

Maridajes deportivos: bailar salsa para levantar más pesas pág. 48

BUENAVIDA

LA REVISTA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE DE EL PAÍS

Nº 73 JULIO 2010 WWW.BUENAVIDA.ES

EL PRIMER VERANO DE NUESTRA NUEVA VIDA

En los reencuentros familiares hasta los abrazos serán distintos. Unos hábitos se irán con la vacana, otros no.



00073
772386 633701
2,5€
GRATIS CON
EL PAÍS SOLO
EL 1 DE JULIO.

¿Diarrea, desequilibrio intestinal...?

Cuida de tu flora intestinal y gana en salud

Desde el inicio de nuestra vida vivimos en armonía con millones de bacterias y otros microorganismos que alojamos en nuestro intestino.

Estos **microorganismos juegan un papel clave** en el mantenimiento de nuestras funciones corporales y nuestra salud, desde el buen funcionamiento de nuestro **sistema digestivo** hasta el fortalecimiento de las **defensas**, ayudándonos también a **protegernos de intrusos que causan enfermedades**, como los virus.

Determinadas situaciones cotidianas pueden alterar el equilibrio y la riqueza de este ecosistema causándonos síntomas y malestar, como los cambios en la dieta, llevar una alimentación poco equilibrada, el uso de antibióticos, el estrés o los viajes.

Cuando tienes diarrea o malestar intestinal, una dieta equilibrada, un estilo de vida saludable y el consumo de probióticos puede ayudarnos a devolver el equilibrio del ecosistema intestinal.

Ultra Levura es un medicamento **probiótico número uno en ventas en España***, indicado en el **tratamiento de la diarrea aguda y la prevención de la diarrea asociada a antibióticos**.

Con más de **30 años de experiencia y eficacia demostrada**, te ayuda a reestablecer el equilibrio intestinal.



ALIMENTACIÓN SANA:

Come fruta y verdura.

¡Tu dieta puede producir cambios en el ecosistema en tan solo algunos días!



ESTILO DE VIDA SALUDABLE:

Haz ejercicio y evita los hábitos tóxicos. ¡Muévete!

El ejercicio también mejora el ecosistema intestinal.



ULTRA LEVURA:

Toma microorganismos vivos beneficiosos. Pueden mejorar síntomas del malestar intestinal como la diarrea.



*Datos IMS venta en unidades mayo 2019 - mayo 2020 de medicamentos probióticos antidiarreicos sin receta en España.



Lea las instrucciones



de este medicamento y



consulte al farmacéutico



El perfume más allá del aroma.

Para que entiendan este abstracto titular: si al degustar un plato solo valoráramos el sabor, comeríamos en pastilla...

LO MEJOR

- 07 **Ni el vino se libra de moderneces.** Aunque, en este caso, la inspiración viene de atrás. Un sistema de elaboración en ánforas que se utilizaba en la prehistoria es el nuevo señuelo del marketing enológico.
- 08 **El día que aprendí a freír merluza con Fernando Canales.** Y a limpiar un chipirón. Y que la cocina vasca lo es solo de Gipuzkoa. “La bilbaína es otra cosa...”. Y así, entre fogón y fogón.
- 10 **Su salsa de tomate será riquísima, pero no como estas.** Técnicas de restaurante para elevar el condimento más popular de la tierra a nivel estelar.
- 12 **Por qué una fitfluencer healthy (deportista que come bien y triunfa en las redes) toma suplementos alimenticios.** Entrenando solo 50 minutos al día y alimentándose todo lo sano que se puede.
- 14 **Cómo asegurarse de que su rutina deportiva sirve para algo.** Cinco cuestiones clave para elegir nuevo entrenador. Ahora que va a volver a pagar, tendrá preguntas...
- 16 **El lenguaje de las agujetas.** Lo que intenta decirnos cada dolor muscular tras una sesión de gimnasio. Lo primero: “Suelta ese ibuprofeno”.
- 20 **La cosmética revuelve en el cajón de las medicinas en busca de activos que funcionen.** El DMAE, una molécula para trastornos del sistema nervioso, ¿el nuevo bótox?
- 22 **Nunca más volverá a comprar lechugas.** Ni rabanitos, zanahorias, ajetes... Las mejores verduras para cultivar en su balcón y cómo hacerlo. Cuidadito con la orientación...



48

Maridajes deportivos. Porque para correr más rápido hay que hacer brazos.

GASTRO

- 24 **A qué sabe... el Delta del Ebro.** "Apergaminadas recetas de antaño, alguna pizca contemporánea, alma ecológica y un plato de ostras antes de darle al arroz". No se hable más.

NUTRICIÓN

- 28 **Platos vegetarianos con más proteínas que un chuletón.** Una nutricionista se los ha currado calculadora en mano. Un chef los hace comestibles.

BIENESTAR

- 34 **Así será el primer verano de nuestra nueva vida.** Como poco, se acabaron las raciones para compartir y mirará con recelo a los niños de la sombrilla de al lado.

BELLEZA

- 44 **Las ventas de autobronceadores están disparadas.** Con lo complicado que se ha puesto ir a la piscina o a la playa...

VIAJES

- 54 **Huelva a los ojos de un cinéfilo.** ¡Pues no ve en sus arenas desiertos del Far west y paisajes de Marte...!

GUÍA

- 62 **El buen vivir.** ¿Se acuerda de lo que era un hotel? Vamos a tener que volver a aprenderlo. Y otras sugerencias para tumbarse a la bartola.
- 66 **Consultas.** Por la OCU.

EDICIONES EL PAÍS

Presidente de Honor

Juan Luis Cebrián

Presidente

Manuel Mirat

Consejero Delegado

Alejandro Martínez Peón

Director EL PAÍS

Javier Moreno

Subdirectora

Montserrat Domínguez

BUENAVIDA

Directora

Marta del Valle

mdelvalle@elpais.es

Redactora Jefa

Ana García Moreno

amgarciam@elpais.es

Web **Andrés Masa** (edición)

Manuela Sanoja (redacción)

mcsanoja@clb.elpais.es

Edición gráfica **Paola Pérez**

pperez@elpais.es

Han colaborado: Teresa Sánchez-Ocaña (dirección de arte), M. José Díaz de Tuesta (cierre), Miguel Á. Bargaño, Salomé García, Natalia López Pevida, Raquel Marcos, Antonio Ortí, Marinie Ruiz de Cabañas (ilustración), Javier Sánchez Castro, Juan Pelegrín, Kino Verdú.

Fotos: Digital Art Studio (portada), Víctor Zurbarán, Getty.

PRISA BRAND SOLUTIONS

Director comercial de Prisa Noticias

Miguel Ángel Fernández Delgado

mafernandez@prisabs.com

Directora comercial BuenaVida

Raquel Retortillo

retortillo@prisabs.com

Barcelona

Directora de la delegación

Mercedes Otálora

mercedesor@prisabs.com

Directora Comercial

Mar Salas marsb@prisabs.com

Elsa Rodríguez erodriguez@prisabs.com

Montse Sendra msendra@prisabs.com

International Sales Director

Cristina Ramos

cristinarb@prisabs.com

MIGUEL YUSTE, 40. 28037

MADRID ESPAÑA.

TEL. +34 915 386 104

Impresión **Rotocobri**

Depósito legal M-15219-2014

ISSN 2386-6357



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA



La nueva extremidad robótica de la cirugía craneal compleja

El Hospital Ruber Internacional ha adquirido el microscopio robotizado Kinevo 900, una plataforma de visualización quirúrgica que ofrece una serie de ventajas al cirujano

La Unidad de Neurocirugía del Hospital Ruber Internacional ha adquirido el microscopio robotizado Kinevo 900, una plataforma de visualización quirúrgica que ofrece una serie de ventajas al cirujano, como movimiento asistido a la hora de enfocar y posicionar el microscopio o el acceso integrado de un endoscopio para explorar áreas cerebrales de difícil acceso en operaciones de cirugía cerebral compleja. El fin por el que se ha incorporado es desarrollar una cirugía craneal cada vez más precisa.

El dispositivo cuenta con una serie de características únicas frente al resto de microscopios, empezando porque es una plataforma híbrida. Además del propio microscopio, Kinevo 900 dispone de una función de exoscopio para seguir la operación a través de una pantalla 4K. “Esto permite que todo el equipo quirúrgico siga mejor el ritmo de la cirugía, esté más involucrado y trabaje más coordinadamente”, explica Ricardo Díez Valle, jefe de equipo de neurocirugía del Hospital Ruber Internacional.

Por otro lado, dispone de un endoscopio que se puede utilizar en la misma cirugía y está conectado también a la pantalla 4K. Tal y como indica el doctor, el endoscopio, a diferencia del microscopio, es capaz de acceder a las esquinas y eliminar puntos ciegos de un tumor cerebral: “Está todo en la misma máquina, es cuestión de pulsar un botón, incluso puedes trabajar con las dos a la vez, aumentando la seguridad”. Otra de sus ventajas es la integración de los filtros de fluorescencia disponibles en neurocirugía para distinguir, por ejemplo,



El neurocirujano Ricardo Díez Valle con el microscopio robotizado Kinevo 900.

una patología vascular de un tumor. “Posee los tipos de fluorescencia más avanzadas y con posibilidad de hacer mediciones de flujo para tumores y cirugía vascular”, asevera el doctor.

El microscopio Kinevo 900 tiene además la particularidad de estar montado en un brazo robótico bajo el control del cirujano mediante un joystick que le permite memorizar diferentes posiciones a las que se puede regresar en cualquier momento, así como realizar micromovimientos muy controlados sin que la imagen se desenfoca. Como afirma la neurocirujana del equipo del doctor Díez Valle, Sonia Tejada, cuando estás enfocando en una zona a veces necesitas mover el microscopio. “Ya sea porque necesitas más distancia o porque tienes que entrar desde otro ángulo.

Con Kinevo 900 puedes mantener el foco en un sitio y pivotar el microscopio sin perder la orientación y el foco”.

La doctora Sonia Tejada, especialista en neurocirugía infantil, destaca las ventajas en pediatría. “Cuanto menos invasiva sea la intervención, mejor. Todo lo que aporta el en adultos se multiplica en los niños”, detalla.

El microscopio Kinevo 900 ofrece un abanico muy amplio de posibilidades, pero dependen del tipo de equipamiento que lleven incorporado. Según explica el doctor Díez Valle, “hay varios en España, pero el instalado en el Hospital Ruber Internacional es el primero con el equipamiento completo”. Este equipo facilita la evolución que lleva la técnica moderna hacia una microcirugía de alta precisión, muy eficaz y con la mínima invasión para el paciente.

Viajes en el tiempo por 5,95€



COLECCIÓN NOVELA DE INTRIGA HISTÓRICA.

PRÓXIMAS ENTREGAS:

El último judío, **Noah Gordon** | El hombre de San Petersburgo, **Ken Follett**
La sangre de los inocentes, **Julia Navarro** | Teutoburgo, **VM Manfredi**
Inés del alma mía, **Isabel Allende** | En tiempos del papa sirio,
Jesús Sánchez Adalid | La canción de Mbama, **Javier Reverte**
Strappo, **Martí Gironell** | La marca del diablo, **Glenn Cooper**

**CADA DOMINGO
UNA NUEVA ENTREGA**

PVP

5,95€

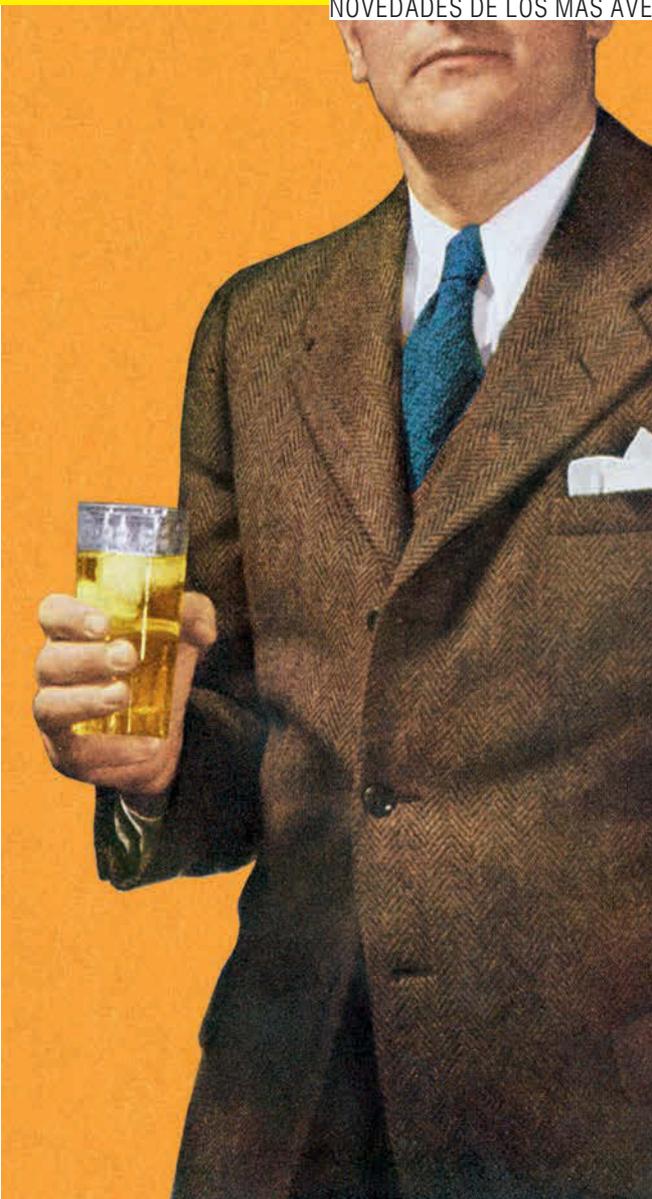
También disponible
en coleccion.es.elpais.com

LO MEJOR

QUIZÁS NO LE FALTEN RAZONES PARA BRINDAR. AHORA TIENE TAMBIÉN VARIEDAD.

‘Orange wine’.

ORIGEN INSÓLITO. COLOR PECULIAR. ELABORACIÓN SORPRENDENTE. LA TORMENTA PERFECTA PARA CREAR LOS VINOS ‘VIEJÓVENES’ QUE SE CUELAN EN LAS CARTAS DE LOS MÁS EXCLUSIVOS RESTAURANTES CON EL FIN DE SACIAR LA INCESANTE BÚSQUEDA DE NOVEDADES DE LOS MÁS AVEZADOS CLIENTES. HAY PÚBLICO PARA TODO...



El mundo del vino ha cogido color (nunca mejor dicho) y, en los últimos años, hemos pasado de limitar nuestra elección entre un riberita o un verdejo a movernos con soltura entre palos cortados (generoso de Jerez, de hasta 22º de graduación alcohólica), rosados tono piel de cebolla (más anaranjados) o tintos atlánticos (de sabor más ácido, como los de uva mencía). Así hasta llegar al x azul de hace unos años (no se puede llamar vino) y, ahora, a los naranja. Ojo, que nada tienen que ver con los caldos dulces que se maceran con pieles de cítrico en Huelva. De los que hablamos hoy tienen su origen en unas ánforas de piedra que se utilizaban ya hace 6.000 años en el Cáucaso. Ánforas y Cáucaso en la misma frase: todo un caramelo para los que andan siempre a la búsqueda de lo más original.

“Son vinos blancos que se elaboran como si fueran tintos. Se dejan macerando en contacto con las pieles de la uva durante un año y de ahí surge ese color ambarino que tienen”, explica Juan Luis García, sumiller de Casa Marcial, el restaurante biestrellado Michelin, asturiano y bebedor inquieto. Fue el enólogo italiano Josko Gravner el que, a finales de los años 90, viajó a Georgia para interesarse por esta ancestral forma de elaboración y traerla de vuelta. El otro padre de la criatura fue el distribuidor David Harvey, que tuvo el olfato marquetiniano de bautizarlos como orange wines. El empujón definitivo para que de las cartas de los restaurantes más pintones saltaran a las cuentas tecnicolor foodie de Instagram en un pispás.

¿Cómo acercarse a una copa de este vino? Su color da la pista: naranja, precaución. “Se los ofrecemos a clientes con una mentalidad abierta. Se asemejan a tintos jóvenes, pese a ser blancos en origen, y se sirven no muy fríos, a una temperatura de entre 12º y 13º”, explica García. Para los que pierdan el miedo inicial a acercarse a un inclasificable, ahí va el maridaje recomendado: “Con quesos cremosos, por esas notas de fruta de verano o de orejón que tienen estos vinos”, sentencia Juan Luis, que también anima a ser pacientes, “porque ganan en complejidad y matices si se los deja en la botella un tiempo”. Después de milenios esperando a descubrirlos, ¿qué son unos añitos más?

por Javier Sánchez Castro



LA HEROICIDAD DE PESCAR MERLUZA Y LA PROEZA DE COCINARLA COMO MERECE, CON FERNANDO CANALES

por Marta del Valle

Y UN MONTÓN DE COSAS MÁS QUE SE APRENDEN CUANDO TE METES EN LA COCINA CON UN CHEF CON TANTO OFICIO, COMO QUE HAY QUE TRATAR EL TXIPIRÓN DE POTERA COMO SI FUERA UN FILETE; A DÓNDE VAN TODAS LAS LANGOSTAS DEL CANTÁBRICO; EN QUÉ SE DIFERENCIA LA COCINA VIZCAÍNA DE LA VASCA EN GENERAL...

Ponerse a las órdenes el estrellado y soleado capitán de Etxanobe, en Bilbao, con los cuchillos (los fogones son solo suyos) del pequeño txoko que hay en la segunda planta de Los Fueros (otro de sus restaurantes cuya batuta lleva Paul Ibarra), es una de las mejores lecciones de gastronomía que uno puede recibir. No es una obviedad: la generosidad con la que habla Canales es de otro nivel. “Cuando uno tiene un alumno, está muy contento. ¿Sabes lo bonito que es poder contar lo que sabes? Y si te escuchan, más”. Sin desmerecer a un gran maestro, de eso algo sabemos los periodistas (o así lo queremos creer).

Lo suyo con la merluza es, dicho por él, un mundo de obsesión. “Es la madre del cordero. El único pez en el mar que devora a su misma especie; como una serpiente, con



**"DEJEMOS DE
HABLAR DE
COCINA VASCA"**

Cerveza local en mano –la resucitada La Rubia 18/70 que nació como una edición limitada de barriles para las barras del norte–, Ibarra reivindica la identidad de lo que hacen: "Nos gusta distinguir la cocina vizcaína de la gipuzcoana, que es la que llaman vasca. No es mejor ni peor, solo diferente. La de aquí es más sensata, sencilla y honesta. Sin desvirtuar, ¿eh? La otra tiene más fuegos artificiales, que también son bonitos, pero son otra cosa".

dijeron 'vamos a hacer un club': '¿Y qué hacemos?', preguntó otro. 'Cocinar'. '¿El qué?'. '¡Merluza!'. Por eso era la novia: por que preferían estar con ella que con sus mujeres...".

Canales, sin embargo, es más de romances serios con la bendición de los dioses: "En la escuela de cocina enseñan dos pecados: a lavar la pasta y las patatas, quitándoles el sabor, y a descamar la merluza. ¡Si te la vas a comer sin piel! Qué necesidad hay de darle esa paliza... [Para prepararla] solo se agarra por los ojos. En realidad, se coge con el corazón y te ayudas con la mano...". Tras las risas del grupo que disfrutábamos del showcooking, no le queda más remedio que reconocerse un poeta que no ve (casi) defectos en su amada: "Bueno, el anisakis. Pero si no tiene, no es merluza", concede. "No del Cantábrico", apostilla Ibarra. Ni de ningún

veneno en los dientes. Yo estuve a punto de perder un dedo. Si te pinchas, tienes que sangrarte a todo correr e, incluso haciéndolo, lo más seguro es que se te infecte. Menos mal que hay un antibiótico, pero hay que meter el dedo en agua hirviendo para que abra la herida y luego en el medicamento. Lloras del dolor. Es el pescado más peligroso que hay". Para muchos lo es tanto que supone un idilio extramatrimonial. "Es la novia de los vascos. ¿Por qué? Antes, las familias tenían ocho o diez hijos bajo un matriarcado. Los hombres sobraban. Es más, cada vez que opinaban, les echaban de casa. Entonces, se juntaron cinco o seis en la calle y

otro lugar: "Antes venían de África y Sudamérica limpias. Ahora ya no", añade Canales. "Pero tiene muy fácil solución: el parásito está en las tripas y se incrusta en la ijada [vientresca]. Las quitas y listo. Los pescaderos no quieren ni hablar del tema –compras una pieza y el 40% tiene que ir a la basura– ni yo de cocinarla hasta el extremo... ¿Quién quiere comerse un gusano muerto? Y, lo que es más grave, ¿tengo que congelarla? ¡No me fastidies!".

Con el espíritu de quien tiene algo excepcional entre las manos, comienza el cocinado. "La excelencia en la merluza es cortarla al momento. Lo más sencillo, dejarla después cinco horas en la cámara hasta que la pide el cliente, pero recién abierta es la repera. Además, en cuanto la pescas y la subes a la superficie, se hincha y explota. Hay que destriparla en alta mar y ahí comienza su descomposición".

