

O SA CA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Semana del 27 de noviembre al 3 de diciembre de 2010 - Número 215

DIETA SALUDABLE

Legumbres, esencias
de la tierra

TAILANDIA

Sorprendente
y caótica

SIDA

El diagnóstico
precoz es clave

JAIME CANTIZANO

**'NO NECESITO EL
FOCO PARA VIVIR'**



DESCUBRIR TAILANDIA **_16**
Un viaje por el paraíso asiático



LEGUMBRES **_8**
Reinas de la dieta mediterránea



TRÍO DE DAMAS **_34**
Telecinco saca pecho

JAIME CANTIZANO **_10**

El presentador más deseado revela los secretos de su éxito en la pequeña pantalla

CULTURA **_22**

Confesiones del 'mudo' de los Hermanos Marx

CINE **_23**

Acción y pinceladas de rock en 'Scott Pilgrim'

TENDENCIAS **_24**

Más autonomía con el nuevo ordenador de Acer

SIDA **_26**

Una batalla que todavía no se ha logrado vencer

SALUD **_28**

Avances en la lucha contra el cáncer de pulmón

SUMARIO

NÚMERO 215

HOY FIRMAN EN OSACA

alfredo urdaci **_4**



tino barriuso **_6**

Ecciones

ramón sánchez ocaña **_27**

bernabé tierno **_28**

pilar riobó **_30**

PROBLEMAS CARDÍACOS **_29**

Aumenta la supervivencia de los pacientes

ALIMENTACIÓN **_34**

La fuerza proteica de las legumbres

GASTRONOMÍA **_31**

Berlanga y el Imperio Austrohúngaro

MOTOR **_37**

Range Rover rejuvenece con el Evoque

MODA **_32**

Las décadas de la mujer



juanjo
saiz
subdirector
de OSACA

FOTO: NINE MÍNGUEZ



NÚMERO 215
28 DE NOVIEMBRE DE 2010

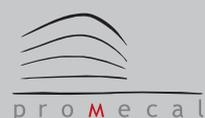
NO HAY COLOR

No es una adivinanza, aunque podría serlo. El retrato robot se corresponde con el de una persona soltera o sin pareja, tiene entre 26 y 40 años y carece de estudios universitarios. ¿Hablamos del prototipo de parado español? Pues no, aunque podría serlo. ¿Es la ficha policial del ciudadano asocial, individualista? Tampoco. ¿Responde al perfil del sujeto que se resiste a abandonar la seguridad y el calor del nido familiar y permanece en casa de papá y mamá hasta nuevo aviso? Podría ser, pero no es.

Sin más detalles, las posibilidades de descubrir de quién se trata son tantas como admita la imaginación de cada cual, aunque se reducen drásticamente al conocer que los datos forman parte de un estudio sobre tráfico y seguridad Vial, promovido por la Confederación Nacional de Autoescuelas.

Y aunque nos lo temíamos, desde el más veterano al más avezado, torpe, intrépido o novato, la realidad es tozuda y, de nuevo, el mal llamado sexo débil nos saca los colores en un terreno casi tabú para los varones, para el hombre-piloto, para el Alonso o el Fittipaldi que todos llevamos dentro. La principal conclusión del estudio es desoladora: el 93,5 por ciento de los conductores infractores son hombres, generalmente solteros, dejaron atrás la primera juventud hace ya tiempo, aunque sin entrar en la cuarentena, y tampoco han cursado estudios superiores.

Y no busquen excusas porque no las hay y, además o encima, casi la mitad de los conductores son mujeres. ¿No le salen las cuentas? Pues empiece, si se siente aludido, por no hablar por el móvil mientras «pilota», no beba, póngase el casco si circula en moto y deje las carreras para la videoconsola.



Director: Óscar del Hoyo.
Subdirector: Juan José Saiz.
Jefe de Fotografía: Alberto Rodrigo.
Redacción: Javier M. Faya, Marta Ruiz, María Albilla, Daniel Huerta, Adriana Rodríguez e Iván Juárez (SPC).
Diseño: Sergio Azúa y Esther Matías.

Edita: Ópera Prima Comunicación, S.L.
Imprime: Rotedic, S.A.U
Depósito legal: M-43231-2006

Comercializa: Gestión y Comercialización OSACA, S.L.
Dirección: Avda de Castilla y León 62-64. 09006 Burgos.
Teléfono: 947282904 (Redacción).
Fax: 947282906.
Departamento comercial: Alicia Serna.
Teléfono: 947252253 (Publicidad).
Correo electrónico: publicidad@revistaosaca.com

alfredo urdaci

EL ALBAÑIL DE BASORA

Cuando estoy solo en un local público, mi ya vieja curiosidad me lleva a escuchar las conversaciones ajenas. Pongo los cinco sentidos con interés y disimulo. De niño me decían que era de mala educación entrar así en las vidas de los otros. Pero yo insisto y persevero, porque siempre he encontrado en esos diálogos robados una fuente de noticias y de inspiración, una forma de conocer lo que se esconde detrás de la fachada de las cosas. Es un vicio solitario inofensivo. No me mueve el placer morboso, créanme.

Hace bien poco que tomé nota de una escena reveladora. En el mullido salón de un hotel de Madrid un experto en la dirección de obras de construcción le pedía trabajo a un empresario asociado a inversores jordanos. El patrono le advertía de los riesgos. La obra se levantaba en Basora, territorio chiita en el sur iraquí. Los albañiles, los aparejadores, los arquitectos, y hasta los conductores de camiones y hormigoneras trabajan con el fusil ametrallador bien cerca. La construcción está protegida por mercenarios a sueldo de la empresa. «No importa, le contestó el técnico, cualquier cosa menos seguir aquí. Tengo tres hijos, colegios que pagar, una hipoteca a la que responder todos los me-

ses. Todo es mejor que estar aquí cruzado de brazos y esperando que cambie una situación que no va a mejorar».

Desde aquel día he preguntado muchas veces a decenas de profesionales si conocen a alguien que haya dejado España para marcharse a Asia, a África, a América del Sur, o a Europa. Y en todos los casos la respuesta ha sido afirmativa. Algunos se han ido a Alemania, donde las grandes empresas dicen que necesitan talento con título de ingeniero. No ponen como condición el alemán:

basta dominar el inglés. Los sueldos son más altos que en España y la vida es más barata. Un recién licenciado en Telecomunicaciones me decía hace unos días que se había quedado sin amigos: «Todos se han marchado, y soy el único que busca trabajo en España».

Se extiende por nuestro país una corriente de fondo de malestar e insatisfacción, ese viejo pesimismo hispano de saber lo que hay que hacer y ser consciente de que quienes gobiernan la nación serán incapaces de llevarlo a cabo. Un grupo de empresarios le ha escrito una carta al Rey para señalarle la ausencia clamorosa de decisiones valientes. Lo ilustran con un ejemplo: España no admitiría tener una selección de fútbol situada en el puesto número 148 de la tabla. Somos campeones del mundo. No estar en la élite sería una ofensa inaceptable, una humillación intolerable, y sin embargo nos importa un bledo que nuestras universidades no aparezcan en la lista mundial hasta el nivel 148. La carta al Rey es quizá la última esperanza de que las cosas cambien, y supone la reacción de la sociedad civil frente a

la abulia de los políticos, y en especial del Gobierno de la nación.

Uno de nuestros grandes defectos es el de esperar todo de los gobernantes, y no hacer nada hasta que las cosas vengán desde arriba. Exigimos que todo sea público, y desconfiamos de lo privado; reclamamos soluciones políticas para casi todo, y nos escandalizamos cuando se entregan parcelas de gestión a la iniciativa privada. Y, sin embargo, la evidencia nos dice que hay una fuerza más transformadora en ese técnico que se va a Basora para sostener a su familia, que en el gobernante que asegura que no pasa nada, que podemos dormir tranquilos.



SE EXTIENDE POR NUESTRO PAÍS UNA CORRIENTE DE FONDO DE MALESTAR E INSATISFACCIÓN, ESE VIEJO PESIMISMO HISPANO DE SABER LO QUE HAY QUE HACER Y SER CONSCIENTE DE QUE QUIENES GOBIERNAN LA NACIÓN SERÁN INCAPACES DE LLEVARLO A CABO

Yo... calcio, calcio de leche, leche

Yo me ocupo de mí, incluidos los **huesos**. Y dos vasos al día de Pascual Calcio me ayudan a tenerlos **sanos**. Sé que en otras marcas, el extra de calcio es de sales. Y yo lo quiero **natural**, **100% de leche**.



tino barriuso

E ECCIONES

Hoy se celebran las elecciones catalanas. La monserga que hemos tenido que aguantar el resto de los españoles hace pensar que algún derecho tenemos, aunque sea el del pataleo, para ocuparnos del tema. Y en eso estamos.

He dejado a propósito una letra libre: visto el tono que ha presidido la campaña tampoco sería un disparate hablar de erecciones. La presencia de la señora Lapiedra como gancho de campaña del señor Laporta o las sensaciones de una votante socialista que en materia sexual parece de buen conformar, la pobre... justificaría la segunda opción. Se ve que decidir la gobernación de una autonomía tan peculiar no es lo bastante estimulante y hay que tirar por otras vías, en una nueva ceremonia de confusión del culo con las témporas. Que tampoco está mal: llevamos unos años en los que no se gobierna con la cabeza y acaso ciertas decisiones tomadas de un tiempo a esta parte -digamos de color delirio- se hayan tomado con las posaderas: que además no se encuentran lejos de los bolsillos.

Lo de las erecciones me tiene a mal traer. En una tertulia, radiofónica de excelente nivel por otra parte, se comenta en tono jocoso un titular en el que la malicia del periodista (legítima) ha preferido sustituir un *se erigirá* por un *se procederá a la erección*: de una parroquia, para más INRI. Felicito a quien corresponda: ha

dado brillo a una noticia que de otro modo pasaría inadvertida. Pero me pregunto si estamos todos locos y hemos dejado de distinguir entre dirigido y directo, entre corregido y correcto, entre regido y recto. Y entre erigido y erecto.

Elecciones, por tanto... Hace ocho años se bloqueó el acceso al Gobierno de la fuerza más votada, asunto que nunca tiene importancia estando el PSOE por medio. Y se fabricó el tripartito: pero líbreme la Moreneta de contarles a ustedes sus excelencias, que ya son mayorcitos. Se han hecho debates -creo- entre primeros espadas: pero parece insuficiente el desvergonzado caso *Palau* para impedir el acceso al mismo, al modo en que el caso Pretoria tuvo mucha gracia cuando éramos felices. Total: parece improbable que se repita el pacto, esta vez por falta de apoyo, para alegría de unos e indiferencia de otros, que saben que los resultados de este domingo los van a capitalizar gentes menos bobas pero no menos intransigentes.

Entre nosotros, la periferia profunda, los olvidados, el asunto es otro. No se trata de ver quién se saca de la manga otro pringue tan absurdo como el *Estatut* que, con la connivencia (¿y unión?) del Gobierno central obligó a revisar al alza unas leyes que ya se pasaban 300 pueblos: al menos desde el punto de vista práctico (hay más). Se trata de la esencia de nuestra transición: se hizo una chapuza de Constitución con la esperanza de hacer borrón y cuenta nueva. Desde 2003 las cuentas son viejas y están mal hechas: y ni emborronando los saldos dejan de verse los números rojos. ¿Tiene senti-

do mantener a ultranza un texto que nos consagra como una monarquía federal vergonzante con unas asimetrías escandalosas? Por si acaso hagan cuentas: examinen los resultados de las elecciones españolas *sin* Cataluña y se llevarán una sorpresa. Sabrán así quién -qué región- nos (des)gobierna a todos. O, al menos, quién nos expolia.



HACE OCHO AÑOS SE BLOQUEÓ EL ACCESO AL GOBIERNO DE LA FUERZA MÁS VOTADA, ASUNTO QUE NUNCA TIENE IMPORTANCIA ESTANDO EL PSOE POR MEDIO. Y SE FABRICÓ EL TRIPARTITO: PERO LÍBREME LA MORENETA DE CONTARLES A USTEDES SUS EXCELENCIAS, QUE YA SON MAYORCITOS

XXI EDICIÓN PREMIOS GRAN SELECCIÓN 2010

VUELVE A EMOCIONARTE



Premio Gran Selección VINO DE CALIDAD DIFERENCIADA

Tinto joven de menos de 2 años con envejecimiento en barrico entre 1 y 6 meses

CANFORRALES SELECCIÓN

Tempranillo

COOP. NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO
C/ Castilla-La Mancha, 4 16670 EL PROVENCIO (Cuenca)

Tel.: 967 166 066

www.bodegascamporeales.com
info@bodegascamporeales.com



Premio Gran Selección QUESO DE CALIDAD DIFERENCIADA

Queso manchego artesano elaborado

EL PESEBRE

QUESERA CAMPO RUS, S.L.

C/ Carrera, 56

16621 SANTA MARÍA DEL CAMPO RUS (Cuenca)

Tel.: 969 196 236 Fax: 969 196 311

www.queseracamporus.com

camporus@teleline.es



Premio Gran Selección ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA DE CALIDAD DIFERENCIADA

Aceite de Oliva Virgen Extra ecológico

PAGO DE QUIRÓS

E.A. LA MONCIOA, S.A.

Finca La Moncloa, s/n. 45430 MASCARAQUE (Toledo)

Tel.: 925 594 080 Fax: 925 113 970

www.oleoquiros.com

info@oleoquiros.com



Premio Gran Selección MIEL DE LA ALCARRIA

Miel con D.O. La Alcarria

COLMENEROS ALCARREÑOS

SDAD. COOP. DE CASTILLA-LA MANCHA

APICULTORES DE LA ALCARRIA CONQUENSE

C/ Camino de Uclés, s/n. 16465 HUELVES (Cuenca)

Tel.: 969 136 757 Fax: 969 136 752

apicultoresalcarria@hotmail.com



Premio Gran Selección AZAFRÁN DE LA MANCHA

Azafrán de La Mancha

LA ROSERA

BEALAR, S.L.

Pol. Ind. Las Lomas, 10

16200 MOTILLA DEL PALANCAR (Cuenca)

Tel.: 969 180 156 Fax: 969 180 156

www.bealar.com

info@bealar.com

bealar@telefonica.net



Premio Gran Selección JAMÓN SERRANO ESPECIALIDAD TRADICIONAL GARANTIZADA (ETG)

Jamón Serrano Reserva Especialidad Tradicional Garantizada

ESPAÑA E HIJOS

EMBUTIDOS Y JAMONES ESPAÑA E HIJOS, S.A.

Ctra. Torrijos-Pueblo de Montalbán, km. 9,1

45517 ESCALONILLA (Toledo)

Tel.: 925 758 223 Fax: 925 758 443

www.espanahijos.com

info@espanahijos.com



Premio Gran Selección BERENJENA DE ALMAGRO

Berenjena de Almagro

ALMAGREÑA

VICENTE MALAGÓN, S.A.

C/ Ejido San Juan, 39 13270 ALMAGRO (Ciudad Real)

Tel.: 926 860 806 Fax: 926 861 029

laplazal@telefonica.net

Un amanecer, la hierba fresca tras el rocío de la noche...

Lo mejor de nuestra Tierra:
los Alimentos de Calidad Diferenciada.

Productos elaborados tradicionalmente que nos permiten
ofrecer al mundo lo mejor de nosotros mismos.

Experiencias que despiertan tus sentidos.



www.jccm.es



> LEGUMBRES CON IGP

LA ESENCIA DE LA TIERRA

ALUBIAS, LENTEJAS Y GARBANZOS, IMPRESCINDIBLES EN LA DIETA

CON LA LLEGADA DE LAS LLUVIAS Y EL FRÍO, LOS POTAJES COBRAN PROTAGONISMO EN LAS MESAS DE LOS ESPAÑOLES, QUE SE BENEFICIAN DEL ALTO VALOR NUTRITIVO DE UNAS LEGUMBRES QUE FORMAN PARTE DESTACADA DE LA ELOGIADÍSIMA DIETA MEDITERRÁNEA. CASTILLA Y LEÓN ACAPARA CINCO DE LOS SIETE GRANOS ESPAÑOLES RECONOCIDOS CON LA DISTINCIÓN EUROPEA IGP. LAS ALUBIAS DE LA BAÑEZA-LEÓN, LAS JUDÍAS DE EL BARCO DE ÁVILA, LOS GARBANZOS DE FUENTESAÚCO O LAS LENTEJAS DE LA ARMUÑA Y LA PARDINA DE TIERRA DE CAMPOS SE HAN CONVERTIDO EN REFERENTES DE LOS CULTIVOS DE CALIDAD.

osaca
texto

ángel
ayala
fotos



Son un componente esencial de esa dieta mediterránea recientemente proclamada por la Unesco Patrimonio Inmaterial de la Humanidad. Pero, antes de este reconocimiento, las legumbres ya eran consideradas patrimonio de la salud por la combinación que aportan de proteínas, hidratos de carbono, fibra, minerales y vitaminas, y por su escasez de grasas, pese a la creencia popular de que son alimentos de alto aporte calórico -opinión ligada a los chorizos, tocinos, morcillas... que aderezan los platos que protagonizan estos vegetales con una posición privilegiada en la pirámide alimenticia-

Las legumbres tendrán este invierno una

posición de privilegio en las mesas de todos los hogares españoles, aunque es en Castilla y León donde su consumo y producción alcanza las cotas más altas de toda la Península Ibérica. De hecho, se trata de la Comunidad Autónoma que mayor número de leguminosas mantiene amparadas bajo la protección europea que otorga la concesión de la indicación Geográfica Protegida (IGP), muchas de ellas asociadas al imaginario colectivo por su asociación con localidades y comarcas de la región.

Las pioneras a la hora de disfrutar del reco-

nocimiento de calidad fueron las Judías de El Barco de Ávila, que lo recibieron provisionalmente en 1984 y ya de forma definitiva cinco años más tarde. En esa zona del sur castellano se producen unas 60 ó 70 toneladas anuales de las siete variedades de alubias que ampara esta denominación de origen: cinco blancas (riñón, planchada, blanca redonda, rojina y judión) y dos moradas, la larga y la redonda. Este producto se cultiva a más de 1.000 metros de altura en la Sierra de Gredos logrando un grano de gran sabor y textura.

En 1993 se publicó el Reglamento de funcionamiento del Consejo Regulador de la Len-

tierra
de
sabor



Las Judías de El Barco de Ávila se cultivan a 1.000 metros de altura en la Sierra de Gredos lo que complica todos los años su producción.

El garbanzo de Fuentesauco se caracteriza por un tamaño medio o grande, con un color cremoso, es de pico curvado, piel rugosa y gran mantecosidad.



ALIMENTOS CON HISTORIA

Las legumbres tienen diversos orígenes, según la especie: en Mesopotamia, en la América precolombina y en Asia oriental, adecuándose perfectamente a la agricultura mediterránea. Las leguminosas y los cereales fueron las primeras plantas cultivadas por el hombre. Hace unos 10.000 años en Oriente Próximo existía una asociación entre ciertas semillas como el trigo, cebada, lenteja, y guisantes, y los asentamientos humanos. Los antiguos egipcios tuvieron en alta estima a los garbanzos y las lentejas, que fueron también muy apreciadas por los romanos. Sin embargo, las habas fueron consideradas por los egipcios como un alimento despreciable y los sacerdotes no las comían, aunque el pueblo llano sí. El guisante era alimento habitual en Roma, aunque tampoco muy apreciado. Fue en el siglo XVII cuando se popularizó su consumo en verde en la corte de Luis XIV. La judía, cultivada en toda América desde tiempos remotos, se trajo a Europa en el siglo XVI, constituyendo al principio un lujo, accesible sólo a la mesa de los ricos.

