

OSACA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA
Semana del 18 al 24 de diciembre 2010 - Número 218

SALUD

Prevenir los atracones

GASTRONOMÍA

Puro queso

COVADONGA O SHEA

Consejos de empresaria

SANTO DOMINGO DE LA CALZADA

UN BELÉN MUY SINGULAR



Todo lo mejor de nuestra geografía en una sola Guía.



Guía Repsol.com

Guía Repsol

La Guía más completa





COVADONGA O'SHEA _12
De la experiencia en 'Telva' a la formación de directivos



EN LA DESPENSA _8
Los quesos de Castilla y León



CINE EN 3D _16
'Tron 2', el legado de 'Avatar'

TRADICIONALES BELENES _18
Santo Domingo de la Calzada acoge un montaje basado en la sociedad napolitana del siglo XVIII

CULTURA _22
El castellano brilla con luz propia en la Feria del Libro de la ciudad mexicana de Guadalajara

TENDENCIAS _24
Motorola lanza al mercado el diseño más juvenil y cuadrado de 'smartphone'

COMIDAS NAVIDEÑAS _26
Consejos para que los excesos de las cenas de estas fiestas no pasen factura

AGRESIVIDAD Y DEPORTE _28
El espectáculo más negativo del campo

SUMARIO

NÚMERO 218

HOY FIRMAN EN OSACA

javier ares_4



carlos alsina_6

Nieva harina en Palestina

antonio perez henares_7

ramon sanchez ocaña_27

bernabe tierno_28

maria jesus alava_30

PSICOLOGÍA _30
Cómo pasar de la apatía a la motivación

GASTRONOMÍA _31
Los saltamontes fritos son todo un manjar en Uganda

CRÓNICA SOCIAL _34
Mario Casas: el actor de moda más macarra

MOTOR _37
La firma escandinava Volvo propone un turismo deportivo para toda la familia

MODA _32
Las lentejuelas iluminan la noche... y el día



óscar del hoyo
director de OSACA

FOTO: LUIS LÓPEZ ARAICO



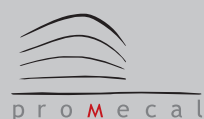
NÚMERO 218
19 DE DICIEMBRE DE 2010

MUCHO MÁS QUE UNA TRADICIÓN

Oviedo. Principios del presente mes de diciembre. Varios operarios de una decena de colegios públicos se afanan por sacar de los trasteros las coloristas figuras de lo que año tras año viene siendo su Belén. Dispuestos a comenzar su tarea ante la atenta mirada de un grupo de niños, reciben de manera inesperada la orden del director de sus respectivos centros de volver a embalar el nacimiento. ¿Qué había pasado? Sencillo. La oposición de unos cuantos padres, los mismos que se niegan a cursar la asignatura de Religión, a que sus hijos no participen en demostraciones religiosas.

La tradición del Belén se remonta al siglo XIII, concretamente a las navidades de 1223, cuando San Francisco de Asís lo llevó a cabo en una ermita cercana a la localidad italiana de Greccio. Años después, el montaje de los nacimientos llegó a convertirse en una costumbre propia de la Iglesia, pasando más tarde a ser algo ligado a la aristocracia hasta llegar a manos de la clase más popular. En España, la práctica arribó en el siglo XVIII de la mano del rey Carlos III, que trajo este hábito de su anterior reinado en Nápoles.

Hoy son muchas las asociaciones, instituciones y empresas que apuestan cada año por seguir con una tradición, que quizás donde más terreno haya perdido sea en los hogares. Una extraña situación, impensable hace unos años, que viene ligada a la fortísima secularización y a la incomprendible moda de repudiar todo lo que tenga que ver con la religión cristiana. Lo que sucedió hace unos días en la capital de Asturias lo corrobora, aunque yo me pregunto si esos mismos padres, que prohíben el Belén en el colegio de sus hijos, dejarán a sus pequeños sin cabalgata de Reyes.



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

javier ares

SOBRE HÉROES Y TUMBAS

No tuve la satisfacción de saborearlo, pero me aseguraron que jamás se vio tanta gente en la calle como aquella noche del 11 de julio. Pude hacerme una idea por las fotos que me enviaban algunos amigos, y en las que se veía a una multitud extasiada y majareta tomando las calles cual turba poseída por algún extraño sortilegio. Los más mayores me contarían luego que ni siquiera el día que concluyó la Guerra *incivil* la gente mostró tanto júbilo, acaso porque, entonces, la mitad de la población tenía poco que celebrar y mucho que temer.

El día en el que a nadie le asustó el nombre de España en su boca yo estaba en los confines de África enardecido al personal, pero sin olvidar, acaso porque la edad todo lo relativiza, que aquello era una simple lucha deportiva de la que había que presumir en su justa medida. No hubo manera. La locura continuó en los días sucesivos, especialmente cuando los gobernantes hicieron suyo el éxito y recibieron con honores de Estado a aquellos futbolistas que habían conseguido ser campeones del mundo.

No creo que haya muchos países que se amparen tanto en los héroes populares como el nuestro. Hubo un tiempo en que la propaganda franquista se apoyó no solo en las gestas deportivas del victorioso Real Madrid de Alfredo Di Stefano, sino también en aquellos personajes que se ganaban fácilmente el corazón de las gentes. El escalafón iba desde jóvenes prodigios de la

canción, como Marisol o Joselito (cuán antagónica trayectoria, por cierto), hasta figuras como Manuel Benítez *El Cordobés* que representaba como nadie el papel del triunfador salido de la nada, a base de coraje y esfuerzo, pasando por ídolos de barro como aquel Urtain que parecía representar el poderío de una raza cuando no era más que una caja registradora en manos de unos facinerosos, que así acabó el pobre. El imaginario colectivo se encargaba también de encumbrar a sujetos como Eleuterio Sánchez, aquel pobre quincallero que pasaría a la posteridad bajo el seudónimo de *El Lute*, gracias a un par de fugas que alimentaron la leyenda de un simple maleante.

Nada parecía haber cambiado con el paso del tiempo, pues algunas democracias solo se diferencian de las dictaduras en que tienen la fecha de caducidad que imponen las urnas. A falta de pan, los gobernantes se encargaban de alimentar al pueblo con doble ración de circo; espectáculo nauseabundo cuando lo oficia esa caterva de codiciosos tarados que se llenan los bolsillos en los platós televisivos deglutiendo sus propios vómitos y representación admirable cuando es llevada a cabo por esos modernos gladiadores que consiguen con sus éxitos que el homínido patrio se crea *citius, altius, fortius*.

Mera vanidad, a la postre, que no ha hecho sino generar envidias y sospechas internacio-

nales, ya desde aquellos exitosos Juegos de Barcelona. El Gobierno en su laberinto, acusado de consentir que España fuera paraíso del dopaje, y menospreciado en sus candidaturas a la organización de los JJOO y del Mundial de Fútbol, se lanza, ahora, a la caza de chivos expiatorios entre los héroes de cuya sangre se había venido alimentando sin el menor de los escrúpulos. ¿Por qué no antes de las dos candidaturas fracasadas? ¿Por qué ahora y no cuando la farsa de Barcelona?

Es lo que tienen nuestros bribones gobernantes; que se ciscan en todo lo que se encuentran por delante con tal de salvar su culo. Aún sin medir las consecuencias, que hasta ahí no les llega el entendimiento, arrojan a sus héroes a los leones. Han conseguido que la gente sospeche que tanto éxito patrio no sea tan limpio, y corren el riesgo de que la España que bosteza abandone el habitual estado de idiocia en el que le postran las gestas deportivas.



EL GOBIERNO EN SU LABERINTO, ACUSADO DE CONSENTIR QUE ESPAÑA FUERA PARAÍSO DEL DOPAJE, Y MENOSPRECIADO EN SUS CANDIDATURAS A LA ORGANIZACIÓN DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS Y EL MUNDIAL DE FÚTBOL, SE LANZA, AHORA, A LA CAZA DE CHIVOS EXPIATORIOS ENTRE LOS HÉROES DE CUYA SANGRE SE HABÍA VENIDO ALIMENTANDO



Enhorabuena a todos los finalistas que vieron una nueva forma de seguir creciendo.