Mientras estiramos ("es una palabra mucho más elegante y respetuosa que aplastar, que se aplasta cualquier cosa, y sitúa a la merluza en el nivel humano que merece") el lomo alto –"el Olimpo"– prepara unos txipirones. "Los he traído esta mañana vivos de la ría: son una pasada. Se puso de moda servirlos sucios y la gente tragó. Pero no hay cocinero que me mire a los ojos y me diga que lo hace porque es mejor... Hay que tratarlos como a un filete: vuelta y vuelta, quedan tiernos. Si te pasas, se ponen duros. Y hay que estofarlos mucho tiempo para que se reblandezcan". Después, saca una langosta para hacerla con patatas y mayonesa de huevos fritos, casi nada. "Es de aquí, del Cantábrico. No es que vayan a por langosta, ¿eh? Van a por lenguado, pero entran en las redes. Las compra todas un señor de Asturias que tiene unas catacumbas de viveros con miles. Pero esta me la han dado a mí", resume, y nos enseña unas morderas, que son como navajas pero más pequeñas. "Y sin arena. Las haremos con lima, una gozada". Saliva con cada manjar, sí, pero no pierde de vista a su amada merluza. Las órdenes son claras: salarla por ambos lados, "es sosa, hay que darle alegría", enharinar y esperar a que el aceite (mitad de oliva, mitad de girasol) esté a un máximo de 160° para sumergirla rápidamente en huevo batido y a la sartén. "Sácala cuando creas que está cruda. Se hará un par de minutos fuera". Y así, con chaquetilla y delantal, disfrutamos de más de cuatro horas de charla entre pescados, mariscos y cervezas –La Rubia 18/70 para ser más exactos, "que es muy de aquí"–.



Lo que le falta a su salsa de tomate para que sepa como en los mejores restaurantes.

PASOS EXPERTOS Y LOS TRUCOS MÁS PERSONALES DE LOS COCINEROS PARA CLAVAR LA REINA DE LOS CONDIMENTOS. SI ES DE LOS QUE NO SE CONFORMA CON UN RESULTADO (SOLO) ESPLÉNDIDO, PRESTE ATENCIÓN.

por Javier Sánchez Castro



Recuerda a Paul Cicero, el personaje de ese monumento cinematográfico que es *Uno de los nuestros*, y su meticulosa manera de cortar el ajo, en la cárcel, con una cuchilla de afeitar? La razón de tanto esmero por conseguir unas láminas tan transparentes que se fundieran en la sartén no era otra que sublimar una de las grandes delicias de la cocina, la salsa de tomate. ¿Ganas de más secretos? Perseguimos a unos cuantos chefs para que confiesen las técnicas que elevan el condimento más popular del mundo a su enésima potencia.

Corazón de buey, pera, de rama, en lata... Hay que elegir.

En la Primera División de los salseros no vale la cantinela de “si se va a triturar, qué mas da”. Esto no va de hacer puré, sino de convertir la fruta en un deleite, que es muy diferente. Álvaro González de Audicana, del restaurante Aita-txu (Madrid), recomienda “tomates pera bien maduros. De rama no”; Víctor Conus, de La Mesa de Conus (Vigo), prefiere los de corazón de buey, y Paco García, de Ponzano (Madrid), anima a apostar por cualquiera de temporada en busca de una mayor cantidad de jugo y concentración de azúcares. En lata también valen algunos: Micaela Geminiani, maga de las empanadillas en Graciana (Madrid), se decanta por las de tomates navarros, enteros y pelados, “con poca acidez”, mientras que Pablo Colmenares, de New York Burger (Madrid), los prefiere italianos, que, guisados entre 40 minutos y una hora a fuego muy lento, maridan a la perfección con albóndigas, pasta “o una milanesa con queso”.

Después, el sofrito: cebolla, ajo...

¿Algo más? Enrique Medina, de Apicius (Valencia), añade puerro –como Fernando Pérez, de La Cabezona (Madrid)–, zanahoria “y ñoras remojadas para dar profundidad al sabor”.

Tercero: el umami. Hay sabores que se quedan grabados en la memoria y darle un toque animal es una buena manera de que su salsa consiga un lugar privilegiado. Si la esconde y no la ven, pronto le preguntarán por la receta. Chefs que recurren a este comodín: José Manuel Miguel, del hotel valenciano The Cookbook, es de los que añade un hueso de jamón que, obviamente, retira antes de triturar, y Juanfran Robles, de Patio de Leones (Madrid), cocina panceta un ratito en la salsa “para que aporte sabor ahumado”.

PARA GUSTOS, TROPEZONES

José Luis García Berlanga, del restaurante especializado en arroces Berlanga de Madrid, es de los que lo tritura todo “con la túrmix”, aunque también utiliza un chino cuando quiere una textura fina. Víctor Camargo, de Viva Madrid, lo pasa en dos tandas: primero los tomates, antes de sofreírlos con el resto de ingredientes, y luego todo junto. Enrique Medina, de Apicius, somete la mezcla al pasapuré, aunque hay días en los que el cuerpo le pide una textura más rústica y deja la salsa tal cual, “para que se noten las verduritas”.

Azúcar sí, azúcar no. El punto dulzón hay que conseguirlo de los propios tomates. Samuel Moreno, del Relais&Châteaux Molino de Alcuneza, en la provincia de Guadalajara, los mete un ratito en el horno, partidos por la mitad “para que pierdan agua y que los sabores y los azúcares se concentren”. Algunos conceden echarle una pizca de azúcar, aunque no sea lo mejor. Alternativas, dos: en Aita-txu la sustituyen por un poco de miel, “que le da un sabor y textura interesantes”, y Geminiani añade una ramita de canela y otras especias que hacen a sus empanadillas de chorizo criollo imbatibles.

¿Caldo o vino? Aunque no figuran en ninguna receta canónica, no falta quien le añada líquidos, con y sin alcohol. Geminiani le pone caldo de verduras y vino blanco; Colmenares, tinto, y Sergi Sanz, de Ramsés (Madrid), “un chorrito de vinagre de Jerez casi al final de la cocción. Le da un toque agridulce”. También aromatiza con tomillo, “lo que la hace versátil para unas bravas o un plato de bacalao”.

Y el chup chup. En La Cabezona la dejan reducir unos 15 o 20 minutos, bajando de fuego medio a lento. González de Audicana echa la tarde, puesto que para el chef conseguir una salsa espesa, sabrosa, untuosa, “debe reducirse a la mitad y aquí el tiempo varía: de una hora a una hora y media”.

POLVOS Y PASTILLAS

Por qué una deportista que come sano toma suplementos.

LA DIETA MEDITERRÁNEA TIENE TODO LO QUE NECESITA EL CUERPO PARA LA VIDA NORMAL. ¿TAN EXTRAORDINARIA ES LA SUYA?



VIKIKA Y CÍA.

Lunes glúteos; martes espalda; miércoles tríceps y abdominales; jueves descanso; viernes piernas y sábados bíceps, pecho, abdominales o entrenamiento funcional. 50 minutos al día. Domingo reposo y vuelta a empezar. Es la rutina de ejercicio de Verónica Costa, uno de los fenómenos deportivos en las redes sociales. Y eso que lleva ya “muchos años en modo mantenimiento”. Es también archiconocida por las recetas *healthy* de su canal de Youtube. Hace deporte y se nutre bien. El colmo de la vida saludable. ¿Por qué necesita pastillas?

“La suplementación es un complemento a la dieta y al estilo de vida. No es algo que necesite. La palabra necesitar no es real. Lo que se necesita es una correcta alimentación, una dieta saludable, entrenamiento...”, aclara Costa. “Pero es una buena opción para lograr tus objetivos y te da un empujón que no puedes conseguir solo a través de lo que comes. Por cantidades, nadie puede comer tanto de algo como para conseguir los nutrientes de un complemento nutricional”.

Comenzó hace casi 11 años, “leía mucho, me encanta la nutrición. Tanto que empecé la carrera. Siempre me interesó saber cómo lo que comemos puede cambiar tu cuerpo y mejorar tu salud. Empecé a investigar por mí misma y entendí que siguiendo una dieta equilibrada y haciendo ejercicio, había suplementos que te ayudaban a conseguir tus metas”. El cóctel per-

fecto para ella se forjó con la experiencia que da el probar y los consejos de quienes trabajan en nutrición deportiva: “Tomo proteína en polvo después de entrenar para recuperar; también BCAA [aminoácidos] para ayudar a combatir la fatiga muscular; omega 3 antes de dormir, y probióticos, enzimas y multivitamínicos a diario”. Y no cambia, haga lo que haga. “A veces, incluyo preentrenos en épocas que necesito un push adicional o que no tengo tanta energía, pero normalmente mi rutina no suele variar”.

Esta *fitstagrammer* (*instagrammer fit*, en forma) que acumula más de 810.000 seguidores acaba de lanzar, junto a los laboratorios Amix, Vikika (su nombre de guerra) Gold, una línea de suplementos alimenticios específicos para mujer que anima a probar. ¿Cómo?, le preguntamos. “Como tu nutricionista te recomiende. Esto lo tienen que decidir expertos. Yo no lo soy ni sé de formulación. Solo soy una usuaria con muchos años de experiencia y cierta formación”.

por Marta del Valle

Cuenta con un equipo, Vikika Team, con el que, a través de su web vikika.es, ofrece programas personalizados de entrenamiento y dieta. La suplementación es opcional. Pero el universo *fitness* de esta empresaria no se queda ahí. Organiza viajes inmersivos, Experiencia Fitness (experienciafitness.net), en los que esta gurú del estar en forma comparte entrenos, comidas y convivencia; tiene una línea propia de ropa deportiva (Revölk), un gimnasio (growperformance.es) en Aravaca (Madrid) y una plataforma de entrenamiento *online* de bajo coste: entrenavirtual.es.





DEPORTE EN SERIO

Todo lo que debe averiguar antes de pagar para que le entrenen.

ESTOS MESES DE ENCIERRO HEMOS TENIDO POCOS REPAROS EN EJECUTAR LO QUE DECÍA CUALQUIERA QUE VISTIERA MALLAS. MAL, PERO ERA GRATIS.

Va a invertir en que alguien le diga a sus músculos cómo deben moverse para alcanzar sus objetivos. Qué menos que exigir que sepa dónde están, qué nervios los ponen a funcionar y cómo mejorar uno sin estropear el de al lado. Y para eso, hay que estudiar, implicarse y adquirir un compromiso con la salud de los clientes. Cinco puntos sobre los que debería investigar.

Ni coaches ni expertos (sin mayor concreción) ni "apasionados por el deporte". "La persona competente en esta materia es la que tiene un grado en Ciencias de la Actividad Física y el

Deporte, por sus siglas, CCAFYD", explica Javier Giménez, director de Healthy Fitness y entrenador personal, quien, además, exigiría que demostrara una formación continua: "En la carrera no se aprende todo de todo. Al terminar hay que hacer cursos de especialización y acudir a seminarios. Si acabas de dar a luz, tienes problemas de suelo pélvico y quieres perder peso, tus necesidades son distintas de quien quiere recuperarse de una lesión en el hombro. Estos conocimientos se adquieren en clases complementarias o con la experiencia. Hay que actualizarse porque esto es una ciencia en constante evolución". Un

peldaño por debajo están los Técnicos Superiores en Enseñanza y Animación Socio-Deportiva (TSEAS), “que pueden enseñar actividades de acondicionamiento físico básico”.

El reconocimiento es importante. No siempre para bien.

Una página web repreciosa no garantiza nada, pero por algún lugar hay que empezar. Lea acerca de su experiencia –“aunque aquí también puede haber engaños...”, se lamenta Giménez-. Puntos a favor: que esté a la última en investigaciones en su área y acuda a jornadas especializadas o seminarios, tanto más si es ponente. Indague en su tesis doctoral si dice que la hizo (busque en Teseo, Investigam, Dialnet o Tesisenred). Y mire a ver si tiene publicaciones relacionadas con el servicio que busca.

Si se vende como entrenador de celebridades, rastree que efectivamente lo sea y no que tan solo hayan coincidido una vez en un evento patrocinado por una marca deportiva. Husmee en sus redes sociales y mire cuántos followers tiene. Son un indicador, a veces negativo, porque un buen físico, un cuerpazo y escenografías bonitas atraen a muchos seguidores; y muchos de ellos, simplemente admiran la musculatura, la puesta en escena, lo bien que le queda la ropa o su vida teóricamente saludable y feliz, y no necesariamente sus aptitudes como preparador físico. Para desperezarse y acostumbrarse a ponerse las zapatillas, vale, “pero si espera resultados concretos, no busque famosos sino calidad”.

Cómo y cuándo verá resultados. Si le asegura que logrará los abdominales de Míster Universo o la cintura de una modelo de 20 años en tiempo récord, malo. “De un entrenador, lo primero que se espera es coherencia. Ni puedes perder 10 kilos en un mes, salvo que hagas cosas poco saludables, ni vas a preparar un maratón en cuatro semanas. Valora su rigor, la sinceridad y que sea realista en tiempos y objetivos alcanzables. A veces es difícil, pero es nuestro trabajo: hacer ver al cliente si su meta es viable y cómo, o si por mucho que lo intente está fuera de su alcance. También hay que decirle que, por ejemplo, para que se le marquen los músculos debe vigilar la dieta y que para eso hay un especialista que es el dietista-nutricionista y no el propio entrenador”.

Hay quienes, sabiendo que nuestro plan es irrealizable, le propondrán un programa extremo con tal de retenerle como cliente. “Es muy normal ahora, en pleno verano, que se quiera

Un entrenador personal corrige, recoloca, evita lesiones, responde a dudas, quejas, y adapta el plan de ejercicio al estado físico, mental y al tiempo. “Y siempre vas a rendir más con alguien a tu lado”, Javier Giménez, entrenador.

meter demasiada caña para hipertrofiar o perder peso. Para acortar plazos aprietan mucho a una persona que no está preparada. La machacan tanto que puede que hasta acabe llegando a su casa sintiéndose fatal. Y así no se crea adherencia... El deporte es para disfrutarlo porque se está haciendo algo saludable para el cuerpo, no para pasar un mal rato”.

Y cuánto tiene que invertir. Pagar la cuota del gimnasio y no ir es tan absurdo como contratar una sesión semanal porque el presupuesto no da para más, y solo entrenar ese día. “Recomendamos trabajar 3-4 a la semana para notar resultados. Si tiene poca disponibilidad o poco presupuesto es preferible reservar 2 días, media hora cada uno, a uno. Así es más fácil el seguimiento y ver la evolución, y las sesiones no quedan tan alejadas”, recomienda Giménez. Intente negociar que, además de las clases presenciales, le prepare rutinas para el resto del mes.

Algoritmos no, gracias. Muchas startups venden “entrenamientos personales” que no lo son. Piden que metamos nuestros datos y deseos en una web o una app y, previo pago, envían un bonito programa. “Si lo recibes en cuanto lo mandas, por muy ágiles que sean sus algoritmos, no puede estar hecho a medida. Será una de las muchas opciones que tienen según posibles tipologías de cliente. Para que sea personalizado hay que hacer una valoración previa y adaptarla a las necesidades y estado del cliente en ese momento, e ir ajustándolo conforme evolucione o según los condicionantes de su vida en cada situación”. Si una semana va a estar de viaje o con jet lag, su entrenador debe saberlo para aflojar. Y si hace diez años tuvo problemas en el hombro, también. Ninguna de estas opciones suelen estar disponible en ningún software.

por Salomé García

NO SE MACHAQUE

“Con todo el deporte que hago y sigo teniendo agujetas...”.

ES UN DOLOR DE DOS CARAS: PUEDE SER SÍNTOMA DE UN TRABAJO BIEN HECHO O DE TODO LO CONTRARIO. PERO LO NECESITA PARA MEJORAR.

por Salomé García





Varios años saliendo a correr y no ha probado el dolor de las agujetas. Se siente inmune. “Es de deportistas diletantes”, se justifica, incluso, con desdén. Pero un día decide romper su costumbre de trotar y se apunta a un entrenamiento espartano. ¿Qué puede salir mal? Que ahora el aficionado es usted y al día siguiente le duele hasta el reloj.

Son obligatorias para mejorar y requieren descanso.

“Las agujetas son microrroturas que salen cuando sometemos al músculo a un trabajo más intenso o de mayor duración al habitual. No te salen si siempre entrenas igual”, explica la fisioterapeuta Carmen Sanz Bando, directora de Fisioterapia Bando. A continuación, la buena noticia: esas dolorosas minilesiones ayudan a ganar fuerza. Lo hacen a base de eliminar las fibras dañadas y generar otras nuevas que, esta vez sí, puedan hacer frente a la nueva intensidad.

¿Uno puede felicitar de seguir teniendo las mismas molestias pese a los años de entrenamiento? ¿Quiere decir que va en la buena dirección y que puede seguir con su vida deportiva con normalidad? No tan rápido. “Son también una señal de alerta. El cuerpo está diciendo: ‘me estoy reparando, déjame tiempo y no me ejercites hasta que pase’. Lo mejor es hacerle caso. El problema es que, por mucho que nos obligue a movernos como un robot desengrasado, no incapacitan y muchos intentan quitárselas volviendo a la carga. No compensa. “No das tiempo al músculo a recuperarse, entras en el sobreentrenamiento y ahí pueden producirse roturas verdaderamente graves”. Además, el dolor puede hacer que el cuerpo trate de compensarlo implicando a otros músculos en movimientos poco ortodoxos que también pueden terminar en lesión.

No todas son iguales ni todos los músculos trabajan lo mismo en la vida cotidiana. No espere que tarden lo mismo en desaparecer.

ESTIRAMIENTOS ¿SÍ O NO?

La entrenadora de Performa Sara Tabares advierte de que “no hay relación entre realizar estiramientos y reducir las agujetas, ni antes del ejercicio ni al terminar, ni en los días u horas posteriores”. Según todos los expertos consultados, lo mejor es asumir que, igual que vienen, las agujetas se van.

Duración e intensidad miden su gravedad.

Como regla general, se sufren entre tres y cuatro días, según cuánto hayamos entrenado, el estado del músculo en ese momento y si han surgido tras una maratón o por haber trabajado en el trastero. “Cuanta más caña, más microrroturas y, obviamente, a músculos más grandes, mayor es el dolor. Otra particularidad: las piernas están en constante actividad incluso de pie, aguantando el equilibrio y haciendo que la

percepción de la molestia sea más intensa”. Y la recuperación es más larga porque no hay inmovilización total.

Cómo hacer el calvario más llevadero. Nada más terminar el ejercicio con el que prevea su aparición, “lo ideal es moverse un poco, de 10 a 15 minutos, para activar la irrigación sanguínea en la zona. Así se eliminan los desechos metabólicos y llega sangre limpia y oxigenada, cargada de nutrientes y células reparadoras. También ayuda la aplicación local de frío”. Un error habitual es llegar a casa cansado, comer y echarse la siesta. “Detienes ese proceso y, al levantarte de la cama, te duelen hasta las pestañas”. No es buena idea tomar ibuprofeno u otro tipo de antiinflamatorios para exorcizar el dolor: en vez de ayudar, entorpece. “Al acabar un entrenamiento especialmente duro, el hígado está procesando desechos metabólicos. Y estos medicamentos son trabajo extra”. Por si fuera poco, si hay lesión, inhibir el dolor y la inflamación puede llevarnos a movilizar una zona que debería guardar reposo.

Tomás Fernández Jaén, jefe del servicio de Medicina Deportiva de la Clínica CEMTRO, es más rotundo: “La inflamación es un proceso natural, y es la llave que pone en marcha los procesos de regeneración y reparación de tejidos. Hay que mentalizar a los deportistas de que es un error garrafal. Si hay mucho dolor, analgesia pura y dura como el paracetamol. Nunca antiinflamatorio”. Y una buena dosis de paciencia. Que no falte.



LA VIDA Y LOS OLORES

Empezar hablando de un perfume y acabar disertando sobre género.

SOLO HAY QUE RASCAR UN POCO PARA QUE LA RIQUEZA DISCURSIVA DEL MUNDO DE LAS FRAGANCIAS TE SALPIQUE EN LA CARA.

por Ana G. Moreno

“Cuando vendes un perfume, estás vendiendo una historia”, sentencia la escritora de fragancias Mishka Hoosen en la revista literaria *Ploughshares*: “Para leer a quien entra por la puerta fíjate en su edad, género, constitución, los destellos de su personalidad... ¿Se mueve rápido o con languidez? ¿Viste bien, tal vez en colores crema o pastel? ¿Sonríe con facilidad?”. La disección del cliente y su vinculación a notas olfativas que, a su vez, remiten a emociones, es una tarea tan complicada como parece. Sobre todo, si tenemos en cuenta que cada persona asocia un olor a una emoción, según sus propios recuerdos, dicta un reciente estudio de *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. Solo las narices más audaces son capaces de atinar con sus propuestas, de ahí que quienes venden los perfumes estén adoctrinados por ellas. Es el caso de Daniel Figuro, *ambassador* de Dior, que recorre la península para formar al dependiente que acierta –casi siempre– con su proposición. Es un terreno delicado, “nadie se define a sí mismo por una sombra de ojos, pero sí por una fragancia”, dice. Un lodazal por el que solo se atreve a caminar al abrigo de dos grandes disciplinas: la psicología (es licenciado en ella) y la literatura (acaba de publicar la novela *Blanco Roto*, España). Le pedimos una ruta guiada por otras asociaciones sorprendentes.

• **UNA PELÍCULA QUE SE VE (Y SE HUELE).** “*Parásitos* (Bong Joon-ho, 2019). Los calcetines húmedos, el vecino orinando al lado de la ventana, los gases tóxicos de la desinsectación... La película dibuja a la perfección una atmósfera de semisótano que la familia Kim no puede evitar trasladar cuando invade a los acomodados Park. El marido llega a describirlo como ‘huele a gente en el metro’. Para reflexionar sobre el olor como marca de clase”.