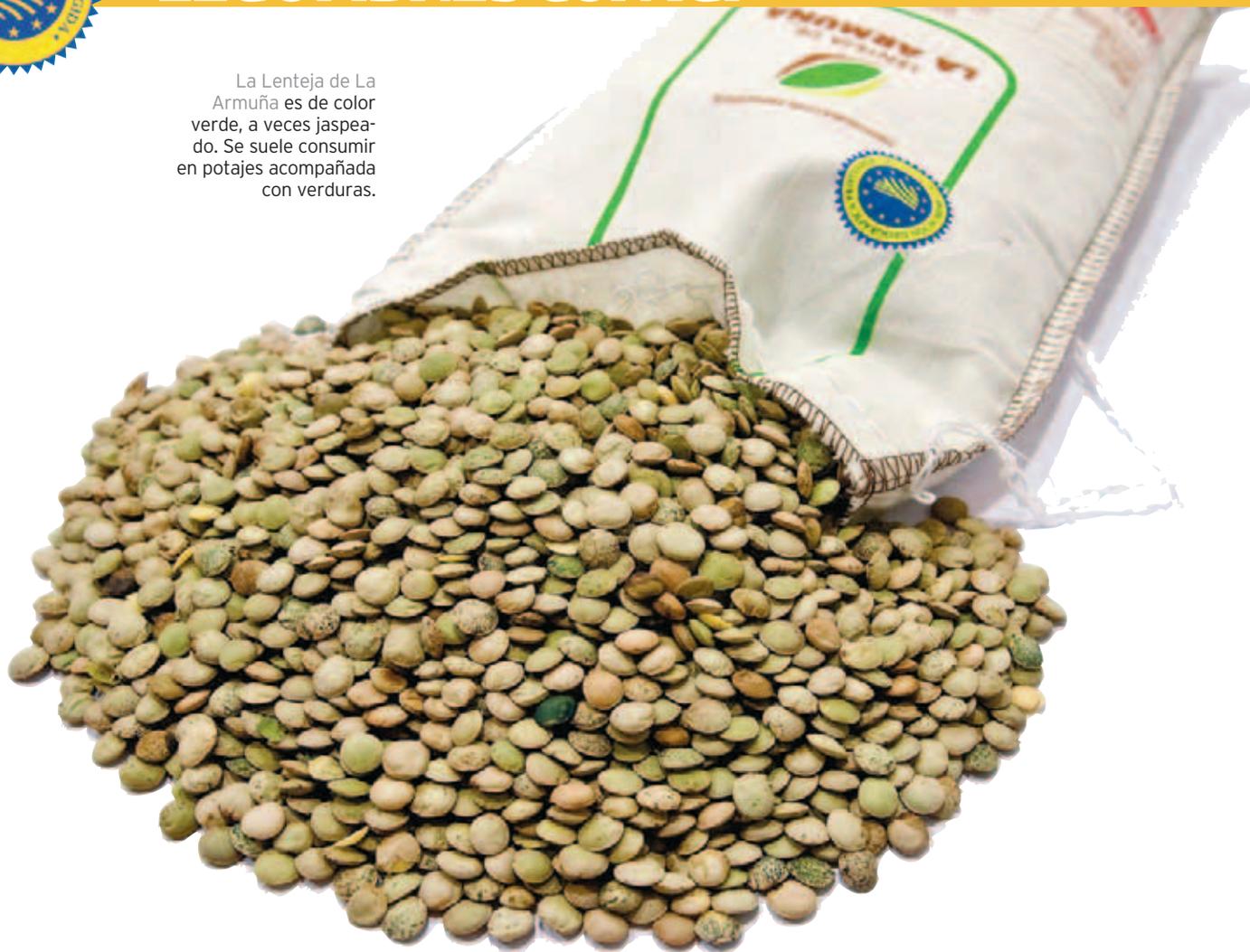
teja de La Armuña (Salamanca). Para diferenciarla de algunas de sus semejantes de peor calidad, hay que fijarse en su suave color verde, a veces jaspeado, y en su tamaño que suele estar entre los cinco y los siete milímetros, lo que la sitúa entre las lentejas de volumen mediano. Posee excelentes cualidades de cocción que hacen que no se deshaga ni pierda su fino hollejo, y proporcionan a los platos un gran sabor y un importante aporte de proteínas, fibra, hierro y calcio.

Otras de las legumbres de referencia de Castilla y León son los hiperconocidos Garbanzos de Fuentesauco (Zamora), que lograron su IGP en 2002. Su grano se caracteriza por su tamaño de medio a grande, con un color cremoso y un pico curvo y pronunciado. Un



> LEGUMBRES CON IGP

La Lenteja de La Armuña es de color verde, a veces jaspeado. Se suele consumir en potajes acompañada con verduras.



garbanzo que al cocerse, se mantiene íntegro, con la piel blanda y suave y una carne mantecosa y de sabor intenso.

Las dos últimas legumbres en recibir el reconocimiento de calidad fueron en 2004 y 2005. La primera fue la Lenteja Pardina de Tierra de Campos, un ejemplar de pequeño tamaño que se recolecta en las provincias de León, Palencia, Valladolid y Zamora y muy utilizado por el espesor y finura que aporta a los guisos. Un año más tarde le tocó el turno a la Alubia de La Bañeza-León, cuyas variedades canela, plancheta, riñón y pinta fueron amparadas por el reconocimiento que otorga la Comisión Europea gracias a la alta calidad y gran textura de todas ellas.

A LA ESPERA DE PROTECCIÓN

El año que viene será el Garbanzo de Pedrosillo el que logre la distinción después de que se haya informado favorablemente sobre su Marca de Calidad. Se trata de un garbanzo pequeño con un sabor intenso muy característico que se produce en la zona salmantina de La Armuña.

Aunque sin reconocimiento europeo, Casti-

lla y León dispone de otras áreas de producción de legumbres que sí son valoradas y apreciadas en los fogones de los hogares de las zonas en las que se cultivan. Son las alubias rojas de la localidad burgalesa de Ibeas de Juarros; sus primas de Belorado -ambas son excelentes acompañantes de la morcilla tan característica de esta provincia castellana-; las alubias de La Moraña (Ávila); las de Saldaña (Palencia); las de El Burgo de Osma (Soria); los garbanzos de la Maragatería -complementos imprescindibles del cocido típico leonés-; los de Valseca (Segovia); el habón de Sanabria (Zamora); o el Judión de La Granja, uno de los pilares de la gastronomía segoviana junto con el cochinillo, el lechazo o el chorizo de Cantimpalos. Todos ellos son productos de altísima calidad, pero que no han solicitado protección bajo la figura de la calidad debido al escaso volumen de su producción, que se limita a unas pocas hectáreas en zonas muy delimitadas, algo que les hace muy vul-

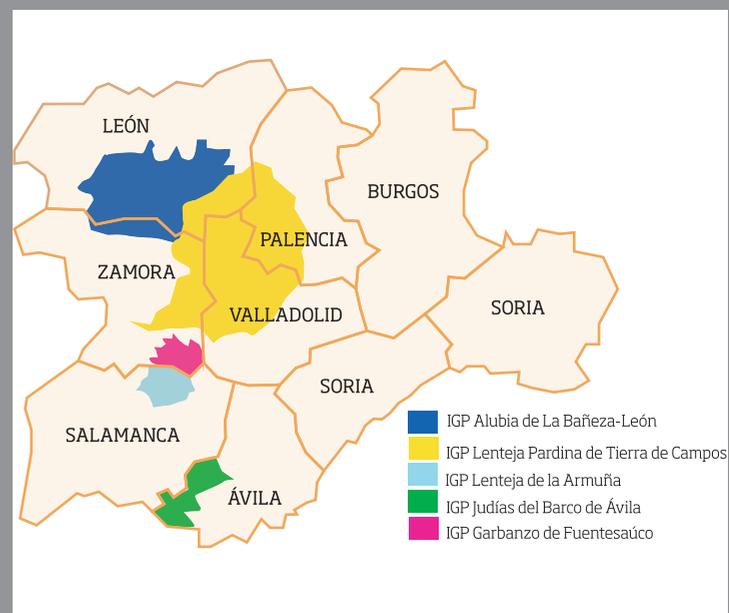
Las Alubias de La Bañeza-León pueden ser de las clases pinta, riñón, plancheta o canela. Todas con características particulares.





La Lenteja Pardina de Tierra de Campos se reconoce fácilmente por su característico color pardo y por su pequeño tamaño. Es de las legumbres más usadas en los fogones.

UN VALOR EN ALZA



La importancia de Castilla y León en la producción nacional de legumbres se constata en el hecho de que la región acapara todos los IGP en esta materia, a excepción de la Faba Asturiana y la Faba de Lourenzá (en la costa de Lugo). Las Judías de El Barco de Ávila, la Lenteja de La Armuña, el Garbanzo de Fuentesauco -y en breve el de Pedrosillo-, la Lenteja Pardina de Tierra de Campos y la Alubia de La Bañeza-León son los cinco buques insignia de la región.

Más allá del reconocimiento europeo, las leguminosas grano están experimentando importantes incrementos de superficies de cultivo en la Comunidad, fundamentalmente las de consumo animal: guisantes secos, veza, altramuzy yeros, por su cada vez mayor participación en las formulaciones de piensos en sustitución de la soja de importación.

Las legumbres de consumo humano, con mucha menos superficie, han visto incrementado ligeramente su cultivo en el último año como consecuencia de la entrada en vigor del Plan Nacional de Legumbres de Calidad (PNLC) asociado a las ayudas PAC, que supone un incentivo mediante una prima por hectárea de cultivo. Esta concesión solo es de aplicación a las legumbres con figura de calidad y a las de agricultura ecológica.

Las principales industrias de envasado de legumbres de España se concentran en la provincia de León. Una de las más conocidas es la empresa Alimentos Naturales (con las marcas El Hostal, Koifer, Garrido, Maravilla y Rueda), que en su fábrica del polígono industrial de Onzonilla produce unas 75.000 toneladas al año. Otras destacadas son Legumbres Luengo, Penelas, o Polifer.

Las principales legumbres consumidas por las personas como alimento son la alfalfa, los altramuces, alubias, guisantes, judías verdes, frijoles, lentejas, garbanzos, habas, lupinos, soja, y cacahuetes. Muchas de ellas son parte esencial de la dieta mediterránea desde tiempo inmemorial. Ni comida de viejas, ni necesariamente una bomba calórica: las lentejas y el resto de sus congéneres merecen un hueco en el menú, ya que son uno de los alimentos que aportan más nutrientes al organismo.

nerables a peligros que comparten con otros productos de calidad de la geografía española. La principal problemática que manifiestan los productores nacionales es la masiva importación de legumbres, tanto de pienso (soja) como de consumo humano. Las fábricas españolas de envasado las traen de México, Estados Unidos, Canadá, Argentina y China, principalmente, que son capaces de competir en precio, pero en muy pocas ocasiones en calidad.

Los Consejos Reguladores de las IGP han mantenido también reuniones con el Ministerio de Agricultura instando la prohibición de la comercialización de legumbres a granel en establecimientos de venta al público. La denuncia no solo busca garantizar una información al consumidor sobre el producto que compra, sino sobre todo evitar el fraude masivo que se da en este tipo de ventas, en las que a veces se menciona a figuras de calidad que en realidad

no son tales. Con frecuencia se producen abusos en el etiquetado de legumbres no amparadas al aparecer de forma destacada el nombre de la localidad donde se envasan, al ser coincidente con el nombre de una IGP, para ello es esencial cerciorarse de que lleven el sello característico de este reconocimiento. Ahora, bajo el amparo de la campaña Tierra de Sabor, la Junta de Castilla y León se ha asegurado de la presencia destacada de estos productos en algunas de las cadenas de supermercados con más establecimientos en España.

Ya bien entrado el otoño y con el invierno en ciernes, las mesas españolas volverán a llenarse de cocidos, fabadas, ollas podridas, lentejas guisadas, alubias estofadas... platos esenciales para paliar el frío que arrecia en esta época del año. Sin embargo, si se quiere evitar el importante aporte calórico de los acompañantes de las legumbres y disfrutar de las propiedades de estas, se pueden utilizar en ensaladas, acompañar de cereales como el arroz, o de verduras. Todo un mundo de posibilidades que ya era, antes de que se le reconociera, Patrimonio de la Humanidad.



> ENTREVISTA

JAIME CANTIZANO presentador de televisión

«PREFIERO EL SOL A LAS LUCES DEL PLATÓ»

Habla despacio, de manera reflexiva, y solo cuando está relajado se le escapa el deje andaluz de su Jerez de la Frontera natal. **JAIME CANTIZANO**, una de las caras más conocidas del 'colorín' televisivo, es fuera de la pantalla como se le aprecia dentro. Educado, tranquilo y

maría albilla
muñoz
texto
nine mínguez
fotos

muy tímido, le incomoda sentarse, aunque sea entre bromas, en la silla de invitados de 'DEC'. Él prefiere mantenerse fiel a los límites que se marcó en sus inicios para quedarse al margen de la popularidad y de un mundo que, a pesar de aportar muchos amigos, fama y reconocimiento, califica de cruel.

Cuando se mira en el espejo, Jaime sabe ver sus defectos. Impaciente, un poco maniático del orden y la limpieza y algo nervioso, también es un buen confidente, pues calla siempre como una tumba ante los secretos. Algo ruborizado cuando le dicen que es el novio ideal que las madres quieren para sus hijas, el comunicador gana en las distancias cortas.

Lleva ya siete años al frente de un programa del corazón y se ha consolidado como uno de los rostros más conocidos de este formato, ¿no le da miedo el encasillamiento?

El término encasillar en la televisión de hoy se puede decir que casi no existe. Es un medio muy rápido y no creo en ello porque antes de corazón he hecho otras muchas cosas y, en los próximos años, haré muchas más. De hecho, en este tiempo también he presentado otras cosas como sucesos, entrevistas...

¿Dónde se ve, por ejemplo, dentro de 10 años?

Pues no sé si haciendo televisión, pero sí haciendo algo relacionado con la comunicación. Siempre tengo muy en mente la vuelta a la radio, el medio donde empecé. Seguro que acabo retomándolo.

Da la sensación de que no le gusta este mundillo porque toma mucha distancia de los temas, de las personas...

Mantengo la misma distancia ahora que hace siete años. Desde el minuto uno en que yo cogí este tren, que no podía dejar pasar porque era un tren de éxito, marqué dónde estaba el límite y cuál era mi papel. Yo no intervengo en la elección de invitados, soy solo un director de orquesta mientras el programa está en directo. No soy ningún experto en crónica social, lo son los colaboradores del espacio.

Aunque no sea experto, ¿compra revistas del corazón?

No hay ninguna en mi casa. Te juro que no es lo que compro habitualmente. Yo soy un ejecutor del trabajo de un equipo. Sí que las ojeo en la redacción, pero en mi casa hay revistas de ar-

quitectura, de viajes, historia... pero no encontrarías ninguna de corazón.

Siempre da una imagen muy serena, pero los que le conocen aseguran que tiene mucho genio.

Sí, sí... ¡y si no que se lo pregunten a María Patiño! Lo que pasa es que yo creo que para conducir un programa o cualquier situación no se puede hacer a voz en grito o con un puñetazo en la mesa. Hay muchas maneras para mantener la autoridad. Eso sí, mi carácter está bien domado y bien controlado. Es más, si no hubiera tenido ese genio no habría aguantado tanto tiempo en un programa de estas características y, como ves, no he sido devorado.

¿En qué ocasiones ha sentido vergüenza ajena con lo que estaba ocurriendo en el plató?

Sí es cierto que he sentido vergüenza por determinadas actitudes de las personas que han visitado el plató, pero a menudo paso vergüenza ajena por entrevistas que escucho en la radio o por comportamientos que veo en la calle, pero yo no soy un juez, el que valora en este caso es el espectador.

¿Hubiera echado a algún personaje del escenario?

Sí, claro. Yo no soporto la mala educación. Es algo superior a mí y creo que es la única oportunidad en la que juzgo a una persona. No podría darte nombres. Es uno de mis lemas, no ataco ni me río de nadie que se ponga delante de mí. **Pero seguro que sí hay alguno al que le encantaría volver a entrevistar.**

A mí me gusta la gente que me hace reír y, de hecho, las entrevistas que mejor han funcionado en este tiempo son, en muchos casos, las

que nos han hecho pasar un buen rato. El actor Eduardo Gómez, Bertín Osborne, Paz Padilla, Lolita o Bibiana Fernández son algunas de esas personas de las que guardo un grato recuerdo.

¿Para ser un buen presentador en este circo hay que tener cualidades de vendedor de crepelo?

Hay que saber vender. De eso se trata la tele y hay que saberlo presentar. Humildemente, te confieso que todos me dicen que en el cara a cara soy muy convincente. Mirarse a los ojos es la verdadera prueba de fuego.

¿Se le puede aplicar el refrán popular que dice que uno vale más por lo que calla que por lo que dice?

Mis amigos siempre me cuentan sus penas y alegrías... Es cuestión de carácter. Si conocieras a mis padres, verías en seguida cómo soy yo. Soy extremadamente discreto. A veces los periodistas del programa se enfadan conmigo porque les digo que he estado en determinado evento, pero no les hablo de lo que pasó.

¿Sería capaz de escribir un libro contando cómo es la trastienda de un programa de corazón?

Sería capaz de hacerlo porque la trastienda de DEC no es oscura, es complicada. No es algo de lo que alguien se tenga que avergonzar, así que sí que lo haría. Hay muchos temas que se quedan en el cajón durante mucho tiempo, más de lo que la gente piensa. Solo aflora una mínima parte de lo que en realidad hay.

¿Madruza los sábados para ver los índices de audiencia?

Madruzo todos los días, pero los sábados, aunque me haya acostado tardísimo, me levanto pronto para ver los datos. De la audiencia de-



pende mi futuro y el de las 200 personas que trabajan en total en el programa.

En alguna ocasión ha calificado el mundo de la tele como cruel, pero ¿se pueden tener también amigos en el show?

Lo cierto es que sí es cruel, sobre todo por lo competitivo y es por esa competición por la que se puede llegar a la crueldad. Hoy estás arriba y mañana desapareces y quedas en el olvido. Para esto tienes que estar preparado o ir haciéndote a la idea cada día. En mi caso, me voy mentalizando. No necesito el foco para vivir, prefiero el sol a las luces del plató. En cuanto a los amigos, por supuesto que sí. Este mundo me ha dado la posibilidad de conocer a mucha gente interesante, de comunicarme con los espectadores... pero sí tengo amigos a los que aprecio y que van desde guionistas hasta presentadores como Jorge Fernández. También

POR LA SALUD



· Dice que se divierte cuidándose, pero sin obsesiones, ¿cómo lo hace?

Pues ahora mismo intento recuperar, ante todo, horas de sueño. Lo que no me obsesiona es la dieta porque desde muy pequeño me enseñaron en casa a cuidar la alimentación y a soltar algo de adrenalina haciendo ejercicio.

· ¿Qué tipo de deporte practica y con quién le gusta hacerlo?

Me gusta ir a correr. Atletismo, natación... generalmente me gusta practicarlos solo, pero de vez en cuando tam-

bién hago waterpolo. También tengo un entrenador personal, pero la verdad es que hace un mes y medio que no piso el gimnasio.