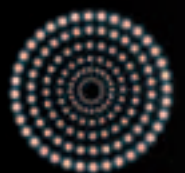
ADECCO
ADIF
AENA
AGENCIA PÚBLICA EMPRESARIAL
RADIO Y TV ANDALUCÍA
AYUNTAMIENTO DE ALVERA
AYUNTAMIENTO DE ÁVILA
BANKINTER
CAPGEMINI
CAJA GRANADA
CAJA MADRID
CANARY PARK
DIANOVA
DKV
ENAGÁS
ENTREPINARES
EROSKI
FUNDACIÓN ANDALUCÍA OLÍMPICA
FUNDACIÓN CANARIA ICSE
FUNDACIÓN UNIVERSIA
FUNDACIÓN VALENTÍN MADARIAGA
GRUPO ANTENA 3
GRUPO EULEN
GRUPO SIRO
HERCESA

ISS
KONECTA
KURSAAL
LIBERTY
LÍNEA DIRECTA
MICROSOFT
MRW
MUSEO ARQUEOLÓGICO DE ALICANTE
PARADORES
PELAYO
PLAZA ENTREMARES
PORTAVENTURA
REPSOL
ROOM MATE HOTELS
SANITAS
SIEMENS
SOL MELIÁ
TELEMADRID
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID
UNIVERSIDAD DE CÁDIZ
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALENCIA
UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE CATALUÑA
UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID



Gracias por desarrollar un modelo de negocio sostenible que fomenta la inclusión de personas con discapacidad.

Telefónica ability awards
crecemos con la inclusión



También queremos agradecer a todos los patronos que están haciendo posible esta primera edición:



carlos alsina

NIEVA HARINA EN PALESTINA

Ya hemos puesto el Belén de casa. Ya están aquí, de nuevo, los caminos de arena que son serrín, las laderas de montañas picudas que son paños de tela embarrada, el río de agua seca que es papel de plata, los árboles enanos que son trozos de trozos de unas ramas y el portal con sus dos tablas y un tejadillo que es de corcho. Ya hemos hecho nevar en Palestina, ya hemos sembrado el cielo de destellos y hemos colgado con hilos invisibles la madre de todas las estrellas con su bata de cola. Ahora cada figura ya ocupa su lugar, su papel en la obra, se les nota a los pajes el orgullo de volver a sentirse útiles, respiran a placer los camellos después de un año envueltos en periódicos, apretujados todos los personajes, asfixiadas las pobres figuras en una caja.

Ya hemos puesto el Belén, que es una foto fija, una postal en 3D, la novela histórica reducida a un solo instante, la acción parada después de darle al *pause*. Veo la paridad representada en la mula y el buey, tan afables los dos y tan ociosos, resignados actores de reparto en el rol de calefactor biológico e instalados en esa pachorra suya de domingo por la tarde, pidiendo a gritos un sofá y una cerveza helada. Me conmueve ese pastor rezagado que tira de su burro terco para hacerle cruzar el puente diminuto que salva el río; otro año más llega tarde el pastorcillo al anuncio en primicia del arcángel. Echo de menos, en este belén estático de estaturas dispares y vegetación imposible, escuchar sus sonidos y poder compartir sus aromas. Me falta el olor de las gachas que están

cociendo al fuego los pastores; y el olor a camello que despiden los reyes a su paso; y el olor a bebé que ha inundado de vida la cueva paritorio donde la Historia nace entre sombras. Echo de menos la voz ronca de los pastores atribuyendo al vino peleón la visión de un efebo con alas que acaba de aparecerseles para dar el parte; y la voz profunda de los tres magos venerables celebrando que la estrella desgastada aún los alumbra. Ansío escuchar el gozoso alarido que acaba de soltar María al sentir cómo asoma entre sus piernas, por fin, la cabeza del crío.

Quiero escuchar a José, compañero bondadoso que asume en solitario las tareas domésticas del establo: «ya barro yo, María, que tú estarás baldada después del parto»; «ya friego yo la cacerola que nos prestó la harinera»; «te preparo una infusión, tú no te muevas»; «ya me ocupo de atender a estos tres tipos encamellados que no te dejan en paz ni recién parida». Y María, inquieta porque no conoce siquiera el nombre de los pastores que han venido a echar un cable. «¿No habremos pecado de insociables, José?, ni siquiera a sentarse les invitamos». Y

José, que dice: «¿Dónde habrían de sentarse, si ni tú ni yo tenemos silla? ¿No me ves, mujer, todos los años de pie, crees acaso que es capricho?». María, que comenta: «Me reconcome no haberles dado cuartelillo, pero apenas me alcanza la fuerza para hablar contigo». José, que se sincera: «Si tanto deseaban ayudarnos, ya podían habernos cobijado en casa de alguno

de ellos, que todos han de tener, fijo».

Ni José ni María se moverán estas semanas de la vera del niño. Ella suspira: «Es un ángel». José niega con la cabeza y se sonríe: «Un ángel es aquél de allí, ¿lo ves?, esbelto sobre su nube de algodón y dándole palique a los guarda ovejas. Pero lo nuestro no es un ángel, mujer, no me compares, este cuerpecito mullido, estas manitas llenas de dedos diminutos, este pelo suavito, estos mofletes que son para comérselo...». María ríe: «Escuchándote, José, más que un bebé parece una croqueta». Y él concluye: «No es un ángel, María, es mucho más que un ángel, ¿no lo ves?: ¡Es un hijo!».



carlos alsina
periodista y columnista



YA HEMOS PUESTO EL BELÉN, QUE ES UNA FOTO FIJA, UNA POSTAL EN 3D, LA NOVELA HISTÓRICA REDUCIDA A UN SOLO INSTANTE, LA ACCIÓN PARADA DESPUÉS DE DARLE AL 'PAUSE'. VEO LA PARIDAD REPRESENTADA EN LA MULA Y EL BUEY, TAN AFABLES LOS DOS Y TAN OCIOSOS

antonio pérez henares

CAMPEONATO DE PASMOS

En mi provincia de Guadalajara todos los inviernos los pueblos echan una competición de pasmos que es muy

enfervorizadamente seguida por el paisanaje. La batalla más enconada suele darse entre las sierras del norte, la de Ayllón o la Pela, y el Alto Tajo. Y uno, como tiene gusto por viajar algo a trasmano y fuera de circuitos y fechas sealadas, se decidió por ir a verla en directo. De paso me libr  de los controladores.

La cosa fue empezar por Jadraque donde tenía que presentar mi novela *La mirada del lobo* y para llegar, cielo azul y sol, hielo en la tierra, me di una vuelta por Hita, el valle del Badiel, pis  la nieve en las alcarrias de Miralrío y con solo mirar al fondo ya supe donde me esperaba el pasmo serio. Con toda su orgullosa y blanca belleza el Ocej n, se oreando las montañas, llamaba al fondo de los valles del Henares y el Bornova, que con él viene a juntarse, los dos caminando entre choperas, ahora desnudas. Par  por mi Bujalaro natal, claro. Y all  ya fui informado. Iban ganando Galve y Cantalojas con alrededor de -14. La noche después de la manta de nieve ca da los días anteriores había sido rasa, con las estrellas destilando hielo por cada una de sus puntas.



De Jadraque a Hiendelaencina (Las Minas que les llamamos por haber sido las más famosas de la plata) los faros del coche iban deslumbrando corzos que se destacaban en los campos albos. Lobos, aunque haberlos ya *haylos* ni se dejan ver ni se anuncian siquiera con aullidos. La pisada estos días, más que ninguno, los delatan. La vida se escribe en el virgen y albo manto. Y a veces

también la muerte deja su rastro.

Pero había cedido algo el frío. Estaba nublado. Por la mañana las nubes seguían cubriendo el cielo pero no se decidían. Yo s , y reconfortado por el buen hacer cocinero del Sabores, me tir  hacia el Bornova. Lo cruce por donde se puede, por el molino al fondo del ca n. Hasta ahí bien, han arreglado las carreteras, y hasta Bustares. Luego fue peliagudo. En el cruce por la falda del Alto Rey y hasta los Conduvios, la pista era de patinaje en las umbrias. Pero llegué a Albandiego para ver la maravillosa iglesia románico-templaria de Santa Coloma y a Somolinos para asomarme a la laguna. Atienza merece más de un día pero siempre, aunque se vaya de paso, hay que echarle una hora, y otro tanto a Sigüenza. Claro que uno quería acabar donde le gusta.

Asomado al ca n del río Dulce en su inicio en Peregrina, donde filmaba Félix, y luego a sus aguas cristalinas, bajo los cantiles de Aragosa.

Cuando llegué a Madrid empezó a llover a cántaros y a inundarse  cija. Entonces me d  cuenta de que en realidad yo había hecho un viaje a mis novelas de glaciación y prehistoria. Porque claro que sub  por la costera nevada de

mi cueva de Nublares y acab  soñando con la leyenda de la Garza, la sacerdotisa de la Diosa. Que así llam  un día,  que cosas tiene el recuerdo! a una ecijana.