“Si quieres moldear rasgos de tu personalidad, cambiar de perfume puede ayudar. Pero hay que probar antes y con cautela, si no, será como ir con unos zapatos que duelen”.

• **UN DEBATE INESPERADO.** “La cuestión de género. Recuerdo una charla en la que me dijeron que las mujeres se sentían atraídas de manera natural por aromas como el jazmín, y los hombres no. Reprimí mis ganas de lanzarle una lanza de sílex, porque, siendo un hombre, lo normal es que quisiera cazar un bisonte. En Medio Oriente, el acorde de rosa con oud [madera] lo visten hombres y mujeres. La mayor parte de los perfumes dirigidos al público masculino llevan alguna flor, los femeninos esconden maderas en su base, y en ambos encontramos, últimamente, almizcles blancos. Los perfumes no binarios –aún considerados de nicho– cuestionan nuestra aparente modernidad”.

• **UN INGREDIENTE DEL QUE HABLAR TODA LA NOCHE.** “El sándalo. Contiene cuestiones en torno a la sostenibilidad



**¿QUÉ HACE UN
AMBASADOR
DE DIOR?**

Además de formar a vendedores, Figuro (único con este cargo en España) se comunica con prensa, influencers y clientes VIP. Guarda una estrecha relación con François Demachy, perfumista de la casa, con el que ha llegado a colaborar.

muy interesantes. Sobre el mercado negro de los recursos naturales, las exigencias de los Gobiernos que los controlan... (nosotros salimos de la India, de donde esta madera es originaria, por sus laxas condiciones: lo cultivamos en Sri Lanka). También es un ejemplo de cómo la naturaleza se impone al ser humano: nunca puedes saber al 100% si habrá aceite esencial dentro... o si lo han devorado las termitas”.

• **ILUSTRACIONES AROMÁTICAS.** “Las acuarelas y collages de la artista valenciana Koi Samsa, cuyo equilibrio compositivo me transporta a una fragancia bien balanceada”.

• **UNA CANCIÓN PARA ESCUCHAR CON LA NARIZ.** “Un llanto’, de Vicente Navarro, de su disco Casi tierra. Estoy obsesionado con esta obra de tintes lorquianos. Huele a suelo, a mar, a trigo, a sábanas limpias... Para oler una canción, cierra los ojos para que la vista no distraiga y aviva el olfato antes con algún ingrediente de la cocina: abriendo, por ejemplo, el armarito de las especias”.



Por si le apetece seguirle el juego. 1. Escalade à Portofino, de Dior. 2. (Untitled) L'eau, de Maison Martin Margiela. 3. Pacific Lime Cologne Absolué, de Atelier Cologne. 4. Angel Nova, de Mugler. 5. K Eau de Parfum, de Dolce&Gabbana. 6. Silk Blossom Cologne, de Jo Malone. 7. Paula's Ibiza, de Loewe. 8. Grain de Poudre, de la colección Le Vestiaire des Parfums Essentiels, de Yves Saint Laurent.

CREMAS CONTRA LA MALA VEJEZ

Hay cosas que solo consigue la edad, la genética y el trabajo duro. Otro activo que se rebela.

EL DMAE, PENÚLTIMO INGREDIENTE QUE LA INDUSTRIA DE LA BELLEZA HA RESCATADO DE LOS CAJONES DE LA MEDICINA.

por Raquel Marcos

NUEVO NO ES BUENO, AÚN POR DEMOSTRAR

Fue en el año 2000 cuando Nicholas Perricone, investigador y miembro de la Academia de las Ciencias americana, introdujo el DMAE como activo estrella antiarrugas y flaccidez por sus propiedades antioxidantes, reafirmantes e hidratantes. Pero la evidencia a nivel clínico, por el momento, es poco concluyente.

A la rutina estrella del ABC, que hace referencia a la vitamina A (retinoides), la vitamina B (niacinamida) y la vitamina C (ácido ascórbico y derivados), le ha salido una nueva letra: la D, del DMAE o dimetilaminoetanol, un ingrediente que muchos se aventuran a proclamar como la nueva superheroína para combatir los signos de envejecimiento como arrugas y descolgamiento de la piel. Apunta maneras, aunque, por ahora, realmente no se sabe mucho de ella.

En la industria cosmética es habitual encontrar sustancias químicas que anteriormente han sido empleadas en el campo de la medicina y que plagian las que nuestro cuerpo ya produce de manera natural o tratan de replicar las reacciones que desencadenan. Es el caso de algunos ácidos que fuerzan la renovación de la piel (AHAs); provitaminas (B5 o pantenol), con un efecto humectante parecido al del ácido hialurónico que compone nuestro organismo; complejos que combaten el estrés oxidativo (antioxidantes) o moléculas con poderes neurotransmisores, como este que nos ocupa hoy: el DMAE.

Nuestro cerebro lo produce, pero también lo ingerimos a través de alimentos tan cotidianos como las sardinas o las anchoas. Ha pasado de ser conocido como agente terapéutico para el tratamiento de trastornos del sistema nervioso y cognitivo, a convertirse en uno de los activos antiarrugas más revolucionarios de las redes sociales. Veamos el porqué: pertenece a la familia de las colinas y es indispensable para fabricar ciertos neurotransmisores como la acetilcolina, que interviene, por ejemplo, en la memoria y en la contracción muscular. De ahí el interés de las marcas que hacen cremas.

Ha demostrado que, en concentraciones del 3%, consigue un efecto *lifting* bastante notable. Los investigadores aún no han dado con el mecanismo de acción y parte de tan esperanzador resultado se debe a una característica que comparte con la cosmética *flash*, esa que promete buena cara al instante: las propiedades

humectantes y filmógenas (que forman una película). Este tipo de formulaciones, por un lado, aportan agua que rellena los surcos que son las arrugas, y, por otro, tensan gracias a los polímeros u otros activos como los péptidos, que estiran la piel cuando los disolventes de la fórmula se evaporan. Si bien el efecto *Cenicienta* se esfuma cuando dejamos de usarlo, lo cierto es que aporta antioxidantes que se comportan de manera similar a la vitamina C, neutralizando los radicales libres que, en un futuro, serían la causa de manchas solares y pérdida de elasticidad.

A nivel de formulación tiene otra pega: para ser efectivo necesita un pH en torno a 10, un valor alejado del 5,5 habitual de los productos destinados al cuidado de la piel, elegido por reducir al mínimo la alteración de la barrera cutánea. Para poder incorporarlo a los tarros de nuestro tocador, algunos le añaden sustancias tampón que estabilizan el pH, como el ácido cítrico. Otros lo incluyen en forma de sales (glicolato o lactato de DMAE), que, sin embargo, solo están permitidas por la ley en una concentración máxima del 2,5%.

Lo que a simple vista consigue el DMAE no es nada novedoso, sino típico de ingredientes conocidos como *botox-like*. El argireline (acetyl hexapeptide-3) o matryxil-3000 (mezcla de péptidos palmitoyl tripeptide-1 y palmitoyl tetrapeptide-7) son los más habituales. Del argireline existen más estudios que sustentan sus propiedades antiarrugas, pero, al igual que con el DMAE, su evidencia

es discreta. Eso sí, gracias a su estructura son grandes ingredientes humectantes que, además, acondicionan.

Aunque la química aplicada a la belleza siga buscando el santo Grial de las cremas que sustituya a una inyección de toxina botulínica para paralizar los músculos y así congelar las arrugas de expresión, hasta el momento, la industria cosmética no puede llegar tan lejos en ningún sentido: por definición y regulación no debe atravesar la piel para llegar a donde están los músculos.

El DMAE, al 3%, ha demostrado un efecto *lifting* bastante notable tras la primera aplicación. Y los resultados se acumulan y permanecen hasta semanas después de haber abandonado el tratamiento.



Solo necesita una lechuga para comer ensalada el resto de su vida.

EL CÍRCULO VIRTUOSO DE REPLANTAR RESTOS DE (ALGUNAS) VERDURAS Y RAÍCES EN SU TERRAZA O BALCÓN.

por Marta del Valle

Es el colmo de la sostenibilidad y la gastronomía saluverde. Nadie se atrevería echar a perder algo que requiere de nuestros mimos para crecer. ¡Y cómo no le van a saber más ricos unos rabanitos que ha cultivado usted mismo! “También se puede hacer en el alféizar de las ventanas, siempre que no estén orientadas al norte. E incluso en un tetrabrick”, invita Toni Jardón, el youtuber tras La Huertina de Toni (lahuertinadetoni.es). Su canal, donde enseña a sembrar lo que comemos, forma parte de la campaña #TendenciaAlCambio que ha lanzado Youtube para dar visibilidad a contenidos que animen a la población a encaminarse hacia la alimentación climática, la más respetuosa con el medioambiente.

No se hará mayorista, téngalo claro. “Las producciones no son significativas. Están bien para empezar y luego... te alquilas una parcela”. Antes de invertir, haga las cuentas: “En mis vídeos procuro llevar el gasto al mínimo para que no sea más barato comprarlo en el súper. Con un recipiente y un

buen sustrato, suficiente. Quizá una regadera, aunque también tengo un vídeo de cómo hacerse una en casa”.

Una vez tengamos claro que nos vamos a aventurar, piense en un cultivo rápido para no desanimarse. “No tenemos paciencia. El ajo, para comer tal cual, necesita entre 7 u 8 meses. Pero los ajetes están listos en menos de 60 días. Para motivarse es fundamental elegir especies que uno pueda recoger pronto”. Su primera opción son las de hoja que, además, podrían salvar el problema de la orientación. “No necesitan tanta luz”. Las primeras en llegar a su plato y que, encima, le encumbrarían rápidamente a la categoría de eco-chef podrían ser las de remolacha, “que también se comen”, recuerda. “Cortamos la parte donde nacen, la ponemos en agua y enseguida comienzan a brotar”. Síganse las mismas instrucciones con las acelgas y las espinacas, siempre y cuando consiga comprarlas en manojo. “Si ponemos la base en agua, enraizan y, de ahí, a la tierra. A crecer”. La lechuga también es para principiantes y permite ir cosechando las

hojas exteriores sin cortar la planta. “Así nos durará una eternidad”. En un mes, más o menos, tendremos algo decente para aliñar. ¿Qué más? “La cabeza de piña, que también se pone en agua, pero se tarda un año y medio en cosechar...”. Y las hierbas aromáticas como menta, albahaca... Además de aderezar sus platos y cócteles, ahuyentan los mosquitos.

Viendo la proporción de videos de su web, Jardón parece más amigo de empezar con semillas. Aunque no es lo más sencillo, también pueden salvarse de la basura. De la leyenda urbana de que las que comemos son improductivas (dicen que se cultivan hortalizas estériles para que quienes venden semillas no se queden sin negocio), asegura no saber nada. “A veces son de variedades híbridas y el único peligro es que no sabes qué te va a salir. Si las recuperamos de lo que no comemos, tienen que venir de frutos maduros. Del tomate, de la fresa, del pimiento rojo (no el verde)...”. Ni calabacín ni pepino, ojo, que se consumen inmaduros.

Si hay que comprarlas, tiene maña, tiempo y un terrenito bien orientado a la luz, recuerde que solo tendrá que hacer un desembolso una sola vez. Y como nadie nace sabiendo adquirir esos sobres, preguntamos si es muy complicado. “Lo más importante para mí es que sean ecológicas, pero también hay que fijarse en la época de siembra y la de cose-

Si va a comprar semillas en sobre, mire si pone F1. “Significa que son de una variedad híbrida y que de su cosecha no es interesante sacar nuevas semillas”, Toni Jardón, horticultor.

cha para hacernos una idea”, aunque confirma que incluyen un montón de datos que hay que saber leer. Descifremos, por favor, todo lo que viene en la etiqueta: “La serie de números más difícil de comprender es la distancia de siembra, no deben estar muy juntas porque se quitan nutrientes”. En cuanto a si podemos plantarlas cuando dice, advierte: “Hablan de una forma muy general y tenemos que tener en cuenta dónde estamos. Nosotros [en Asturias] no podemos plantar tomates en febrero, pero en Andalucía sí”. Otro dato importante es el porte, la altura que va a ocupar la planta. “Yo, este año, no quería tener judías de mata alta –que crecen hasta los 2 metros– porque no tenía tutorado [las varas que sirven para que crezcan rectas] y compré de mata baja, que suelen tener de 30 a 40 centímetros”. Otro dato a tener en cuenta es la variedad, “unas vainas de guisante pueden dar de 8 a 10 mientras que otras, solo 5, y querréis optimizar...”.



“¿Cabello hidratado y cuidado? Con **lavera**® es posible.

Cuida de ti y del medio ambiente.

- Limpieza suave e hidratación intensa.
- Con ingredientes activos como el aloe vera y la quinoa Bio.
- Libre de siliconas y microplásticos. Botella 100% reciclada.



100 % cosmética natural certificada



www.naturabiosmetics.com

lavera
NATURKOSMETIK



Champú hidratante Basis Sensitiv

lavera. natural. efectiva. bella.



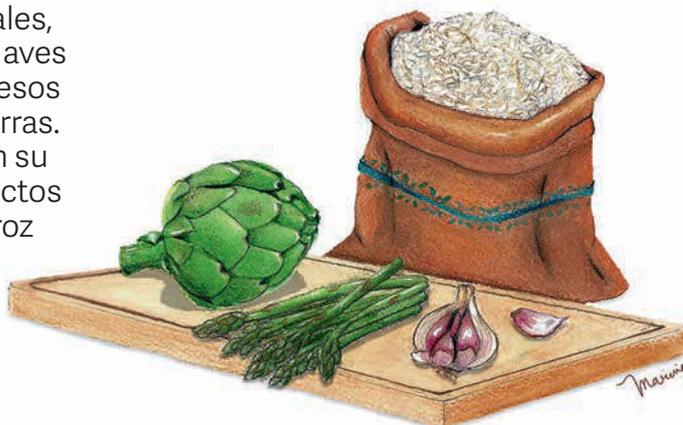
Gastro

A qué sabe... Delta del Ebro.

por Kino Verdú ilustraciones: Marinie Ruiz de Cabañas

Islas desperdigadas, retorcidos canales, aromas del Mediterráneo, cientos de aves y un vergel culinario alimentado por esos limos que el Ebro deposita en sus tierras.

Enclavado en el sur de Tarragona, en su despensa se mezclan grandes productos marítimos con el omnipresente arroz y unas huertas exuberantes.



Si el arroyo busca el río, y el río busca la mar (como canta Soleá Morente), el Ebro abraza con ansia al Mediterráneo en el Parque Natural del Delta del Ebro, pegatina oficial de la que goza desde 1983. En total, más de 7.000 hectáreas que burbujan de vida, de vientos dale que dale, de playas y, sobre todo, de un rico baúl de succulentas joyas que terminan en las mesas y estómagos. Como en las de Albert Guzmán, chef, dueño y señor del restaurante que lleva su nombre, situado a un paso de la playa de Las Delicias (San Carles de la Ràpita). “Esto sabe a libertad, a sal, a agua dulce del Ebro mezclada con salada del Mediterráneo, a nube blanca cuando miras el cielo, a hierbas de sierra, tomillo, romero, té de roca, manzanilla, salicornia [un alga] en la orilla, a ortigas (anémonas), langostinos, cigalas, pulpos que comen marisco, mejillones de batea... A vermú y vino blanco, a paz, a naturaleza viva, a yodo y vida...”. Guzmán nació en Tortosa, uno de los centros neurálgicos de la zona, en 1977, y forma parte de la cuarta generación de cocineros. Tras un puñado de vicisitudes, estudió hostelería, aprendió en los fogones de grandes restaurantes con nombre y apellido, y en 2016 se decidió a poner su firma al local que antes se llamaba Las Delicias. “Raíz familiar con final actual”. Así define el chef sus creaciones, siempre apegadas al inabarcable producto local, fresco, cercano, sin olvidar las elaboraciones de otras latitudes. Se llama adaptar. Si uno acude a su hogar tiene –sí o sí– que probar el Bao (panecillo al vapor) de tartar de atún rojo del Mediterráneo, la ostra Musclarium, tuétano de vaca con pulpo, ceviche de corvina con espuma de garbanzos, arroz de anguila ahumada y ceps (seta calabaza), fideos negros con chipirones fritos y emulsión de lima... Su lista de platos con ADN local es larguísima: *all i pebre* de rape, arroz a banda, buñuelos de bacalao, ostras rizadas con limón y pimienta, pato al horno, galeras, verduras de huerta, tomates o el aceite de la mundana del molino de Sant Carles, de tres variedades de oliva: la morruda, sevillenca y la farga.

Saben bien lo que tienen sus aguas. La confluencia de corrientes dulce y salada es su santo Grial, caldo de cultivo perfecto de peces y mariscos, que también enriquece las innumerables huertas que florecen aquí y allá. De ahí explodian el arroz (con Denominación de Origen Pro-

tegida), las clementinas, el aceite del Baix Ebre-Montsià (DOP), miel o alcachofas, entre otros muchos. Tierras que dan de comer a patos, cabras y ovejas, fundamentales en su recetario. Pero sí, no nos engañemos, lo que culebrea por el mar forma parte esencial de la piel curtida de generaciones y generaciones de pescadores y mariscadores (y en femenino, por supuesto). Eva Santus es una de las propietarias de Cepromar, un negocio familiar que fundó Ramón Carles Prats hace 56 años y que se convirtió en la primera mejillonera del Delta. Hoy en día controla 16 de ellas, y dos depuradoras, que distribuyen a restaurantes de las grandes provincias españolas, en mercados de abastos, etcétera. Mejillones de roca, ostras, langostinos, erizos o gamba blanca, le dan a todo. Venden al por menor, en su propia tienda enclavada en la localidad de L'Ampolla, productos frescos y una línea gourmet que elaboran ellos mismos, como carpachos de langosta, bogavante, gamba roja, galera, erizo, langostinos y anémonas de mar enharinadas (lo tienen patentado). A la lista de Guzmán añade navajas, fideuadas, ancas de rana y los famosos langostinos de Sant Carles de la Ràpita. Santus insiste en las angulas, aunque ya quedan pocas. “De los escasos mariscos que se encuentran en nuestra costa, están las arcas de Noé, aquí llamadas *caixetes*: un bivalvo muy poco conocido pero excelente”. Lo típico de los pueblos que se erigen en el Delta es comerlos los fines de semana y fiestas populares con amigos y familia. Además, muchas casas disponen de fuego de leña “y cocinamos mucho a la brasa cualquier pescado o carne con las hortalizas que tenemos aquí. A un buen arroz de galera o un jugoso pulpo a la brasa no lo supera nada, y a cualquier caldereta de pescado y marisco tampoco”.

Unas líneas antes, Eva ha nombrado las angulas, que, junto a las anguilas, suponen la base de muchos platos. De hecho, el chapadillo (la anguila semicurada) forma parte de la memoria gastronómica de estas húmedas tierras. El abuelo de Enrique Bonet se llamaba Enrique Bonet (coincidencias familiares) y desde muy joven ya las pescaba y, en temporada, trabajaba como agricultor

del arroz. Después se dedicó a comercializar carpas y, más tarde, continuó con esos bichos que se enroscan y otros pescados y mariscos. La empresa que creó se llama Roset y la capitanea su nieto: “La pesca de la anguila y la angula es de temporada. Compramos a los pescadores y receptionamos cada día las capturas en nuestras instalaciones perfectamente adaptadas para su estocaje en vivo. También nos abastecemos de anguila desarrollada en cautividad, que nos brinda una calidad excelente y regularidad en cuanto a los calibres y el punto de grasa requerido por nuestros clientes, y lo más importante, nos permite acreditar la sostenibilidad del producto. En el caso de la angula, sacrificamos sobre pedido y entregamos al día siguiente con la máxima calidad y frescura. También ofrecemos el producto en vivo”.

Sus sabores vienen hasta del lejano oriente. Aparte del chapadillo, otras dos elaboraciones que apasionan a Enrique Bonet de ese pez anguiliforme son el *all i pebre* y el *unagi kabayaki*, plato *made in Japan*. Ah, y la receta con pan y tomate, presente en todos los restaurantes de la zona. “Opino que la cocina deltaica es de corte clásico, muy fiel a las fórmulas de nuestras generaciones anteriores basadas en la cocina marinera, dando mucho protagonismo a los pescados y arroces. Todo evoluciona y hoy en día hay chefs que, sin perder de vista el origen y respetando los pilares básicos de lo tradicional, ofrecen propuestas renovadas muy interesantes para aquellos que buscan algo distinto”, añade Bonet.

El restaurante Casa Nuri pertenece más bien a esa primera categoría, la del apego a los ancestros, la de toda la vida, de proximidad y kilómetro 0. Juanjo Bartomeu Bo



¿Que no hay postres? Cocas de *brossat* (requesón) y piñones; *capsetes* (merengues) de almendras, *panolis* (pastas) de canela...