· ¿Qué cuidados dietéticos sigue?

Pues hace años que en mi casa no se fríe nada. Desayuno fuerte y ceno muy ligero. Me gustan las cosas a la plancha y, no sé, son las cosas que todos sabemos. Una dieta rica en proteínas, compensada con hidratos y muy poca grasa. Y yo sí que miro las etiquetas de los productos para ver el componente calórico.

· ¿Qué alimentos son prioritarios en su despensa?

Siempre tengo zumo de naranja, arroz, vinagre de jerez, de mi tierra, y manzanas rojas.

· ¿Le gusta que le pongan como ejemplo de hombre metrosexual?

Yo no puedo ser ejemplo de nada... Esa tendencia de clasificar a la gente no me agrada. No me gusta dar consejos.

· ¿Usa cremas para el cuidado de la piel?

Sí, claro, por supuesto. ¿Qué hombre de hoy en día de mi edad no se preocupa por hidratarse la piel, vigilar el contorno de ojos o por usar loción corporal para no arrugarse?

· ¿Renuncia al retoque del bisturí?

De momento no lo he usado porque no lo he necesitado, pero no sé qué pasará en los próximos 20 años...



me llevo muy bien con gente de otras cadenas, como Dani Martínez, de Cuatro.

¿Qué efectos ha llegado a tener el éxito en la vida personal?

La fama cambia totalmente la vida. Por mucho esfuerzo que hagas es inevitable que la popularidad te afecte. Yo intenté que no fuera así, pero... fue imposible. Mira un detalle: el segundo día en mi nuevo barrio fui a una tienda y empecé a hablar con la dependienta. Al poco me dijo que ya sabía cuál era mi casa, que acababa de llegar y que, como ella, todas las dependientas de los comercios cercanos lo sabían. Solo por llamar la atención como nuevo vecino, ya sabes que te van a observar y a evaluar de manera diferente.

De hecho, usted es un poco la oveja negra del colorín porque no entra demasiado al trapo, ¿es necesaria esta distancia para que le respeten?

No sé si es necesaria, pero es la decisión que yo tomé y responde a la idea de lo que quiero en el futuro. El día en el que se pase la frontera... pues no sé, tendré que aceptarlo y llevarlo de la mejor manera posible.

Dice que es muy maniático... ayúdenos a conocerle un poco mejor y cuéntenos cuáles son las cosas que menos soporta.

Lo cierto es que cada vez lo soy menos. He llegado a la conclusión de que son muy pocas las cosas que me deben descontrolar y que ni el orden, ni la puntualidad deben marcar la vida. Desde que no soy maniático vivo mucho más relajado y feliz. De todas formas, soy una persona muy ordenada y muy limpia, pero estos aspectos no me controlan ni me hacen perder la cabeza las obsesiones.

Además se ve lleno de defectos...

Sí, tengo muchos. Defectos: durante una etapa de mi vida el peor era la timidez; heredada, por cierto, y aún hoy todavía me puede a veces. Soy muy impaciente. Cuando quiero una cosa, la quiero ya. No sé relajarme, mantengo la tensión a tope y debería aprender a calmarme...

Pues entrar a un plató en directo con los nervios en punta no debe ser fácil.

Pues es que en esos momentos nunca me pongo nervioso y tampoco he tenido nunca una ceremonia para que me venga esa calma. En todo caso me pasa al final.

¿Qué le parece ser el novio perfecto que todas las madres quieren para sus hijas?

Es que la perfección no existe y yo para nada me veo así, pero siempre es agradable esa perspectiva porque indica que me ven como una persona con la que se podría, por lo menos, convivir.

Guapo, simpático, con éxito... y sin pareja conocida, ¿es de los que va rompiendo corazones?

Bueno... alguno que otro... pero también me lo han roto a mí. El físico me acompaña por conjeturas de la genética, pero es solo un elemento más. No creo que haya que pedir perdón por tener un físico determinado, pero creo que gano en las distancias cortas. A mí se me conquista más por la gracia, la ironía y el verbo que por un físico espectacular.

¿Cómo se siente cuando es usted el que está en el centro de la noticia?

«**PARA CONducir UN ESPACIO, O INCLUSO CUALQUIER SITUACIÓN, NO SE PUEDE HACER A VOZ EN GRITO O CON UN PUÑETAZO EN LA MESA**»

«**LOS SÁBADOS ME LEVANTO TEMPRANO PARA VER LOS DATOS DE AUDIENCIA. DE ELLOS DEPENDE MI FUTURO Y EL DE LAS 200 PERSONAS QUE TRABAJAN EN EL PROGRAMA**»

«**LA TELEVISIÓN ES CRUEL. HOY ESTÁS ARRIBA Y MAÑANA DESAPARECES Y QUEDAS EN EL OLVIDO Y PARA ESO HAY QUE ESTAR PREPARADO**»

«**DESDE QUE NO SOY MANIÁTICO VIVO MUCHO MÁS RELAJADO**»

Pues cuando me he visto en esta situación no he estado para nada cómodo, pero estas cosas no se pueden controlar y hay que asumirlas.

¿Por qué razón piensa que a la gente le da vergüenza reconocer que consume prensa rosa?

Pero es que no pasa nada por leer una revista del corazón y después hablar de la situación económica de Irlanda o de un proyecto de reforma del trazado de la ciudad. La prensa rosa sirve para meterse unos momentos en una burbuja y olvidarse de los problemas serios.

¿Usted se sentaría en la silla del invitado de DEC para someterse a las preguntas de sus compañeros?

Lo he hecho, pero solo un par de veces y cinco minutos porque me pongo muy nervioso. Yo estoy muy cómodo en la mía.

¿No tiene precio su vida privada?

Yo creo que no, pero claro, te lo digo ahora en una posición desahogada y cómoda.

Los propios colaboradores, ¿no cree que hacen del plató un patio de vecinos? ¿Forma todo parte de la interpretación?

Si algo destaca en todos los colaboradores es la naturalidad. No creo que sea un patio de vecinos. Cuando trabajaba en informativos y desayunaba con los compañeros, muchas de las conversaciones eran propias de un patio de vecinos. Cuando hay cenas de amigos, lo mismo... es el día a día.

¿Y usted interpreta cuando recibe las muestras de cariño de Jesús Mariñas?

No. Muchas veces soy yo el que le pica y le lanza la caña. Cuando las cosas se hacen con natu-

ralidad no hay que esconderlas. Ni me molesta ni nada. Me hace gracia.

Hagamos un poco análisis de la competencia... ¿Cómo ve *Sálvame Deluxe* y qué opinión le merece el ascenso que ha ido teniendo el espacio?

Pues es la competición televisiva pura y dura. Ellos tienen unas armas, una determinada manera de ver y hacer las cosas, y nosotros otra totalmente diferente, pero ya llevamos siete años y sorprende la fortaleza de nuestro programa. En la actualidad tenemos más competencia, se sufre más, y, por eso, hay que trabajar más fuerte.

¿Y qué tal se lleva con su presentador, Jorge Javier Vázquez?

Pues coincidimos dos o tres meses en los tiempos de *Sabor a ti*. Nos conocemos, no somos amigos, pero no tengo nada en su contra. Me parece un buen profesional y, como todo, creo que hay cosas que hace muy bien y otras con las que no estoy de acuerdo. Quien se empeñe en buscar un enfrentamiento entre presentadores, que no cuente conmigo.

¿Posaría desnudo para la portada de alguna revista como hizo, por ejemplo Jesús Vázquez?

No. No. No, no, no, no. No me veo.

¿Por qué nunca quiere contentar a la pregunta *Con quién se acuesta actualmente?*

No creo que sea necesario.

¿Y con quien se levanta?

Pues tampoco creo que sea necesario, y muchas veces más por proteger a la otra persona que a uno mismo.

DE CERCA

- **El libro que está en su mesilla es...** *La soledad de los números primos*, de Paolo Giordano.
- **Una película que no olvidará jamás...** ¡Qué difícil! *Eva al desnudo* y la primera parte de *El Padrino*.
- **La canción que mejores recuerdos le trae...** Tengo muchas. Soy de la generación de Mecano y tengo asociados momentos muy buenos de mi vida a sus canciones.
- **Esa ciudad en la que encuentra su sitio...** Soy muy feliz en Nueva York. Me encanta ir a Central Park a tirarme en el césped mientras como sandía y miro a la gente. Me relaja un montón.
- **Un viaje pendiente...** Tres semanas en Nueva Zelanda. Tarde o temprano, lo haré.
- **Y aquel que más le ha marcado...** Creo que Costa Rica... sí, Costa Rica.
- **Su gran debilidad es...** Parecer fuerte y no serlo tanto.
- **Y un defecto que no consigue enmendar...** La impaciencia.
- **Su mejor virtud...** Saber escuchar.
- **Un prenda imprescindible en el armario...** Unos vaqueros y una camiseta negra.
- **Su domingo perfecto es...** Levantarme a las 10, comprar la prensa y tener un buen rato para leerla, comer por ahí... y luego una buena siesta.





Vista panorámica de Bangkok desde lo más alto de la Montaña Dorada, un templo espectacular erigido en el corazón de la capital.

césar
combarros
texto y fotos

EN PLENO CORAZÓN DEL SUDESTE ASIÁTICO, TAILANDIA OFRECE INNUMERABLES ATRACTIVOS PARA TODO TIPO DE VIAJEROS: UN INTENSO VIAJE POR LA NATURALEZA, PAISAJES ETERNOS Y PROPUESTAS DE AVENTURA EN EL NORTE; EL DESCANSO Y LA BELLEZA INAGOTABLE DE SUS ISLAS Y PARADISIÁCAS PLAYAS EN EL SUR; Y EL CAOS HECHO CIUDAD EN BANGKOK, UN MICROCOSMOS INTENSO, POLIÉDRICO Y SORPRENDENTE QUE NO DEJA A NADIE INDIFERENTE.



TAILANDIA

LAS TRES CARAS DEL PARAÍSO

El paraíso ha recuperado la sonrisa. Atrás quedó una primavera aciaga, que culminó con una oleada de violencia en las calles de la capital, Bangkok, y el Ejército tomando las calles y el norte del país para sofocar la revuelta del movimiento popular conocido como los *camisas rojas*. Olvidados los toques de queda, del mismo modo que se enterró en el recuerdo el tsunami que sacudió el país a finales de 2004, los tailandeses vuelven a ofrecer la mejor de sus sonrisas al mundo y a quienes se asoman a su maravillosa oferta turística.

La primera toma de contacto con la atmósfera tailandesa es una contundente bofetada en forma de calor, humedad e intensos olores. Una pasajera sensación de asfixia arremete contra el visitante primerizo, que pronto se adapta al clima monzónico tropical y comienza una expectante peregrinación por un país inolvidable, que recibe anualmente a más de 200.000 españoles en una tendencia que no ha dejado de incrementarse en los últimos años. Con poco más de 513.000 kilómetros cuadrados de superficie, Tailandia se sitúa en la posición número 50 del ranking mundial, justo por delante de España, a la que aventaja en 20 millones de habitantes, hasta un total de 66,25 millones de residentes.

Tras más de 12 horas de vuelo en conexión directa Madrid-Bangkok (Thai Airways es la única compañía que ofrece esa opción, los martes, jueves y sábados), el avión aterriza en el aeropuerto Suvarnabhumi, inaugurado hace tres años y medio con la tercera terminal más grande del planeta tras la número 3 de Pekín y el aeródromo de Hong Kong.

Un buen punto de partida para adentrarse de golpe en el Bangkok más auténtico puede ser Chatuchak, el mercado más grande del mundo, que solo abre sus puertas sábados y domingos de 8 a 18,00 horas, con fácil acceso a través del Skytrain en la parada Mo Chit. En sus 120.000 metros cuadrados se disponen 15.000 puestos donde se puede encontrar absolutamente de todo: antigüedades, animales vivos, réplicas, ropa, *souvenirs*, especias, zapatillas, relojes, comida, artesanía o un reparador masaje de pies que le hará ver el cielo abierto tras horas de deambular entre una masiva aglomeración de gente.

El nivel de vida y el cambio de la moneda local (un euro equivale a 49 baths) tras la brusca devaluación que sufrió en el verano de 1997, convierten Tailandia en el edén de los adictos de las compras o de la buena vida. No en vano, el pasado año encabezó la clasificación de Estados que ofrecen mayores beneficios por el dinero que se gasta.

Los ajustados precios de Chatuchak dejan paso al reino del regateo en otros enclaves emblemáticos de la ciudad. Así sucede en Chinatown, un barrio inmenso que comenzó a cobrar forma en 1782 por la población china emigrada, y que actualmente resulta tan agotador como estimulante. Centenares de pequeñas calles organizadas en torno a Yaowarat Road aparecen repletas de puestos

con todo tipo de artículos, entre los cuales podrá disfrutar de deliciosas comidas a todas las horas del día (y de la noche) en cualquier lugar que presente un aspecto limpio.

Chinatown conecta con otro de los puntos imprescindibles de la ciudad, Khaosan Road, una pequeña calle donde antiguamente se concentraban puestos de venta de arroz (Tailandia es el mayor exportador mundial de este cereal), en los que comenzaron a abrirse albergues y hostales con bajos precios, que han convertido el entorno en un hervidero de mochileros de todo el mundo, que deambulan entre tatuadores y puestos de camisetas y alimentos.

Dejando al margen Khaosan Road, donde comenzaban las desventuras de Leonardo DiCaprio en *La playa* (la película de Danny Boyle), otra cita ineludible para el viajero es Patpong, sede del mercado nocturno más efervescente de la ciudad y de uno de los barrios rojos más famosos del mundo, donde los caminantes recibirán invitaciones para presenciar los espectáculos más insospechados. A partir de las 20,00 horas comienza a animarse este enclave cuya fama comenzó a gestarse a finales de los años 60, cuando se convirtió en el refugio sexual de las tropas norteamericanas antes de lidiar contra el Vietcong en la cercana Vietnam.

Si lo que buscan es saciar el apetito, y sorprender al paladar con nuevos sabores e intensas delicias, Tailandia es su país. Junto a la tremenda hospitalidad de sus gentes (se le conoce como el país de las sonrisas), su extraordinaria y variada comida es otra de las señas de identidad de este paraíso asiático. Desde puestos callejeros hasta refinados restaurantes como Taling Pling y Kalapapruek (ambos en Silom Road), Lemongrass (en Sukhumvit Road) o cualquiera de los establecimientos del Siam Paragon (que alberga el magnífico acuario de la ciudad), el buen gourmet no se sentirá decepcionado. Platos como *Tom Kha Goong* (sopa de langostinos a la leche de coco con lima), *Moo Phat Priaw Waan* (cerdo a la piña) o *Panang Gai* (pollo al curry) o las tradicionales frutas frescas talladas, acompañadas de postres típicos (no dejen de probar las bolas de arroz chino con sésamo en té de jengibre), ofrecerán sorpresa tras sorpresa al visitante que, eso sí, deberá primero acostumbrarse al intenso picante de los platos tai. Y cuidado con las personas que se acercan a los turistas ofreciendo a precios irresistibles una deliciosa velada para disfrutar de platos marinos (*seafood*); el coste se acaba disparando y los beneficios son para grupos organizados de estafadores, que controlan también tiendas en otros sectores como el de las joyas.

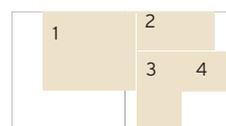
También en la inabarcable capital, es imprescindible visitar el Pak Khlong Talat, el mercado de flores más grande de la ciudad. Emplazado en pleno corazón de Chinatown, en la calle Maharat y los alrededores del puente Saphan Phut, su actividad se inicia con la caída de la tarde, a partir de las siete, embriagando al paseante en una combinación mágica de aromas que emanan jazmines, crisantemos y todo tipo de heliconias. Por poco menos



de un euro el visitante podrá adquirir medio centenar de rosas o un buen ramo de orquídeas.

COMPRAS Y MEDITACIÓN Uno de los principales atractivos de Bangkok es su infinita vida nocturna, que se extiende además en lugares como el bazar de Suan Lum, emplazado frente al Parque Lumpini, el principal pulmón de la ciudad con sus 57 hectáreas. Abierto desde las cinco de la tarde, éste combina todo tipo de artículos selectos con restaurantes de comida internacional, y ofertas de ocio como el Teatro de Marionetas de Joe Louis, una compañía tradicional que representa entre otras obras el Ramakien, la epopeya nacional tai.

Para los adictos a las compras es recomendable una visita al Platinum Fashion Mall (en Petchaburi Road), que reúne más de 1.300 tiendas y donde se hacen descuentos especiales en la mayoría de los establecimientos si se com-



1 Los cultivos sostenibles han transformado el paisaje del norte de Tailandia.

2 Los 'klongs' o canales que atraviesan la parte antigua de Bangkok le han valido el apodo de la Venecia de Oriente.

3 La artesanía se ha convertido en una forma de supervivencia para los habitantes de Chiang Mai.

4 La comida tailandesa será uno de los grandes descubrimientos de los viajeros primerizos.

pran tres artículos. A su lado se ubica Pantip Plaza, un centro comercial especializado íntegramente en electrónica que abre de 8 a 20 horas, y donde tiendas oficiales de Sony y otras marcas punteras conviven con puestos donde, en apenas 15 minutos, le pueden grabar por el equivalente a tres euros infinidad de *software* o las últimas novedades musicales y cinéfilas del mercado. Y quienes busquen la máxima calidad encontrarán su mejor opción en las tiendas de la cadena Jim Thomson (la central está en Surawong Rd), que ofrecen maravillas en seda tailandesa (es muy recomendable visitar también la casa museo de este emprendedor norteamericano que revitalizó la industria de del delicado tejido en el país).

Otra de las costumbres en la capital de Tailandia es visitar el mayor número posible de templos durante la estancia. Los fans de las plusmarcas encontrarán a su mejor aliado en los conductores de *tuk-tuk*, moto taxis que cir-



culan a todo tren en el caos de tráfico que es Bangkok, después de que conductor y pasajero hayan pactado verbalmente el precio por el recorrido deseado. Eso sí, los estrictos horarios de los templos pueden deparar alguna sorpresa a quien no haga los deberes a primera hora.

El Gran Palacio es un buen ejemplo de ello, pues cierra sus puertas a las 15,30 horas (abre a las 8,30). En un país profundamente monárquico como Tailandia, que venera y respeta a su familia real, este impresionante conjunto arquitectónico fue la residencia real desde que Rama I (el fundador de la dinastía Chakri) ordenó comenzar su construcción en 1792, hasta que el actual monarca, Bhumibol Adulyadej (Rama IX), trasladó la residencia oficial al Palacio Chitralada en 1946. Para acceder es imprescindible no llevar pantalón corto ni camiseta sin mangas, y en su interior conviven ejemplos perfectos de arquitectura tailandesa y europea, que esconden tesoros como la hermosa re-

presentación del Ramakien en varias paredes del recinto, las piezas de cerámica china que pueblan los tejados de diversos edificios o el fastuoso Buda Esmeralda, una joya de 45 centímetros de alto que fue descubierto en el año 1434 en Chiang Rai, al norte, y que permaneció más tarde durante dos siglos en Laos antes de trasladarse al Wat Phra Kaew, el templo más visitado de todo el país.