 Ah! El campeonato lo va ahora ganando el Alto Tajo. Peralejos de las Truchas ya ha marcado -18. Pero esto no ha hecho más que empezar.  Pues anda que no queda invierno!



PAR  POR MI BUJALARO NATAL, CLARO. Y ALL  YA FUI INFORMADO. IBAN GANANDO GALVE Y CANTALOJAS CON ALREDEDOR DE -14. LA NOCHE DESPUÉS DE LA MANTA DE NIEVE CA DA LOS DÍAS ANTERIORES HABÍA SIDO RASA, CON LAS ESTRELLAS DESTILANDO HIELO POR CADA UNA DE SUS PUNTAS.

QUESOS DE CASTILLA Y LEÓN

EN LA DESPENSA DE TODA LA VIDA

osaca
texto y
fotos

UNA COPA DE VINO... PARA ACOMPAÑAR UN BUEN QUESO. ¿A QUIÉN NO LE EVOCA ESTE MARIDAJE UNA TARDE GASTRONÓMICA CASI PERFECTA? AUNQUE CASTILLA Y LEÓN ES TIERRA DE EXCELENTES CALDOS, EN ESTA OCASIÓN LA ATENCIÓN ESTÁ CENTRADA EN LOS TAMBIÉN EXQUISITOS QUESOS, UN PRODUCTO DE DILATADA TRADICIÓN EN LA REGIÓN CUYAS VARIEDADES HAN CONSEGUIDO POSICIONARSE, A TRAVÉS DE LAS MARCAS DE CALIDAD, COMO ALGUNAS DE LAS MEJORES DEL MUNDO.

El queso forma parte de la despensa de los castellanos y leoneses desde hace siglos y la culpa de que los pobladores de estas tierras hayan tenido a su alcance este manjar está en la floreciente ganadería ovina que se extendió en la región durante la Edad Media. Aunque antes de esa época ya se conocen reminiscencias de la producción de este derivado lácteo, la trashumancia, es decir, el paso de los rebaños desde Extremadura hacia el norte montañoso de León, hizo que surgieran decenas de mercados que no solo trabajaban con las cabezas de ganado, sino también con su carne, la lana, la leche y, por supuesto, lo que de ésta podían sacar.

Mucho ha llovido desde entonces, pero con el paso de los siglos, Castilla y León se ha convertido en la tercera región con más industrias lácteas -161- junto a Castilla-La Mancha y Andalucía. Además no hay que perder de vista la problemática del desempleo en España y éste es un sector que ocupa a más de 3.100 trabajadores, y que encuentra en la elaboración de queso una salida a la alta producción lechera.

Solo en 2009 se elaboraron en esta región 102,5 toneladas de este producto, lo que supone el 33 por ciento del montante nacional. Vaca, oveja, cabra o mezcla son las principales variedades, si bien la autonomía lidera la elaboración del queso de oveja, con el 70 por ciento del total del país.

Aunque la tradición lleva a pensar en los

grandes rebaños de ovejas que antaño salpicaban los campos castellanos y leoneses como principales productores de leche para queso, las explotaciones ganaderas de bovino han ido creciendo paulatinamente en la zona y, a pesar de que hay una baja dedicación a la producción de queso exclusivo de leche de vaca, es, tras Galicia, la comunidad que más leche extrae de estos mamíferos. Eso sí, participa de forma importante en los quesos de mezcla, que de media contienen un 80 por ciento de leche de vaca.



ALGUNOS DATOS Resulta de gran importancia para entender la cantidad de leche que *mueve* la elaboración de queso analizar los litros que son necesarios para tener el derivado sobre la mesa. Para poder hacer todos los quesos de oveja puros y los de mezcla (15 por ciento de esta leche) serían necesarias 223.998 toneladas de leche de estos animales, lo que significa que el 60 por ciento de la producción de leche ovina en esta Comunidad se destina al queso. Para hacer este cálculo hay que tener en cuenta que se necesitan seis litros de leche por cada kilo de producto final.

En cuanto al de vaca, y considerando la ratio de transformación de 6,4 litros de leche por kilo de queso, se precisarían 388.409 toneladas de leche de vaca, lo que supone que el 43 por ciento de la producción de leche de bovino regional se destina a elaborar queso. En este caso, un alto porcentaje está destinado a los quesos frescos, para los que se usa solo la leche de vaca.

Elemento ancestral de la gastronomía de Castilla y León, el queso camina con paso firme hacia el futuro amparado por las denominaciones de origen y marcas de calidad que aseguran las bondades de este rico derivado lácteo.



ZAMORANO

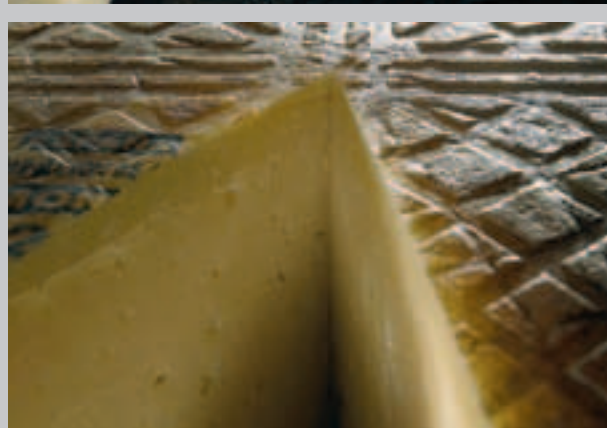
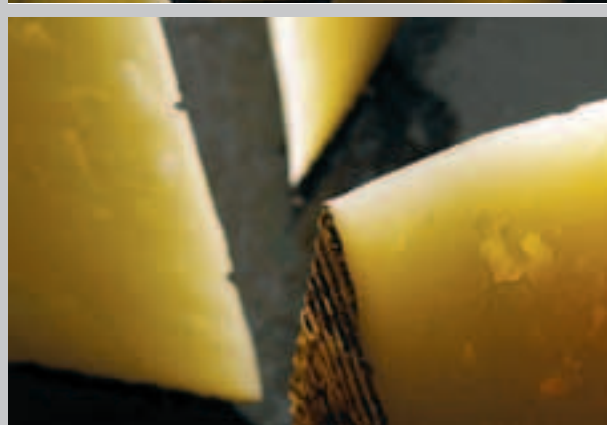
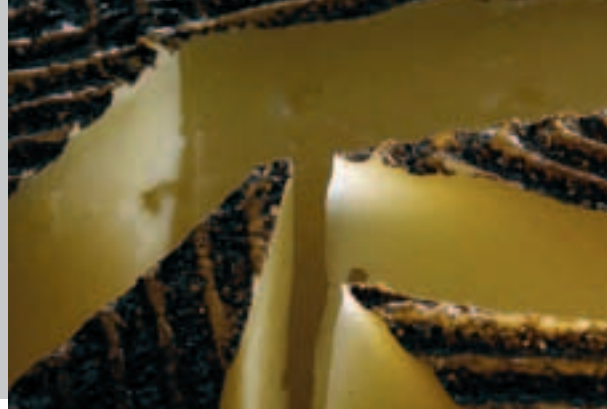
La producción de este queso de pasta prensada engloba todo el área de la provincia de Zamora y la Denominación de Origen Protegida (DOP) unifica desde 1993 a una decena de queserías que se proveen de la leche de las ganaderías de la misma provincia. Este dato es de vital importancia al hablar de este queso concreto, ya que se elabora exclusivamente con la leche de ovejas de las razas autóctonas churra y castellana.

Para su producción, la materia prima debe estar entera y limpia, exenta de calostros, contaminantes, conservantes, antibióticos o cualquier otro producto que pueda incidir negativamente en la maduración del queso.

Es este un producto de fuerte olor a oveja y masa compacta que suele estar protegido por una corteza dura que, con el tiempo, va desprendiendo abundante grasa. Como su producción está controlada por el Consejo Regulador, está estipulado que su presentación sea cilíndrica y en bloques de entre uno y cuatro kilos. Además, debe de madurar un mínimo de 100 días, aunque puede estar hasta 12 meses. Es a partir del sexto cuando empieza a perfilar de forma notable su carácter distintivo en relación con otros quesos de oveja de pasta prensada. Con esta maduración el color del corte es predominantemente marfil con un ligero tono amarillento y superficie semimate, que se va tornando en marfil neto u oscuro cuanto más añejo.