ARROCITOS (SOSTENIBLES) DE DOMINGO

Origins es un proyecto que lleva a cabo Kellogg (sí, esos cereales míticos) que tiene como objetivo promover la agricultura sostenible del arroz en el Delta del Ebro en base a tres pilares: económico, social y medioambiental. De cada paquete vendido se destinan 0,10 euros al proyecto y a proporcionar desayuno a personas necesitadas. En 2020 están impulsando tres

nuevos trabajos orientados a la biodiversidad, con otros ejes fundamentales: crear márgenes florales para favorecer la aparición de distintos tipos de insectos, mejorar el control de plagas, también aprovechando que las golondrinas son su enemigo natural, e impulsar cultivos invernales de leguminosas y gramíneas para potenciar la fertilidad y calidad de ese rico suelo.

es hoy su propietario y marido de la tercera generación. En 1973 la señora Nuri Puell Franch levantó un chirinquito en la isla de Buda. Seis años más tarde, su hija Nuri y su yerno Batiste compraron una barca de pescadores, La Gavina, y la convirtieron en una golondrina turística. Más tarde, compraron un extensión de arroz muy cerca y erigieron esta casa de comidas en Riumar. Muchos de los productos que cocinan surgen de la lonja de Sant Carles de la Ràpita, la más importante del Delta, que, en su opinión, aromatizan los platos de región: “El arroz en sus diferentes formas, anguilas, pescados y mariscos”.

Los carnívoros también tienen su hueco entre tantos animales de agua. Que se lo cuenten a Rodó Masip, un ganadero extensivo y ecológico que dirige la explotación La Fardasqueta. “El Delta del Ebro sabe a calma, a una diversidad de productos. Me parece que hay unas 25 familias dedicadas a lo ecológico, desde arroz a frutas y verduras... Y, cómo no, las carnes de cordero y cabritos sostenibles”. El mundo de la ganadería ya pululaba por sus venas, así que se incorporó a esa tradición de padres y abuelos, pero por su cuenta. En 2008 comenzó con las certificaciones en ecológico y nació el negocio de sus ojos. A sus 42 años controla 500 ovejas de raza fardasca y 300 cabras de marca rasquera. Las madres solo se alimentan de los pastos ecológicos, claro, de la Sierra del Montsià (con ese rumor a cerezas) y luego inoculan su leche a sus vástagos. Lo siento, si alguien quiere degustarlos, tiene que ir allí, a comprarlos o comerlos *in situ*. “Unión con el territorio”, lo llama Rodó: “El arroz caldoso con pato fusiona todo el Delta. ¡Y hasta el arroz con cabrito! 25 familias que cuidan y miman lo que nos alimenta... Una diversidad gastronómica en 20 kilómetros inigualable en toda Europa”. Apergaminadas recetas de antaño, alguna pizca contemporánea, alma ecológica y un plato de ostras antes de darle al arroz. El verano empieza luminoso.



Embutido de Pavo: 7 letras en la etiqueta que diferencian uno bueno de uno regularo

No es lo mismo jamón que fiambre

El embutido de pavo es una alternativa al de cerdo, pero no siempre es mejor. Depende de qué tipo de fiambre sea y qué lleve. En el caso del jamón de pavo, cuyo auge se debe a la búsqueda de productos fáciles de consumir y *light*, se fabrica a partir de la pechuga de pavo, tal y como dicta la normativa. En cambio, en el caso del jamón cocido de cerdo, las lonchas pueden proceder de una mezcla de partes del animal —carne, o carne y grasa— y de una o varias especies. Lo que sí deja claro el artículo 17 de la Ley de calidad de los productos cárnicos es que, como mucho, pueden llevar un 10% de harinas, almi-

dones y féculas de origen vegetal. En este caso ya no puede llamarse jamón de pavo, sino fiambre de pechuga de pavo.

En lo relativo a la etiqueta, es posible que la letra grande diga finas lonchas, puro pavo, braseadas o sanísimo. Pero en el desglose de ingredientes, el fabricante está obligado a indicar si se trata de pechuga de pavo cocida o fiambre de pechuga de pavo. En cuanto a su composición, puede llevar agua añadida (como máximo un 5,5%), leche, soja o sal. Cuanto más haya de eso, menos carne: hay paquetes que llevan un 92% de pavo; otros, un 65% y algunos no alcanzan ni el 50%.

El fiambre de pavo aporta 15,3 gramos de proteínas, 9,4 de grasas y 148 calorías por cada 100 gramos. En caso de ser bajo en grasa, su contenido en lípidos será solo de 0,8 gramos, 19,3 gramos de proteínas y 101 calorías. Revisa los azúcares: 3,6 gramos de carbohidratos en el fiambre bajo en grasa por los 0,4 gramos en el normal.

Pero, sin duda, su talón de Aquiles está en la sal, o lo que es lo mismo, en el sodio. Lo normal es que esté entre 1.004 y 1.180 mg por cada 100 gramos, cuando la OMS pone el tope diario en 2.000 mg (5 gramos de sal). Si es bajo en sal, ronda los 1,5 gramos por cada 100 gramos, un tercio del sodio diario recomendado.





Platos cien por cien vegetales con más proteínas que un entrecot.

A UN LADO, DEPORTISTAS Y SEGUIDORES DEL CULTO AL CUERPO QUE PROFESAN UN AMOR SIN CONDICIONES AL MACRONUTRIENTE DE MODA. AL OTRO, CLIMATARIANS Y GUARDIANES DE LA SALUD QUE ENCUENTRAN EN LO VEGANO UNA FORMA DE COMPROMISO. SOBRE AMBOS, UNA LLAMADA A LA UNIÓN, QUE EMANA DE LA CERTEZA DE QUE ES MUY POSIBLE QUE UN PLATO DE LA HUERTA TENGA TANTAS PROTEÍNAS COMO UNO DE SALCHICHAS. HE AQUÍ ALGUNAS IDEAS QUE HARÁN LAS DELICIAS DE -DISCULPEN EL PALABRO- LOS VEGGIEPROTEICOS.

por Antonio Ortí y Ana G. Moreno

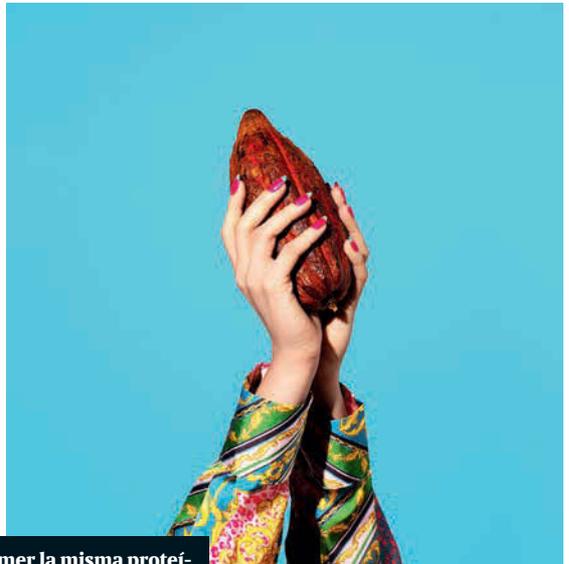


Según un estudio de la Organización de Consumidores Europeos, el confinamiento ha motivado que el 70% de los españoles (en especial, las mujeres) quieran modificar su patrón de alimentación y comer más vegetales.

Dígale a un amigo carnívoro que el plan para un día en que pellizca el hambre es comer en un vegetariano, y verá las risas que se echan. La idea generalizada es que cualquier preparado cien por cien vegetal no llena lo suficiente. O, al menos, no tanto como lo hace un buen bistec o un chuletón, cuya gran carga proteica (el macronutriente más saciante) los convierte en las opciones preferidas de glotones y deportistas (la proteína se asocia también al aumento de masa muscular). Pero, definitivamente, los vegetales van más allá de una triste ensalada de lechuga o un plato de acelgas cocidas, como defiende la dietista-nutricionista Iva Marques, profesora de la Facultad de Ciencias de la Salud y el Deporte de Huesca y experta en planificación dietética, que se atreve con la confección de ocho platos cien por cien vegetales que igualan o superan a casi cualquier delicia carnívora en aporte de proteínas. Todos tienen entre 30 y 35 gramos. Un recordatorio: la cantidad que recomienda la autoridad alimentaria europea (European Food Safety Authority, EFSA) para un adulto sano, independientemente de su origen, es de 0,83 gramos por kilogramo de peso al día.

Así, se acumulan los motivos para comer elaboraciones inmaculadamente vegetales. ¿Alguno más? Pues que ingerir en suficiente volumen cereales, legumbres, hortalizas, frutos secos y semillas, se sea o no vegetariano, protege la salud y salvaguarda al planeta, especialmente cuando se cultivan a menos de 100 kilómetros de distancia. He aquí la prometida lista de sugerencias superproteicas, con el toque maestro de dos grandes chefs: Josean Alija, de Nerua Guggenheim Bilbao, y Olga Vázquez, del restaurante vegetariano Oslo, en Valencia. “El mundo vegetal ofrece una libertad creativa y gustativa increíble. Al final, lo que quiere la gente es comer lo que no sabe hacer, y esto pasa también con los vegetales”, anota el primero, en el puesto 32 del ranking de 2019 de The World’s 50 Best y una estrella Michelin.

La dietista-nutricionista dice: cuscús con frutas desecadas y semillas. Los chefs contraatacan: ¿quizás algo más exótico? Vayamos a la primera propuesta de la experta: ¿qué hay que hacer para chuparse los dedos con un sencillo cuscús? De entrada, es buena idea darle un toque de ensalada para que quede más fresco y sabroso, con vegetales de tem-



Comer la misma proteína día tras día no vale. “Es importante vigilar la calidad, y al aconsejable 70 sobre 100 se llega cuando se varía su fuente: legumbres, cereales, frutos secos y semillas”, dice Marques.

porada, como el pepino. “Propongo añadirle una vinagreta”, lanza Vázquez, “con yogur de soja, aceite, limón y mucha menta”. Marques, calculadora de proteínas en mano, sugiere alegrar la sémola con edamame, cacahuete, pipas de calabaza y uvas pasas. “Personalmente, sustituiría el cacahuete por almendras o nueces. De todas formas, mi fruto seco preferido es el anacardo. Hago de todo con él, incluso queso”, revela la cocinera de Oslo, también propietaria del cáterin Veggie Soul: “Lo bueno de este fruto seco es que cuando lo dejas en remojo varias horas y después lo trituras, te sale una textura sólida pero cremosa, sin necesidad de agar-agar [extracto de algas habitual en la cocina vegetariana por su capacidad gelificante: da espesor y aspecto gelatinoso sin necesidad de grasas animales]”.

La sugerencia de Alija para dar un toque distintivo a un plato tan versátil como el cuscús pasa por preparar otra vinagreta de lima o limón. “Cualquiera de los dos vale, aunque nosotros usamos más el segundo. Y con algo de jengibre, un caldito de verduras, un poco de piñón tostado y perejil picado”, apunta. A su vez, pide no perder de vista la posibilidad de hacer un plato diferente, como el tempeh (fermentado de soja), que queda muy bien con todos los frutos secos y la mayoría de las legum-

Cuando renuncias a comer a diario carne, pescado y embutidos, siempre hay quien pregunta: “¿Y de dónde sacarás las proteínas?”. La sorpresa es que un picoteo de altramuces, edamame y paté de pipas de calabaza, supera la dosis necesaria por ingesta.

bres, especialmente con las lentejas. “Proteicamente es lo más parecido a un entrecot. Lo que lo hace diferente es el marinado”, explica Alija, con conocimiento de causa, tras probar este plato en Indonesia. Otra elaboración que sugiere es el natto, el nombre de una técnica japonesa para fermentar las legumbres.

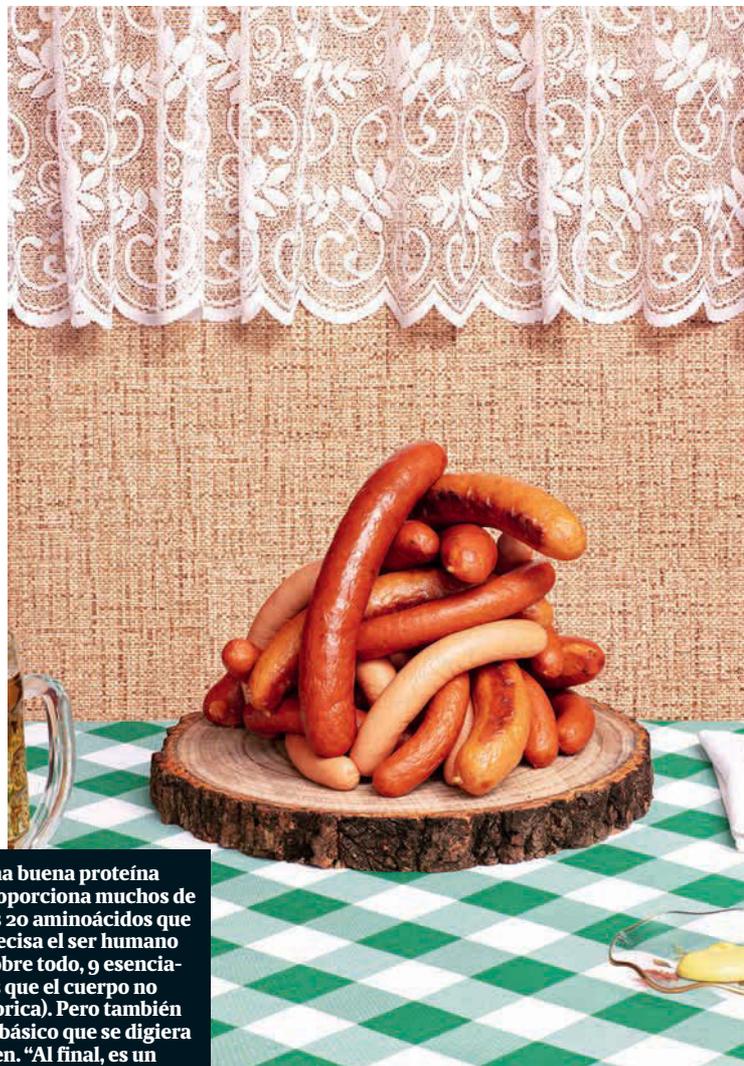
Pero, ¿es necesario tragar tantas proteínas de golpe? “No”, responde, tajante, Marques. “Tampoco necesitamos las proteínas de un entrecot y nos las tomamos”, recuerda. Es decir, obsesionarse por alcanzar el consumo máximo de este macronutriente en un solo plato no aportará ningún beneficio extra a la salud. “Fisiológicamente es mejor repartirlas en tres o cuatro tomas para que lleguen al organismo poco a poco, en compañía de otros nutrientes”, aconseja la también profesora de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Zaragoza.

¿Tiene remedio el tofu? El alto valor proteico de este preparado de semillas de soja, agua y solidificante (11 gramos por cada 100) ha empujado a Marques a incluirlo en su segunda propuesta. A saber: tofu con verduras al horno y puré de guisantes y almendras. Ahora bien, ¿cómo se consigue que el niño mimado de los veganos sepa a algo? Olga Vázquez reconoce que es un alimento complicado, que conviene siempre marinar en una salmuera (“aguanta una semana en la nevera”, recalca), y cocinarlo frito, asado o a la plancha cuando vaya bien. Alija saca a colación que el tofu recién hecho que se toma en Japón no se parece en nada al de aquí, por ser mucho más sabroso. Su consejo es combinarlo con un caldo de maíz o de alcachofas, así como añadirle semillas de calabaza.

La propietaria de Veggie Soul se desmarca con una alternativa a la guarnición que dicta Marques: una salsa de altramuces con un toque de naranja que se deja caer sobre verduras de temporada, con un ligero toque de wasabi. “El justo para que pique un poco, pero sin estornudar”. Alija invita a sustituir el puré de guisantes por un guacamole de aguacate y guisantes. “Pero si se quiere un puré, esta legumbre queda muy bien con hierbas aromáticas como el cilantro y la albahaca”, concede.

Al rico aperitivo proteico. Benditos altramuces, cuyo 36,2% es pura proteína, amén de gozar de un alto contenido en minerales tales como hierro, potasio, fósforo y calcio. Hablando en plata: hacen sombra a las proteí-

Seamos sinceros: el tofu será el respetable queso de los veganos, pero no sabe absolutamente a nada. La chef Olga Vázquez, al rescate: “Hay que marinarlo en una salmuera, que aguanta una semana en la nevera, antes de cocinarlo frito, asado o a la plancha”.



Una buena proteína proporciona muchos de los 20 aminoácidos que precisa el ser humano (sobre todo, 9 esenciales que el cuerpo no fabrica). Pero también es básico que se digiera bien. “Al final, es un balance”, indica Iva Marques.

¿El truco de Josean Alija para un hummus delicioso? Aceite de sésamo, ajo crudo, puré de garbanzos y bebida de soja o almendras, que suaviza la receta.

El edamame también cuenta con su beneplácito. “Se compra pelado, se tuesta en un wok y se le añade salsa de soja”. El chef de Nerua se resiste a abandonar esta categoría sin hablar del hummus.

Para mejorar su uso

culinario recomienda utilizar aceite de sésamo, ajo crudo, puré de garbanzos y añadir leche de soja para equilibrar y suavizar la receta. “Basta con un 20%”, calcula.

Una ensalada diferente. El primer paso de cualquier curioso de los vegetales es indagar más allá de la mixta. Y si lo que se busca es alcanzar niveles estratosféricos de proteínas, esto es lo que le sale a la experta: espirales de garbanzos, queso de soja, pistacho, maíz fresco en granos y champiñones. La aportación de Vázquez para que, además, esté rebuena: “Poner una bola de helado en el centro. Le dará un toque refrescante increíble. Y se puede hacer en casa. De tomate, aguacate, naranja...”. En cuanto al queso de soja, ¿vale cualquiera? Responde la chef: “La marca Biolife está muy bien. Hay cheddar, mozzarella... Para esta ensalada pondría taquitos del segundo; y el primero, para unas quesadillas con tofu, seitán y verduras”. No merece la pena liarse con la preparación de las espirales en casa. “Las compraremos hechas. Las de garbanzos no las conozco, pero en Mercadona hay unas de lentejas que están muy bien”, avisa.

Hablemos de harina... para las tortitas veganas. La merienda triunfadora en Instagram arrasa también en la liga *veggieproteica*. Al menos, si se siguen las indicaciones de la diestista-nutricionista: con avena, harina de soja, bebida de soja y crema de cacahuete (nadie ha dicho que estemos aquí para adelgazar). Si fuera por Alija, añadiría plátano y miel, así como le daría un toquecito de nuez moscada. La harina de soja da buenos resultados en empanadillas, espirales, tortitas, pan, incluso en tartas, y garantiza un elevado contenido proteico. Algo similar sucede con la de garbanzos, una legumbre que, además, es autóctona. Él recomienda emplearla en la farinata, un plato típico de Génova que antiguamente preparaban los marineros. “Pero la harina de garbanzos también puede utilizarse en tortillas veganas y frituras, siempre combinada con otras harinas, porque sola no funciona

Las mejores proteínas vegetales, teniendo en cuenta su aporte de aminoácidos y digestibilidad, son, de más a menos: soja, quinoa, legumbres, cereales y frutos secos.

nas de un bistec si se comen 30 gramos junto a unas tostadas con paté de pipas de calabaza (30 gramos) y edamame (20). “He tenido en mi carta algo muy parecido”, cuenta la chef de Oslo. “Hay un problema con esta elaboración: las pipas de calabaza no tienen sabor. Entonces, hay que añadir pipas de girasol. Altramuz pelado, pipas de calabaza y girasol previamente tostadas, tahín, ½ diente de ajo y un chorro de limón. Todo batido. Quedará muy gustoso. Encima, pimentón de La Vera. Y, por favor, nada de pan de pita. Úntalo en un pan cazizo, de toda la vida. Trátalo como un paté tradicional”.

bien. Basta con que tenga un 20% de harina de trigo para que responda a lo que se exige a una fritura”, cuantifica el chef de Nerua Guggenheim. A su vez, Vázquez sugiere investigar con la de linaza, que es igual de proteica que la de soja. “No la conozco mucho, pero nos podría sorprender... Para cualquier tipo de masa, lo cierto es que la que mejor funciona es la de trigo. Pero yo hace mucho que me decanto por la entera de espelta: más cara, pero también más sana. Y, últimamente, trabajo mucho con la harina de chufa para repostería: ¡y es superproteica! El sabor de todas las harinas es muy parecido. Al final, la diferencia la marca el crujiente que proporciona, el aireado... Y para eso hay que ir probando”.

Quiche vegetariana al libre albedrío. Antes de ponerse a rellenarla a lo loco, anote esto que propone Marques bajo nuestro imperativo *más proteínas que un bistec*: tofu, nata de soja, setas, calabacín, edamame tostado triturado y pipas de calabaza. La masa, con harina de trigo o espelta. A Alija le funcionaría mejor con relleno de espárragos trigueros, hongos y alcachofas. Improvise: recuerde que los 35 gramos por plato son casi una chulería. “La mayoría de los platos vegetarianos contienen aproximadamente unos 20-25 gramos de proteínas por ración”, indica la dietista-nutricionista, a la que solo se le ocurre un perfil de persona que pueda requerir superar las 3 decenas de gramos por ración: un deportista, de peso corporal importante, que esté entrenando la fuerza y aspire a ganar masa muscular.