Entre los más de 480 templos que hay en Bangkok (más de 31.000 recintos budistas en todo Tailandia), otros lugares magníficos son el Templo del Amanecer (Wat Arun), al otro lado del río Chao Phraya, que vertebra la ciudad; la Montaña de Oro (Wat Saket), desde cuya cima se puede contemplar una hermosa panorámica de la inabarcable ciudad; el Templo del Buda reclinado (Wat Pho), que descansa con sus 46 metros de largo justo al lado del Gran Palacio; o el Templo del Buda de Oro (Wat Traimit), que alberga un buda de oro que sus 5,5 toneladas y

4,5 metros de alto lo convierten en la mayor estatua de oro macizo de todo el mundo.

Esa escultura procede de la antigua capital de Tailandia, Ayutthaya, situada a 85 kilómetros de Bangkok, que durante siglos fue una de las ciudades más prósperas de Indochina hasta que el Ejército birmano la destruyó en torno a 1767. Dejando atrás el actual núcleo urbano, se accede al parque histórico que contiene las ruinas de la antigua ciudad. Patrimonio de la Humanidad desde hace dos décadas, Ayutthaya se erige en una isla formada por el cruce de tres ríos, y durante siglos fue un importante puerto comercial. Basta caminar entre las ruinas de templos como Wat Phra Si Sanphet, Wat Phra Mahathat o Viharn Phra Mongkol Bopit, donde los devotos aplican panes de oro sobre pequeñas figuras de buda, para viajar en el tiempo e imaginar la grandeza de un entorno espectacular, cuya arquitectura presenta influencias de las construcciones de los jemeritas y de la provincia de Sukhothai.

Y para los amantes del riesgo, apenas a 30 kilómetros de Bangkok se puede visitar el zoo de Samut Prakan, que alberga la mayor granja de cocodrilos del mundo con más de 60.000 ejemplares, espectáculos con domadores un tanto suicidas e incluso la posibilidad de darles de comer (entre las 16,30 y las 17,30 horas).

BIENVENIDOS AL NORTE Alejado del bullicio de la capital, el norte de Tailandia esconde multitud de posibilidades, aparte del senderismo o las tradicionales visitas a granjas de elefantes como Patara, donde es posible alimentar a este animal sagrado, contemplarlo mientras pinta cuadros y juega al fútbol, o montarse en él. Se trata de la parte más fría del país, y las diferencias de temperatura respecto a la capital pueden alcanzar los 20 grados (en Bangkok, por el contrario, dicen que solo existen dos climas: *hot* y *superhot*).

Lejos del estrés frenético de la gran urbe, entre sus bosques y selvas es posible encontrarse con osos, tigres y todo tipo de pájaros, y disfrutar de paisajes eternos, envueltos en entornos rurales profundamente evocadores. El transporte más cómodo para llegar a esa zona es tomar un avión interno hasta el aeropuerto de Chiang Rai, la provincia más al norte de Tailandia, para luego ir disfrutando de los espectaculares paisajes que se alcanzan a cada paso. Pero no siempre fue así. El norte del país estuvo durante décadas arrasado por el cultivo intensivo de opio. Una meca del tráfico de droga se erigió en torno al Triángulo de Oro, enclave entre Tailandia, Laos y Birmania que, hasta la ilegalización del opio en Tailandia en 1959, era la principal zona mundial de contrabando de esta droga y derivados como la heroína y la morfina en todo el mundo.

Con el colosal río Mekong como testigo (ecosistema que alberga una de las biodiversidades más ricas del planeta), los contrastes son profundos entre los tres países fronterizos. El desarrollo tailandés es la envidia de sus vecinos gracias a un ambicioso proyecto de desarrollo emprendido por el rey Bhumibol Adulyad, el noveno monarca de la dinastía Rama. Fue él (el soberano que más tiempo lleva en el cargo de



todo el mundo, con sus 64 años de reinado) quien en 1969 puso en marcha los Proyectos Reales para sustituir paulatinamente el cultivo de opio por una agricultura sostenible, promoviendo la reforestación en estas áreas especialmente castigadas y ayudando a la subsistencia de las tribus que pueblan la zona, que durante décadas habían visto cómo la pobreza y la falta de oportunidades eran la lacra que les conducía al callejón sin salida de las drogas.

MUSEO DEL OPIO Un buen ejemplo del giro radical promovido por la corona fue la apertura a finales de 2002 del colosal Museo del Opio, en pleno corazón del Triángulo de Oro. Construido dentro de una colina cercana al Mekong, el centro dedica más de 5.600 metros cuadrados, distribuidos en tres plantas, a analizar la relación del hombre y las drogas a lo largo de los siglos, desde 7.000 años atrás hasta la actualidad, con una puesta en escena asom-

EL AVANCE
TAILANDÉS
ES LA
ENVIDIA DE
SUS VECINOS
GRACIAS A
UN
AMBICIOSO
PROYECTO
DE
DESARROLLO
EMPREDIDO
POR LA
MONARQUÍA

brosa y reveladora, desde que se accede al recinto por un tenebroso túnel envuelto de esculturas terroríficas, hasta máquinas que desvelan cómo afecta cada tipo de opiáceo a nuestro organismo.

Entre las actuaciones de la monarquía para sacar a los tailandeses de la miseria y la dependencia, otra apuesta decisiva fue el proyecto *Doi Tung*, promovido por la madre del actual rey en 1988; una fórmula que ha sido exportada a numerosos países en desarrollo como Indonesia, Birmania, Afganistán o diversas naciones latinoamericanas. Este programa logró terminar con la dependencia de las étnicas locales del cultivo y tráfico de opio como medio de subsistencia, y que cesaran hábitos como la venta de hijas a redes de prostitución por parte de las familias más pobres.

Actualmente, más de medio millón de tailandeses se reparten entre 20 grupos de etnias diferentes, que habitan principalmente el nor-



1	4
2	5

1 Khao San Road es un hervidero de turistas procedentes de todo el mundo.

2 Mujer en un poblado de la tribu Akha, etnia mayoritaria en la región norte, con un puesto de artículos artesanales.

3 Los 'tuk-tuk' son una excelente opción para sortear el caótico tráfico de Bangkok.

4 Ao Maya, un paisaje imborrable en el archipiélago de las Phi Phi Islands, escenario de la película 'La playa'.

5 El Gran Palacio de Bangkok es un inmenso conjunto arquitectónico, que sirvió como sede real desde el siglo XVIII hasta mediados del siglo XX.



te. Entre las tribus, los Akha son los más numerosos (representan cerca del 40 por ciento), seguidos de los Hmong (20 por ciento), Lahu, Karen, Mien y Lisu, todos ellos con sus propias señas de identidad, tradiciones y creencias.

Habitados a explotar un terreno agreste mediante la técnica de tala y quema, con la que deforestaron cientos de hectáreas de bosque tropical durante siglos, la familia real puso en marcha la Fundación Mae Fah Luang, un programa de desarrollo integral, con el que se escolarizó a miles de jóvenes de pueblos remotos a los que se enseñó cómo elaborar productos artesanos (en espacios como el Mae Fah Luang Art and Cultural Park, un remanso de paz con un santuario mágico a la orilla de un lago); desarrollar una agricultura sostenible (siguen operativos centros como el Prince Chakrabandh Pensiri Center for Plant Development, donde se enseña de forma gratuita a cultivar todo tipo de semillas); o las más novedosas técnicas de

LA PLAYA DE
AO MAYA,
AFECTADA
EN 2004 POR
EL TSUNAMI,
FUE ELEGIDA
HACE 10
AÑOS POR
DANNY
BOYLE PARA
FILMAR EL
GRUESO DE
SU PELÍCULA
'LA PLAYA'

jardinería para producir flores, como las que pueblan el precioso Mae Fah Luang Garden, que recibe alrededor de un millón de visitantes al año en lo que antiguamente era un enclave crítico del tráfico de armas y heroína.

La coexistencia armónica entre humanos y naturaleza es hoy una realidad en la región, que encuentra a través de la marca Doi Tung la posibilidad de comercializar productos artesanales y sus explotaciones agrícolas, con alimentos estrella como las nueces de macadamia o el café, que explotan a través de cooperativas.

No conviene abandonar el norte sin visitar Chiang Mai, la ciudad más importante de la región, conocida popularmente como *La rosa del norte*, que alberga alrededor de 300 templos (hay que recordar que el 94 por ciento de la población tailandesa es budista, si bien entienden esta religión más como una filosofía de vida que como una religión restrictiva).

Para encontrar la mejor comida de esa zona,

basta con acercarse a la orilla del río Ping, uno de los principales afluentes del Chao Phraya, y allí disfrutar de la excelente cocina local, con especialidades como el *Sai Ua* (una salchicha extremadamente picante) o el *Khao Soi* (*noodles* acompañados de distintos tipos de carnes).

Con 150.000 habitantes, Chiang Mai está considerada como la tierra del algodón, la seda y los artículos de plata (con distintos talleres abiertos al público en la zona), y cuenta con uno de los bazares nocturnos más famosos de todo el país. Ubicado en la calle Chan Klan, entre sus centenares de puestos es posible encontrar cualquier artículo electrónico, artesanía, joyas, retratos, imitaciones o antigüedades, sin olvidar la agitada vida nocturna que desprenden los pubs y discotecas de la zona.

TIEMPO DE RELAX Tras la agitada intensidad de Bangkok y las incursiones en la selva y los hermosos paisajes del norte, el sur de Tailandia es el inmejorable punto y final de un viaje inolvidable. La afluencia creciente de turistas extranjeros ha convertido Phuket, la mayor isla de Tailandia, en un entorno masificado donde los precios no han hecho sino incrementarse en los últimos años. Playas como Karon, Bang Tao, Kata o, sobre todo, Patong, han dejado de ser paraísos perdidos para convertirse en un hervidero de turistas.

Algo más ajenas a las hordas de visitantes extranjeros aparecen otras opciones que dejarán en la retina y en el cuerpo sensaciones, amaneceres y momentos inolvidables en pleno Océano Índico. Una posibilidad excelente es viajar en avión hasta el aeropuerto de Krabi y establecerse en la ciudad de Ao Nang, para desde ahí ir descubriendo las maravillas que pueblan la provincia. En ella, playas de arena blanca, aguas turquesa y cielos interminables conviven con acantilados que emergen del propio océano, conformando paisajes espectaculares. Playas como Rai Leh, Tonsai, Pro Nang, Hat Tham o Hat Noppharat Thara, al oeste de la ciudad de Krabi, brindan la oportunidad de practicar deportes como la escalada, el kayak, el buceo, el esquí acuático o el submarinismo, excursiones en fueraborda o la simple posibilidad de disfrutar de escenarios deslumbrantes.

También integradas en la provincia de Krabi están las Islas Phi Phi, que albergan tesoros como Ko Phi Phi Lee, conocida como *la cueva de los vikingos*, que permaneció totalmente virgen hasta 2004 y alberga toda clase de pájaros exóticos; o Ao Maya, elegida hace 10 años por Danny Boyle para filmar el grueso de su película *La playa*. Un tsunami arrasó toda la zona el 26 de diciembre de 2004, dejando tras de sí más de 8.000 muertos, pero afortunadamente todo el entorno se ha recuperado pese a que aún son visibles en la naturaleza algunas huellas de aquella devastación.

Infinitas posibilidades en un país que enamora, que no duerme y que vive con una imborrable sonrisa el día a día, volcado en el turismo y acogiendo con los brazos abiertos a cuantos se acerquen al antiguo Reino de Siam, una tierra legendaria y exótica que ha sabido, como pocas, adaptarse al signo de los tiempos.

> LIBRO



SI LOS MUDOS HABLARAN...

Tras una década descatalogada, Seix-Barral reedita en castellano la biografía de Harpo Marx, donde el segundo de los Hermanos Marx pasa revista a sus orígenes con un derroche de anécdotas en un volumen imprescindible para conocer a los genios del absurdo.

Continuadores de una saga familiar neoyorquina de prolongada vena artística, y tras comenzar con sus trayectorias a comienzos del siglo XX en diversos espectáculos de vodevil, los hermanos Marx se convirtieron en auténticos fenómenos del humor en los años 20, con montajes teatrales en Broadway en los que desarrollaban incisivas sátiras de la alta sociedad censurando la hipocresía humana. El éxito pronto les condujo al cine, con títulos como *Sopa de ganso*, *Una noche en la ópera* o *Una tarde en el circo*, que hoy son ya historia del séptimo arte y que estaban protagonizados por los tres hermanos mayores: Chico, Harpo y Groucho.

Harpo era el más silencioso de ellos. Eterno mudo romántico, con su rizado pelo nunca se separaba de su arpa y solía vestir una gabardina que escondía toda clase de objetos. Un año antes de su muerte, y con la colaboración del escritor Rowland Barber, el mudo de los Hermanos Marx publicó sus jugosas memorias: *¡Harpo habla!*, un volumen publicado en España por la Editorial Montesinos en 1988 y 2001, que ahora Seix-Barral ha salvado de la descatalogación en una nueva edición con prólogo de Elvira Lindo y un precio de 25 euros.

El humor surrealista y la emoción se mezclan en las 630 páginas de la publicación, donde el protagonista invita al lector a acompañarle en un viaje en primera persona desde el Nueva York de principios de siglo, donde fue expulsado de la escuela con apenas ocho años y tuvo que aprender a educarse a sí mismo, hasta el éxito en los años dorados de Hollywood.

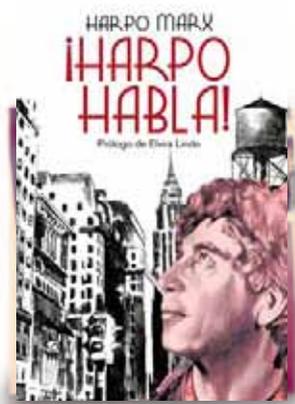
«Los Marx eran pobres, muy pobres. Siempre teníamos hambre y éramos muy numerosos, pero gracias al asombroso espíritu de mi padre y mi madre, la pobreza nunca nos deprimió ni nos encolerizó. El recuerdo de mis primeros años es vago pero agradable, lleno del rumor de las risas, las canciones y lleno de gente querida», escribe.

En el volumen se suceden con naturalidad la historia de su estrambótica familia con los acontecimientos que le convirtieron en actor (de la mano de

un *gordinflón* llamado Gookie), así como las circunstancias que le convirtieron en el mudo más famoso de la historia del cine. Todo ello impregnado de una cercanía asombrosa, que permite al lector formar parte del fascinante microcosmos descrito, un universo poblado por políticos, *gangsters*, actores, músicos, escritores o filósofos reconocidos, desde Greta Garbo hasta Somerset Maugham, desde George Gershwin hasta George Bernard Shaw, que aparecen despojados de sus ropajes de mitos para convertirse simplemente en seres humanos.

El éxito y el fracaso, el espionaje internacional, la vida y la muerte, el antisemitismo, el amor y la familia, son algunos de los temas que salpican la vida de un hombre cuyo primer trabajo fue como vendedor de cigarrillos en una calle perdida de Manhattan, y que hoy es parte del imaginario colectivo del Hollywood clásico.

Las sonrisas están garantizadas, junto con más de una carcajada, en esta reconstrucción íntima de una vida plagada de sorpresas, que desvela el origen de los motes de cada uno de sus hermanos y, más allá de datos superficiales, revela quiénes y cómo eran las personas que se escondían tras los cómicos. Un relato vital lleno de alegría que invita a seguir disfrutando, una y otra vez, el legado fílmico de los Hermanos Marx, un filón inimitable de humor e inspiración.



> MÚSICA

FIELES A SÍ MISMOS

Manic Street Preachers y sus fans están de celebración. La banda galesa ha publicado *Postcards from a young man*, su décimo álbum de estudio en 25 años de trayectoria, en los que han permanecido fieles a sí mismos en todo momento. En este nuevo trabajo regresan a sus raíces de rock clásico con una docena de canciones poderosas, precedidas del sencillo de adelanto (*It's not war*) *Just the end of love*. Elegantes, reivindicativos y apasionados como siempre, el álbum es uno de sus trabajos más eclécticos hasta la fecha, con temas como el crítico *Golden platitudes* (donde reflexionan sobre el fallido nuevo laborismo), o la pieza que presta su título al conjunto, una tremenda balada con aroma a los añorados Queen. Además, grandes canciones como la desesperada *Some kind of nothingness*, la ligereza pop de *The descent*, o la experimental *Auto-intoxication*, en un disco que cuenta con la colaboración del ex Guns n' Roses Duff McKagan o del líder de Echo & the Bunnymen, Ian McCulloch.



> ARTE

JARDINES PINTADOS

El Museo Thyssen-Bornemisza y la Fundación Caja Madrid proponen hasta el 13 de febrero en sus instalaciones un vasto recorrido por el tema del jardín en la pintura desde mediados del siglo XIX hasta comienzos del XX. La nutrida selección incluye 140 obras de maestros impresionistas como Manet, Monet, Pissarro, Renoir, Sisley, Caillebotte o Berthe Morisot, acompañadas de piezas de grandes precursores del movimiento, como Delacroix y Corot, y de grandes pintores de la generación siguiente, como Cézanne, Van Gogh, Gauguin, Klimt, Munch o Nolde, entre otros. La muestra ilustra además la historia de la jardinería durante el siglo XIX, con especial atención a la proliferación de los grandes parques públicos, los jardines suburbanos y los huertos privados, que se multiplicaron en Francia desde la década de 1860, con la introducción y el cruce de cientos de plantas y especies de flores procedentes de Asia, África y América.