Según el Consejo, el sabor es franco, con percepción del ácido y el salado entre los sabores elementales, pero equilibradamente, recuerdo de cuajada de leche de oveja bien evolucionada, con sensación picante que magnifica y redondea el conjunto de sabores. La intensidad del olor, sabor y la sensación picante va aumentando de forma paralela al tiempo de maduración, pero es bien perceptible incluso en los quesos de curación media.

En cuanto a su elaboración, la coagulación de la leche se provoca con cuajo y el resultado se somete a cortes sucesivos hasta obtener granos que se recalientan para moldear y prensar con la forma característica de este queso. El salado puede ser húmedo o seco y, en caso de inmersión en salmuera, su duración máxima será de 36 horas. Durante el período de maduración, se aplican técnicas de volteo y limpieza, necesarias para que el producto final cumpla con todas las reglas estipuladas.



VALDEÓN

El queso de Valdeón es un queso azul que se amparó bajo la Denominación de Origen Protegida en el año 1998. Desde 2003, debido a la ausencia de ganaderos y a la necesidad de proveerse de leche de fuera de la comarca, se llevó a una transición desde la DOP a la IGP (Indicación Geográfica Protegida). La única quesería de la IGP tiene un notable prestigio y gran capacidad exportadora (representa casi un 70 por ciento de las ventas al exterior), con importante presencia en el mercado norteamericano.

La elaboración de este producto está restringida a Posada de Valdeón (León) aunque la procedencia de la leche no tiene límites geográfico y se puede hacer únicamente con la de vaca, o con ésta mezclada con oveja y/o cabra.

Para poder identificar este queso de otros azules habrá que empezar por reconocer su corteza, que es natural, delgada, blanda y de color amarillento con tonalidades grisáceas.

Quienes han tenido la oportunidad de catar este producto, coinciden en señalar la peculiaridad del sabor de este manjar. A su entender, es intenso, salado y picante, ligeramente ardiente y al corte presenta numerosas oquedades distribuidas de manera homogénea, aunque son irregulares y de tamaño variable con un tono azul verdoso.

La pasta es de color blanco marfil que evoluciona a un tono crema según el grado de maduración del lácteo y la presentación del mismo se puede encontrar de dos formas: entero y batido. En esta segunda modalidad no tiene corteza y mantiene el color, aroma y sabor del artículo completo, pero la crema es untosa, de hecho, mayor a medida que aumenta la temperatura del producto, y de consistencia media acercándose a la mantecosa. Cuando se presenta de esta manera, los envases pueden ir desde los 20 gramos hasta el de 1,5 kilogramos. Cuando se presenta entero, en forma cilíndrica, su peso será de entre 0,5 y 3,0 kilogramos o en porciones radiales de 250 gramos.

A la hora de consumir este delicioso queso, se recomienda sacar del frigorífico una hora antes de tomarlo y extender pequeñas porciones sobre rebanadas de pan de hogaza y acompañarlo con vino tinto.

Asimismo, los productores aconsejan que se conserve en un lugar oscuro, fresco y ventilado para que no se reseque.



ARRIBES DE SALAMANCA

Estos quesos de pasta prensada se producen en la zona noroeste de la provincia salmantina, un área bañada por las aguas del río Duero, y su principal característica es que se elabora de forma tradicional a partir de leche cruda de oveja, con adición de cuajo natural. La maduración y conservación es realizada por maestros queseros que, a pesar de los avances de la tecnología, guardan celosos las formas de elaboración tradicionales.

Según determina la Asociación Profesional de Industrias Lácteas Arribes de Salamanca, titular de la Marca de Garantía (MG) desde 2002, su producto se caracteriza por su aspecto al corte, con abundantes ojos distribuidos heterogéneamente, un agradable aroma y franco al paladar, en el que se perciben sabores ácidos y salados dentro de los elementales, con sensaciones picantes. La persistencia en boca es larga con evolución lenta, dejando un agradable recuerdo.



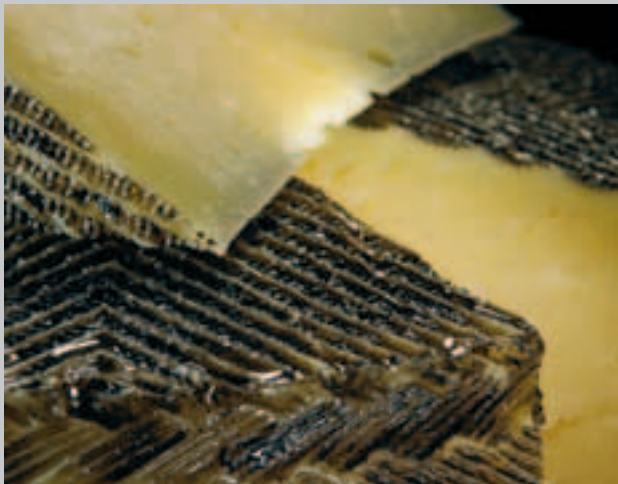
OTROS QUESOS

Castilla y León dispone de otros quesos con notoriedad, que podrían lograr algún tipo de protección o distintivo:

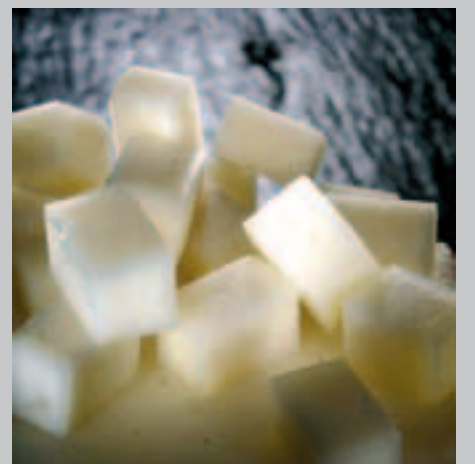
EL QUESO DE BURGOS ha tenido un fuerte incremento en su demanda a lo largo de las últimas décadas. En su origen era de leche de oveja churra, y así se produce aún en algunas queserías, pero el término se ha asimilado en la actualidad a queso fresco industrial y de gran consumo elaborándose con leche de vaca. Al ser un formato tan extendido, es una interesante posibilidad de dar salida a la producción láctea de vaca de la región.

QUESO DE VILLALÓN. Es también un queso fresco. Su área de elaboración se centra en torno a Tierra de Campos.

QUESO DEL TIÉTAR. Presenta condiciones de especificidad adecuadas tan-



MARCA COLECTIVA QUESO CASTELLANO



to por número de queserías como por la existencia de la cabaña de raza caprina verato. En los últimos años ha sufrido un fuerte revés, en parte debido a la competencia nacional con el muy similar Queso de la Vera, extremeño.

QUESO LOS BEYOS. Es un queso de la montaña de la Cordillera Cantábrica, que se encuentra en fase de tramitación como IGP plurirregional, ya que abarca territorio de Asturias y de Castilla y León.

Existen otros tipos en la periferia muy acantonados y sin producción láctea o quesera suficiente que permitiera dar el salto a una IGP. Es el caso del Queso de Sajambre (León), Queso de la Armada (León) o el Queso de la Bureba (Burgos), todos ellos de leche de vaca, aunque pueden llevar cabra.

Esta nueva identificación, creada en 2009, supone la evolución natural de la anterior Marca de Garantía Quesos Región del Duero que funcionaba desde 2002. Según datos aportados por la Federación Castellano Leonesa de Industrias Lácteas, titular de la Marca Colectiva Queso Castellano y encargada del registro de industrias acogidas, las empresas inscritas son 23, con una estimación de producción con la marca de 10 millones de kilos, lo que supone el 11 por ciento del volumen de toda la región.

Bajo esta denominación, que está amparada por la de Tierra de Sabor, se encuentran los quesos de pasta prensada realizados en Castilla y León con leche cruda o pasteurizada de oveja (100%), vaca, cabra (al menos un 15%) y oveja (al menos 10%) o vaca y oveja (al menos con un 15% de este tipo).

Este nuevo marchamo está avalado por la calidad de los quesos de la Comunidad, que se refleja en los múltiples reconocimientos cosechados en los concursos internacionales, tal como reflejan los resultados obtenidos en las ediciones de los Premios Cincho y los Cheese World Awards.



>ENTREVISTA

COVADONGA O'SHEA empresaria

«SI NO VIVES COMO PIENSAS ACABAS PENSANDO COMO VIVES»

De férreas convicciones y con un talento natural para desarrollar cualquier proyecto que se proponga, **COVADONGA O'SHEA** es un claro ejemplo de que las mujeres tienen en este país la capacidad de manejar y liderar empresas independientemente de la actividad que desarrollen. Ha dirigido desde su comienzo y hasta finales de los años 90 'Telva', la revista femenina de mayor tirada y la que mejor ha sabido reflejar los cambios que ha experimentado la mujer en la sociedad moderna. Hace ya 10 años que cambió el periodismo de rigor por una nueva aventura que buscaba algo que, hasta ese momento, no existía en nuestro país, un proyecto en el que se combinan dos tipos de talento, el empresarial y el creativo. Su nombre, ISEM Fashion Business School.