Dos imprescindibles: setas y seitán. Los aficionados a contar proteínas seguro que ya los estaban echando de menos. Poco más que una ración al uso de estos dos productos es lo que se necesita para pisar los talones al entrecot. A lo sumo, un puré de guisantes (50 gramos), como sugiere la experta. Es el combinado huevo-patatas-chorizo de los vegetarianos. “¿Y si probamos a hacer el seitán rebozado, como un sanjacobo? A los niños les encantará. Lo marinas, le pones una loncha de cheddar vegetal y lo rebozas. Nosotros en las cocinas profesionales usamos el Metilgel, [un gelificante] que da una textura de huevo. Pero hay productos para casa, como el no huevo. O, directamente, lo rebozamos con harina y sin huevo. En cuanto al puré de guisantes, no soy muy fan, porque es una legumbre muy desagradecida y pierde pronto el color. Prefiero el garrofón. Pero,

bueno, si insistes en hacerlo, recomiendo darle un toque fresquito, con algo de lima. Primero pochas cebolla o ajo con tomillo, aderezas con ralladura de lima y lo trituras con los guisantes. Eso sí: a estos hay que blanquearlos antes. Los sacas del congelador, los metes en agua hirviendo 3 o 4 minutos y luego los echas en agua con hielo. Este cambio brusco de temperatura es un método para mantener la clorofila, que es la que le aporta ese color verde tan bonito (si no, se ponen grises muy pronto). Y las setas, pues si son silvestres, hazlas salteadas. Aunque yo también las confito con romero y tomillo, en el horno: las sitake, ragú y portobello”, indica la chef del Oslo.

Albóndigas con ñora: hasta su abuela picaría. Bolas de garbanzo, claro. Con almendras, cacahuetes y anacardos, y salsa de setas y bebida de soja (es ideal para cualquier salsa vegetal, así como para mayonesas, siempre que no contenga azúcares añadidos, para no endulzar el plato, según Vázquez). La chef anima a prepararlas mejor con soja texturizada, “porque si las haces con garbanzos, lo que te sale es un falafel”, advierte, en cuyo caso su consejo es mezclarlas con pistachos, “ya que maridan muy bien”. De no ser el caso, “lo ideal es poner en remojo la soja texturizada en un caldo de verduras con sitake deshidratado durante 24 horas. Quedará con textura de carne”. Su último consejo es servir las setas aparte y hacer la salsa con ñoras para dotar a la receta de un toque tradicional. ¿O acaso se creía que esto era una lista de moderneces?

No es necesario tomar todas las proteínas de una tacada. Aunque hay cuatro escenarios en los que se precisan más de lo habitual: infancia, adolescencia, gestación y deporte.





Bienestar



Ultrahigiénicos, superconectados y... ¿mojigatos? El primer verano de nuestra nueva vida.

EN EUROPA SE DEJÓ DE ESCUPIR EN LA CALLE CON LOS PROTOCOLOS CONTRA LA TUBERCULOSIS EN LA SEGUNDA MITAD DEL SIGLO PASADO. DICHO DE OTRA MANERA: BUSQUE UN CAJÓN FIJO PARA LAS MASCARILLAS, PORQUE SU USO VA PARA LARGO. OTROS TÓPICOS PARA UN ESTÍO ATÍPICO.

por Natalia López Pevida

Y de repente, el verano. Llegamos con el desconcierto de un aterrizaje forzoso, después de haber vivido la prueba de resistencia global más importante de la historia reciente. Se suponía que su entrada venía marcada por la fecha y hora del solsticio, pero en este año pandémico, el comienzo de la estación más cálida está mediado por la normativa legal que posibilita el tránsito entre provincias. Se escuchó hace pocos días en todos los corrillos de amigos que preparaban sus vacaciones: "Este año, cualquier plan resulta bueno". Las energías no estaban puestas en el destino, la duración o el contenido de la maleta, sino en el empeño colectivo de cómo compaginar el gozo con las recién estrenadas reglas. Los expertos coinciden: muchas se mantendrán más allá de la vacuna. O cómo la escapada anual a Torre vieja se ha convertido, inesperadamente, en el ensayo general de la función de una nueva vida. Así la inauguramos.

La higiene es el nuevo credo. Este será el primer verano en el que no saldremos de casa sin el gel hidroalcohólico y la mascarilla, pero no el último: los protocolos de higiene han llegado para quedarse. Y

para muestra, un artículo de la Universidad de China, en Hong Kong, que destaca cómo el coronavirus SARS, que asoló Asia en 2003, introdujo dos hábitos de higiene en la población hongkonesa que perduran hasta hoy: los desinfectantes de manos en el espacio público y el uso de la mascarilla ante cualquier síntoma de resfriado.

Es cuestión de tiempo que, cuando veamos fotos de tumultos y grupos de gente tomadas antes de la primavera de 2020, nos sorprendamos de que no haya ningún rostro cubierto. Jon Arrizabalaga, historiador de la Medicina e investigador de la Institución Milà y Fontanals, del CSIC, comenta: “En la historia de la humanidad, la consolidación y aprendizaje de hábitos de higiene son resultado de experiencias ante la enfermedad y la muerte”. En el caso de Japón, un estornudo o ataque de tos a cara descubierta despierta miradas fulminantes desde la gripe de 1918. Y, como apunta Arrizabalaga, no hace falta irse tan lejos: “En Europa es muy infrecuente que la gente escupa en la calle, porque la costumbre se erradicó con los protocolos de la tuberculosis”.

Hasta el modo de abrazarnos ha cambiado: varios epidemiólogos comentaban hace unas semanas en *The New York Times* que la forma más segura de hacerlo, cuando nos reencontremos estos días con amigos y familiares (en caso de querer tocarlos), es evitando que las caras se giren en la

The Economist
propone que, para dar contexto a algo, usemos las siglas: AC (antes del coronavirus) y DD (después de la domesticación).

misma dirección, dejando que los niños se agarren a los adultos a la altura de sus cinturas o situándose, una de las dos personas, de espaldas a la otra.

¿Son remilgos que permanecerán en el tiempo? Algunos sí... y otros no. La historia contradice a quienes piensan que, una vez contenida la transmisión, la vida vuelve a ser igual que antes. Pero también basta con echar un ojo al pasado, como sugiere Arrizabalaga, para descubrir que si las pandemias son cíclicas, los errores también: “El gobernador de Burgos ya recomendaba en 1918 abstenerse de ‘permanecer en locales mal ventilados o con mucha afluencia de gente’, recuerda el historiador. Sin embargo, hemos seguido disfrutando del bullicio, “cuando objetivamente es una tortura”, interviene Fernando Bayón, filósofo y director del Instituto de Estudios de Ocio de la Universidad de Deusto: “Si hay un bar con barra en el que nos podemos colocar con el codo encima del de al lado y la oreja rozando con la de otro, ese es el que queremos. Es una conducta animal que quedará mucho tiempo en cuarentena”. El enigma es cuánto.

El lujo se transforma: ahora huele a lejía y se alcanza por carretera. En lo que respecta al esparcimiento, en este verano pandémico la omnipresente tendencia del marketing de experiencia, que en la última década lo mismo servía para organizar bodas, viajes, vender refrescos o camisetas, quedará reducida al olor a químico desinfectante, de modo que el cumplimiento de protocolos anticovid estará en todos los reclamos y eslóganes. En este sentido, Olga Villacampa, fundadora de la consultoría de marketing y comunicación en turismo Noema Consulting, cuenta: “Los destinos y establecimientos que tengan mejores medidas de seguridad sanitaria serán los más beneficiados”. Así, la industria ha adaptado la competición por la diferenciación a las imposiciones de la Covid, buscando atraer clientes desde la imagen de seguridad. En la sociedad del riesgo, concepto formulado por Ulrich Beck en 1986, la preocupación por el posible daño (en este caso, el contagio) es también elemento de inequidad. Es decir, igual que no es lo mismo pasar el confinamiento en un piso de 40 metros cuadrados que en un chalé unifamiliar, los hospedajes y locales de ocio también ejercen relaciones diferentes con la confianza en función del precio, hecho que redefine la



idea de lujo desde la sensación de espacio personal, seguridad y disfrute.

Hay quien se viene arriba y saca los pies del tiesto: recientemente, el restaurante Ginkgo, en Madrid, tuvo que pedir disculpas por ofertar análisis de Covid-19 en su planta baja para garantizar una velada segura (los ciudadanos lo vieron como un modo de sacar tajada económica de la tragedia). Villacampa ahonda: “La pandemia va a acentuar la polarización del turismo en función de la renta. En general, el sector del turismo de lujo cuenta con mejor capacidad de adaptación a estos protocolos que el turismo de oferta agresiva”. Pero hay límites...

Y, de nuevo, el zarpazo del SARS en 2003 nos explica que huir de la visita a la gran ciudad es copiar el plan que entonces trazaron los hongkoneses, según un artículo publicado en *World Leisure Journal*. Algo de lo que están al corriente los museos e instituciones culturales más potentes: de ahí la modernización de sus páginas web para un turismo virtual. Villacampa añade: “Primará lo nacional. Viajaremos a nuestros pueblos, montañas y playas. Y lo haremos en coche, porque la seguridad que nos ha proporcionado nuestro hogar se extiende ahora a nuestro vehículo. En cierto modo, algunas características recuerdan a los años sesenta del siglo pasado”.

Y el sexo se complica (o pierde brío). Si tiene pareja estable, todo en orden. Pero, ¿qué pasa con los y las picaflors, que esperaban la llegada del verano para dar rienda suelta a su libido? “El virus puede estar en la mucosa de la boca y faringe, en la del

EL ‘DETOX’ DIGITAL SE QUEDA ANTIGUO

Hasta *antesdeayer*, lo moderno era apagar el móvil el primer día de las vacaciones (palabra de gurú de Silicon Valley). En pandemia no eres nadie sin tu *smartphone*. Están las *apps* de rastreo, que alertarían al usuario cuando ha estado cerca de una persona con coronavirus (de momento, solo en fase de pruebas en La Gomera). O los códigos QR, que sirven desde para pagar la cuenta a descargarse la carta del bar. Con el móvil también pedimos turnos en playas, terrazas o locales. Al mismo tiempo, nos topamos con cámaras termográficas para medir la temperatura en aeropuertos, estaciones de tren o museos. Algunos llamarán a este escenario distópico, pero no es el fin del mundo analógico: pasará a ser el nuevo *underground*. “La tecnología constituye el nuevo orden, lo que implica que se consoliden alternativas analógicas en clave de entretenimiento”, apunta Jordi Colobrans, director de LivingLabings y profesor de Sociología en la Universidad de Barcelona.

resto de vías respiratorias y también en el tubo digestivo. El contacto físico íntimo con una persona infectada, independientemente del tipo de práctica sexual, conlleva un gran riesgo de contagio”, aclara sobre los encuentros fuera de la pareja Ángel Asensio, jefe del servicio de Medicina Preventiva del Hospital Puerta del Hierro de Madrid.

Esta incertidumbre introduce una serie de indicaciones de seguridad que coartan la libertad sexual, según algunos estudios. La situación recuerda a la descrita por Susan Sontag en *La enfermedad y sus metáforas* (Debolsillo), donde la escritora y filósofa sostiene que la transmisión por vía sexual de cualquier enfermedad supone un severo juicio social asociado a la perversión (pasó con el VIH). Rafael Manuel Mérida, profesor de Literatura Española y Estudios de Género en la Universidad de Lleida, augura una regresión similar, “aunque al no ser este un virus que se transmite solo por prácticas sexuales, el estigma será menor”. En Italia, el primer ministro Giuseppe Conte ya habla de “afectos estables”.

ÚLTIMO DESAFÍO: NO DESPELLEJARNOS ENTRE NOSOTROS

Los rirrafes de vecinos durante el confinamiento o las broncas a viandantes que no cumplen con las normas, se mantendrán en la nueva normalidad, llevando a otro nivel las clásicas discusiones veraniegas por dónde clavar la sombrilla. Los motivos hay que buscarlos en la psicología social: en una epidemia la noción de riesgo para la salud está ligada a comportamientos individuales, lo que da vía libre al control de grupo, evaluación y castigo. Ha sucedido con todas las enfermedades infecciosas que han sacudido a la humanidad. Así, Giovanni Boccaccio destinó las primeras páginas del *Decamerón* —el libro de cuentos sobre la peste del S. XIV— a despotricar de los florentinos por no evitar las multitudes y seguir paseando y cantando como si nada, algo no muy diferente de esos usuarios de Twitter que comparten fotos de otros ciudadanos saltándose las normas. Y las broncas estarán aseguradas en las urbanizaciones de playa que establezcan reglas más allá de las publicadas

en el BOE. El médico e historiador de la medicina Jon Arrizabalaga añade: "La percepción de riesgo es variable en la población, una misma norma puede parecer fundamental para unas personas y prescindible para otras. Es un tema delicado, condicionado por valores como el civismo o la solidaridad y por emociones como el miedo o la ansiedad. Debe extremarse el respeto a las reacciones y percepciones de los demás, sobre todo cuando no coinciden con las propias". Por su parte, Olga Villacampa, psicóloga de formación, destaca: "Tendremos que colaborar todos para generar confianza. En la nueva industria de la felicidad uno de los factores clave será la paciencia. Viviremos situaciones que nos parecerán surrealistas". Y, pensándolo bien, tal vez la época estival sea la más adecuada para todo esto, porque, como escribió Francis Scott Fitzgerald en *El Gran Gatsby*, "la vida empieza de nuevo con cada verano".



“

Vale, ¿pero puedo compartir un plato de gambas? ¿Y qué pasa si mis hijas juegan con los niños de la sombrilla de al lado?

RELATO EN PRIMERA PERSONA DE LO QUE NOS DEPARA ESTE AÑO LA ESTANCIA EN LA PLAYA, EL CHAPUZÓN EN LA PISCINA O LA PAELLA EN EL CHIRINGUITO. "COMO SI LO DE PONERSE UNA CAMISETA SOBRE LA PIEL CUBIERTA POR UNA COSTRA DE SAL NO FUERA SUFICIENTE..."

por Miguel Ángel Bargaño

Este año, el tópico de "bien merecidas vacaciones", cuya idoneidad siempre he discutido —en todas las escalas del mercado laboral hay pícaros y gandules que no las tienen bien merecidas—, no puede ser puesto en entredicho. En el verano de 2020, después de una primavera de estricto confinamiento, en que nos hemos sentido amenazados o afectados por la enfermedad, separados de muchos seres queridos y socavados en nuestra economía, todos nos merecemos unos días de desconexión y disfrute en compañía de personas beneficiarias de nuestro afecto. Lo cual implica una dolorosa paradoja: justo cuando más necesitamos ese tiempo de asueto, más incompleto va a resultar, y más mermado va a estar por las adversas circunstancias. Si a eso unimos las irritantes molestias inherentes a todo

descanso estival, haremos bien en mirar con escepticismo aquello que este veraneo puede depararnos.

Sí, porque las vacaciones acarrear muchos inconvenientes, incluso en condiciones normales. Ese veraneante al que usted ve jugando dichoso en la arena con sus hijos, leyendo plácidamente bajo la sombrilla, degustando una paella en un chiringuito o tomando un combinado en una terraza por la noche, ha tenido que pasarlas canutas para poder alcanzar cualquiera de esas variantes de clímax canicular. Ha debido llevar el coche al taller y gastarse un dineral en la puesta a punto; hacer las maletas, tarea en la que solo los masoquistas encuentran gozo; realizar un viaje, puede que largo y en coche, que le habrá dejado baldado; por no hablar de las fastidiosas vicisitudes que rodean la propia estancia en destino: la arena que se te mete hasta en lo más recóndito de tu anatomía, las picaduras de medusa, los batacazos en las olas, el puntual estreñimiento, los kilos de más... Demasiado engorro, en mi opinión, para, total, comer un arroz normalito en un bar con mantel de papel y refrescarse en agua marina, que te deja la piel recubierta por una costra de sal, abocándote a una de las sensaciones más desagradables que puede experimentar un ser humano: ponerse después una camiseta



La piscina de la urbanización va por turnos. Me tocan las horas a las que jamás me bañaría: primera y última del día. Si me animara, los expertos insisten en que es seguro.

encima. Opino que es por esto por lo que tendemos a exagerar las bondades de nuestro veraneo. ¡Magnífico hotel! ¡Playa paradisíaca! ¡La mejor paella del mundo! De ese modo, nos decimos que ha merecido la pena el esfuerzo, porque si hotel, playa y paella fueran del montón, al poner sacrificio y placer en la balanza nos daríamos cuenta de que hemos obtenido el mismo beneficio que si nos hubiéramos quedado en casa tan tranquilos sin necesidad de acometer labores tan estresantes. Bueno, pues a esta ristra de contrariedades hay que unir este año otras.

La primera, por seguir un orden cronológico, es superar esa pequeña aventura que comporta todo viaje. El 50% de los españoles prefieren el coche como medio de transporte en desplazamientos vacacionales de menos de 400 kilómetros, según una encuesta de 2019 del Ministerio de Fomento. Para distancias mayores, el avión es el rey. Trenes y autobuses completan las opciones. José Antonio López Guerrero, neurovirologo y profesor de Biología Molecular de la Universidad Autónoma de Madrid, opina que el coronavirus no debe condicionar la elección de medio de transporte: “Viajar en uno colectivo no supone mayor peligro si vamos con mascarilla y evitamos coincidir en espacios pequeños con personas que no son de nuestro entorno. Ir en coche con la familia siempre entrañará menos riesgo, pero su siniestralidad es mayor que la del tren, por lo que un riesgo se sustituye por otro”.

En mi caso, viajaremos en coche mis hijas y yo, coyuntura que se me antoja dramática, pues he de ejercer de conductor, copiloto, animador infantil y vigilante jurado, para evitar que se líen a puñetazos por el control de la tablet. Sin embargo, desde el punto de vista sanitario, es un alivio; podría resultar más problemático compartir coche con amigos. “Normalmente, las transmisiones de la enfermedad se producen por contactos estrechos”, dice Javier Arranz, miembro del Grupo de Enfermedades Infecciosas de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC). “Estar hablando con alguien a menos de dos metros y durante un cuarto de hora: eso es lo que debemos evitar. En contactos continuados, como puede ser un viaje a la playa en coche con personas con las que no se convive habitualmente, hay que llevar mascarilla. Muchas horas, juntitos y sin mascarilla



porque somos un grupo de amigos... Es ahí donde está el riesgo”.

Antes de desplazarme a ese agobiante lugar que llaman playa, aprovecho para bajar con mis hijas unos días a la piscina de la urbanización. Pero me encuentro con que este año funciona con cita previa y por turnos horarios para evitar aglomeraciones; los primeros días me toca por la mañana temprano y a última hora de la tarde, que son los momentos en que por nada del mundo me daría un chapuzón: no tolero el salir del agua para estar a la sombra. Pero si me animara, hacer unos largos puede considerarse seguro, me aclara Joan Grimalt, químico e investigador del Instituto de Diagnóstico Ambiental y Estudios del Agua (IDAEA-CSIC) del CSIC: “Este es uno de los virus menos resistentes en sistemas acuáticos. Además, el cloro, que es un desinfectante que por normativa sanitaria se echa para eliminar cualquier tipo de infección, desactiva el virus. También la sal marina”.

Ya, pero como soy hipocondriaco, y sé muy bien que las piscinas (también las playas) agilizan en algunos la expulsión de babas y mucosas, temo que estas puedan contagiarme. El profesor Grimalt me tranquiliza: “Si una persona contagiada traga agua y la escupe, es muy improbable que lo que tira tenga virus activo. Se ha descrito que en las aguas residuales con ARN [ácido ribonucleico, o material genético del virus] procedente de las heces de personas infectadas, no hay ningún caso de contagio de trabajadores de plantas de aguas residuales por el hecho de trabajar allí. Eso en un agua de máxima capacidad de infección, en las peores condiciones; si encima le ponemos sal o cloro, la posibilidad de contagio por el agua parece ser muy remota”.

Las playas van a contar con control de acceso. Imagino el hondo pesar que esto causará a esas personas que llegan a última hora de la mañana y, sorteando cuerpos semidesnudos, se plantan en primera fila. El que se asegure una menor afluencia y, por tanto, un perímetro de seguridad entre veraneantes, no solo nos evitará la papeleta de tener el pie de tu vecino pegado a tu nariz mientras tomas el sol, sino que prevendrán el contagio. Como señala el Informe sobre la transmisión del SARS-CoV-2 en playas y piscinas, del CSIC, “la principal vía de transmisión del SARS-CoV-2 en playas, ríos, lagos y piscinas es a través de secreciones respiratorias que se generan con la tos y los estornudos y el contacto de persona a persona, por lo que deben mantenerse



Ojo con el reclamo Covid Free. Ningún lugar puede garantizar que no haya personas asintomáticas. Lo que sí funciona: distancia de seguridad y lavado de manos.

las recomendaciones generales relativas a cualquier otro lugar”.

Es de esperar que la distancia social pueda mantenerse en la arena, pero ¿en el agua? Los revolcones han propiciado relaciones interpersonales más íntimas que las que algunos tendrán en todo el verano con sus parejas. Las autoridades sanitarias definen como contacto de riesgo aquella que se da entre personas que están a menos de un metro y medio de distancia y durante un tiempo inferior a 15 minutos. Excepto cuando estamos relajados en nuestro trozo de arena, la proximidad con otros se presupone efímera. “Es una cuestión de tiempo de contacto”, subraya Benito Almirante, jefe de Enfermedades Infecciosas del Hospital Vall d’Hebron y portavoz de la Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica (Seimc). “Si yo me cruzo en la playa con otra persona, puedo hacerlo a menos de metro y medio. También en el agua, donde no hay virus”.