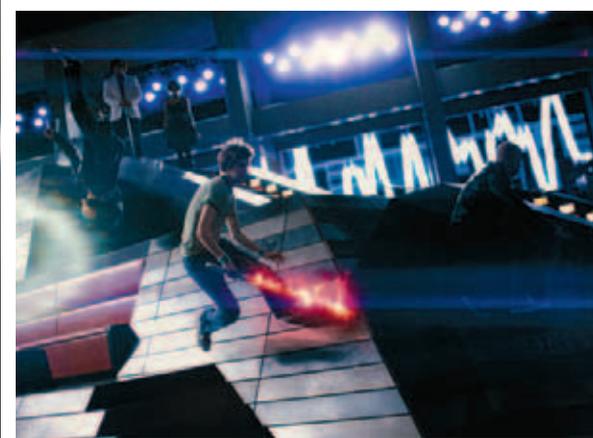
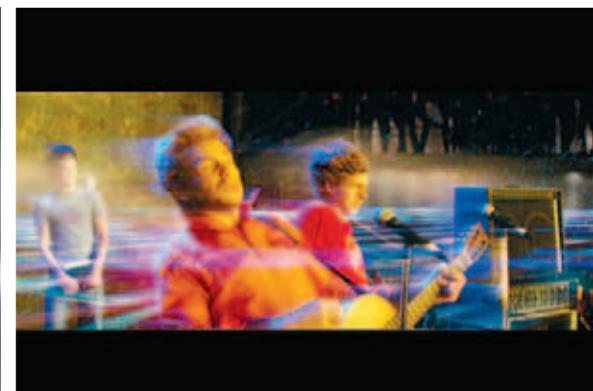
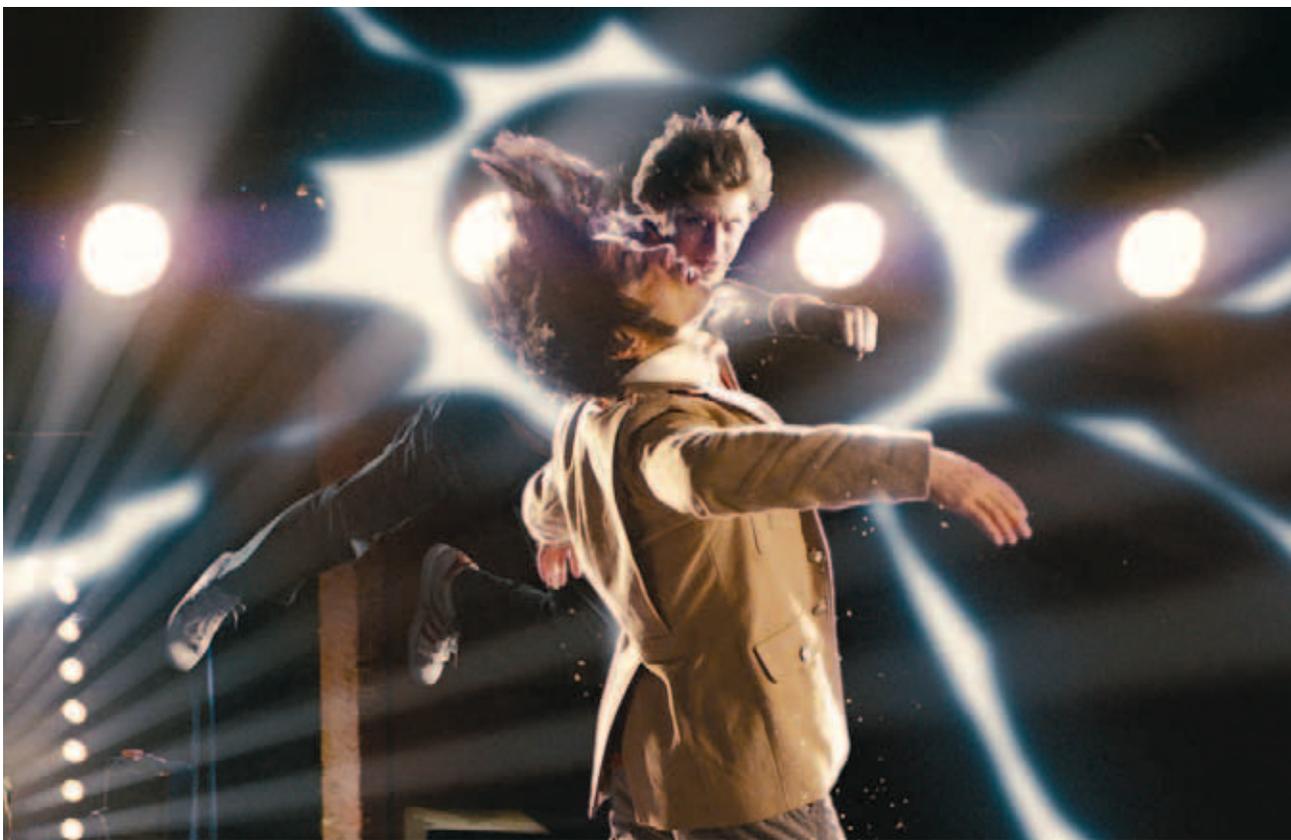


PRIMERÍSIMO PRIMER PLANO

MARTIN SHEEN está de moda, y no solo porque será el tío Ben en la nueva saga de **Spiderman**, que llegará en el verano de 2012, sino también porque protagoniza **The way**, un filme que dirige su hijo, Emilio Estévez -no sean malpensados-, y que se centra en el Camino de Santiago, con topicazos garrafales de documentación, como que Navarra es del País Vasco, que los gitanos son ladrones y que los españoles queremos ser toreros.

javier m. faya
coordinación

SCOTT PILGRIM CONTRA EL MUNDO



POR FIN, EL VIDEOJUEGO

Scott tiene entre manos crear la mejor banda de 'rock' de la historia de la música, aunque parece que primero tiene que ordenar su pobre corazón.

Scott Pilgrim es un chico canadiense que se prepara con su banda de música para competir con otros grupos y grabar un disco. Al mismo tiempo, tiene problemas sentimentales que se agravan cuando aparece Ramona Flowers.

Podría parecer una comedia romántica al uso de no ser por ciertos aspectos llamativos de la narración: un montaje rápido y cortante, grafías de dibujos animados que aparecen en los instrumentos musicales, en los teléfonos... Ahí es donde se empieza a percibir que el guión es simple y que Edgar Wright, director de **Arma fatal** y **Zombis party**, tiene que emplearse a fondo para agilizar la trama. Rótulos añadidos aquí y allá van ofreciendo comentarios irónicos y perfilando el carácter de los personajes, cosa muy útil cuando el guión no ha sido capaz de hacerlo.

gustavo de prado
texto

Pero la película, realmente, empieza en el momento en que Scott sale con Ramona. Porque el pasado de esta chica es muy complejo: ha tenido siete novios y los ha dejado a todos. Ahora, todos ellos han formado una Alianza contra la que debe enfrentarse el muchacho. Pero, ojo, tienen poderes místicos y vegetarianos, dobles, armas láser y se convierten en humo -sí, sí, como el de **Perdidos**...-. Así que las peleas son bastante peculiares. Son personajes reales pero con estética de videojuego, golpes de *anime*, niveles,

vidas extra y enemigos que se convierten en monedas al acabar con ellos. Todo esto va ocurriendo mientras Scott y su banda se enfrentan a otras. El sonido se convierte en animales fantasmales y dragones de dos cabezas luchan contra un gran gorila.

Este giro de guión tan extraño divide al público. La cuestión es aceptar o no la sucesión de excentricidades. No se puede decir que las peleas, hiperbólicas, estén rodadas con gran estilo. Nada similar a **Matrix** o **Tigre y dragón**. Es más bien como las carreras de **Oliver y Benji** o los puñetazos de **Full Metal Alchemist**. Lo real y lo digital se mezclan, resolviéndose con el *ex novio número 7* que es, a su vez, el dueño de la discográfica, un Jason Schwartzman tan carente de carisma como siempre. Scott vence porque los otros son patéticos. Cualquier atisbo de drama, cualquier fuerza narrativa se disuelve en peleas alucinadas y alucinógenas.

Después de todo, se trata de ver si Scott se queda con Ramona o con Knives. De todos modos hay que reconocerle a Wright, una vez más, su enorme creatividad para hacer cine distinto a partir de clichés. Puede resultar aburrida o extraordinaria según los ojos que la miren. Aunque tienen que ser ojos con gusto por lo excéntrico. Ojos entrenados en videojuegos. Groupies del anime japonés, de las salas de máquinas. Otro producto adictivo para la generación que nos describió **La red social**.

✓ LO MEJOR

La **dirección** y el **montaje**. Solo así se explica que el espectador no se sienta del todo estafado.

✗ LO PEOR

Podríamos decir que flaquea en algunas tramas pero mentiríamos, y eso es pecado. No hay **guión**.

CAPERUCITA

Hoy sorteamos tres emocionantes juegos de mesa del maravilloso cuento de **Caperucita roja**, que hará a buen seguro las delicias de los *peques*. Eso sí, díenos si va a haber película para el año que viene. Escribe a: cine@serviciosdeprensa.com.

EL CONCURSO



Diset

TENDENCIAS

LO ÚLTIMO DE ACER FORTALECE TU LIBERTAD



ACER ASPIRE ONE D255

Más fino y ligero que nunca y, sin embargo, el nuevo Aspire One D255 te brinda el doble de potencia en comparación con sus predecesores gracias al procesador de doble núcleo Intel Atom para netbooks. Pero eso no es todo. Además, este portátil es muy fácil de utilizar y cuenta con una autonomía de ocho horas para disfrutar de lo último en experiencia móvil.

Con el último dispositivo de Acer puedes realizar múltiples tareas, explorar internet, mantenerte en contacto con tus amigos y divertirte sin tener que preocuparte de si tiene suficiente energía para la tarea en cuestión o de la batería.

La compañía ha equipado a su nuevo dispositivo con un soporte de memoria DDR3 y el procesador Intel Atom. La tarjeta gráfica Intel Graphics Media Accelerator 3150 garantiza un rendimiento gráfico excepcional. En su tamaño compacto habitual, Aspire One aloja un gran disco duro interno de hasta 250 Gb de capacidad y un lector multitarjetas integrado para que seas tan creativo como quieras y si-

gas almacenando o compartiendo fácilmente tus archivos multimedia.

Diseñado para mantenerte en contacto con tu mundo en todo momento, Aspire One D255 incluye varias opciones de conectividad. Puedes meterte en internet a través de las tecnologías WiFi CERTIFIED, Fast Ethernet o 3G. También puedes aprovecharte de un intercambio a alta velocidad de archivos multimedia o de documentos a través de Bluetooth 3.0+HS. Y para chatear en vivo con tus amigos, capturar fotos o vídeos o realizar videoconferencias con tus contactos profesionales puedes utilizar la cámara web Acer Crystal Eye.

Puedes elegir entre los cuatro colores que más se adaptan a tu estilo y personalidad: negro diamante, rojo rubí, marrón arenisca y blanco concha marina. Lo primero que nos llama la atención de su diseño es la preciosa tapa que muestra con orgullo el logotipo cromado de Aspire One. La zona de apoyo de las manos tiene el mismo color y acabado que la tapa frontal para ofrecerte un aspecto muy elegante tanto dentro como fuera, y el botón de encendido transparente, que representa un

efecto flotante, te ofrecen un destello de *glamour*.

Con una sola carga obtienes hasta ocho horas de energía sin cables para que puedas enviar y recibir correo electrónico, chatear, publicar noticias en blogs o navegar tanto como desees y sacar el máximo partido mientras te desplazas.

Ultrafino (solo tiene 24 milímetros de grosor) y ultraligero, 1,25 kilos, el Aspire One D255 es un compañero de viaje discreto que, sin embargo, cuenta con una pantalla Acer CrystalBrite de 10,1 pulgadas con resolución WSVGA de 1024 x 600 píxeles y formato 16:9 que le hace perfecto para chatear y navegar en la web y transmitir vídeos en tiempo real. Además, la pantalla retroiluminada por LED te garantiza un mejor rendimiento y un ahorro de energía del 22,2% en comparación con las pantallas tradicionales.

El teclado de alta sensibilidad y un 93 por ciento del tamaño estándar, con botones más grandes para una escritura más cómoda, se complementa con un panel táctil multigestual más amplio, perfecto para desplazarte por documentos, girar imágenes, hacer zoom y navegar, todo ello con la comodidad de las yemas de los dedos.

Llegará al mercado a principios del mes que viene a un precio que todavía no conocemos.



ESTRENA GAFAS PARA ESQUIAR Y NO TE PIERDAS EN LAS PISTAS



ZEAL Y TRANSCEND GPS GOOGLES

El próximo fin de semana comienza la temporada de esquí y desde aquí queremos proponerte unas gafas que nos parecen bastante útiles para practicar este deporte.

Se trata de las Zeal Transcend GPS Goggles, que cuentan con un diseño futurista y esconden en su interior un navegador y una pequeña pantalla LCD que te mostrará la ruta que vas a seguir a través de las pistas, así como el nivel de velocidad a la que bajas, la altitud, la distancia recorrida y la temperatura ambiente.

Su exterior es un poco más grande que las gafas tradicionales, pero, como puedes comprender, tienen que contar con un hueco amplio para los dispositivos que integra.

El modo de empleo es muy fácil. El menú del GPS tiene tres botones: uno para subir controles, otro para bajarlos y un último para confirmarlos, todos ellos en el lateral derecho.

Los mapas se pueden descargar desde un PC o un Mac y se visionan a través de GoogleMaps.

Estas lentes vienen con cristales polarizados fotocromáticos antivaho que se adaptan a las condiciones de luz ambientales y pesan algo más de 250 gramos.

Están disponibles en tiendas de deportes (imaginamos que no en cualquiera, sino en las más elitistas) y en la página web de Zeal (www.zealoptics.com) a un precio que ronda los 300 euros.

HTC GRATIA, OTRO TELÉFONO MUY INTELIGENTE

HTC GRATIA

HTC continúa con sus presentaciones y, después del lanzamiento del Desire, una auténtica joya de la telefonía inteligente, llega el momento del Gratia, una versión similar al Aria que se comercializa ya en Estados Unidos, pero más actualizada.

Con sistema operativo Android 2.2 Fro-yo, guarda en su interior un procesador Qualcomm MSM7226 a 600 Mhz con 384 Mb de memoria RAM y 512 Mb de ROM, así como conexión 3G, HSPA, WiFi y Bluetooth 2.1 y la interfaz propia de la empresa, llamada HTC Sense.

Cuenta con una pantalla de 3,2 pulga-

das y apenas pesa 115 gramos, y dispone de cuatro botones táctiles y un trackpad óptico, siguiendo el diseño de los últimos modelos de la compañía taiwanesa.

Con radio FM, también llega con ranura para tarjetas de memoria microSD, puerto microUSB, sensores de luz ambiental y proximidad (para mejorar el visualizado de la pantalla hasta con la iluminación del sol), navegador GPS y brújula digital.

Todavía no se ha concretado ni su fecha de lanzamiento (antes de que acabe el año) ni su precio ni la compañía con la que operará, pero sí que aparecerá en tres tonalidades diferentes: verde, blanco y negro.



UN DESPERTADOR MUY COMPLETO

ALTAZ

El Altaz es un reloj más que completo. No solo te dice la hora, sino que, además, tiene radio (vale, eso también es bastante común) y conexión a internet, quizás lo más llamativo de entre todas sus características.

Con una pantalla táctil de 3,5 pulgadas (un dato también bastante novedoso dentro del mercado de los despertadores), su conectividad WiFi te permitirá conocer la previsión meteorológica o escuchar música a través de la red, pero no te pienses que puedes entrar en redes sociales o algo parecido, ya que no dispone de teclado, sino de cuatro botones laterales para controlar las funciones más básicas de un despertador.

Eso sí, también hace las funciones de marco de fotos digital, ya que permite reproducir imágenes desde su ranura para tarjetas SD.

Su precio es de 90 dólares, unos 70 euros al cambio y, si estás interesado en él, lo puedes encontrar en www.altazdesign.com.



ACABA CON CUALQUIER BICHO MOLESTO

MEDICURA M269

Lo que te presentamos hoy bien podría pasar por una de las tantas depiladoras que existen en el mercado, pero desde estas páginas vamos más allá y lo que traemos es un peine eléctrico contra los piojos y las liendres.

En el cole, muchos niños (sí, aún hoy en día sigue pasando) se pasan estos diminutos bichos entre compañeros. Y, a pesar de que quien escribe esta sección recuerda con cariño el olor de la colonia que nos echaban de pequeños para combatir estas plagas, proponemos un aparato mucho más sofisticado.

Se llama Medicura M269 y, como puedes imaginar, es muy fácil de utilizar: solo hay que colocar el cabezal sobre el cuero cabelludo y pulsar el interruptor a la velocidad que deseemos. A partir de ahí, nos peinamos como lo haríamos con un cepillo manual, pero con la potencia de arrancar los piojos con las púas metálicas.

Durante ese proceso, al encontrar algún *inquilino* en nuestro pelo, este aparato emite una pequeña descarga eléctrica que elimina al parásito y lo deja atrapado en el cabezal desmontable.

Funciona a pilas y cuesta 35 euros.



El sistema inmune humano produce anticuerpos que pueden proteger al organismo frente a muchas enfermedades, sin embargo, parece que el VIH escapa a tales defensas.

SIDA: LA LUCHA CONTINÚA

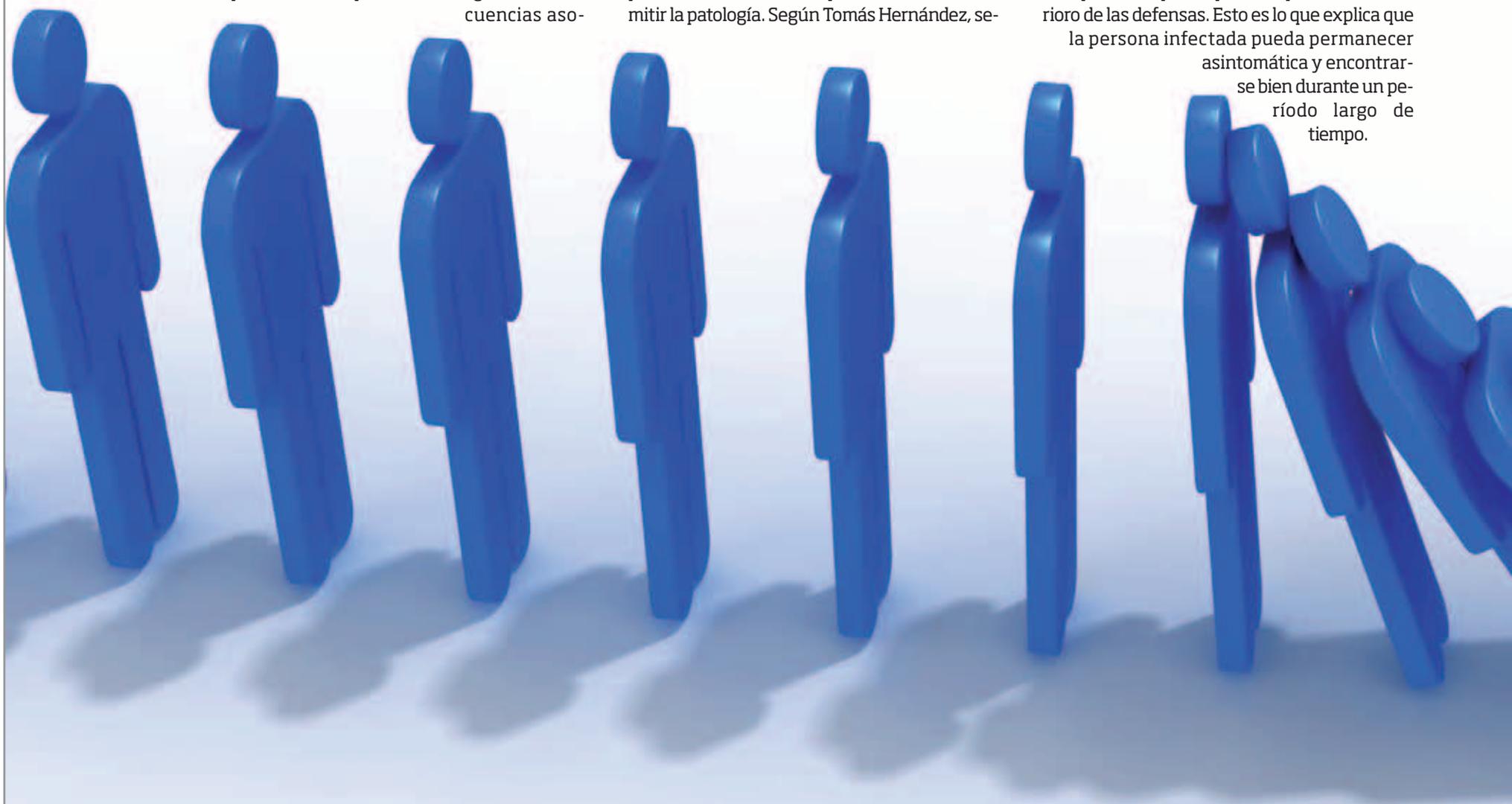
julia martínez **texto**

Casi tres décadas después del descubrimiento del virus del VIH, y a pesar de los grandes avances logrados en su tratamiento, muchos pacientes son diagnosticados cuando la infección se encuentra en una fase avanzada. Por esta razón, los expertos recuerdan constantemente a la población que un diagnóstico precoz es clave para evitar las graves consecuencias aso-

ciadas a una detección tardía del sida. Y es que, cuando esto ocurre, existe un mayor riesgo de sufrir infecciones y desarrollar diferentes enfermedades en un corto período de tiempo. Del mismo modo, pueden tener una peor respuesta al tratamiento.