óscar calleja
texto

j.j. gonzález
fotos

En octubre de este año se han cumplido los primeros 10 años como centro especializado para directivos. ¿Cuáles son los objetivos del ISEM Fashion Business School?

Este proyecto se centra en una escuela de negocios para la gestión de la creatividad en empresas de moda. El objetivo es conseguir que personas con una amplia trayectoria profesional logren explotar el talento creativo existente para aprovecharlo y unirlo al talento empresarial. Hay otras escuelas de negocios que se dedican a formar directivos de empresas, pero respecto a la creatividad la mayoría de personas, hasta ahora, eran autodidactas al no existir una escuela basada en este principio. En toda Europa se contaba únicamente con la Universidad de Bocconi de Milán, con la que tenemos un acuerdo académico, al igual que con París y Nueva York porque, a nivel mundial, esta gran industria de la moda, que mueve millones de dólares, de euros, de yens... necesita a estas personas totalmente preparadas.

Creo que en estos momentos se encuentran estudiando en su centro alumnos de diferentes procedencias...

Ahora mismo tenemos 30 alumnos de Bocconi que están estudiando en nuestra escuela. Hay de diversos países, incluso asiáticos y rusos. Nosotros también tenemos alumnos de hasta 12 nacionalidades. El perfil de éstos se basa en el empeño de personas que tienen sus carreras terminadas, con años de experiencia laboral y dominio del inglés que buscan dar un giro a su carrera profesional hacia el sector creativo. Además de profesionales con diferentes ocupaciones, también hay quien quiere crear con su pareja una empresa en este sector de la moda,

es decir, no solo formamos directivos creativos. Los objetivos se están cumpliendo, aunque siempre queremos ir a más. En un futuro pretendemos ampliar la oferta educativa a *full time* para gente un poco más joven pero, en este momento, la formación de directivos para empresas especializadas en creatividad en el mundo de la moda es importante y una necesidad en el mercado.

Dirigió durante 27 años la revista Telva. Suponemos que este bagaje le habrá servido para llevar a cabo este proyecto.

Por supuesto. Hubo un día en el que me dije que ya no iba a seguir porque llevaba demasiados años y había que dejar sitio a gente más joven. Cuando comencé en *Telva* no sabía claramente que iba a hacer algo así. He hecho entrevistas a todo el mundo importante del sector de la moda, he visto muchos desfiles, dentro y fuera de España, y he seguido muy de cerca todo este proceso creativo. Me ha servido mucho ver que había esa carencia de formación y la idea fue surgiendo poco a poco. Empezamos con un pequeño estudio de mercado para ver qué necesidades había y la respuesta fue tan impresionante que vimos claramente que había que hacerlo.

Reconocerá entonces que le han salido bien las cosas.

Hemos tenido la suerte inmensa de crear una alianza con el ISEM, la Universidad de Navarra y de contar con profesores magníficos de la Escuela de Negocios de renombre mundial. Trabajamos el *método del caso*. Hemos ido dando respuesta a las necesidades y viendo que teníamos que llegar a unos objetivos para ofrecer esta formación integral en el mundo de los negocios y de la empresa pero, siempre, con profe-

sionales. Todo esto junto a los estupendos profesores del mundo empresarial y financiero. En nuestras aulas te encontrarás con las personas más importantes de las empresas de moda que hay en España, desde Loewe, Inditex, Mango, Camper, Hoss o Pepe Jeans, y también a nivel internacional.

Dos proyectos muy diferentes entre sí, pero ¿ha puesto la misma ilusión en el comienzo de cada uno?

Si, por supuesto. Creo que la experiencia te ayuda a ilusionarte más. Después de unos años maravillosos como directora de la revista, pensé que valía la pena emprender otro reto. En ambos casos he contado con un equipo estupendo y comprometido con lo que hacemos. Trabajamos mucho, pero tenemos la satisfacción de ver a la gente feliz, con ganas de aprender y de encontrar un sitio en el mercado para aportar algo. Estamos configurando la sociedad con los profesionales que salen de esta escuela. Ellos van a ser los futuros jefes de las empresas de moda del mañana.

La moda es un sector que en momentos de crisis, como el que estamos viviendo, pudiera parecer que es más prescindible. ¿está usted de acuerdo?

La crisis afecta muchísimo a este sector, por supuesto, como a todos. Fíjese el sector inmobiliario como está sufriendo, llegando incluso a pararse la construcción, pero la gente sigue viviendo, unos mejor y otros peor, por desgracia. En este sector quizá lo que se ha frenado, y creo que es bueno, es el capricho. He llegado a oír incluso aquí, en clase, que en el mundo occidental ya nadie compra por necesidad sino por antojo. Evidentemente, la gente se piensa dos veces antes de adquirir algo, salvo que sea por necesidad.



Uno puede permitirse un capricho, pero vivir de él es terrible y educar a las nuevas generaciones en ese mundo consumista tampoco es bueno, pero, claro, frenar el consumo genera más crisis. Por lo tanto, todo hay que hacerlo con cabeza, pensándolo muy bien.

Usted es una persona que tiene unos valores estables. Hemos leído el libro que escribió sobre el tema en el año 1999. ¿Son fundamentales a la hora de desarrollar cualquier proyecto que se propone?

Desde luego. En un capítulo hablo de la coherencia. Si no vives como piensas acabas pensando como vives. Es básico. Creo que ser coherente, o tratar de serlo, es una de las cosas que más te comprometen en la vida. Mis valores no los he comprado en ningún lado, me los han inculcado y no puedo dejar de agradecerlos a mis padres, a la gente que me ha educado, a la gente con la que he vivido, convivido y trabajado. Cuando tienes un norte en la vida y sabes dónde vas y lo que quieres, teniendo una escala de valores bien

consolidada, puedes llevar a cabo los objetivos que tienes que cumplir. Poseer unos valores ayuda muchísimo a luchar contra viento y marea.

La evolución de la mujer en los últimos 30 años ha sido increíble, en todo este tiempo ha conseguido llegar a los puestos que merecía por derecho. ¿Está de acuerdo con esta evolución tal y como se ha ido produciendo?

Todo tiene un lado positivo y otro que lo es menos. Es verdad que la mujer tiene una serie de de-



rechos como ser humano y no se le puede marginar o relegar a un segundo plano. También es verdad que el primer derecho es el de la educación. Cuando la mujer tuvo acceso a la enseñanza superior ya estaba preparada para ocupar cualquier puesto de trabajo. La mujer, además, puede aportar mucho. Sin hacer feminismo barato, hombre y mujer son complementarios y trabajar juntos enriquece la familia, la sociedad y la vida profesional. Ahora, también hay que tener cuidado, porque la mujer no puede relegar una

serie de temas importantes por el hecho de realizarse profesionalmente, como son la familia, la atención a los hijos, a los padres y a la sociedad. Tiene que ser un punto de apoyo y, lo queramos o no, eso no es una marginación.

¿Su planteamiento no podría llevar a que algunos pensasen que usted coloca a la mujer en segunda fila?

No es que se les trate como un elemento de segunda sino todo lo contrario, porque las mujeres tenemos que aportar a la sociedad una serie de

«POSEER UNOS VALORES AYUDA MUCHÍSIMO A LUCHAR CONTRA VIENTO Y MAREA»

«LA MUJER NO PUEDE RELEGAR UNA SERIE DE TEMAS POR EL HECHO DE REALIZARSE PROFESIONALMENTE COMO SON LA FAMILIA, LA ATENCIÓN A LOS HIJOS, A LOS PADRES Y A LA SOCIEDAD»

«EL MODO DE VESTIR DICE MÁS DE UNA PERSONA QUE EL CARNÉ DE IDENTIDAD»

«EN LAS PASARELAS SE VE LA TENDENCIA QUE SE CREA EN LA CALLE»

valores que Dios nos ha dado haciéndonos mujeres. Si ahora dijésemos que no somos mujeres caeríamos en la misma situación absurda en la que parecía que antes tenía que estar solo en su casa, un sitio maravilloso donde a todos nos encanta estar. Pero que al igual que en la moda hay un punto de equilibrio y de armonía, en la familia, en la sociedad y en la relación entre el hombre y la mujer pasa lo mismo. Llegar a este equilibrio no es fácil. He oído a gente, concretamente a una señora muy de izquierdas, aunque esto no es un patrimonio de la izquierda o de la derecha por mucho que nos quieran hacer tragar temas políticos absurdos, que decía: «Es que a las mujeres nos han engañado porque nos dicen que somos iguales y cuando cerramos la puerta al salir de casa nos llevamos a los hijos y a toda la familia con nosotras, así que no estamos tranquilas en ningún lado» y tiene toda la razón. No es que el hombre sea malo, es que se olvida mucho más... Es parte de la costumbre y parte del hecho del género femenino.