Quiero mucho a mis hijas, pero detesto vehementemente tenderme en arena para hacer castillitos con ellas. Por lo general, aborrezco tirarme al suelo en cualquier situación; imagínese cuando exige rebozarse en barro. Contemplo a aquellos padres que lo hacen con una mezcla de admiración y odio por el mal lugar en el que me dejan. Yo prefiero que mis niñas jueguen con los niños de la sombrilla de al lado..., lo que conlleva que interactúen sin distancia de seguridad y durante un largo periodo de tiempo. Sobre este particular,

Arranz se pronuncia así: “En principio no deberíamos permitirlo, y tomar las mismas precauciones que en las escuelas. Habrá que estar más encima de los niños para que no se acerquen a otros, si son desconocidos”. Grimalt: “Si son niños del mismo grupo familiar, pueden jugar juntos; si se juntan con otros que no conocen o hace tiempo que no ven, hay posibilidades de contagio. Lo mejor es que no lo hagan”. En fin, que se complicará mi rutina de quedarme a la sombra leyendo un libro, pues además de tener que estar ojo avizor para que no se me ahoguen, ahora también deberé estar pendiente de que no hagan amistades.

¿Qué va a ocurrir este año con los paseantes de la playa? Denomino así a quienes gustan de recorrer la orilla en paralelo al mar, nunca he sabido si para hacer ejercicio, para lucir palmito o para hacer ambas cosas; el caso es que en determinadas latitudes, estas personas que no pueden estar quietas provocan congestiones de tráfico dignas de un cruce del centro de Madrid en hora punta. Su singular sentido de la marcha choca con el habitual, que consiste en desplazarse perpendicularmente de la arena al agua y viceversa. En algunas playas he visto a nobles bañistas que debían detenerse antes de entrar en el mar porque se les venía encima uno de esos furibundos caminantes, a los que no les pidas que se detengan. Siempre me he preguntado: ¿quién tiene prioridad en esos casos? ¿No debería ser el bañista, pues, al fin y al cabo, está haciendo algo que solo puede realizarse en una playa y, a la postre, está siendo más fiel con el espíritu playero? ¡Uno puede caminar en cualquier parte! Dado que no está establecido por ley un sistema de prioridades, a veces, en playas atestadas, he creído conveniente la instalación de semáforos que regulen tan intenso trasiego. O de barreras, como en los pasos a

nivel (Dios no quiera que te arrolle uno de esos transeúntes). Cabe plantearse: si para pasear por la Gran Vía o las Ramblas hay que llevar mascarilla, so pena de multa, ¿caso no deberían enmascarse obligatoriamente también dichos inadaptados marítimos? ¡Qué alegría si eso les disuadiera! Grimalt me hace ver un rayo de esperanza. “Si uno se va a pasear por la playa, así como lleva gorra y protección solar, sería bueno que usara mascarilla. Aun así, es relativamente improbable un contagio, porque el aire, en la playa, tiene bastantes partículas de sal debido al aerosol marino. Pero ciertamente hay más posibilidad de contagio que cuando mantenemos la distancia de seguridad”, expone.

Por último, no hay verano completo sin comida o cena en chiringuito. Visto el tesón con que abrazamos las terrazas en la fase 1, es de esperar que este año el furor por colonizar una mesa en la costa supere lo conocido hasta ahora. Aun así, siempre es preferible sentarse en el exterior. “La misma distancia en espacio cerrado tiene más riesgo que en espacio abierto; de cara al verano, siempre que podamos será mejor elegir comer fuera”, dice el doctor Almirante. Algunos platos típicos de la estación solemos pedirlos para compartir. El riesgo de contagio por picotear de una ración de gambas o pescaíto frito es escaso, dice el neurovirologo López Guerrero, y puede minimizarse con sencillas medidas. “Se puede evitar sirviéndose cada comensal las gambas en su plato con un tenedor, en vez de cogiéndolas de la fuente con las manos, o incluso pidiendo al camarero que nos sirva la ración repartida en distintos platos, uno por cada familia. En cualquier caso, la infección se produciría por no guardar una distancia entre personas más que por coger una aceituna. Fraccionar raciones o servirse cada uno en su plato serían medidas adicionales”, señala. ¿Preparado entonces para convertir sus vacaciones en una yincana? Ante todo, y como dice López Guerrero, sentido común. “Siempre será mejor relajar una medida cuando tenemos otras diez en la cabeza, que pensar que no hay riesgo y acudir a los eventos tranquilo y a lo que surja. Ahí es donde el virus puede hacerse fuerte en posibles rebrotes”.



**Los paseantes de
playa siempre me han
parecido un incordio.
Avanzan, furibundos,
obstaculizando al
bañista. Este año
deberán llevar
mascarilla. ¡Bien!
Confío en que eso
los disuada.**

EL INFRAVALORADO COSMÉTICO DE EFECTO **PROEDAD*** QUE CAMBIA LA PELÍCULA

El bronceado es el nuevo fumar. Quizá no se haya dado cuenta, pero rara es la producción cinematográfica o serie en la que se ve a sus protagonistas (buenos) tumbados al sol como los lagartos. A pesar de que siguen luciendo dorado en la piel.

por Marta del Valle

Belleza



* Estamos en contra de términos como antiedad, *antiage* o antienvjecimiento. ¿Qué problema hay con cumplir años?

C

onceptualmente hace lo mismo que la más efectiva crema *anti mala vejez*: evitar uno de los daños externos que más estropean. Lo explicaremos con un problema matemático. Si X es mayormente culpable de arrugar, manchar y relajar nuestra piel, la mejor estrategia en contra será tenderlo a cero. Los dermatólogos despejan la incógnita: las radiaciones ultravioleta, los infrarrojos, la luz visible, su fracción azul... En definitiva, el sol. “Es el factor más importante que condiciona el envejecimiento prematuro”, decía José María Ricart, dermatólogo y director del Instituto Médico Ricart de medicina preventiva. Para anular sus efectos dañinos se pueden definir distintas estrategias que, inevitablemente, incluyen filtros que impidan que penetren sus rayos dispersándolos, reflejándolos o absorbiéndolos. Los hay, incluso, que tratan de compensar el calor que provocan para evitar el enrojecimiento y el posible incremento de la capa córnea. Pero no dejan de ser un apañón para quien se niega a dejar de tumbarse en la toalla y renunciar al moreno, y pretende conseguirlo de una manera segura. Pero, sobre todo, sin remordimientos.

Llevamos años contradiciéndoles. Y lo sentimos (no mucho): tomar el sol en busca del dorado no es saludable. Lo miremos como lo miremos. “El bronceado sano no existe”, zanjaba Isabel Aldanondo, jefa del servicio de Dermatología y Venereología del Hospital Quirón San José y especialista en Dermatología Clínica y Estética del Grupo Pedro Jaén, en una entrevista a BuenaVida el verano pasado. Estimular las células que nos colorean de más hace daño. ¿Se les puede culpar? “Socialmente, una piel de aspecto bronceado se considera más atractiva”, asume Santiago Vidal Asensi, miembro del Grupo Español de Fotobiología de la Academia Española de Dermatología y Venereología (Aedv). Sin duda, nadie puede justificar los riesgos. Y así nacieron los autobronceadores.

**LOS AUTOBRONCEADORES
CON DHA TARDAN ENTRE 2
Y 4 HORAS EN ACTUAR Y SU
EFECTO NO SE VA CON LOS
LAVADOS. SE DESVANECE CON
LA RENOVACIÓN DE LA PIEL.**

“Dado que los dañinos efectos de las radiaciones ultravioletas son cada vez más conocidos y aceptados por la población, la posibilidad de adquirir una piel dorada con mínimos o nulos peligros para la salud es una demanda muy frecuente para los dermatólogos. Hay que recordar que cada año mueren en España más personas por cáncer de piel que en accidentes de carretera, por lo que es tan importante o más protegerse que usar el cinturón de seguridad”, compara el experto de la Clínica Dermogalénica de Madrid. “Pero la posibilidad de que el bronceado sin sol pueda resultar en una forma de protección solar, ni que interfiera con la síntesis cutánea de vitamina D, parece ser de escasa importancia”, corrige, basándose en la evidencia científica y, entendemos, en lo poco extendido que está su uso en la población, al menos hasta ahora.

El encierro por pandemia y el calado social de la amenaza real que supone entregarse a los rayos del sol ha animando las ventas. “Una de las categorías que estamos notando que su demanda e interés aumentan es la de autobronceadores, debido a la cada vez mayor concienciación de la población de los efectos indeseables”, asegura Pablo García, divulgador y director de estrategia de la marca cosmética 5punto5 Skinlab. Se prevé una curva ascendente. Habrá que prepararse por si ocurre: ¿Qué son los autobronceadores? ¿Cómo funcionan? ¿Precauciones de uso? Vaya, lo que hay que saber.

No todo lo que colorea es autobronceador. Y tiene su importancia. “Si definimos como autobronceador a cualquier método o producto que induce un bronceado sin sol, tendríamos preparados tópicos o por vía general”, clasifica Vidal Asensi. Los primeros, a su vez, pueden ser de dos clases: los temporales, con los que “la coloración de la piel se consigue sin que se produzca exposición a la radiación, reaccionan con la queratina y otras proteínas de la epidermis. Tienen un efecto similar al maquillaje, de duración corta, ya que desaparecen tras un lavado con agua y jabón. Y llevan ingredientes como extracto de jojoba, de nuez o de té, aceite de zanahoria y caramelo”, explica el dermatólogo. Por otro lado, están “los autobronceadores propiamente dichos. Derivados de los términos ingleses *self-tanners* o *sunless tanners* (bronceadores sin sol), son formulaciones a base de DHA”. Aunque suene súper químico y, por ende, megatóxico para los ignorantes en formulación, “este componente es el más usado por la mayoría –si no todas– de las marcas especializadas. Es natural, proviene de azúcar de caña o remolacha y el tono que se consigue depende de la concentración”, explican desde St. Tropez, una de las firmas más valoradas del segmento, y aclaran cómo lo hace: “Interactúa con las aminas, péptidos y aminoácidos libres de las capas más superficiales de la epidermis [la capa más externa], creando



PARA GUSTOS, LOS FORMATOS

“En general, los espráis dejan la piel más uniforme, pero dado que no es saludable que la DHA entre en contacto con los ojos, labios y membranas mucosas, y se desaconseja su inhalación, en EE UU la FDA [autoridad sanitaria] desaprueba su uso. Con las lociones el efecto dura más y las espumas y los geles son mejores para pieles grasas”, recomienda Santiago Vidal Asensi. **1.** Tan & Protect, de Piz Buin. Intensificador del bronceado. **2.** Super Soin Autobronzant Hydratant Visage, de Sisley Paris. Con extracto de rosa alpina hidratante. **3.** Self Tan Express Gel Bronzant, de St. Tropez. Con acabado modulable. **4.** Golden Glow Tanning Moisturiser, de St. Moriz. Hidratante diaria con autobronceado gradual. **5.** Sunny Honey Bali Bronzing Foam, de Coco&Eve. Espuma de tono medio.

moléculas tipo melanoide de color marrón mediante la llamada reacción de Maillard”. Los foodies sabrán de qué hablamos: es la responsable del color caramelizado de verduras y carnes que pasan por el fogón, una reacción de aminoácidos (componentes de las proteínas) con los azúcares provocada por el calor que resulta en un pigmento marrón. Tarda de dos a cuatro horas en producirse, haya o no haya sol. “Una vez obtenido, el tono es resistente al agua, al jabón y al sudor; se pierde gradualmente y dura siete días –hasta la completa descamación–”.

“Los bronceadores por vía general son o poco eficaces o de uso muy restringido a enfermedades raras de la piel. Se han utilizado los carotenoides, pigmentos presentes sobre todo en los alimentos vegetales que aportan una tonalidad amarillo-anaranjado a la piel y que, además, parece contribuir en dosis adecuadas a mejorar la fotoprotección. Algunas incluyen tirosina, una sustancia que interviene en la síntesis de melanina [producción del pigmento natural de la piel]. Se ha retirado en muchos mercados por no demostrar eficacia y existir dudas sobre su seguridad”, explica Vidal Asensi. “Mención aparte merece el alfa melanótido [Scenesse, nombre comercial], que es un medicamento inyectable que realmente estimula los melanocitos [células encargadas de fabricar pigmento en la piel] por vía general, e induce un bronceado muy evidente. Se llama Barbie drug porque se le atribuye un aumento del deseo sexual y, además, adelgaza por producir anorexia. Su uso ha quedado restringido en casos graves de enfermedades con sensibilidad solar aumentada”, sorprende el dermatólogo.

“EL DHA PUEDE RESECAR LA PIEL, POR LO QUE ES NECESARIO HIDRATARLA ANTES Y DESPUÉS DE APLICAR”, MARINA CANSECO, DERMATÓLOGA.

Los estimulantes de melanina manchan. “Si tienes melasma [manchas], no está contraindicado el uso de autobronceadores [entendidos como sustancias que

ADIÓS AL COLOR
ZANAHORIA: HOY SE
UTILIZA ERITRULOSA,
UN ACTIVO DE LA
FRAMBUESA, QUE DEJA
UN TONO MÁS NATURAL.



colorean], ya que, como hemos sugerido, solo actúan en las capas más superficiales de la epidermis y no interactúan con la producción de melanina”, discrimina la dermatóloga Marina Canseco Martín, también miembro de la Aedv. Pero avisa de que “los aceleradores del bronceado empeoran las manchas”. Asensi se explica: “Necesitan de exposición solar y pretenden potenciar la síntesis de melanina, que es la molécula responsable del tostado natural de la piel. Se formulan a partir de principios activos relacionados con la melanina o con el proceso de melanización en el que intervienen la tirosina [un aminoácido necesario para que se fabrique melanina], la tirosinasa [la enzima que provoca la reacción], la forskolina [el mensajero que activa la reacción]... Y extractos naturales de zanahoria, cáscara de nuez verde y cítricos”.

Precauciones, pocas. “De forma general, al ser un azúcar su componente principal y actuar en las capas más superficiales de la piel, no interfiere en otro mecanismo, por lo que su uso es seguro. Puede utilizarse incluso en embarazadas, con la salvedad de que debemos valorar los excipientes y, preferentemente, evitar los aerosoles”, concluye Canseco.



INTERIORIZANDO EL BRONCEADO

“El betacaroteno, presente en las frutas y que da una tonalidad amarillo-anaranjada a la piel, en dosis adecuadas parece contribuir a mejorar la fotoprotección. Sin embargo, en dosis excesivas puede incrementar el riesgo de cáncer de pulmón en fumadores”, alerta Vidal Asensi, quien advierte de que la tirosina se ha retirado de muchos mercados por no demostrar eficacia y existir dudas sobre su seguridad. **1.** Cápsulas HelioCare Bronze, de Cantabria Labs. Con forskolina y un compuesto patentado de *Polypodium leucotomos*, “que sí es seguro, mejora la respuesta de la piel a la exposición solar y previene el cáncer de piel y las manchas”, añade el dermatólogo. No indicado para pieles con manchas. **2.** Arkosol Intensivo, de Arkopharma. Con aceite de borraja y vitamina E. **3.** SunIsdin Cápsulas, de Isdin. Con vitaminas, carotenoides y, también, *Polypodium leucotomos*.





Deporte

EL DEPORTE, MEJOR DE DOS EN DOS

Para superar sus marcas, olvídense de ejercitarse solo en lo suyo. Es aburrido y siempre hay carencias. Pruebe a combinarlo con otros similares y a complementarlo con ejercicios que no tienen nada que ver, pero mejoran sus aptitudes. Con cabeza: un cóctel mal calibrado puede arruinar su sueño de medallas.

por **Salomé García**

Quiere correr más rápido? Fortalezca los brazos. ¿Ser un crack del tenis? Dele duro a las piernas. ¿Meter golazos a base de patadas vertiginosas? Dedíquele tiempo al taekwondo. Suena contradictorio pero, por muy completo que sea un deporte, siempre cojea por algún lado, por lo que el deportista que se centra solo en su especialidad acaba haciendo aguas. “Cualquier disciplina requiere una serie de destrezas para lograr nuestro máximo potencial. Al entrenar, se incide de manera repetitiva en gestos concretos (un drive en tenis, un tipo de pase en fútbol, una técnica de brazada en nata-

ción...). Pero otros, también importantes, se quedan atrás. Cuando se practican varias actividades la evolución es mucho más amplia en cuanto a destrezas”, explica Sara Tabares, directora deportiva de Performa.

La literatura científica es unánime: si quiere que el niño sea un campeón de mayor, que picotee todo lo posible mientras su cuerpo se está desarrollando. “Rafa Nadal jugó al fútbol hasta los 12 años. Aún hoy, es un excelente jugador de golf. Michael Jordan practicó por igual baloncesto y béisbol en su juventud. Y Zlatan Ibrahimovic, además de uno de los mejores futbolistas del mundo, es también cinturón negro de taekwondo”.

De adultos, aunque sea a nivel amateur, maridar varias disciplinas también tiene ventajas. “Reduce el riesgo de lesiones por un uso excesivo de ciertas articulaciones y evita que te quemes o desmotives con tu actividad habitual (el temido burn out)”. Esta entrenadora lo ha probado en primera persona. Confiesa que su pasión es la fuerza y el acondicionamiento físico. “En los ejercicios de coordinación me notaba falta de agilidad en los pies, así que me propuse aprender a bailar salsa. Y gracias al yoga he mejorado mi control de la respiración”. Para redondear la actividad aeróbica, practica *running* y natación, “planificando bien los días de entrenamiento para que todo sume”.

Bien realizada, además, la combinación de prácticas favorece una mayor adherencia. Cuando uno se siente en forma, da menos corte enrolarse en otro deporte (si falla, siempre queda la excusa de que “esto no es lo mío”); por lo general, hay menos dificultad para aprender la jerga propia de cada disciplina, y se avanza más rápido. Sin olvidar que abrirse a otras actividades

amplía también nuestro círculo social (compartir entrenamiento es el nuevo *networking*). “Lo importante es mezclar bajo supervisión profesional, controlando bien las cargas y la técnica de cada deporte para evitar interferencias negativas a nivel de rendimiento”.

Los matrimonios deportivos también son complicados. Trastear con el ejercicio físico aquí y allá sin pensar puede sabotear los progresos en su deporte favorito. A veces, lo malo es el orden en que se practican si lo hace en el mismo día, y otras, lo es la intensidad. Es lo que en el argot de los entrenadores se denomina interferencias. De forma aislada son prácticas deportivas buenísimas, pero dinamitan el rendimiento en otras.

La actividad física se divide –con matices– en dos grandes grupos: la de fuerza o anaeróbica y la de resistencia o cardiovascular. Y son el yin y yan (se complementan bien), aunque en una sola dirección. “Por lo general, la resistencia afecta negativamente a la fuerza. En cambio, esta no tiene un impacto negativo en las adaptaciones cardiovasculares a largo plazo”, apostilla el entrenador José Miguel del Castillo. Todo lo contrario: en deportes aeróbicos, como el atletismo o el ciclismo, incorporar un trabajo de fuerza mejora el rendimiento. “La carga deberá adaptarla el entrenador. Por ejemplo, para un maratoniano es de 1:2, una ración de pesas por cada 2 de asfalto”.

Lo cardiovascular, como su nombre indica, contribuye a la salud del corazón, por lo que conviene incluir alguna sesión aunque no sea el objetivo prioritario. “Cuando se busca mejorar la fuerza, la proporción está en 2:1 o 3:1 a la semana”. Harina de otro costal es el cansancio: si lo da todo el primer día, puede llegar al segundo derrengado. “Por eso, a efectos prácticos, si busca aumentar la resistencia recomendamos que se haga antes que los ejercicios de fuerza”. Atención también a lo de desfondarse en una actividad lúdica que le impida rendir en su deporte al día siguiente. Si lo da todo en una Spartan

Race (una carrera de múltiples obstáculos) puede que a las 24 o 48 horas tenga agujetas hasta en las pestañas y no pueda cumplir sus objetivos en tiro con arco.

Maridar varias disciplinas tiene muchas ventajas. Sobre todo en los niños. Nadal no empezó con el tenis hasta los 12 y aún hoy es un gran jugador de golf; Michael Jordan practicaba al béisbol, e Ibrahimovic es cinturón negro de taekwondo.