Desde el punto de vista de salud pública, las personas que desconocen que están infectadas por este virus tienen más probabilidad de transmitir la patología. Según Tomás Hernández, se-

cretario del Plan Nacional sobre el Sida, «con el diagnóstico tardío perdemos todos: las personas que están infectadas porque su pronóstico es peor y la sociedad en su conjunto porque favorece la expansión de la epidemia e incrementa los costes sanitarios». Desde el momento en que alguien se contagia, su sistema inmune inicia una lucha contra el VIH que puede durar tiempo hasta que empieza a aparecer el deterioro de las defensas. Esto es lo que explica que la persona infectada pueda permanecer asintomática y encontrarse bien durante un período largo de tiempo.



REIVINDICACIONES

La coordinadora estatal VIH-SIDA, Cesida, plantea algunas reivindicaciones en torno a este Día Mundial:

- Normalización social del VIH-sida: derecho a la visibilidad.
- Prevención a través de información y de una educación sexual sana, plena y sin complejos.
- Nuevos tratamientos.
- Necesidad de nuevas prestaciones sanitarias.
- Recursos para la investigación y desarrollo de vacunas y microbicidas, para lo cual se requiere inversión pública directa.

Según el doctor José A. Pérez Molina, del Servicio de Enfermedades Infecciosas del Hospital Ramón y Cajal de Madrid, «cuando el sistema inmune del enfermo fracasa es cuando hay riesgo de que aparezcan enfermedades oportunistas. En los últimos años se ha visto la relación del sida con algunos tipos de cáncer, como el de pulmón, colon o piel, y con los problemas cardiovasculares, algo que está directamente relacionado con la inmunidad de estos pacientes. Por eso, es importante detectar y actuar cuanto antes, porque de ese modo será más probable que podamos prevenir esas patologías no infecciosas, no típicamente asociadas al VIH».

En nuestro país, el perfil del paciente al que se le diagnostica la enfermedad en fase tardía es el de un varón, con más de 50 años y heterosexual. Cerca de un 30 por ciento de los españoles con esta alteración se encuentra en esta situación. En Europa, la cifra asciende hasta el 40 por ciento.

El doctor Pérez Molina asegura que, aunque tiende a creerse que esta infección es algo asociado a la gente joven y homosexual, la manifestación tardía de la infección en los hombres es frecuente

porque no son conscientes de estar expuestos a la enfermedad y no se realizan análisis. Por el contrario, en las mujeres se suele detectar antes, pues la prueba se hace de manera rutinaria durante el embarazo.

TODOS CONCIENCIADOS El día 1 de diciembre no solo se celebra una nueva jornada en todo el mundo para luchar contra el sida, sino que, además, se cumplen 20 años desde que Naciones Unidas decidiera crear este día, que la coordinadora Cesida conmemora bajo el lema *Frente a la nueva realidad del VIH-SIDA rompe tus prejuicios*. En palabras del Secretario General de la ONU, Ban Ki-Moon, «hay que poner fin al estigma y a la discriminación que aún impiden a mucha gente saber cómo prevenir el VIH y obtener tratamiento». El último informe de Onusida sobre la epidemia mundial muestra que «todavía no se ha erradicado en ninguna parte del mundo».

En investigación, los avances continúan. En nuestro país, el consorcio público-privado catalán para conseguir una inyección contra el VIH, el Hivacat, negocia con el instituto de Medicina Molecular de la Universidad de Oxford colaborar el próximo año en un ensayo avanzado para conseguir una vacuna terapéutica contra el sida. Los candidatos para administrársela son pacientes recién infectados del virus, que inician el tratamiento dos o tres meses después de contraerlo, con lo que cuentan con un sistema inmunitario todavía bueno y en ellos el fármaco demostraría efectividad, respecto a los que inician la terapia retroviral después de 10 años y presentan un sistema inmunitario deteriorado.



EN
PEQUEÑAS
DOSIS

DEL DRAMA A LA ESPERANZA

Los datos siguen golpeando las conciencias aunque cada vez nos impresionen menos. Socialmente, estamos olvidando el drama del sida. Y, sin embargo, está ahí, feminizándose. El 60 por ciento de los casos en jóvenes y adolescentes son mujeres. Y la mitad de los contagios proceden del 30 por ciento de VIH positivos no detectados, es decir, que los no diagnosticados y los que ignoran que son portadores están difundiendo el virus sin ser conscientes de ello. Las cifras de muertes parecen detenerse, pero no las de infección, que crecen y, sobre todo, en mujeres heterosexuales jóvenes.

La esperanza, en cambio, es cada vez mayor. «Hoy puede decirse que la enfermedad está controlada», afirma uno de los más cualificados especialistas, el doctor Santiago Moreno. «Tanto el pronóstico, como el tratamiento, son buenos. Los nuevos fármacos son bien tolerados y el paciente cumple mejor. Desde donde estamos, puedo asegurarle que el margen que queda para mejorar es escaso. La mortalidad por VIH que hace años era el gran azote, hoy se ha reducido de tal manera que está solo muy poco por encima de los índices de fallecimiento en general».

Uno de los puntos en los que habría que insistir es en la necesidad de hacerse la prueba para saber si se es seropositivo. Porque eso permitiría el acceso precoz a los tratamientos, y se alejaría la posibilidad de padecer el sida con todas sus consecuencias. Además, conocer la situación personal, permite evitar contagios posteriores.

Cada vez es más frecuente que las nuevas infecciones aparezcan en personas que no son conscientes de haberse expuesto a ningún riesgo. Y en España el 77 por ciento de los casos se debe a relaciones sexuales sin preservativo con otras personas a las que consideraron *sin riesgo*. El contagio por relaciones heterosexuales es cada vez más amplio y se calcula que el 45 por ciento de los nuevos contagios se deben a este tipo de relación. Por eso, se recomienda hacerse la prueba a todas las mujeres embarazadas o que piensen tener un hijo, a las personas que hayan padecido alguna infección de transmisión sexual, tuberculosis o hepatitis, a quienes hayan tenido prácticas de riesgo o relaciones con una persona de quien desconocía si estaba infectada o no; si tiene una pareja estable y quiere dejar de usar el preservativo en sus relaciones sexuales, o si ha compartido el material para inyectarse drogas (jeringuillas, agujas, cucharas, filtros...).

Acuda a su médico o centro sanitario, donde valorarán su caso, le indicarán la prueba y, en caso de obtener un resultado negativo, le dirán si debe repetírsela y cuándo.

Y vuelve a hablarse también de la vacuna. Ya parece que es posible y, en algunos ensayos realizados en Tailandia, se llegó a una tímida protección de un 31 por ciento. Muy poco para poder hablar de vacuna efectiva, pero un dato a considerar, ya que viene a demostrar que es posible. En el estudio -en el que participa el Clinic de Barcelona y el Germán Trías y Pujol de Badalona- se está diseñando el protocolo para la Fase II de la inoculación. Se ensayará en pacientes recién infectados, pero tiene sus problemas de tipo ético, ya que lo ideal sería que esos pacientes dejaran todo tratamiento mientras se les administra el fármaco experimental. Hoy se sabe que se puede fomentar la inmunidad con vacunas; es decir, se vuelve a plantear la posibilidad de una inyección eficaz, aunque falte todavía mucho tiempo para que esté disponible.

Puede ser el comienzo.

ramón
sánchez
ocaña
experto en
salud





UN PASO MÁS FRENTE AL CÁNCER DE PULMÓN

Esta enfermedad es la segunda causa de fallecimiento más frecuente en España, tras los accidentes cardiovasculares, y supone, aproximadamente, el 20 por ciento de las muertes por tumores.

La investigación: pilar fundamental. Con motivo de la celebración del mes de cáncer de pulmón, especialistas y pacientes confían en la actividad investigadora como la mejor alternativa para vencer a esta enfermedad. El doctor José Miguel Sánchez Torres, del Grupo Español de Cáncer de Pulmón (GECp), lo concreta, y explica que «un aspecto clave para mejorar el tratamiento es la búsqueda de marcadores predictivos de respuesta que permitan avanzar hacia una terapia personalizada, lo que hace evidente la necesidad de adaptarse a cada tipo de tumor y sus particularidades genéticas. En definitiva, seleccionar el mejor abordaje para cada paciente».

En nuestro país, y desde la Asociación Española de Afectados por Cáncer de Pulmón (AEACaP), se lanza un lema que han defendido desde hace un año: *Frente al cáncer de pulmón, da un paso más*; es decir, avanzar en información, concienciación sobre la prevención, diagnóstico precoz, equidad asistencial y terapéutica, apoyo a los afectados, etc... Según su presidente, Francisco Joaquín Martínez, «se trata de dar un paso más en lo que a avances científicos se refiere para obtener pistas que puedan ayudar a realizar mejores diagnósti-

cos y tratamientos que mejoren la supervivencia y calidad de vida de los pacientes. Pero, por otro lado, es necesario avanzar también en el trabajo con los pacientes ya diagnosticados, con sus familiares y con todos aquellos que pueden llegar a serlo».

En ese trabajo con la población, el abandono del tabaco es un aspecto fundamental, como compañero habitual del cáncer de pulmón y causante del 85 por ciento de los fallecimientos por esta patología. En este sentido, el presidente de AEACaP considera prioritario «llevar a cabo una prevención primaria que consistiría en evitar el consumo de cigarrillos e intentar la deshabitación de los ya fumadores». De este modo, las demandas principales se concretan en conseguir presupuestos flexibles que sean capaces de acomodar los nuevos avances de la investigación para que ésta pueda llegar a los pacientes.

El futuro podría ir encaminado a una búsqueda de estrategias de prevención del consumo de nicotina, la definición de criterios clínicos, radiológicos y moleculares que permitan identificar a los individuos con más riesgo de presentar cáncer de pulmón, el desarrollo de programas de cribado lo más eficientes posible y la investigación de moléculas que desempeñen un papel relevante en el tratamiento de la enfermedad.



CHANTAJE EMOCIONAL

El chantaje emocional es tan frecuente que difícilmente encontraremos a alguien que no lo haya padecido o lo haya utilizado alguna vez a lo largo de su vida. A veces de manera inconsciente, pero casi siempre de forma plenamente consciente, presionamos al otro para que haga, diga o sienta y piense de una determinada forma y de no hacerlo así, lo consideramos una traición.

La práctica del chantaje emocional es una clara demostración de nuestra inseguridad y debilidad. Bien decía Séneca que el chantaje y la astucia, solo son propios de los débiles. Quien confía en sí mismo, permite que los demás tengan su criterio y hagan su vida, respeta su espacio vital y su individualidad y les permite que sean lo que desean ser; demuestra madurez mental y equilibrio emocional.

Por el contrario, la persona posesiva y chantajista que desea que los demás actúen según le viene en gana y si no se comportan como es su deseo se hace la víctima, lo que consigue con esta actitud es convertirse en un bicho raro, aleja a los demás que no la soportan y termina por sentirse sola y abandonada. A este tipo de personas que utilizan estos recursos para esclavizarnos y mantenernos pendientes de sus sentimientos y deseos, debemos saber cómo tenemos que tratarlas y actuar para librarnos de sus nefastas influencias. Ahí van estas sugerencias prácticas:

- No dejes de hacer en todo momento lo que te convenga y creas más adecuado y mejor para ti, por más que el otro te quiera hacer culpable.

- Déjale muy claro al chantajista emocional que no le vas a seguir escuchando cuando su conversación empiece a tomar ese tinte de lloriqueo, manipulación y chantaje.

- Hazle caso y muéstrale atención solamente cuando hable y se comporte de manera sensata y como adulto razonable.

Ten bien presente que quien te quiere bien y desea ayudarte, lo hace de corazón y no te pide nada a cambio y te acepta como eres y respeta tu libertad, sin forzarte a obrar contra tu voluntad.

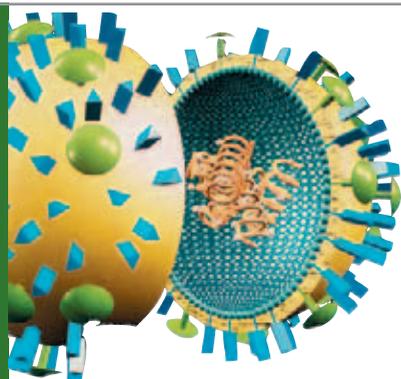
Si quieres ayudarle al chantajista, mantente firme en tus deseos, propósitos y convicciones y hazle saber con tu actitud que pierde el tiempo intentando hacerte sentir mal contigo mismo o preocupado. De nada servirá mostrarse como una víctima doliente.

La inteligencia emocional, que capacita a las personas maduras y seguras de sí mismas, constituye el mejor antídoto contra cualquier tipo de chantaje.

bernabé
tierno
psicólogo y
escritor

julia
martínez
texto

LO QUE DEBE SABER DE...



la gripe

- La gripe es una infección muy contagiosa producida por un virus que provoca la aparición de numerosos casos cada invierno. De hecho, cada otoño, entre el 20 y 30 por ciento de la población mundial contrae la patología y se estima que cada infectado contagia a una o dos personas.
- Personas mayores, enfermos crónicos y embarazadas son quienes tienen más probabilidades de sufrir las complicaciones de esta enfermedad, cuyo período de incubación oscila entre 18 y 36 horas.
- La prevención mediante la vacunación es la mejor opción para evitar la patología, ya que la vacuna induce altos niveles de protección individual y limita la circulación del virus en el entorno.
- La inoculación se debe administrar cada año para mejorar la protección frente a los virus gripales que van a ser más frecuentes cada invierno.
- La vacunación del personal sanitario es un objetivo básico en la prevención global de la gripe.
- La vacunación también está indicada para los que convivan o cuiden a personas mayores, enfermos crónicos o bebés menores de seis meses.
- Las embarazadas son un colectivo prioritario para la protección, ya que están más expuestas al virus y sus complicaciones. Además, el fármaco también cubre al recién nacido hasta el sexto mes. Se recomienda administrarla en el segundo trimestre del embarazo.

EL CORAZÓN, A EXAMEN

Los especialistas aseguran que la insuficiencia cardíaca seguirá creciendo entre la población en los próximos años. Por fortuna, la supervivencia de los pacientes mejora en gran medida gracias a la disponibilidad de nuevos tratamientos.

Existe un dato en relación a la insuficiencia cardíaca (IC) y es que, en las últimas décadas, la prevalencia de esta enfermedad y las hospitalizaciones por su causa han aumentado de manera considerable en los países desarrollados. Todo lo cual lleva a los expertos a reflexionar sobre este aspecto. Y es que cerca del uno por ciento de la población mayor de 40 años se ve afectada por esta dolencia, que se dobla con cada década de edad y se sitúa alrededor del 10 por ciento cuando se habla del colectivo de mayores de 70 años.

De hecho, es el primer o segundo diagnóstico más común de ingreso en la mayoría de los servicios de medicina interna en España. Según señala el doctor Francesc Formiga, coordinador del grupo de trabajo de insuficiencia cardíaca de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI), «es obvio que el especialista en medicina interna juega un papel primordial en la atención a los pacientes con insuficiencia cardíaca». En España, al igual que en otros países desarrollados, la IC es la primera causa de hospitalización en mayores de 65 años y supone, aproximadamente, el cinco por ciento de todos los ingresos. Al hilo de estos datos, los especialistas recuerdan que nos encontramos ante un trastorno progresivo y con gran

mortalidad, a pesar de que el paciente reciba el tratamiento adecuado. Este especialista asegura que «su frecuencia seguirá creciendo en los próximos años, dado que no se han producido descensos apreciables en su incidencia. Sin embargo, su supervivencia si está mejorando gracias a la disponibilidad de mejores tratamientos». Hoy, esa supervivencia se sitúa alrededor del 50 por ciento a los cinco años del diagnóstico.

Por todo ello, y tal como se puso de manifiesto en el reciente congreso nacional de la SEMI, se hace necesario mejorar la prevención y la localización precoz de esta enfermedad y también la información para el diagnóstico y el tratamiento de los pacientes; asimismo, los

especialistas creen que es fundamental familiarizarse con técnicas más modernas como la resincronización cardíaca. En ese marco, los internistas destacaron la fibrilación auricular como uno de los trastornos que con más frecuencia se diagnostican en sus servicios, aunque generalmente se da en ancianos. Esta denominación responde a una arritmia mantenida más usual, de la que se deriva una importante morbi-mortalidad en forma de ictus, tromboembolia, insuficiencia cardíaca y un notable deterioro de la calidad de vida.

clara
guzmán
texto





dra. pilar
riobó
médico
especialista en
endocrinología
y nutrición

POR UN PLATO DE LENTEJAS...

Lentejas, judiones, garbanzos, alubias, soja... cualquier miembro de la familia de estos alimentos es ideal para mantener los niveles óptimos de proteínas en el cuerpo. Si no se les añaden grasas en el período de cocción, son además un producto sano que también aporta magnesio, vitaminas y hierro.

Las legumbres han desempeñado un papel fundamental en la alimentación del ser humano desde la antigüedad. De hecho, ya se mencionan en la Biblia, cuando Esaú vendió sus derechos de primogenitura a su hermano Jacob por un plato de lentejas.

Las leguminosas son de fácil cultivo, poco exigentes en cuanto al clima y al suelo, e incluso mejoran la fertilidad del terreno. Por ello, y unido a su alto valor nutritivo y fácil conservación, han sido uno de los principales sustentos de la población en épocas de escasez, llegándose a convertir en la principal comida del día. Pero en los años de bonanza económica, desafortunadamente, su consumo disminuye. Desde luego, su alto valor nutricional y su bajo coste le convierten en alimentos excelentes para estas épocas de crisis.

Las legumbres son los vegetales con el mayor contenido en proteínas. Aportan alrededor de 20 a 24 gramos por cada 100 consumidos. Lo cual, unido a su bajo coste con respecto a otros alimentos proteicos (como la carne o el pescado), ha motivado que se les llame *la carne de los pobres*. Sin embargo, no contienen todos los aminoácidos esenciales, razón por la que no se les considera de alto valor biológico. Tienen alto contenido en lisina, pero escaso en metionina y en aminoácidos sulfatados, así que se pueden completar al añadirles cereales con una composición de aminoácidos complementaria, que carecen de lisina pero son ricos en aminoácidos sulfatados. La unión de las legumbres con los cereales en espléndidos platos gastronómicos como las lentejas con arroz, o los guisantes con maíz, hace que estas recetas se conviertan y aporten proteínas tan completas como las de un filete de la mejor carne. Una vez más, la cultura gastronómica demuestra ser sabia.

Las legumbres también aportan carbohidratos de tipo complejo, es decir, de absorción lenta, y con un índice glucémico bajo. Esto indica que, tras su ingesta, la glucosa en sangre aumenta de manera lenta, evitando los picos de glucemia. Por esta circunstancia son alimentos muy indicados en los pacientes diabéticos.