Teniendo en cuenta la ropa que vemos en las pasarelas, está claro que hay una gran diferencia respecto a lo que se lleva en la calle. ¿Dónde vemos la auténtica moda?

En la calle, la moda nace en la calle. Incluso en las pasarelas se ve la propia tendencia que se crea en la calle. Lo cierto es que la pasarela es un escaparate. No creo que los diseñadores sean excesivos, creo que hay que verlos como vemos los *reality show*, y luego que cada uno haga de su capa un sayo. La verdadera actitud ante la moda es decir: aquí la que tiene talento creativo soy yo a la hora de vestirme de acuerdo a mi personalidad, a mi edad, a mi capacidad adquisitiva... No hay duda, el modo de vestir te dice más de una persona que el carné de identidad.

¿Cree que los españoles vestimos bien?

En general creo que sí. A lo mejor no con originalidad. Si vas a Londres te quedas medio pasmado de lo que ves por las calles. Sin embargo, la moda inglesa tampoco es tan puntera como creativa. Como referencia creo que la mejor es la de Italia. La gente viste con sentido de la estética. La moda refleja lo que es un país, lo que es una persona. En Italia respiras arte, belleza, equilibrio, armonía, es una maravilla. En las tiendas de Milán, aunque no compres nada, te das un baño de vanguardia, de novedad. Te impregnas de un sentido estético impresionante. Yo he visto en un museo de Florencia a un grupo de niños y enfrente un Botticelli que la profesora les mostraba para reflexionar sobre la belleza, las líneas... esos niños son artistas, tienen un gran sentido de la armonía y, claro, no pueden ir luego vestidos de mala manera, ¿no? Pero bueno, son mis opiniones...

Escribió un libro sobre Amancio Ortega, ¿seguirá ofreciéndonos en un futuro este tipo de trabajos?

Tengo varias cosas en la cabeza, pero no voy a hablar de ellas hasta que no las tenga dentro del ordenador. Hay muchas cosas a las que estoy dándole vueltas, pero no me gusta hacer promesas en balde. Hace falta tiempo para escribir, y ahora tenemos muchísimo trabajo, porque no somos demasiada gente. Toda mi fuerza está concentrada en que la Escuela de Negocios de Gestión de Moda sea una realidad también a nivel europeo.

TRON 2

MUCHO MÁS QUE UN LEGADO

javier m. faya
coordinación



Seguro que estabas ilusionado cuando te contaron que el 3D llegaba para quedarse. Incluso, si tienes más de 35 años, buscaste ciertas gafas de cartón con papel celofán rojo y azul que vendía TVE para poder *tragarte* una horrible película llamada **Forty**. **Avatar** fue el gran embajador de esta nueva forma de ver cine. Muchos nos frotamos las manos. Y los bolsillos. Ha habido grandes *pufos* como **Furia de titanes**, que, además, era un *pestiño* en sí. También es sangrante el *sacadineros* que fue el reestreno de **La bella y la bestia**, que no se podía degustar en otro formato.

Ahora llega **Tron: Legacy**, la secuela de un filme que en 1982 hizo historia, al ser el primero rodado íntegramente por ordenador. El taquillazo supuso un trampolín para un actor enorme como Jeff Bridges, que repite papel.

La película se filmó en 3D pero, para dar una vuelta de tuerca más -como hizo hace 28 años-, las escenas del principio en el mundo real son en 2D, y pasan a las tres dimensiones cuando Sam se cuele en el universo creado por su padre, Flynn, que ha desaparecido.

El último Oscar a intérprete principal es el primer actor real que se integra en una cabeza y un cuerpo digitales para crear una versión de su personaje más joven. Se ha utilizado una cámara HMC (montada en casco), que le permite ejecutar una acción en vivo, interactuando con otros dentro de una misma escena. El vestuario tiene iluminación propia, se crearon trajes moldeados exclusivamente con esculturas digitales. En resumen, estamos ante una película impactante, como la música que le pone Daft Punk. Un consejo: ve la primera entrega.

EL CONCURSO

EL OTRO TORRENTE

Ya falta menos para que llegue a los cines **Torrente 4**. Para calentar motores podrías ver uno de los tres dvds que sorteamos de la versión noruega de este personaje, **Fatso**. Si eres más clásico, **Adiós, muchachos**, que es de... ¿De quién? Escribe ya a: cine@serviciosdeprerensa.com.



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 PROVENIDO (Cuenca)
Tel: 967 166 066
www.bodegascamporeales.com
info@bodegascamporeales.com



Premio Gran Selección QUESO DE CALIDAD DIFERENCIADA

Queso manchego tipo queso manchego

EL PESEBRE

QUESERA CAMPO RUS, S.L.

C/ Camino, 56
16621 SANTA MARÍA DEL CAMPO RUS (Cuenca)
Tel: 969 196 236 Fax: 969 196 311
www.queseracampoqus.com
campoqus@telefonica.es



Premio Gran Selección ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA DE CALIDAD DIFERENCIADA

Acete de Oliva Virgen Extra ecológico

PAGO DE QUIRÓS

E.A. LA MONDOIA, S.A.

Finca La Mondoia, s/n 45430 MASCARAGUE (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 CONQUIENSE
C/ Camino de Uclés, s/n 16465 HUELVES (Cuenca)
Tel: 969 136 752 Fax: 969 136 752
apicultoresalcarria@hotmail.com



Premio Gran Selección AZAHAR DE LA MANCHA

Azahar de La Mancha

LA ROSERA

BEALAR, S.L.

Fal. 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 Montalban, 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: 926 660 806 Fax: 926 861 029
laplaza@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





ARTE CON ALMA DE METAL

A PESAR DE QUE LA SOCIEDAD CADA VEZ ESTÁ MÁS SECULARIZADA, LA CONSTRUCCIÓN Y EXHIBICIÓN DE BELENES SIGUE FORMANDO PARTE DE LA TRADICIÓN NAVIDEÑA EN MUCHOS LUGARES DEL MUNDO. LA CATEDRAL RIOJANA DE SANTO DOMINGO DE LA CALZADA ACOGE POR SEGUNDO AÑO CONSECUTIVO UN MONTAJE BASADO EN LA OBRA 'LA CANTATA DEI PASTORI', ESCENARIO POR EL QUE DESFILAN 130 PERSONAJES DE APENAS 30 CENTÍMETROS DE ALTURA QUE, VESTIDOS SEGÚN SU CONDICIÓN SOCIAL, INVITAN AL ESPECTADOR A TRASLADARSE AL NÁPOLES DEL SIGLO XVIII. EL RESULTADO ES UN MAGNÍFICO E ILUSTRATIVO EJEMPLO DIDÁCTICO.

santi ibañez **texto** luis lópez araico **fotos**

En uno de los laterales del escenario, bajo el disfraz de mesonero, semioculto entre cubas de vino, con el torso desnudo y el gesto de hombre feliz, se esconde el personaje más atractivo de los que intervienen en la representación, un *secundario* de lujo que, como inductor de tentaciones, reuniría condiciones para suplantar al dios Baco.

Su imagen provocadora es el reflejo de un triunfador con una enorme carga erótica, si no fuera porque, además de su mentón caprino, otro detalle le delata: de su frente surgen dos pequeños cuernos, tan rojos como el color de su transparente capa de seda. El encargado de la taberna es, en realidad, el mismísimo diablo, generador del mal, uno de los principales protagonistas del Belén napolitano basado en la obra de teatro *La cantata dei pastori*, que, por segundo año consecutivo, regresó el pasado mes de noviembre al trascoro de la Catedral de Santo Domingo de la Calzada (La Rioja), donde permanecerá hasta el próximo 16 de enero.

En la parte opuesta, duerme bajo un árbol el pastor Benino, la figura más singular del Pe-sebre. El será quien encarne al bien. En su sueño, un ángel le encomienda que anuncie a los

vecinos de la ciudad que ha nacido un niño al que encontrarán en el interior de una gruta, envuelto en modestos pañales. Es en ese instante cuando, supuestamente, se inicia la función ambientada en el Nápoles del siglo XVIII.