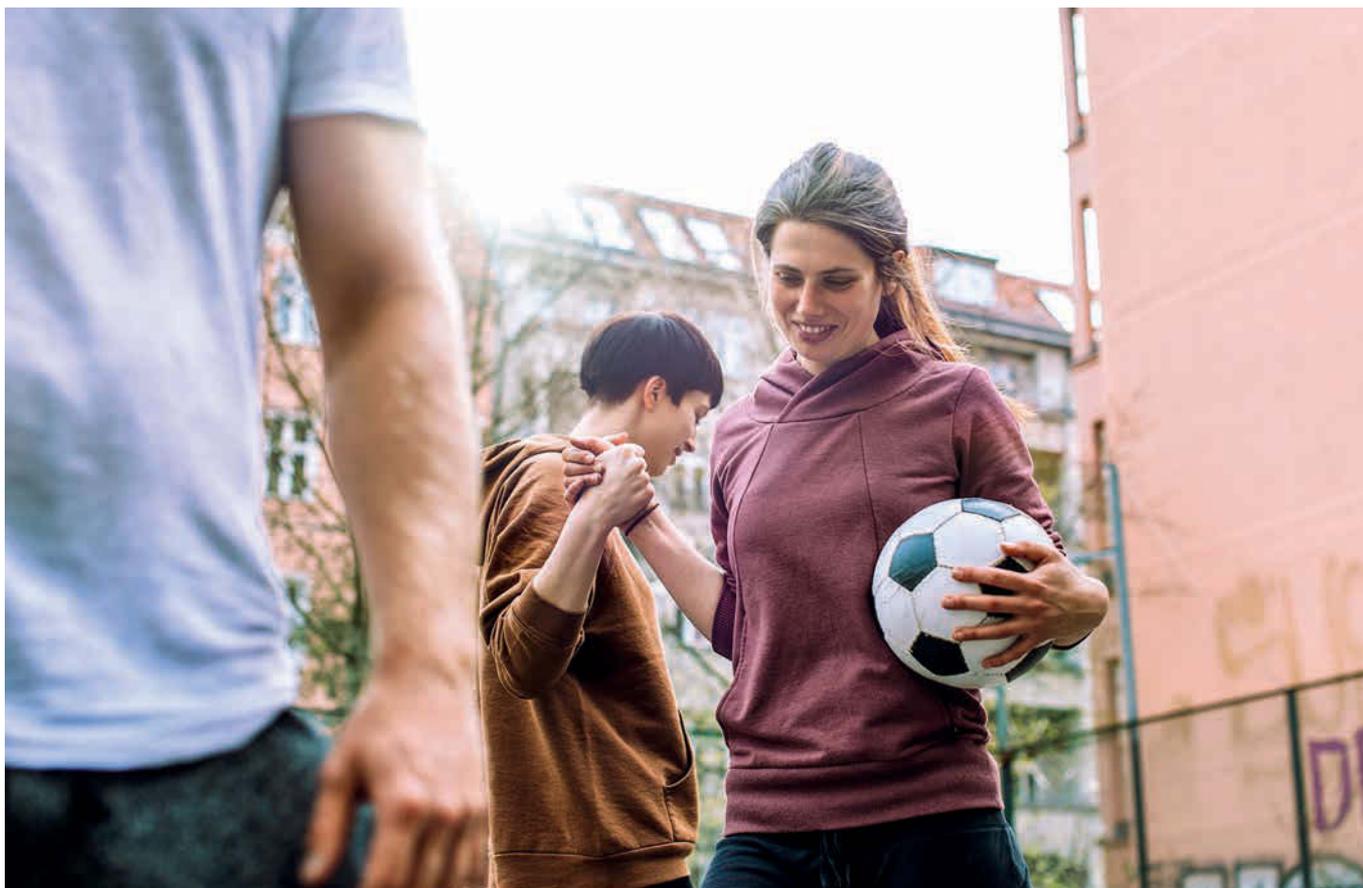
No vale casarse con el snow si hace surf. A veces, el universo confabula para que no pueda practicar su deporte favorito. Unas veces por cuestiones meteorológicas (es complicado esquiar cuando no hay nieve o correr a 40^o), y otras, las lesiones se encargarán de dejarle en el dique seco. Buscar un sustituto más o menos similar es una buena opción. Lo hacen los esquiadores de fondo en verano con el *rollerski* (modalidad con ruedas); los ciclistas cuando hay vendaval y optan por cumplir con su entrenamiento cardio-



vascular en la piscina, los surfers con el *surfskate* (un patinete con ejes modificados que permite hacer giros similares a los que se hacen sobre una ola) o los maratonianos lesionados que se conforman con el *aquarunning* (correr flotando en la piscina). No son exactamente lo mismo, pero hacen un apaño. Para que esa sustitución merezca la pena hay que analizar la transferencia (un deporte la tiene buena o mala sobre otro). “Es la influencia de una acción sobre el rendimiento de otra, en este caso el efecto de un deporte distinto sobre el que solemos practicar. Puede ser de tres tipos: positiva, cuando una tarea mejora el rendimiento de otra, como, por ejemplo, el ejercicio de fuerza sobre la carrera o el ciclismo. En el polo opuesto está la negativa, donde

empeora nuestro rendimiento, muchas veces por una mala gestión de las cargas y volúmenes. Por ejemplo, no puedo salir a correr y me voy cuatro horas con la bici. En último lugar está la transferencia neutra, sin efectos adversos ni beneficiosos”. Sucede cuando diluvia y el corredor cambia su hora de carrera por una hora de elíptica o de bicicleta estática intentando mantener la misma intensidad. “Y aporta la ventaja de que, al reducir el impacto en rodillas y pies, también recortamos el riesgo de lesionarnos”.

Hoy Maradona las pasaría canutas... Quédese con el concepto de transferencia positiva. Es la base de los avances vistos en algunos deportes en los últimos años sin dopaje. Hasta Zidane reconoce que el fútbol ahora es más rápido que cuando él jugaba. Y más que en la era de Di Stéfano. El secreto no está en el terreno de juego, sino en el gimnasio. De ahí que la anatomía de un futbolista actual diste mucho de la de tiempos de Zarra, pero también del mejor Maradona. Para dejar atrás a los defensas en un contraataque rápido,



hay que ganar explosividad y mejorar el consumo de oxígeno con sprints; fortalecer las piernas de cara a los cambios de sentido en los regates con sentadillas con barra; mejorar la capacidad cardiovascular y reducir el tiempo de respuesta tras una caída con saltos, o trabajar el core (abdominales, lumbares y dorsales) y el tren superior lanzando balones antirebote contra el suelo. Este último ejercicio tiene una transferencia bárbara en los saques de banda.

Algo similar sucede cuando los boxeadores salen a correr o practican con la comba. Ganan resistencia cardiovascular en un deporte donde golpear fuerte cuenta mucho, pero no sirve de nada si no se es capaz de estar en constante danza con los pies. ¿Le gustan los saltos de trampolín? Piense menos en piscinas y más en echar muchas horas en seco saltando en una cama elástica para ganar rapidez y coordinación en los movimientos aéreos. En natación sincronizada no todo es dulzura. La preparación pasa por realizar largos en apnea para acostumbrarse a estar dándolo todo bajo el agua sin respirar. Y mucho entrenamiento en seco: ballet y estiramientos para la flexibilidad, horas de musculación en las piernas para sostener medio cuerpo fuera del agua y trabajo específico de los abdominales para mejorar la estabilidad en las acrobacias

acuáticas. ¿Piensa que la natación es un deporte muy completo que solo requiere interminables largos? “La natación es muy demandante muscularmente, tanto del tren inferior como superior. Hay que entrenar en seco 2-3 días todos los grupos musculares”, indica el preparador físico Mario Castellanos, de Quality Performance Lab.

El gimnasio es un buen novio para todos. Repetir una y otra vez el mismo gesto (chutar, golpear una bola con el bate, correr...) puede deteriorar las articulaciones implicadas. Sin embargo, las investigaciones en biomecánica constatan que un trabajo específico de fuerza en gimnasio logra mejoras significativas sin someter al atleta a ningún desgaste. ¿Quiere ser más rápido corriendo? Mire los brazos y las piernas de Usain Bolt: además de cincelar glúteos,



Hacer kilómetros por hacer nunca es lo mejor en ningún deporte. Hay que complementar. En ciclismo, los brazos soportan mucha tensión y los abdominales ayudan a aguantar la posición. En natación, además de brazos y piernas tendrá que hacer pulmón.

cuádriceps o isquiosurales, meta caña al tren superior. Castellanos apunta que “el movimiento de los brazos es esencial para correr bien, ya que equilibra las rotaciones de cadera y tronco. En los velocistas, además, potencia el tren inferior, porque el braceo es necesario para lograr la máxima impulsión”.

Ahora eche un vistazo a un fondista como Eliud Kipchoge o a los hermanos Ingebrigtsen. Están fuertes, pero bastante más finos. “En los deportes de resistencia, los requerimientos de fuerza son menores. Hay menos explosividad, pero a cambio deben ser muy eficientes para mantener la velocidad en el tiempo y retrasar la aparición de la fatiga”. Traduciendo: hacen falta sesiones largas de carrera para lograr adaptación cardiovascular, pero también un trabajo específico de tren inferior. Las sentadillas, puentes de glúteo (se elevan

desde la posición de tumbado boca arriba, pies apoyados en el suelo, piernas flexionadas y brazos a lo largo del tronco), prensa de piernas (sentado, se empuja con las piernas para vencer la resistencia de una plataforma) y abdominales ayudarán a no encorvarse a medida que sobrevenga el cansancio.

Y casi nadie se libra de los abdominales. Un error habitual entre los aficionados a la bicicleta es pensar que, al ir sentados, los brazos no hacen nada. “Son importantes porque aguantan mucha tensión mientras se sostiene el manillar. También hay que prestar atención al core para esquivar la fatiga lumbar”. El tenis, el pádel o la esgrima tienen varios puntos en común: se deciden con los brazos, pero se juegan también con las piernas. Marcos Flórez, director de estarenforma.com y entrenador de esgrima, añade: “Además, con un patrón asimétrico. La raqueta o el arma la tienes en el lado hábil, pero obligas a trabajar a los glúteos más de un lado que de otro porque tienes el cuerpo rotado. Por supuesto, también hay que realizar un trabajo anaeróbico para fortalecer brazos y hombros, tanto del lado dominante como del que no lo es, para compensar asimetrías”. Alejar el fantasma de las lesiones del manguito rotador (los músculos y tendones entre el hombro y el inicio del húmero), habitual en los jugadores de béisbol al lanzar y en los tenistas al sacar, pasa por practicar rotaciones externas de hombros con TRX (una suerte de correas en las que se fortalecen los músculos trabajando con nuestro propio peso muerto), con mancuernas y el clásico press militar (levantar una barra con peso desde el pecho hacia arriba). Lanzar el balón medicinal también mejorará la fuerza explosiva de los músculos extensores del tren superior, el tronco y las piernas. “Para el tren inferior, sentadillas, extensiones de rodilla en máquina y zancadas hacia atrás. Son deportes en los que ya

hay mucha zancada hacia delante, así que al hacerla en sentido inverso evitamos añadir más estrés al glúteo. También hay que dedicar tiempo a los rotadores del tronco. En esgrima estamos siempre rotados, mientras que en el tenis o el pádel ese gesto se hace de forma brusca para alcanzar la pelota. Esto se traduce en flexiones e hiperextensiones súbitas de la espalda. Para prepararnos toca hacer lumbares y abdominales”.

Hay otros deportes en los que el cuerpo actúa como un bloque compacto. Visto desde fuera apenas se mueve o lo hace de forma muy lenta, casi sin esfuerzo. Es el caso de disciplinas isométricas como la escalada, el windsurf o las piernas en el esquí. “Durante su ejecución, los músculos están en tensión prolongada y hay un esfuerzo enorme para mantener la postura. Por eso se tienen agujetas en los gemelos al finalizar un día de esquí o te duelen los dedos al volver del rocódromo”. Para la escalada, además de las clásicas dominadas, practique distintos tipos de agarre en tablas multipresas. Los ejercicios de calistenia (estimulación con el propio peso corporal) o caminar sobre la slackline (una cuerda floja) le ayudarán en la propiocepción (un sexto o séptimo sentido que indica qué posición tienen los músculos), clave para afinar al milímetro cada postura.

 **Doñana.** La combinación de espacios protegidos comprende más de 100.000 hectáreas que constituyen un paraíso para las casi 500 especies animales que lo habitan. El flamenco es una de las aves más características del parque.





DE MARTE AL *FAR WEST* SIN CAMBIAR DE PROVINCIA

Texto **Juan Pelegrín**

Viajes

Por Huelva no se pasa, hay que ir. Salvo para los sevillanos, su extensión se esconde en un rinconcito de la península, guardando sus maravillas con celo, como si tuviera miedo a desvelar que en sus 10.000 kilómetros cuadrados caben varios mundos diferentes y que en un solo día se pueden vivir varias películas de ciencia-ficción y aventuras (con posible cameo del lince ibérico).

“DE CADA TRES PASOS QUE DAS EN HUELVA, UNO ES ÁREA PROTEGIDA”.

La observación es de David Hidalgo, guía especializado en espacios naturales. “Si tuviera que decir cuál es el entorno más especial creo que me decidiría por la Gruta de las Maravillas, en la sierra de Aracena”, continúa. “Siempre comento que descender por ella es como hacer un viaje al centro de la tierra; no tengo otra forma de explicarlo”. En cincuenta minutos nos adentramos unos setenta metros bajo la superficie y el recorrido está lleno de lagos de aguas transparentes y elementos arquitectónicos que siguen aún en formación. Las filtraciones de agua con la cal llevan miles de años creando las estalactitas, estalagmitas y banderolas que adornan las salas de la gruta. Se nota la humedad, baja enseguida la temperatura respecto al exterior, pero cada metro de descenso vale la pena. Aunque luego haya que volver: “La parte más dura es la ‘subida al cielo’, que son 80 escalones que siguen a los 300 que tiene el recorrido”, explica el experto. Toda la gruta conforma un escenario de ciencia-ficción. No es el único que guarda Huelva.

Cerca de allí, pero ya en la superficie, se levanta sobre la sierra la Peña de Arias Montano: “El nombre le viene de un valido de Felipe II que se escapaba allí a meditar”, explica Hidalgo. El sendero para disfrutar de las vistas comienza en Alajar. La subida exige, pero el paisaje hace llevadero el esfuerzo. Los troncos rojizos de los alcornoques, mientras vuelven a desarrollar su corteza, acompañan durante la marcha. Desde los casi 900 metros de la cima se domina la sierra entera y se adivina, a más de 30 kilómetros, la comarca del Andévalo, hacia el suroeste. En la dirección contraria, hacia el norte, se encuentra Jabugo. El nombre lo dice todo.

La siguiente parada lleva a otro de los mundos imposibles de la provincia de Huelva: las minas de Riotinto. Asomarse desde el cerro Colorado a ese antiguo pozo de extracción de más de un kilómetro de ancho y 360 metros de profundidad produce un poco de vértigo. Y extrañeza. En él se podría enterrar la torre Eiffel entera. O la Giralda, que está más cerca. El paisaje de todo el entorno es lunar; marciano, mejor. Lo piensan así la NASA y la ESA (Agencia Espacial Europea), que apoyan estudios sobre la vida en el río, porque es el entorno más parecido a Marte que se encuentra en la Tierra. De aquí no ha salido jamás un pez, pero sí algas, hongos y microorganismos que podrían, tal vez, sobrevivir en el planeta rojo. La Rio Tinto Company Limited, de capital

inglés en su mayoría, explotó las minas ahora desiertas desde finales del siglo XIX a mediados del siglo XX. Fue el periodo de esplendor de la zona, en la que trabajaban casi 20.000 operarios. Hoy solo queda el rumor de una actividad minera que comenzaron los fenicios hace 5.000 años. Para escucharlo con más claridad vaya a la Peña de Hierro, donde se visita una galería interior para hacerse una idea de las condiciones del trabajo bajo tierra. Son 200 metros de túneles que desembocan en una corta (mina a cielo abierto), que hoy es un lago que refleja, gracias a los minerales de sus paredes, una enorme paleta de colores. A pocos metros de este paisaje extraterrestre se pueden jugar unos hoyos en el Club de Golf Corta Atalaya, donde el césped está reservado solo al green.

FLAMENCOS, GARZAS, LINCES... Y ROCIEROS. Hidalgo, nuestro guía, ya nos ha enseñado sus rincones especiales, pero el rey de los espacios naturales de Huelva es, por supuesto, Doñana, “porque aquí se juntan varios ecosistemas diferentes: dunas, playa, bosque, marismas o matorral”. La visita al interior del parque solo puede hacerse en coche, de la mano de las empresas autorizadas. Igual es un poco extraño que únicamente se pueda pasar en 4x4, pero los paisajes, la flora y la fauna hacen que se te olvide el tema volando. Cuando no es un águila son los flamencos, y si no las garzas reales, otras de las famosas habitantes de Doñana. Pero siendo todas las especies importantes, ninguna puede competir con el lince, que es el rey de la zona. Los felinos son incontrolables y solo se dejan ver en ocasiones. Al parecer, son tímidos, y muchos visitantes –como yo– se quedan sin verlos.

Para disfrutar mejor de todo lo que ofrece el parque, “hay que intentar venir en primavera u otoño y siempre temprano por la mañana” —explica David—, “que es cuando hay más oportunidades para ver a los animales”. Aunque es difícil elegir un hito de Doñana, el cerro de los Ánsares, una enorme duna en la que se hace una parada, te hace pensar que estás en medio del desierto. La playa, 25 kilómetros de arena virgen

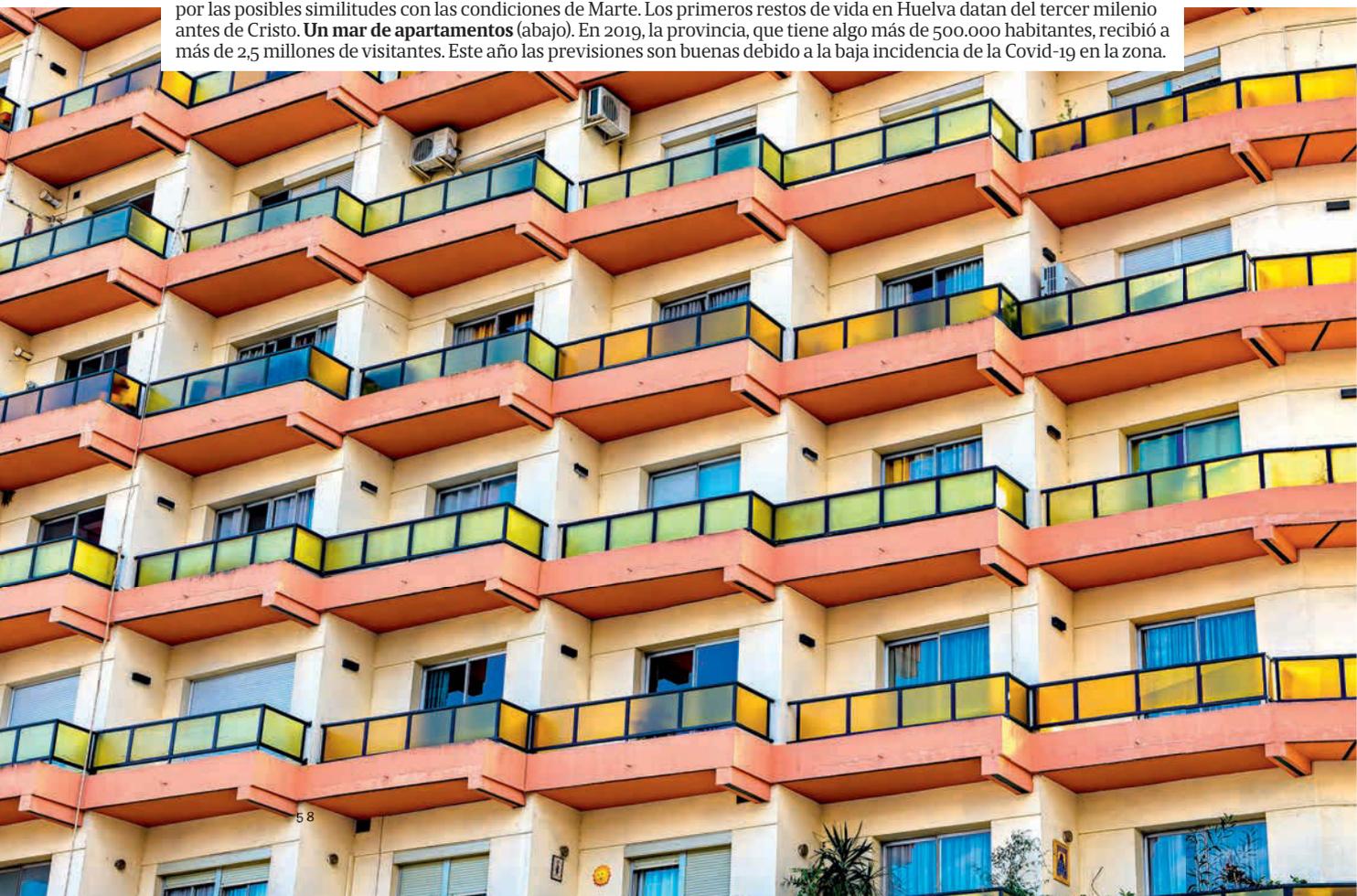
No hay entorno más parecido a Marte en la Tierra que las minas de Riotinto. Lo piensa la NASA, que apoya estudios sobre la vida en sus aguas. De ellas no ha salido jamás un pez, pero sí algas, hongos y microorganismos. En su día aquí trabajaron 20.000 operarios; y es posible visitar galerías hasta llegar a una mina a cielo abierto.



 **120 kilómetros de costa.** Sus playas atlánticas, 3.000 horas de sol al año y un clima suave, convierten a Huelva en un destino ideal para el turismo de arena y agua.



📍 **Riotinto** (arriba). Las sales y sulfatos de hierro dan su particular color (y su nombre) a un espacio natural estudiado por las posibles similitudes con las condiciones de Marte. Los primeros restos de vida en Huelva datan del tercer milenio antes de Cristo. **Un mar de apartamentos** (abajo). En 2019, la provincia, que tiene algo más de 500.000 habitantes, recibió a más de 2,5 millones de visitantes. Este año las previsiones son buenas debido a la baja incidencia de la Covid-19 en la zona.



La aldea del Rocío es un pueblo sin asfalto. En sus calles solo hay arena para que los caballos no padezcan. Y donde debería haber parquímetros, vallas de madera para anudar las riendas. Como el lejano oeste americano, pero sin duelos al amanecer.

sin más construcciones que antiguas casetas de pescadores, es imbatible. El acantilado de las dunas fósiles del Asperillo, entre Mazagón y Matalascañas, con sus paredes arenosas de más de 30 metros de altura, forma otro de esos extraños paisajes que le han tocado en suerte a esta tierra.