BENEFICIOS EN LA DIETA Otra importante característica de esta familia de productos es que tienen una gran cantidad de fibra dietética, sobre todo de tipo soluble, en la piel y

vainas. Este tipo de fibra tiene efectos beneficiosos para el aparato digestivo y para el metabolismo de la glucosa y el colesterol. No se absorbe desde el intestino a la sangre y cuando llega al colon es transformada por las bacterias intestinales en ácidos grasos de cadena corta, volátiles, que son nutrientes para el propio colon y los que dan olor a las heces. Por eso, las legumbres producen gases (flatulencia). Los gases no son nocivos si no ocasionan dolores y se pueden eliminar, aunque sí son un problema social.

Alubias, lentejas o garbanzos, entre otras, aportan poca grasa, siempre que no se les añada, y, además, debido a su origen vegetal, es una grasa que no produce colesterol. Su mala fama de alimentos fuertes se debe al resto de productos con los que se cocinan, como chorizo, morcilla, tocino, oreja y demás artículos que aumentan su valor calórico. Por ello, se las considera, erróneamente, que son alimentos que engordan. Sin embargo, por término medio aportan unas 300 kilocalorías/ 100 gramos, lo cual no es exce-

sivo. Ahora bien, debido a su valor nutricional se aconseja tomar como plato único".

El contenido en sales minerales está influenciado por las características de cada especie, por el clima y por las prácticas de cultivo y la calidad de la tierra. Hay que destacar la riqueza en hierro de las leguminosas, de 5 a 7 mg/100 gramos de alubias, guisantes, garbanzos o lentejas secas. Es más, son los alimentos que más hierro aportan, después de la carne y la morcilla, pero su asimilación por el organismo es más baja debido a la presencia de otras sustancias, como los fitatos. Lo mismo sucede con el magnesio, ya que contribuyen con entre 60 y 90 mg/100 gramos. En cuanto a las vitaminas, es importante el contenido del grupo B, como la tiamina o vitamina B1, la riboflavina o B2, niacina y, sobre todo, de ácido fólico (vitamina B9).

Disfrute este invierno de los platos de cuchara con las riquísimas legumbres, sabiendo que, cocinadas con pocas materias grasas, estará realizando una alimentación saludable.



GASTRONOMÍA



EL ÚLTIMO EMPERADOR AUSTRÓHUNGARO

La muerte del genial Berlanga y sus conocidas referencias al viejo imperio centroeuropeo trae a la memoria creaciones de esas tierras adoptadas en España como el filete empanado, versión de los escalopes a la vienesa.

Los libros de Historia dirán que el Imperio austrohúngaro fue un Estado centroeuropeo nacido en 1867 y que se disolvió en 1918, tras ser derrotado en la I Guerra Mundial, pero los amantes del cine de Luis García Berlanga sabemos que su desaparición se produjo un sábado de noviembre de 2010, con la muerte del cineasta valenciano. La mención al Imperio austrohúngaro es una constante en las películas de Berlanga. Por supuesto, sin venir para nada a cuento; pero cada vez que se estrenaba una de sus obras, todos estábamos atentos al momento en el que surgiera la alusión a ese Estado, que no conoció prácticamente más que a un emperador, Francisco José I, sí, el de *Sissi*, porque su sucesor, Carlos I, ocupó el trono solo los dos últimos años del Imperio.

Pero para los berlanguianos, el último emperador fue, naturalmente, Luis, y nadie ha dicho jamás «Imperio austrohúngaro» como el gran Pepe Isbert. Desde luego, las películas que harán inmortal a Berlanga están muy lejos del ambiente áulico y lujoso de la corte imperial de Viena.

Los personajes de *Esa pareja feliz*, *Bienvenido Mr. Marshall*, *Novio a la vista*, *Calabuch*, *Los jueves, milagro*, *Plácido* o *El verdugo* se mueven en un ambiente bien diferente, y ni siquiera la tronada nobleza de *La escopeta nacional* y sus secuelas recuerda la que se movía por los palacios vieneses.

Por eso, no es aplicable a la filmografía de Berlanga la gran gastronomía imperial, esa que nos ha dejado majestuosas creaciones en torno a la caza mayor, pero también platos populares como toda la gama de los *gulasch* o una repostería increíble con la *Sachertorte* como buque insignia.

No; nada de eso es aplicable a los personajes que encarnaron Pepe Isbert, José Luis López Vázquez, Fernando Fernán Gómez, Manolo Morán, Elvira Quintillá y tantos otros. ¡Vamos, que sus economías estaban como para faisanes a lo Príncipe Eugenio!

Pero sí que hay un plato vienes, al menos de adopción, cuya fórmula más sencilla fue de consumo bastante generalizado en aquella España: el filete empanado, compañero inseparable de

excursiones y giras campestres. Solución de urgencia y asequible en aquellos días en que la ternera era mucho más barata que el pollo, elaborado en una versión en la que el envoltorio era, más o menos, el 50 por ciento de la composición del plato.

Versión pobre del *Wienerschnitzel* o escalope a la vienesa, que a su vez parece derivar de la *cotoletta a la milanese* o chuleta a la milanesa, que con el tiempo se acabó convirtiendo en un simple escalope a la milanesa, es decir, una lámina de carne de ternera ya fina de origen y, por si acaso, estirada a golpes de maza en la mesa de la cocina, envuelta en el clásico rebozado de huevo y pan rallado. El plato, según los investigadores, es milanés de nacimiento; se aduce algún texto medieval, nada menos que del siglo XII, en el que se habla de algo parecido.

De modo que hizo el viaje de Milán a Viena, y no al revés, y todo parece indicar que lo hizo en manos de las tropas del mariscal Radetzky, conocido hoy por todo el mundo por dar nombre a la marcha de Johann Strauss (padre) que cierra, con las palmas de los espectadores, el concierto de Año Nuevo en el Musikverein de Viena. Radetzky sofocó la insurrección milanesa de 1848, y entre el botín de guerra parece que estaban esos filetes a la milanesa, que en Viena se convirtieron en filetes a la vienesa.

Tuve a Luis de compañero de mesa en la cena que la Academia Española de Gastronomía ofreció a Camilo José Cela, ya hace años, y que ofició en Madrid la gallega Toñi Vicente. Recuerdo que el plato principal consistió en lamprea preparada al modo tradicional, pero hecha digna de una mesa imperial por las artes y la elegancia de Toñi y el Barón de Chirel con el que la acompañamos. Fue una velada muy agradable, cómo no iba a serlo, y en nuestra mesa se habló, cómo no, del Imperio austrohúngaro. De la lamprea, obviamente, también hablamos lo nuestro.

Tras su muerte no ondeó a media asta la bandera austríaca en Viena, ni las de los otros 13 Estados en los que se desmembró el Imperio; pero debería haber sido así, como en Guadalix de la Sierra, y con crespones negros, como las grandes capitales del Imperio austrohúngaro deberían despedir al que fue, realmente, su último emperador. Recuérdenlo también en la mesa, la próxima vez que se vayan a comer un escalope a la milanesa o a la vienesa, se lo tiene más que merecido. Pocos han sido tan grandes como él.

EL VINO

VIÑA LANCIANO

D.O.RIOJA

Ubicada en pleno corazón de la Rioja Alta, Bodegas LAN, cuyo nombre procede de las iniciales de las tres provincias que forman parte de la denominación de origen: Logroño, Álava y Navarra, realiza una máxima selección de la materia prima para la obtención de vinos tintos de calidad, siendo el Tempranillo la variedad protagonista en toda la gama.

LAN posee *Viña Lanciano*, un viñedo de 72 hectáreas de extensión rodeado por el Ebro y cuya ubicación y edad de sus cepas (35 a 60 años) permiten elaborar los vinos de alta gama de la bodega: *Viña Lanciano*, *Culmen* y *LAN Edición Limitada*.

Cata:

Viña Lanciano Reserva 2005 es un tinto rojo picota con aromas a frutas negras y rojas, y con matices minerales de fondo. Amplio y carnoso en boca.

Reconocimiento:

Este tinto ha recibido el premio Trébol Todovino, un galardón con el que este club de vinos reconoce al caldo con mejor relación calidad-precio por debajo de 18 euros de la edición 2011 de su Guía.



UN ESTILO PARA CADA EDAD

A los 20 se experimenta con las últimas tendencias, a los 30 se apuesta por seguir la moda, a los 40 priman los básicos, después de los 50 las mujeres tienen claro qué les sienta bien... Cada década tiene su estilo y la moda tiene respuesta para todas las edades.

- de 30

TODO VALE

La década de los 20 es la de los excesos. El denominador común es arriesgar en moda, probar las últimas tendencias y apostar por las más atrevidas. El pantalón vaquero es un imprescindible del guardarropa, así como los *short* y las micro faldas. Las camisetas y los tejidos desgastados son también un clásico, y esta temporada la inversión estará en una chaqueta, jersé o abrigo de punto grueso de aire *grunge*. Todavía no preocupan demasiado los signos de la edad, pero se hacen imprescindibles unos cuidados básicos, como la hidratación diaria, y específicos, como el contorno de ojos. Aromas frescos y alegres y brillos de labios, cosméticos fetiches de esta década.



Springfield (19,95 €)

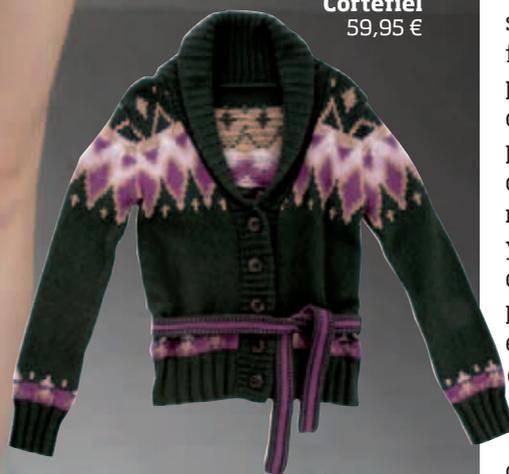
Gloss de gran hidratación de **Maybelline New York** (8,59 euros)



Contorno de ojos de **Lancaster** (35,50)



Joy of Pink de **Lacoste**, un aroma positivo y alegre (50ml, 54 euros)



Cortefiel 59,95 €



Tommy Hilfiger



Levi's

Tommy Hilfiger

MODA SEGURA

Los años suman seguridad, y una de las ventajas de la década de los 50 es que las mujeres saben perfectamente qué prendas les favorecen y apuestan por ellas siempre. Lo habitual, ropa clásica como pantalones de estilo masculino, cárdigans de punto y jerséis de cachemir y tejidos de calidad como el *tweed*. Respecto a la belleza, no se suele escatimar en gastos, y para cuidar una piel que acusa el paso del tiempo y los cambios hormonales se invierte en cremas de última generación como el suero Abeille Royale, un tratamiento derivado de los excepcionales principios reparadores de los productos de las abejas. También es importante apostar por fondos de maquillaje que sean además tratamiento, como el *gel de polvos* Diorskin que embellece progresivamente la piel.

+ de 50



Marlboro Classics



Tommy Hilfiger

30 y 40

SEGUIDORAS DE TENDENCIAS

Estar pendiente de la moda y seguir las propuestas de las pasarelas es una de las características que refleja la década de los 30 y la de los 40. Este invierno en los armarios de las mujeres de entre 30 y 50 años compiten las capas con las levitas y las chaquetas de aviador, los monos con las faldas de aire retro y el color protagonista es el camel. Otra de las notas características de esta edad es apostar al mismo tiempo por prendas básicas de fondo de armario como vestidos negros y camisas blancas, y por invertir en bolsos y zapatos de calidad. Iluminar el rostro y combatir la flacidez de la piel son los dos requisitos que piden a las cremas diarias. Además, es el momento de comenzar a utilizar tratamientos adicionales a la hidratación diaria en forma de sueros y mascarillas como la revitalizante instantánea para pieles cansadas de Juvena.



Hoss Intropia (250 euros)



Trucco (79,90 euros)



Mango (49 euros)



Sombra de ojos 'smoky' de Dior (36 euros)

Garnier Ultralift, antiarrugas que reafirma los tejidos (11,99 euros)



Instant Optimal Look Mask de Juvena (45 euros)



Dorskin Nude Compact Gelée, de Dior (50 euros)



Color Riche de L'Oréal Paris, barra de labios con 'serum' anti edad (15,45 euros)



Suero Abeille Royale de Guerlain (110 euros)

Coquette by Jota+Ge, línea con tallas de la 46 a la 56 (340 euros)



Nice Things (75,50 euros)



Yera, en El Corte Inglés (79,90 euros)

RETIRA

Los tonos ácidos (amarillo, fucsia...). Quedan reservados para el verano.



RESCATA

Prendas en rojo. El invierno también se tinte de color, y el que destacó sobre las pasarelas en las que se presentaron las tendencias para este 2010-2011 fue el rojo. El tono escarlata es uno de los triunfadores de la temporada, y se hace imprescindible una prenda de este color en el armario.

TRUCCO (29,90 EUROS)

compras clave

Zapato de estilo 'retro'. Junto con las botas altas y los mocasines, los zapatos tipo salón de aire masculino con tacones anchos marcan la temporada. Los modelos inspirados en décadas pasadas comenzaron a tener su hueco en el siglo XXI gracias a los Peep Toe, también se reeditaron las puntas redondeadas, y este invierno es el tiempo de los tacones retro.



EL CAPRICHIO PURA LÓPEZ (280 euros)



EL CHOLLO MANGO (75 euros)

S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S.S.O.S.

Los leggins brillantes, ¿pueden llevarse a diario? Los pantalones estrechos de acabado brillante y estampados especiales son perfectos para las noches de fiesta. Durante el día, y para no dar la sensación de que se han adelantado las fechas de Navidad, pueden lucirse siguiendo unas reglas: evitar los excesos matizando el brillo de éstos con prendas básicas como camisas blancas sencillas, y optar por zapato bajo como las bailarinas clásicas.



Leggins de estampado de serpiente de la línea Jota de Jota+Ge (139 €)

+ INFORMACIÓN Cortefiel 902453545/ El Corte Inglés 901122122/ Hoss Intropia 91 399 31 12/ Jota+Ge www.jotamasge.com Levi's 91 521 50 28/ Mango 900150543 www.mango.com/ Marlboro Classics 91 575 42 06/ Nice Things www.nicethings.es/ Pura López 96 665 50 50/ Springfield 902452545 www.spf.com/ Tommy Hilfiger 91 429 81 13/ Trucco www.trucco.es



CRÓNICA SOCIAL



SARA CARBONERO, MARTA FERNÁNDEZ Y PILAR RUBIO.

EL PODER DE
LA BELLEZA

«¿Cuál de ellas te parece más guapa?», le pregunté a mi amigo. Él las miraba dubitativamente y no respondía. Parecía incapaz de decidir cuál de las bellezas que teníamos delante era más extraordinaria.

Pilar Rubio, Marta Fernández y Sara Carbonero son mujeres muy guapas, evidentemente. Por eso las fichó **Paolo Vasile** que, hay que reconocerlo, tiene mucho ojo para localizar caras altamente rentables. En el caso de la presentadora deportiva, su belleza se vio triplemente publicitada por su noviazgo con el popular portero del Real Madrid, el bueno de **Íker Casillas**, que la estuvo persiguiendo noche y día, incansable al desaliento, has-



OLIVIA PALERMO Y JOHANNES HUEBL.



EL MODELO TOBIAS SORENSEN.



LUIS MEDINA.

ta que ella, seducida, cayó rendida a sus brazos (ya saben aquello de que el que la sigue, la consigue, aunque, en este caso, no era tan difícil: al fin y al cabo, Íker Casillas no solo es un hombre millonario, sino también uno de los más atractivos -según todas las encuestas- y un tío campechano, alegre y simpático).

La mirada de Sara, felina, grandiosa, misteriosa incluso, no está al nivel, sin embargo, de su forma de ser. Ella es educada y correcta, por supuesto, pero, si les soy sincero, no es precisamente la salsa de una fiesta. Digamos que no destacaría en un concurso de espontaneidad, precisamente. Tampoco tiene una personalidad que encandile o arrolle a aquellos que se cruzan con ella. Es amable, pero más bien sosita, como esa chica tímida y lacia que parece no haber roto un plato en su vida.

Pilar Rubio es todo lo contrario; tiene personalidad, y se le nota. Y sigue divirtiéndose de la misma manera: yendo a conciertos con su novio roquero y saliendo con sus amistades, que son exactamente las mismas de siempre, por los garitos más tirados de Vallecas. He ahí una persona auténtica. En cuanto a **Marta Fernández**, sustituta de **Ana Rosa** el pasado verano y presentadora de informativos, quizás gana a las otras dos en naturalidad, algo que me confirman quienes han trabajado con ella. «Que te digo que cuál te parece más guapa», le repetí a mi amigo, que no logró salir de su ensimismamiento hasta que apareció **Carmen Alcayde**, que es la más divertida. Dicharachera, alegre como un cascabel, comiendo jamón y bebiendo vino, Carmen nos contó que está felicísima con su segundo bebé, que nació hace menos de un mes. «Ésta, ésta es la que me parece más guapa a mí», dijo al fin mi amigo. Era la presentación de una página web de *celebrities* que ha creado Telecinco, algo que se notaba en el presupuesto -el restaurante Ramsés no es un sitio barato precisamente- y al que acudieron a apoyarla los rostros más populares de la cadena.

De la Puerta de Alcalá nos fuimos al Palacio de Cibeles, donde nos colamos en la superfiesta que, tras el desfile presentación, hizo una conocida marca de ropa. La cadena de televisión tiene dinero, pero esta firma parece tener más: cada seis meses, tira la casa por la ventana en unas fiestas que ya son las más sonadas -y esperadas- de Madrid. Pero lo más increíble es que por la Galería de Cristal del Palacio de Cibeles bailaban alegremente todos los/las espectaculares modelos que previamente habían desfilado, por lo que el espectáculo de seres vivos que animaban la barra libre era simplemente impresionante. Ellos y ellas, solo bebían Coca Cola, eso sí. Hay que cuidarse. A la más conocida, **Olivia Palermo**, *socialité* imprescindible en cualquier evento que se precie de la noche neoyorquina (ella nació y vive en NY), hemos tenido la suerte de verla en nuestro país dos semanas seguidas. Pero esta vez acudió con su novio, **Johannes Huebl**, modelo alemán que también es imagen de la firma, un tipo tan simpático como para acceder con una sonrisa a hacerse fotos con las *mil* chicas que quisieron inmortalizar su recuerdo.

Otro modelo internacionalmente muy conocido, **Tobias Sorensen**, también ayudó a equilibrar la balanza que medía la belleza masculina/femenina. En cuanto a conocidos patrios, destacó **Luis Medina**, que acudió sin la rica heredera **Amanda Hearst**, su última novia. «Sigo manteniendo con ella una excelente relación», dijo sobre su ex. Le acompañaba una amiga, una chica joven, alta, delgada, callada, de la que se dice, se rumorea, se comenta que es su nueva novia, algo que, posiblemente, quede reportajeado en exclusiva para una de sus revistas de cabecera. Su mamá, **Naty Abascal**, que vuelve a salir un año más como la más elegante según *Hola*, acudió al desfile, pero no se quedó a la fiesta. Atrás quedaron los años en los que Naty apuraba a tragos lentos las fiestas a las que acudía. Ahora se desvanece en lo que dura un suspiro y, según cuentan quienes la conocieron en su juventud juvenil, el carácter se le ha agriado con los años. Las malas lenguas también cuentan que la mamá está muy apenada por la ruptura de su hijo con Amanda Hearst (lógico: ella era un buen fichaje) Pero ya lo saben: el amor viene y va, como una ola, que diría Rocío Jurado. Al menos en el caso del que es el soltero más cotizado de los famosos patrios.