El Instituto Italiano de Cultura ha sido el encargado de organizar este nacimiento, estructurado en 60 metros cuadrados por uno de los grandes belenistas vivos napolitanos, Nicola Macciariello. El resultado es un montaje creativo, con un gusto exquisito, en el que no se incluyen personajes actuales. Es, sobre todo, una auténtica obra de arte que refleja la vida cotidiana de una ciudad tan caótica como fantástica, fuera del tiempo y del espacio. Por tanto, sumergirse en esta propuesta es tanto como sentir el mundo de un mito, con las características marcadamente populares, pero fuera de la realidad, para lo que es imprescindible la complicidad del público.

OJOS DE CRISTAL La personalidad de Benino y Satanás contribuyen a seducir sin dificultad al visitante de esta recreación, que cae con facilidad en las redes de los 130 personajes, de 30 a 35 centímetros de altura, modelados en arcilla o tallados en madera, cuidadosamente policromados y articulados. Su ojos de



RECUPERAR LA TRADICIÓN

La primera celebración navideña en la que se recreó un Belén para conmemorar el nacimiento de Jesús fue en la Nochebuena de 1223. Lo realizó San Francisco de Asís en una cueva próxima a Creccio (Italia). No fue representado entonces con figuritas y miniaturas de objetos cotidianos, como se hace habitualmente, ni con personas, aunque para la ocasión el Santo sí utilizó animales.

Desde entonces son expuestos en iglesias, centros públicos y comercios, aunque cada vez son menos los hogares españoles que se decantan por este motivo religioso. Los gustos cambian y las familias han sustituido el Pesebre por el árbol navideño, los Reyes Magos por Papá Noel subiendo por una escalera al balcón de la casa y la felicitación navideña de un Nacimiento por otra con un árbol nevado.

En un intento de recuperar esas señas de identidad, los responsables de la Catedral de Santo Domingo de la Calzada ponen a la venta una serie de dioramas a precios simbólicos. A partir de dos euros se pueden adquirir conjuntos de diversos tamaños, con el objetivo de fomentar y recuperar una tradición venida a menos.

cristal les confieren una gran expresividad.

Los belenes en Nápoles surgieron después de que se prohibiera en las iglesias la escenificación de los autos sacramentales por los abusos, supuestamente, que se cometían. Como no se les permitía explicarlo con teatro, lo transmitían a través de las figuras, siendo el escenógrafo el responsable de narrarlo.

En Santo Domingo de la Calzada, un espectador, creyendo haber reconocido entre los edificios napolitanos el Castillo del Huevo, explica a su hijo que, según la leyenda, Virgilio había escondido en el interior del fortín un huevo que soportaría la estructura, y que de despren-

derse provocaría el hundimiento de la fortaleza, además de grandes catástrofes en la ciudad. Carlos Pérez-Caballero Alegría, actual canónigo del templo riojano, le corrige con una amplia sonrisa, aclarando que los inmuebles integrados en la exhibición son meramente decorativos, que no pretenden ser reproducciones de la arquitectura de la ciudad, y apunta que la residencia del fondo, situada cerca del puerto, tampoco es, aunque pueda parecerlo, el reflejo del Palacio dei Capodimonte, construido en 1739 por Carlo di Borbone, Monarca de Nápoles y Sicilia, posteriormente Carlos III, rey de España, que sí tuvo mucho que ver con

estas manifestaciones artísticas, junto a su esposa la reina María Amalia.

El chaval, que apenas levanta medio metro del suelo, ajeno a las explicaciones paternas y nada interesado por las correcciones del amable sacerdote, señala divertido en un punto de-

terminado el festín que, sobre un queso, se está dando un ratón.

En *La cantata dei pastori* no hay movimiento, como sucede en otros Belenes tradicionales, ni agua que

LOS 130 PERSONAJES,
MODELADOS EN ARCILLA O
TALLADOS EN MADERA, HAN
SIDO CUIDADOSAMENTE
POLICROMADOS





corre con melodías extrañas, ni el día que va transformándose en noche.

MÚSICA ORIENTAL En este montaje, que pudiera parecer estático y que admite los mayores anacronismos, el resultado cambia a medida que se observan las posturas de las figuras. Sí existe un espacio destacado para la música oriental, ya que la tradición europea mantuvo tras la Batalla de Lepanto el gusto por las alegres marchas de la cultura turca.

Todo es motivo de fiesta en este escenario que se transforma en una ciudad donde se mezclan vendedores ambulantes, músicos,

cortesanos, mendigos, nobles y pastores, y donde cada uno desempeña su oficio, fundiéndose lo popular y lo señorial. Entre la muchedumbre, los Reyes Magos representan el viaje de la noche a la luz que concluye en una gruta situada sobre las ruinas de un templo de Pompeya, donde descansan la Madonna, San José y el Niño. El caballo, el dromedario y el elefante, sus medios de transporte, representan Europa, África y Asia, respectivamente.

La construcción de este Belén napolitano ha corrido a cargo de la empresa Big Thing, para la que sus trabajadores han invertido, durante una semana, más de 10 horas diarias. Son artistas que están acostumbrados a vestir imágenes de Semana Santa en Andalucía. El resultado, según Pérez-Caballero, es «sinónimo de buen gusto», ya que tienen experiencia y, «nos agrade o no», en el norte «tendríamos menos gracia para estos menesteres».

COMMEDIA DELL'ARTE A Francisco José Suárez Calvo, párroco del templo, y que dio 1.000 vueltas como impulsor para que este proyecto terminara recalando en la Catedral desde que lo vio por primera vez en el Centro Riojano de Madrid, le resulta difícil decantarse por uno de los personajes de la colección. «Cualquiera de ellos, mirándolo una y otra vez, llega a emocionar». Y acaba alabando a un jorobado: es viejo, deforme, con la cara estropeada por el paso del tiempo, barrigón y, sin embargo, a él se le hace «entrañable y simpático», aunque sonrío al detenerse en el napolitano Polichinela, famoso actor de la Commedia dell'arte, que interpreta en esta ocasión, una vez más, en un primer plano, su papel de siempre: el de un sirviente pobre, pero ambicioso que, a buen seguro, acabará perseguido y apaleado por los que ahora le aplauden, a quienes acabará implorando en algún lío.

Cantata dei pastori, basado en una obra teatral, podría terminar con el viaje onírico del pastor Benino, quien al llegar a la cueva de la Natividad mira al Niño y, como cegado por la revelación divina, no encuentra palabras para expresar lo que ve, y se queda entonces estático, con la boca abierta para gritar el sonido mudo e inefable de lo maravilloso frente a lo prodigioso. Y cómo no, tendría que concluir con el saludo final del mendigo que evoca, en cierta manera, la muerte; con el pescador, símbolo del futuro pescador de almas; con la cingara con el niño en brazos que reparte flores y, que de algún modo, es la imagen de la Virgen, que es gitana en tierra extraña, porque los hombres y mujeres como ella son personas errantes que van de país en país. Y con el saludo definitivo de los 130 personajes de reducidas dimensiones procedentes de Nápoles, cubiertos con vestidos según su condición social, ofreciendo un rico y variado muestrario de trajes artesanos, que se desenvuelven entre objetos de orfebrería de plata, frutas, hortalizas, pescados, cristalerías, y que interpretan su papel a modo de crítica hacia los gobernantes.

Pero para ese imaginable final, como para disfrutar con intensidad como la muestra merece, es vital la complicidad e imaginación del público asistente.

FIL 2010

LA FIESTA DE LOS LIBROS

La ciudad mexicana de Guadalajara acogió, del 27 de noviembre al 5 de diciembre, la XXIV Feria Internacional del Libro, una auténtica celebración de las letras en castellano, que tuvo a Castilla y León como invitada de honor.

Se pueden escribir páginas y páginas, revistas y periódicos enteros, sobre lo que es la Feria Internacional del Libro (FIL) de Guadalajara, México, pero difícilmente las palabras podrían describir la sensación de pasear durante unas horas por los atestados recovecos del certamen literario -el más importante del mundo en castellano, con 600.000 visitantes cada año-, repletos de gente joven que guarda con paciencia colas interminables con tal de acceder al recinto donde **Le Clézio** (Nobel de Literatura 2008) mantendrá un encuentro con el público, o ávidos por compartir unos segundos con el ídolo local, **Guillermo del Toro**, afable hasta la extenuación, pero rodeado en todo momento por cerca de 20 guardaespaldas.