Y quién no ha oído hablar del Rocío, su romería y su multitudinario salto de la reja. Cuando todo eso pasa, cuando la muchedumbre deja sola la aldea, lo que permanece es un pueblo, en la frontera del parque natural, del que se ha desterrado el asfalto. En sus calles solo hay arena, para que los caballos, un medio de transporte habitual, no padezcan. Frente a cada casa, donde debería haber parquímetros o, al menos, aceras, hay vallas de madera para anudar las riendas. Alguna gente lo compara con un pueblo del lejano oeste americano, pero tiene tantos bares y tiendas rocieras que las diferencias son demasiado evidentes. Además, no hay duelos al amanecer, aunque algunas familias salgan de cañas al trote.

LA CULTURA DEL CHOCO: CEFALÓPODOS HASTA EN LA SOPA. Ayamonte, Niebla, Palos, Moguer de Juan Ramón, Isla Cristina o la Flecha de El Rompido. Las posibilidades de Huelva son, si no infinitas, casi innumerables. “Aquí estamos en la esquinita”, dice Xanty Elías, chef de Acánthum (San Salvador 17, Huelva), con la única estrella Michelin de la provincia, “pero no necesitamos estar en otro sitio, porque somos autosuficientes. Tenemos playa en la ciudad, otras vírgenes, una dehesa brutal, bosques, el mejor jamón del mundo, setas extraordinarias... Todo eso, con sus gentes, genera un ecosistema que hace que vivir aquí sea diferente. Tenemos multitud de rincones para el uso de cualquiera que cuidamos entre todos. Se disfruta mucho”.

Acánthum abrió en 2011 y consiguió su estrella en 2015, todo gracias a lo que su responsable llama el ADN Huelva: “Nos gusta hacer cocina de territorio, pero no se trata de aprovechar lo que hay, sino de adaptar los platos a lo que tenemos cerca, en el mercado”. En la carta eso se concreta en un 95% de productos procedentes de la provincia donde es difícil decantarse por uno solo como ingrediente estrella: “Me encanta nuestro mar, que va cambiando a lo largo de todo el año, con su marisco, los cefalópodos o el atún. También tenemos una gran huerta o nuestras setas”. El restaurante

vivió su particular renacimiento el pasado mes de junio, según cuenta el chef: “Necesitábamos una evolución y hemos aprovechado la parada para implantar una nueva fórmula.

Tendremos una parte al alcance de todos los públicos, con platos para disfrutar de la vida, compartir y conversar. Y otra centrada en la experiencia, donde cada noche entre seis y ocho comensales serán atendidos por nuestro sumiller y por mí para disfrutar de una cocina en directo”. Su plato más conocido no faltará en la nueva carta: el tartar de jarrete de jamón Cinco Jotas con yema curada de huevo de corral es algo que se debe probar. Más allá de la alta gastronomía, el sabor de Huelva es, para Elías, “las papas con choco, un plato marinero, guisado en el barco, y que refleja muy bien la idiosincrasia onubense. Es fácil de elaborar, sabroso y barato. Nosotros lo adaptamos con una infusión de caldo de choco, menos contundente, pero con los sabores muy marcados, para poder tomarlo todo el año”.

“Aquí hay tanta cultura del choco [un tipo de cefalópodo parecido a la sepia] que nos llaman choqueros”, afirma Estrella Gualda, catedrática en la Universidad de Huelva. “Se ponen en todas partes, a la plancha, fritos o guisados con habas. Algo muy típico son los huevos de choco, que tienen una textura muy peculiar”. Huelva es, por supuesto, una ciudad en la que el tapeo se convierte en ley a partir de las ocho de la tarde, cuando empieza a remitir el calor. “Ahora se está revitalizando mucho la zona del Muelle del Tinto. El enclave industrial se ha convertido en un agradable paseo lleno de terrazas y bares. Para el marisco está muy bien la zona de Isla Chica. Es muy popular su cervecería La Ría (Marismefíos, 6), con autoservicio de marisco y pescaíto frito”. Ambos productos son lógicos –los espera cualquiera–, pero muy cerca de allí “se come una de las mejores tortillas de patata del mundo, en el bar Juan José (Villa Mundaka, 1)”, revela la catedrática, quien a la hora de visitar la capital recomienda no perderse el barrio de la Reina Victoria, más conocido como Barrio Obrero. “Sorprende encontrarse con esa arquitectura inglesa. Es algo que no te esperas en una ciudad andaluza si no conoces su historia”. Para una caña nada británica por sus intermediaciones, Los Cuartelillos (Roque Barcia, 21). Para quien esto escribe fue la última del viaje, pero hay muchos sitios más por explorar en Huelva. Mejor dicho, muchos mundos.



📍 De izquierda a derecha y de arriba abajo. **Coladas en Ayamonte.** Sus barrios y barriadas ofrecen estampas pintorescas, como la de la ropa limpia colgada entre los edificios. **Las Marismas del Odiel.** Reserva de la Biosfera por la UNESCO, es otro paraje natural pegado a la ciudad de Huelva. **Aracena,** en el norte de la provincia, es el centro del parque natural de la sierra de Aracena. **Jabugo.** No hay más rey que el cerdo ibérico, del que sale el mejor jamón del mundo.



VOLVERÁ A CASA SIENDO UN EXPERTO EN JAMONES... Y MOSQUITOS

CÓMO EN PUNTA UMBRÍA HAN SACADO PARTIDO A SUS INSECTOS (CALMA: HUYEN DEL REPELENTE) Y OTRAS COSAS QUE HACEN DE HUELVA UN DESTINO INTERESANTE.

NO ESTÁ TAN LEJOS. Todos los días un tren Alvia lleva desde la estación de Atocha de Madrid hasta Huelva en solo 3,5 horas. En coche lo mejor es llegar hasta Sevilla por la autovía de Extremadura (A-5). Se ahorra casi una hora sobre el trayecto por la de Andalucía (A-4). Hay que reconocer que desde A Coruña sí que está lejos.

DOS PARADORES CON VISTAS. No son la opción más arriesgada o innovadora, pero los dos de la provincia, en Ayamonte y Mazagón, tienen una ubicación excepcional. El primero domina el estuario del Guadiana y el segundo tiene a sus pies kilómetros sin fin de playa (parador.es). Para fijar una buena base en la sierra, el hotel y spa Convento Aracena (hotelconventoaracena.es) resulta muy aconsejable. En la piscina relajará las piernas cansadas tras una larga jornada de pateo. A las puertas de Doñana, en la aldea de El Rocío, el hotel Malvasía (hotellamalvasia.com), donde permiten el alojamiento con mascotas de hasta siete kilos.

DOÑANA EN 4X4 O CAMINANDO. Para ver el interior hay que contratar una excursión en 4x4 por el parque. La empresa Thursa (thursa.com) lleva años enseñando sus secretos de la mano de expertos guías. De los seis centros de información que hay salen senderos que permiten alcanzar algunas partes del espacio protegido caminando. El más grande es el de El Acebuche (Carretera A-483 Km.38,7 Matalascañas-21760, Almonte). Allí comienza, por ejemplo, el camino que conduce hasta las lagunas del Huerto y las Pajas, que en sus 3,5 kilómetros se adentra entre lagunas y pinares donde anidan algunas de las aves del parque. Para disfrutar de un paseo por las playas vírgenes, andando desde Matalascañas. Nada que envidiar al Caribe. Si necesita un poco más de exotismo para disfrutar del viaje, la empresa Aires Africanos (airesafricanos.com) organiza rutas en dromedario desde el parque Dunar de Matalascañas.



Barrio de la Villa. En Ayamonte, donde desemboca el Guadiana y termina España (la otra orilla del río pertenece ya a Portugal). Es el nombre que recibe el casco antiguo del municipio, con una gran cantidad de edificios monumentales. Para pasar una jornada alejados de la playa

JAMÓN DE DIEZ Y VINO NARANJA. En Jabugo se pueden visitar las instalaciones de Cinco Jotas (cincojotas.es) y conocer el proceso del jamón, desde la dehesa al plato. Desde hace unos años, esta provincia ha conseguido empezar a exportar también vinos. Bajo la DO Condado de Huelva se elaboran, fundamentalmente, blancos, generosos y el particular vino naranja, exclusivo de la zona. Las Bodegas Oliveros (bodegasoliveros.com) cuentan todo sobre sus 80 años de experiencia en sus visitas guiadas.

UNA CIUDAD DE CINE. Existe el rumor de que los mosquitos de Punta Umbría son casi más grandes que los lince de Doñana. En Mosquito Club (mosquitoclub.es) han decidido tomárselo con humor para dar nombre a un complejo con actividad constante a pie de playa: restaurante, deportes acuáticos, conciertos, sesiones de DJ y cine con la arena como butacas. El Festival de Cine Iberoamericano de Huelva (festicinehuelva.com) cumple 45 años en la edición de 2020, que se celebrará del 13 al 20 de noviembre.

Galería o restaurante.

EL DEBATE DE SI LA GASTRONOMÍA ES ARTE, HALLA ALIADOS EN EL "SÍ" CON HÍBRIDOS DE COCINA Y SALA EXPOSITIVA.

Desde fuera, We Crave parece una galería de arte. El estudio creativo especializado en recuerdos y emociones a través de la gastronomía y las instalaciones artísticas, en el barrio de las Salesas de Madrid, es un espacio diáfano y acristalado, en cuyo interior no se percibe ajeteo de perolas, sino el silencio propio de los espacios artísticos minoritarios. Un turista despistado esperará encontrar en su interior algún cuadro o escultura, pero lo más probable es que se tope con *foodies* y cultuquetas degustando una *delicatessen* de chef (que trae casi preparada de su restaurante y allí solo remata), mientras un original artista toca el arpa, pinta con los dedos o esparce incienso con olor a especias. Es lo que tienen las experiencias híbridas: gusten o no, siempre sorprenden. Este mes sus creadores han preferido trasladar la peculiar vivencia a casa vendiendo online tres kits con los que "explorar tu lado íntimo". En la imagen, el móvil colgante de uno de ellos, *(Dis)connection - Delight your senses and soul*, que incluye los elementos para fabricarlo, una mezcla de la bebida india masala chai e ingredientes para hacer un lienzo de chocolate. Más información en wecravedesign.com.



PROTOCOLO

Llevar vino a una cena, pero no para beberse.

Los expertos insisten: si no sabe cuál va a ser el menú en la casa a la que le han invitado, no se arriesgue con caldos que tal vez no vengan a cuento. Pero, ojo, llevar una botella de vino bajo el brazo es una excelente idea: ofrézcalo como regalo a sus anfitriones. Ya sabrán ellos cuándo descorcharla...

FOTOS: VÍCTOR ZURBARÁN.



1. Beronia Gran Reserva 2011, un tinto poderoso, de la DO Rioja. **2. Viñas del Vero Clarión 2013**, un blanco clásico de Somontano.

Para activarse, ducha matinal.

Para desconectar, mejor la noche. Y el gel importa.

Los de Weleda, 100% biodegradables, valoran la ocasión. Citrus tonifica tras el ejercicio. Espino amarillo está pensado para empezar el día (pruebe antes de una entrevista de trabajo). Y el de rosa mosqueta pone fin a una jornada agotadora.

Más en weleda.es.

FEDEERRORES. EL HOTEL QUE APARECÍA EN LA FOTO DE NADIE LE LLEVARÁ LAS MALETAS, EN LA GUÍA DEL BUEN VIVIR DE JUNIO, ES CAN BORDOY Y NO HYATT CENTRIC GRAN VÍA.

Interiores más amables.
El nuevo difusor Doudou, de Pranarôm, está pensado para dispersar aceites esenciales discretos en habitaciones infantiles. Además, emite una luz tenue con sombras animales.

SI VA A PRESUMIR DE JARDÍN, HÁGALO CON FUNDAMENTO

Las últimas tendencias en jardinería, según Bosch Home & Garden.

- **Césped inglés.** Ha de crecer grueso y uniforme. Para lograrlo, hay que cortar cada poco (entre 7 y 14 días) y solo las puntas (4 cm).
- **Estilo mediterráneo.** Con plantas como olivos o higueras, que requieren de gran exposición al sol.
- **Coca-Cola contra el musgo.** Su azúcar y ácido fosfórico previenen su crecimiento.
- **Caracoles.** Evitan las infestaciones de babosas. Se compran criados.
- **Bocashi.** Es un activador de la fermentación típico de Japón. Para hacer tu propio *compost*.



Alerta, verano abrasivo.

Las pieles serán más sensibles a la radiación solar debido al confinamiento, advierten distintas sociedades médicas, y delatan nuestras blanquecinas piernas. Y no está el ánimo como para seguir reclusos. Aquí cuatro tarros amigos.

1. Waterlover Sun Milk SPF 50, de Biotherm. Con todas las garantías medioambientales. **2. Stick Protecteur SPF 50, de Clarins.** En formato para llevar. Para zonas sensibles y muy expuestas, como cabeza, orejas, nariz o pómulos. **3. Protector solar Hello Sunshine, de Pai.** Para pieles sensibles. Solo a la venta en Sephora. **4. Clean Screen Mineral SPF 30, de Ren.** Vegana y con efecto matificante. Solo a la venta en Sephora.



CÓMO NO COMER ARENA EN LA PLAYA

- **El envoltorio del bocadillo.** Desde la web especializada en cocina The Kitchn, recomiendan envolverlo en papel de estraza, “para evitar que sus piezas se separen”. Otra opción más ecológica es un trozo de tela atado con cuerdas, que luego podrá usar como servilleta.
- **El contenido de la ensalada.** Por su aporte nutricional, Giuseppe Russolillo, presidente de la Academia Española de Nutrición y Dietética, reivindica los clásicos: lechuga, tomate, cebolla y zanahoria. Maite Pelayo, experta en seguridad alimentaria, recomienda llevarlos enteros en una fiambra que mantenga el frío, y preparar allí mismo.
- **El formato del postre.** Danone ha lanzado versiones bebibles de muchos de sus productos (Vitalinea, nuevos sabores de Actimel, Danone, Activia...), de cara al verano.

GUÍA DE HOTELES

EL SECTOR SE HA DEJADO LA PIEL EN MINIMIZAR EL RIESGO DE SUS HUÉSPEDES. “QUIENES PUEDAN, QUE GASTEN”, DICE FERRAN ADRIÀ. AMÉN.



La casa del presidente, en Ávila. Palacete castellano, exresidencia de Adolfo Suárez, en el casco histórico de la ciudad. Se presta a largas estancias (en la imagen, fontecruzhotels.com). **Hotel La Fonte, en Asturias.** Para amantes de la naturaleza. Solo tiene siete habitaciones (hotel-lafonte.es). **Can Bordoy Grand House & Garden, en Palma.** El cinco estrellas propone este verano la actividad *baños de jardín* (canbordoy.com).



OD Can Jaume, en Ibiza. Hotel rústico chic que abandera el agroturismo. Un oasis rodeado de bosque a dos kilómetros de la ciudad (en la imagen, od-hotels.com). **NYX Hotel, en Bilbao.** En el Casco Viejo. Para un turismo urbanita (nyx-hotels.com). **Hostal Empúries, en L'Escala (Girona).** El icónico hotel de la Costa Brava ha renovado sus habitaciones. A pie de playa y con chirinquito (hostalempuries.com).



Para volver

Suscríbete a los hechos

Suscríbete en: suscripciones.elpais.com

EL PAÍS



Consultas

DUDAS SOBRE CONSUMO,
RESUELTAS POR LOS
ESPECIALISTAS DE LA OCU.

Tengo pendiente terminar un tratamiento en el dentista, pero la clínica sigue cerrada.

A pesar de poder volver a abrir, las hay que siguen sin hacerlo alegando obras, dificultades financieras o quiebra. En estos casos, los clientes se enfrentan a la incertidumbre de si podrán finalizar su procedimiento (y cuándo) y, en caso contrario, a la preocupación por el dinero adelantado que podrían haber perdido o por los pagos a la financiera. Según los abogados de la OCU, debe guardar toda la documentación que demuestre la vinculación entre las partes; si no consigue que le aclaren y resuelvan por escrito todas sus dudas, presente una reclamación al centro mediante correo electrónico certificado o burofax, solicitando también su expediente completo, y otra ante las autoridades de consumo de la Comunidad Autónoma en la que resida. Si considera que ha habido mala praxis, debe realizar una peritación independiente para presentar una denuncia ante los juzgados y autoridades sanitarias locales. Y en caso de tener un crédito vinculado, interponga una reclamación ante los servicios, departamentos o defensores del cliente de la entidad financiera. Si a los dos meses no obtiene respuesta, pase a reclamar ante el Banco de España.

¿Son las aspiradoras de escoba igual de potentes que las tradicionales?

Son cómodas, ligeras, ágiles y compactas. Algunas ofrecen, incluso, la posibilidad de poder usarse como aspiradores de mano, desmontando el tubo de suelo. En contrapartida, su demostrada versatilidad puede resentirse por dos limitaciones: el depósito tiene una capacidad reducida (lo que obliga a limpiarlo cada poco tiempo) y suelen tener menor potencia de succión. Esto no es un hándicap en suelos duros, pero a la hora de limpiar alfombras y moquetas, las diferencias entre unos modelos y otros se dejan sentir bastante. Según análisis de la OCU, destacan cinco modelos: Dyson VII Absolute Pro (desde 679 euros), Dyson V7 Motorhead (desde 249 euros), Bosch BCH 628 ATH (desde 199 euros), AEG CX-8-2-80-Ö (desde 73 euros) y Dyson V8 Absolute (desde 350 euros). Variables a tener en cuenta al elegir: diseño, peso, funcionalidades, cepillos extra, regulador de potencia, correa para cargarla al hombro y nivel de ruido.

¿PUEDE UNA EMPRESA DECIR QUE ES SERVICIO OFICIAL DE REPARACIÓN DE ELECTRODOMÉSTICOS, SIN SERLO? ME HA PASADO...

Es algo habitual si se busca en Internet. De ahí que la OCU reclame un riguroso control de la publicidad y, llegado el caso, la interposición de sanciones por engañosa. Por si fuera poco, muchas de ellas son solo una centralita de llamadas que deriva el aviso a un reparador asociado a cambio de una comisión (que, muy probablemente, repercutirá en el cliente). Un servicio independiente puede ser igual de competente que el oficial, pero este dispone del aval del fabricante que certifica que los técnicos están especializados en los modelos de la marca y trabajan habitualmente con piezas y componentes originales. Estos últimos son, además, los indicados para reparaciones en garantía y una condición imprescindible para mantenerla. Otro problema recurrente es la falta de información sobre las tarifas y el tiempo estimado de intervención por avería. Circunstancia que también se da en los oficiales, lo que resulta si cabe más criticable ya que conocen bien el coste de sus repuestos y cuánto se tarda en cada reparación. Los servicios oficiales de Balay, Baxi, Bosch y Cointra son, entre los analizados por la OCU, de los pocos que detallan costes de mano de obra y desplazamiento, y el servicio de Zanussi es el único que ofrece precio cerrado antes de la reparación.



Suscríbete a los hechos

- ✓ Acceso ilimitado a todo el contenido en web y app.
- ✓ Lectura en PDF de la edición impresa del periódico, revistas y suplementos a través de la app.
- ✓ Hasta 3 accesos simultáneos para consultar el contenido en varios dispositivos.
- ✓ Acceso a experiencias culturales exclusivas.
- ✓ Acceso a comentarios en elpais.com
- ✓ 20% de descuento sobre la tarifa anual.

SUSCRIPCIÓN
DIGITAL ANUAL

96€ /año

DISFRUTA ILIMITADAMENTE DE TODOS NUESTROS CONTENIDOS DIGITALES DURANTE UN AÑO

Suscríbete en:
suscripciones.elpais.com
o escanea el código con la cámara de tu móvil



EL PAÍS



ES-ECO-033-CL
Agricultura UE/no UE



24
Kcal
100 mL

MUCÍLAGOS
>0.7%

tu cuerpo como un reloj



SoriaNatural
EFICACIA Y CALIDAD

SIN AZÚCARES AÑADIDOS
Contiene azúcares naturalmente presentes

BIO

bebida de LINO

1L
24
Kcal
100 mL



MUCÍLAGOS-MUCILAGE
MUCILAGENS-PLANTENSLIJN

>0.7%

ORGANIC FLAXSEED DRINK
BOISSON DE LIN BIO
DEBIDA DE LINHAÇA BIOLÓGICA
BIOLOGISCHE LIJNZAADRANK

ALTERNATIVA A LA LECHE
EL LINO PUEDE SER ÚTIL PARA
PERDER PESO JUNTO CON MEDIDAS
DIETÉTICAS. EL LINO PUEDE
PERMITIR LA DIGESTIÓN DE
MODO MÁS FÁCIL Y RÁPIDO.
CONSEJO DE CONSERVACIÓN
PREPARAR EN UN VASO
CON AGUA FRESCA Y
CONSEJO DE CONSERVACIÓN
VEGETABLE & DAIRY
TO MILK
FLAXSEED DRINK
IS USED TO FACILITATE
DIGESTION AND WEIGHT LOSS
WITH DIETARY MEASURES.
DIRECTIONS: Prepare in a
glass of fresh water.
STORAGE: Store in a cool, dry
place away from light and
heat. Use within 2 days.
ALTERNATIVE VEGETAL
AU LAIT
LE LIN PUEDE SER ÚTIL
PERMITIR LA DIGESTIÓN DE
MODO MÁS FÁCIL Y RÁPIDO.
CONSEJO DE CONSERVACIÓN
PREPARAR EN UN VASO
CON AGUA FRESCA Y
CONSEJO DE CONSERVACIÓN

www.sorianatural.es



El lino favorece la peristalsis intestinal, es usado para facilitar la digestión y ayuda a perder peso junto con medidas dietéticas.