PENÉLOPE, SOLIDARIA



Vogue consiguió lo que nadie podría conseguir: fotografiar y entrevistar a **PENÉLOPE**. De ahí a que se haya hecho realidad lo que muchos especularon, hay un océano. Creíamos que veríamos a la actriz luciendo orgullosa su tripa encinta, como aquella Demi Moore cuyo embarazo desnudo dio la vuelta al mundo. Nuestra actriz sale guapísima, pero tapadita. Lo otro era demasiado atrevido para *Pe*, siempre cauta, siempre correcta, siempre temerosa de las posibles vulneraciones de su vida privada. En la entrevista tampoco dice nada reseñable, pero debemos agradecerle mucho que sea cabeza visible de la lucha contra uno de los peores dramas del mundo: el VIH en África.

ROMANCE A LA VISTA

Cuando el río suena... hay quien se moja. Y los rumores sobre la posible relación entre **SHAKIRA** y el jugador **GERARD PIQUÉ** cada vez tienen más fuerza. Primero se les vio juntos en Ibiza, luego en Barcelona y, por último, según un diario británico, dando un bonito paseo por la costa de Blanes. A ver, ella sigue diciendo que está con su novio de hace años, **ANTONIO DE LA RÚA**, pero...



LA MARCHA DE DOÑA LETIZIA



Y hablando de Shakira: qué concierto más divertido ofreció en Madrid. La cantante colombiana no solo llenó el Palacio de Deportes sino que consiguió lo que muy pocos consiguen: atraer la presencia real. Pero lo mejor vino cuando descubrimos cuánto le gusta bailar a **DOÑA LETIZIA**. El Príncipe bailaba, movía el cuerpo tímidamente, pero Letizia... ¡Qué marchón, qué forma de mover las caderas, qué ritmo, qué manera de cantar y de divertirse! Y qué enamorados están, por cierto: se daban besitos espontáneos cada poco tiempo.

SUDOKU MANÍA

FÁCIL

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

X

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

EL SUDOKU

En este Sudoku debe llenar todas las casillas vacías, de modo que las dos diagonales mayores y cada hilera vertical y horizontal contenga los números del 1 al 9 sin repetir ninguno.

SOPA DE CINE

S	K	N	T	N	H	N	H	N	K	C	E	P	S	X	H	H	S
K	S	H	A	K	H	N	X	H	M	H	H	N	E	H	N	H	H
N	H	U	V	X	D	K	Z	X	C	V	H	H	R	B	K	S	G
A	M	E	K	H	C	H	K	S	P	H	S	A	K	H	X	B	A
B	S	H	U	D	S	H	D	V	R	G	I	B	H	H	K	A	S
H	B	Z	A	X	B	K	R	S	N	M	G	H	R	H	B	S	C
A	H	G	H	R	F	G	O	T	G	U	M	B	H	X	S	K	S
H	R	H	K	X	A	Z	F	N	E	T	T	O	C	H	E	D	H
H	A	G	V	B	H	M	K	B	K	U	H	N	X	H	N	S	B
P	H	F	S	H	X	N	C	X	E	H	K	M	U	R	O	H	S
H	B	S	F	K	C	K	I	R	R	H	R	M	P	H	J	S	G
F	S	U	G	K	B	S	B	R	O	X	H	O	E	X	R	A	Z
H	R	H	K	N	M	P	V	G	M	M	D	X	D	H	A	S	H
S	D	X	C	S	P	F	A	S	Y	X	H	N	S	I	N	H	B
H	S	A	X	N	R	H	S	N	R	S	K	X	H	N	V	K	R
S	H	R	S	X	A	U	H	N	R	R	S	N	A	C	H	G	H
H	G	D	S	C	K	U	R	G	A	B	G	D	O	K	N	S	G
S	H	D	R	S	C	S	A	S	B	H	N	G	R	D	A	H	S

Debe buscar al director y a los actores de la película "DUELO AL SOL" (1946): King Vidor, Jennifer Jones, Gregory Peck, Joseph Cotten, Lionel Barrymore, Lillian Gish y Charles Bickford.

DIFÍCIL

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

MUY DIFÍCIL

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

LOS OCHO ERRORES



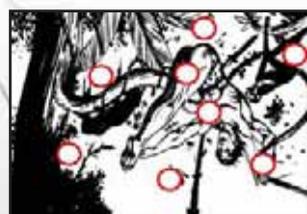
CRUCIGRAMA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											

HORIZONTALES: 1. Esterilizar la leche. Centro de asistencia primaria. 2. Empieza la noche. Guapo clásico. Nota de mi propiedad. 3. Harán camino. País famoso por su canal. 4. Victoria en breve. Ave americana. Utiliza esta superficie. 5. Arte musical. Agarrar y cortar de raíz. 6. Lo más buscado en la inauguración. Pato. 7. Se atreve con ella. Terminar. De nada. 8. Persona a la que el destino le ha deparado sus sorpresas. Banda armada. 9. Engañase. Bastante necesario. 10. Lo más olfativo. Deseos de algunos domingueros. 11. De moda al norte de Inglaterra. Con la mente algo dispersa. Muy británico. 12. Astro rey. Pirómano que hizo historia. Conozco mis limitaciones.

VERTICALES: 1. De la misma naturaleza. El del mono es el mejor, dicen los expertos. 2. La cruz matemática. Nos ayuda a subir por la escalera. 3. A mitad de mes. Sujetar el clavo. Lee un poco. 4. La de la hucha. Bastante rápida. 5. Andad. Una protección natural. 6. La sopa, en boca de una persona que cecea mucho. Resuenan en las montañas. De cera. 7. Piña. Profesional de la declaración de renta. 8. Cabeza de rinoceronte. Hueso. Secundaria obligatoria. 9. Selva. Interior de ruta. De nada. 10. De cera. Bastante locos. 11. Haced fortuna trabajando en la panadería. Tuberculosis. 12. Número especial como la copa de un pino. Zona playera. Nota que tiende a repetirse.

SOLUCIONES



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

MUY DIFÍCIL

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

DIFÍCIL

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

X

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

FÁCIL

S	K	N	T	N	H	N	H	N	K	C	E	P	S	X	H	H	S
K	S	H	A	K	H	N	X	H	M	H	H	N	E	H	N	H	H
N	H	U	V	X	D	K	Z	X	C	V	H	H	R	B	K	S	G
A	M	E	K	H	C	H	K	S	P	H	S	A	K	H	X	B	A
B	S	H	U	D	S	H	D	V	R	G	I	B	H	H	K	A	S
H	B	Z	A	X	B	K	R	S	N	M	G	H	R	H	B	S	C
A	H	G	H	R	F	G	O	T	G	U	M	B	H	X	S	K	S
H	R	H	K	X	A	Z	F	N	E	T	T	O	C	H	E	D	H
H	A	G	V	B	H	M	K	B	K	U	H	N	X	H	N	S	B
P	H	F	S	H	X	N	C	X	E	H	K	M	U	R	O	H	S
H	B	S	F	K	C	K	I	R	R	H	R	M	P	H	J	S	G
F	S	U	G	K	B	S	B	R	O	X	H	O	E	X	R	A	Z
H	R	H	K	N	M	P	V	G	M	M	D	X	D	H	A	S	H
S	D	X	C	S	P	F	A	S	Y	X	H	N	S	I	N	H	B
H	S	A	X	N	R	H	S	N	R	S	K	X	H	N	V	K	R
S	H	R	S	X	A	U	H	N	R	R	S	N	A	C	H	G	H
H	G	D	S	C	K	U	R	G	A	B	G	D	O	K	N	S	G
S	H	D	R	S	C	S	A	S	B	H	N	G	R	D	A	H	S

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

RANGE ROVER EVOQUE

MOTOR



CITA EN LA GRAN CIUDAD

El nuevo Evoque vuelve la mirada hacia un público más joven y con tendencias urbanas. No disimula su refinamiento, pero no pierde sus cualidades 'off road'.

El lanzamiento comercial del nuevo Range Rover Evoque supone un antes y un después en la trayectoria de la firma británica, dedicada principalmente a la construcción de vehículos todoterreno. Con este nuevo SUV cambia de tercio, pero lo hace sin perder sus propósitos camperos que tan buenos réditos comerciales han dado históricamente a la compañía.

El diseño del Evoque está inspirado en el aclamado *concept car* LRX, manteniéndose fiel a su espíritu *cross coupé*. Llega en carrocería de tres y cinco puertas como una interpretación contemporánea y llena de buen gusto de las líneas creativas de la marca.

El Range Rover Evoque asume el reto de convertirse en una evolución en la concepción estética de un segmento entero. Lo tiene todo para seducir. Evidencia músculo, pero a través de una base refinada que no eclipsa su capacidad atlética y dinámica. Su perfil es más urbano, aunque disfruta de grandes cualidades pa-

ra adentrarse con todas las garantías en territorios *off road*. En su interior, asistimos a un baño de lujo al que nos tiene acostumbrados la marca. Utiliza materiales de primera calidad que dan como resultado un elegante y distinguido diseño interior. Presenta acabados de altos vuelos en todas las superficies del panel de instrumentos, puertas y asientos. El conductor adopta en el Evoque una posición más baja que en otros modelos, lo que transmite sensaciones más deportivas.

En cuanto a su mecánica, presenta dos variantes del motor diésel de 2.2 litros con potencias de 150 y 190 caballos. Estos propulsores pueden combinarse con cambio manual y automático y con tracción a las dos ruedas o 4X4. La opción más moderada nos deja un consumo de 4.87 litros a los 100 convirtiéndose en el más eficiente de su clase. En cuanto a la oferta en gasolina, su motor 2.0 proporciona 240 caballos de potencia. El Evoque llegará al mercado el próximo verano aunque se admiten pedidos desde comienzos de 2011. Se distribuirá en 160 países a un precio de salida de 35.000 euros.

CON LA BICI A CUESTAS

Opel apuesta por una forma más segura y ergonómica para transportar bicicletas.

El ciclismo es un deporte cada vez más popular en España. Sin embargo, los dispositivos para transportar bicicletas que existen en el mercado son complicados de utilizar. Según un estudio elaborado por RACE, la mayoría de usuarios, sobre todo en trayectos cortos, prefiere llevar la bici en el interior del vehículo, con el riesgo que esta práctica conlleva.

El dispositivo de Opel, *FlexFix*, se presenta como un sistema rápido y cómodo que permite transportar dos bicicletas de hasta 20 kilos de peso cada una y ruedas de entre 18 y 28 pulgadas. Todo sin ningún esfuerzo. El *FlexFix* está listo en menos de dos minutos. Se extrae y se esconde en el parachoques trasero como si fuera un cajón y no se necesitan herramientas para proceder a su manipulación.

El sistema integrado *FlexFix* está presente en una amplia gama de vehículos de la marca por un precio añadido de 460 euros.

APTA PARA TODOS LOS TERRENOS



HONDA CROSSRUNNER

La nueva Crossrunner de Honda evidencia lo mejor de dos mundos. Se muestra camaleónica al punto de ser una moto extremadamente cómoda para su manejo en la ciudad y transformándose en una auténtica rutera de apariencia *Adventure*, con todas las garantías para afrontar trayectos de largo recorrido.

La gran novedad de la firma japonesa para el próximo año, presentada en el salón de Milán, es capaz de adaptarse a distintos usos. Luce un estilo exclusivo y un alto grado de ergonomía para disfrutar de su compañía al máximo. De este modo, el nivel de control de la máquina por parte del piloto se refuerza con un manillar más ancho. A su vez, se incrementa el confort para el acompañante que va sentado en un nivel bajo y totalmente plano.

En cuanto a su propulsor, la moto viste un V4 de 782 centímetros cúbicos con cuatro árboles de levas y refrigeración líquida. Proporciona al motero una entrega suave pero enérgica en respuesta a cada situación.



APAGA Y VÁMONOS

CREA TU PROPIA MARCA

PILAR HERMIDA DEL LLANO

Lo que haces ¿te apasiona?, ¿estás contento en tu trabajo?, en suma, ¿estás satisfecho? En época de crisis, tener tu propia marca personal puede ayudarte a encontrar un trabajo, mejorar el rendimiento que posees, ampliar el espectro de tus relaciones, o redefinir aquello con lo que no estás plenamente satisfecho

«A raíz del curso de marca persona, dejé mi trabajo para terminar mi carrera, que era lo que verdaderamente me importaba», declara Alejandro González. El personal branding, más conocido en España como la Marca Persona, no ofrece la pócima mágica del sentido de la vida ni tampoco busca soluciones drásticas, pero si nos brinda herramientas que ayudan a cada persona a saber valorar sus virtudes y potenciarlas.

Este modelo de consultoría tanto a empresas como a personas, muy común en EEUU, supone que directivos, políticos, deportistas, profesionales o cualquier persona, sienta la necesidad de construir su propia marca, para diferenciarse del resto. Iago Martínez-Franco, experto y socio fundador de la consultora People and Brand, afirma que «en el día a día, con cada acción, con cada decisión, cada uno va construyendo su marca sin darse cuenta». Según Iago Martínez, algunos ejemplos relevantes de la Marca Persona se observan a través de la historia, en personajes tan conocidos como Napoleón, Atila o Churchill y muchos otros más recientes, como David Beckham o Barack Obama, poseedores de rasgos originales y diferenciadores que nos permiten identificarlos como únicos.

«A través de nuestros cursos o mediante asesoría personalizada, es fundamental que nuestros alumnos entiendan que tenemos la obligación de liderar nuestra propia vida», afirma José A. Martínez Ríos, experto en Cambio Actitudinal. Los factores que describen la sociedad actual como el paro, la falta de motivación, o el estrés, son simplemente los resultados de decisiones individuales equivocadas. «La crisis lo único que ha

hecho es agudizar o poner en evidencia estas carencias y ha servido también para constatar que conocimiento y empleabilidad son una responsabilidad personal», añade.

La primera fase de esta metodología se basa en que al igual que las marcas o empresas, las personas debemos definir nuestra estrategia y nuestros objetivos personales y profesionales. «La diferencia entre el éxito y el fracaso radica en identificar lo que queremos, y trabajar con rigor de una manera planificada para alcanzarlo, no hacerlo significa dejarlo a merced del azar», afirma José A. Martínez Ríos.

Según esta metodología, el desconocimiento de este concepto por parte de algunas empresas hace que los trabajadores se conviertan en «marcas blancas», como en el supermercado cuando añadimos en el carro de la compra leche o mantequilla, no por su valor añadido, no por su diferenciación, sino para cubrir simplemente una necesidad. «La realidad es que la mayoría de las empresas no son sensibles, ni perciben en su verdadera dimensión, la enorme cantidad de talento desaprovechado que poseen», declara Iago Martínez.

Al igual que identificamos un producto o servicio a través de la marca, nos preguntamos entonces, ¿sería



posible un proceso de identificación y potenciación similar si consideramos a las personas de la misma manera? La respuesta es afirmativa.

Otro de los pilares fundamentales es la necesidad de conocer qué imagen doy y qué imagen me gustaría dar. Lógicamente, interactuamos diariamente lo que implica que moldeamos nuestra propia «marca» o fachada exterior. Sin embargo, no es sólo lo que queremos que los demás vean de nosotros lo que importa, sino lo que ellos opinan, independientemente de cual sea nuestra intención. Esto es lo que técnicamente se conoce como identidad o personalidad e imagen de marca.

En definitiva, conocerse, saber en qué destacamos o en qué podemos hacerlo, elaborar nuestro propio plan estratégico y seguirlo con rigor, tener una buena carta de presentación, ser coherentes, hacernos visibles, ser proactivos en lugar de reactivos y comunicar al exterior aquello que deseamos que perciban son algunos de los rasgos fundamentales de la Marca Persona.

Practicemos... Por ejemplo, si ordenásemos los siguientes elementos en función de la importancia que tienen para cada uno de nosotros: familia, trabajo, amigos y aficiones y luego asignamos el tiempo diario que le dedicamos a cada uno, probablemente la importancia en relación al tiempo que dedicamos no es lógica. Esta pequeña reflexión, nos puede llevar a buscar medios para modificar nuestra situación, mejorarla si no estamos contentos, o potenciarla si realmente lo estamos.

www.peopleandbrand.com 



UN VIVIDOR VOLADOR Y DESLENGUADO

El señor de la imagen, que está encantado de conocerse y posa con una alegría que no se puede aguantar flanqueado por dos azafatas, es el visionario Michael O'Leary, consejero delegado de la aerolínea de bajo coste Ryanair y uno de los hombres más ricos de la ahora depauperada Irlanda. Controvertido, arrogante, hostil hacia los competidores, los sindicatos y quien se ponga a tiro, O'Leary reparte estopa por babor y estribor, amparado en su exitoso modelo de negocio que no se limita a la venta de billetes y abarca juegos por internet, alquiler de coches y reservas de hotel. La fórmula funciona (otra cosa es el grado de satisfacción de los usuarios de la aerolínea), y su fortuna sigue creciendo a la par

que su cabaña ganadera y su cuadra de caballos. Quizás para mejorar su imagen, O'Leary promociona ahora el calendario benéfico de Ryanair 2011, cuyas ventas serán destinadas a una asociación alemana que proporciona alimentos a los más necesitados. Y como el negocio es el negocio, nadie mejor que las propias azafatas en bañador o bikini para captar la atención y la caridad del personal. Michael, eres un vivo.





NUEVA RUMASA



**DEBIDO AL GRAN ÉXITO OBTENIDO
EN LA EMISIÓN DE PARTICIPACIONES,
GRUPO DHUL S.L.,
ANTICIPA EL CIERRE DE LA EMISIÓN**

**FECHA LÍMITE DE SUSCRIPCIÓN
30 DE NOVIEMBRE**

ADQUIERA PARTICIPACIONES DESDE 1.200 €

Dhul

**APROVECHA
ESTA OPORTUNIDAD**

para suscribir participaciones de una de las empresas líderes del sector de postres y platos refrigerados

- Grupo Dhul, S.L. selecciona socios, y proyecta un aumento de capital social destinado a la construcción de una nueva fábrica de platos preparados en Jaén. Se emitirán 25.000 nuevas participaciones sociales.
- Grupo Dhul, S.L. se reserva aceptar las peticiones de suscripción, ya que este anuncio no constituye una oferta pública.
- El aumento de capital social se ejecutará aunque no se suscriban la totalidad de las nuevas participaciones sociales.
- La posterior transmisión de las participaciones sociales, estará sujeta a las limitaciones del artículo 107 de la Ley de Sociedades de Capital.
- Las Cuentas Anuales de Grupo Dhul, S.L. están auditadas por auditor con nombramiento inscrito en el Registro Mercantil de Granada.

**SEA NUESTRO SOCIO Y SORPRÉNDASE DE LOS RESULTADOS
NUEVA RUMASA, COMPROMETIDOS CON EL EMPLEO.**

902 22 22 77 www.nuevarumasa.com

invernegocios@nuevarumasa.com | nuevarumasabcn@nuevarumasa.com

CASTILLA Y LEÓN

¿CANADÁ?

Embalse Cuerda del Pozo (Soria)

CASTILLA Y LEÓN

¿BRASIL?

Cristo del Otero (Palencia)

CASTILLA Y LEÓN
en una escapada
VERÁS MUNDO

CASTILLA Y LEÓN

¿TIBET?

Peña Ubiña (León)

CASTILLA Y LEÓN ES VIDA

www.turismocastillayleon.com
902 20 30 30

 Junta de
Castilla y León



CASTILLA Y LEÓN