la modelo alemana Petra Sonneborn. Jan nació en Hannover el 20 de noviembre de 1984, vivía con su madre en Israel y el día de la muerte de su padre llegaba a Madrid para pasar juntos la Navidades. Siguió los pasos de su progenitor como jugador de baloncesto, aunque no alcanzó su leyenda.

Fernando Martín fue un hombre que batió récords, con sus contratos millonarios y al ser el primer español en aterrizar en la NBA, cuando aquello era algo impensable. Hermético, con una imagen dura y seria, sus amigos lo definían como una persona cercana, divertida y un gran conquistador. ■

Aunque ella nunca se ha pronunciado, hay quien asegura que Blanca era el verdadero amor de Fernando Martín.

Fernando Martín tenía un hijo con una modelo alemana, que siguió sus pasos como jugador de baloncesto.

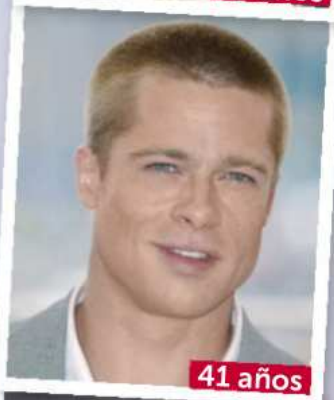
Brad Pitt

Dejó la carrera de Periodismo para probar suerte como actor en California, pero no fue fácil... Brad Pitt tuvo que trabajar como chófer, *stripper* e, incluso, como mascota de un restaurante, mientras hacía pequeños papeles en la tele y el cine. Su oportunidad le llegó con *Thelma y Louise,* en 1991, que le alzó como el actor de moda. Mientras su fama crecía también lo hacían sus romances con actrices como: Juliette Lewis, Gwyneth Paltrow o Jennifer Aniston, con quien estuvo casado desde 2000 hasta 2005 cuando Angelina Jolie se cruzó en su camino. Juntos se convirtieron en padres de seis hijos y en una familia idealizada, que resultó ser un espejismo. Los problemas con el alcohol del actor acabaron con su matrimonio iniciando una batalla legal por la custodia de sus hijos. Hoy, ya rehabilitado y a sus 61 años recién cumplidos, comparte su vida con Inés de Ramón (de origen español), conservando todo el atractivo de sus comienzos.

61 años

1 año

27 años


41 años

50 años

Una sección del departamento de Documentación.

www.semana.es
SEMANA

DIRECTOR: Jorge Borrajo.
REDACTORA JEFE: Marta Bolonio.
REDACCIÓN: Raquel Martínez, Marian Cazorla, Sonia Montero, Olga Pérez, Matilde Molinero e Iván Reboso.
MAQUETACIÓN Y TRATAMIENTO DE IMAGEN: Juan Francisco de Miguel (Jefe de Sección). Guadalupe Escalona (Jefe de Estilo), Raquel Nistal, Pablo Lorenzo y Raquel Muñoz.
DOCUMENTACIÓN: Rocío Moreno y Francisco José de Pablo.
SEMANA.ES: Miguel Curtido (Director Digital), Laura Campos, Gloria López, Adriana Aragón, Laura Ortiz, Vanessa Ciganda, Julia Alegre, Diana Torres, Estefanía Fernández, Santiago Merino, Laura Gay y Erika Ferraro (Community Manager).

EDITA: SEMANA, S.L.
REDACCIÓN:
Avda. de Burgos, 16D - 6ºA. 28036 Madrid.
Apartado de Correos 383
Teléfono: 91 547 23 00
E-mail: *redaccion@semana.es*
ADMINISTRACIÓN, DISTRIBUCIÓN Y SUSCRIPCIONES: Teléfono: 91 547 23 00
E-mail: *administracion@semana.es*
E-mail: *distribucion@semana.es*
E-mail: *suscripciones@semana.es*
IMPRESIÓN: Rotocobrhi S.A.
Rda. de Valdecarrizo, 13. 28760 Tres Cantos. Madrid
Depósito legal: M. 911-1958. Printed in Spain.
Depósito legal Edición Pocket: M. 3914-2013

PUBLICIDAD:
RBA PUBLIVENTAS, S.A.
CEO: Enrique Blanc.
Directora general: Ariadna Hernández.
Director de negocio digital: Serafín González.
Madrid, Norte y Andalucía
Directora de oficina: Arantxa Sánchez.
Directora de publicidad: Belén González.
Directora de publicidad: Belén Pérez-Bédmar.
Subdirectora de publicidad: Silvia Montalbán.
Jefa de publicidad: Juncal Utrilla
Coordinadora de publicidad: Yolanda Trigueros.
C/ López de Hoyos, 141. 28002 Madrid.
Teléfono: 91 510 66 00
Barcelona y Levante
Directora de oficina: Ana Gea.
Directora de publicidad: Ángela Carpio.
Directora de publicidad: Olga Fernández
Directora de publicidad: Cristina Hombravella
Coordinadora de publicidad: Ivana Stelmaszewski.
Av. Diagonal, 189. 08018 Barcelona.
Teléfono: 93 415 73 74.

SEMANA es miembro de la Asociación de Revistas de Información
CONTROL
Asociada a la Federación Internacional de la Presse Periodique (FIPP).

SEMANA TAMBIÉN EN:
www.orbyt.es
www.kioskoymas.com
www.zinio.com

www.semana.es

SEMANA

TE REGALA*

el coleccionable de cocina con las mejores recetas para estas fiestas

*no está disponible en el formato POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL (venta con periódicos)

PRÓXIMA SEMANA

COCINA *de Navidad*

EL 8 DE ENERO VOLVEMOS CON NUESTRO COLECCIONABLE DE COCINA PROVINCIAL

¡Si es GOYA ...tiene que ser bueno!

goya.es