Poco importan ausencias tan significativas como la del fallecido y recordado **José Saramago** (asiduo visitante de la cita), el mexicano **Carlos Fuentes** (la salud de su esposa, Silvia Lemus, le impidió desplazarse), el venezolano **José Balza** (que enfermó a última hora) o la cancelación del peruano **Mario Vargas Llosa**, centrado estos días en preparar su discurso de aceptación del Nobel de Literatura 2010. Guadalajara respira amor por los libros y en la ciudad (con una población similar a la de Madrid), pese a las jornadas de huelga convocadas en su prestigiosa Universidad, o pese a los homicidios que sacuden ocasionalmente la actualidad cotidiana, apenas se habla de otra cosa.

El protagonismo es para las letras y sus creadores, para las editoriales y los editores, para el libro, que demuestra en la FIL su potencialidad como motor económico y social. Uno de los más madrugadores en visitar el certamen fue **Arturo Pérez-Reverte**, que en diálogo con el novelista mexicano **Elmer Mendoza** presentaba *El asedio* mientras Univisión adapta estos días su novela sobre el narcotráfico en México, *La reina del sur* (2002).

El valenciano **Juan José Millás** fue otro de los más aplaudidos al protagonizar un encuentro con 1.000 niños a los que arrancó otras tantas sonrisas recordando sus años de parvulario y sus confusiones semánticas, y **Margo Glantz** (ganadora del Premio FIL de Literatura en Lenguas Romances 2010), que al recoger su galardón denunció el difícil acceso que las mujeres han tenido siempre al ámbito de la literatura o las academias.

Mientras las convocatorias se multiplican en los inacabables pabellones de la feria, la actividad se extiende más allá del recinto y cruza la calle para encontrar su prolongación en el Hilton, sede inexcusable de las auténticas estrellas del certamen, los escritores. En los ascensores del hotel se suceden los encuentros fortuitos con autores tan dispares como **Agustín Fernández Mallo** (*Nocilla Project*) o el poeta bañezano **Antonio Colinas**, a la vez que en su planta baja se confirma el rumor de que, tras superar varias estancias, es posible acceder a un selecto pub atendido por camareras cuya edad (legal, eso sí) es casi tan escasa como su ropa.

En la feria, entre tanto, es fácil encontrar en animada charla a dos recientes premios Cervantes como **Juan Gelman** y **Antonio Gamoneda**, dedicándose elogios y cautivando al auditorio con sus versos desoladores o intimistas, respectivamente. O disfrutar con el indescriptible humor del presidente de la Academia de Letras Argentina, **Pedro Luis Barcia**, que, cuestionado sobre la longeva edad de los académicos de la lengua, aseguraba con sorna que éstos, «o están en cama o están en coma». O asistir a la peregrinación de autores y editores a la caza de un bar donde televisen el Barça-Madrid, antes de que el presidente de Efe, el burgalés **Álex Grijelmo**, asuma en público la derrota de su equipo y los pasillos de la FIL se pueblen de camisetas del club catalán. O contemplar atónitos cómo grupos de



◀ La presencia de Castilla y León se podía apreciar con solo acercarse al recinto.
FOTO > ANA KAREN REYES

adolescentes se acercan tímidos a poetas para pedirles un autógrafo o que posen con ellos en una foto. O asistir al éxito de los talleres, mesas redondas y charlas de FILustra, el I Foro Internacional de Ilustración, nacido este año bajo el cobijo de la agencia castellana y leonesa Pencil Ilustradores con vocación de continuidad, y que reunió a creadores como el leonés **Javier Zabala** o el vallisoletano **Raúl Allén**.

Mención aparte merece el protagonismo de los jóvenes y de los más pequeños en el certamen. Muchos coinciden en apuntar que la asistencia a la FIL no deja de ser «un acto social», que hace que pese al pobre índice de lectura de México el público responda acudiendo en masa al recinto, y obligue a organizar incluso jornadas de venta nocturna (el 3 de diciembre). Lo que nadie puede cuestionar es que los más jóvenes avalan la convocatoria con su presencia, con su paciencia y un respetuoso silencio en actos de todo tipo, que garantiza la construcción de una sociedad lectora para el mañana.

Con el lema *Los monstruos son puro cuento*, los niños de tres a 12 años contaron con todo un pabellón para participar en talleres, cuentacuentos y distintos espectáculos, para descubrir el lugar donde viven los monstruos que imaginó **Maurice Sendak** o al Gruffalo ideado por **Julia Donaldson** y **Axel Scheffler**. De la mano de criaturas imaginarias los pequeños se dejan llevar por el mundo de la lectura a través de rimas, sensaciones y pruebas de habilidad en las que se vuelcan ensimismados.

Envidia sana es la sensación con la que uno regresa de un certamen promovido por una Universidad, más grande de lo que se pueda imaginar a 9.400 kilómetros de distancia. ¿Sería posible organizar algo similar en España? ¿Daría el público una respuesta la mitad de entusiasta? ¿Se volcarían las editoriales con un desembarco remotamente parecido? ¿Sería posible alcanzar el volumen de negocio que se genera en la FIL? Muchas preguntas y, lamentablemente, una sola respuesta.



Centenares de personas se interesaron por la parte que Castilla y León ocupaba en el evento literario.
FOTO>RUBÉN CACHO_ICAL

LA GRAN PROTAGONISTA

Castilla y León ha sido en esta edición la invitada de honor de la FIL, sucediendo a Los Ángeles, Italia, Colombia, Andalucía o Perú, y precediendo a Alemania, que tomará su relevo en 2011. Encabezada por la consejera de Cultura y Turismo de la Junta, María José Salgueiro, la delegación de la región incluyó más de 370 personas, entre autores, editores, actores, músicos y cineastas, todos dispuestos a dar a conocer los atractivos culturales, patrimoniales y turísticos de la región al otro lado del Atlántico. Un pabellón de más de 1.700 metros cuadrados, cuya ubicación obligaba a todo visitante al recinto a atravesarlo, fue el punto neurálgico de las actividades organizadas por la región, que se expandieron más allá del recinto con la exposición del Musac en el Instituto Cultural Cabañas, las proyecciones en celuloide en el edificio de oficinas de la Universidad de Guadalajara o videoconferencias como la que ofreció el Premio Cervantes abulense José Jiménez Lozano. Siguiendo la tónica habitual en la FIL, la masiva asistencia fue la predominante a los actos protagonizados por escritores de la tierra, con especial incidencia de la aprobación de las 22 academias

de la lengua española de la nueva ortografía, coordinada por el catedrático de la Universidad de León Salvador Gutiérrez Ordóñez; la mesa *Poesía y narrativa de Castilla y León*; el filandón organizado para celebrar el protagonismo de la autonomía en el número 61 de la revista literaria *Luvina*; el *Elogio de la palabra a dos voces* de Juan Carlos Mestre y Amancio Prada, con Sacha Crisan en el chelo; el encuentro entre José Luis Alonso de Santos y Juan Manuel de Prada; la mesa de nuevos narradores emergentes de la autonomía; el reencuentro ocasional de Café Quijano; el jugoso Foro Internacional Jurídico de Editores; o la inolvidable *Fiesta de la lengua* que con hilarante humor derrumbó una decena de mitos en torno a los académicos. Está por ver si las previsiones de un retorno económico de 18 millones de euros hasta 2014 que anunció antes de la cita la Junta de Castilla y León se cumplen; lo que por el momento es incuestionable es que, tal y como aseguró Salgueiro a *Osaca* en la propia feria, «Castilla y León ha hecho una presentación inmejorable de su literatura y cultura en el mercado latinoamericano».

[”]

He caído en el lamentable vicio de escribir más de lo que leo. **GUILLERMO DEL TORO**

La poesía es el lenguaje en estado de gracia, el instante vital de todos los tiempos.

EDUARDO FRAILE

Todo está comercializado y rebajado de intensidad para que no pensemos.

LUCIANO G. EGIDO

La escritura poética nace de la confusión interior. **ANTONIO GAMONEDA**

La poesía castellana no tiene hoy ningún Aconcagua, pero hay una cordillera y eso es muy bueno. **JUAN GELMAN**

Yo escribo de cosas muy difíciles, muy terribles, porque la vida diaria está hecha de eso.

MARGO GLANTZ

Una novela es inventar una isla y esperar que alguien naufrague en ella.

ALMUDENA GRANDES

Vivimos un desafío: seguir con las guerras armadas o lograr una revolución pacifista a través de la multiculturalidad. **J.M-G. LE CLÉZIO**

Soy mujer y no quiero ni puedo evitarlo.

ELVIRA LINDO

La desgracia ocupa mucho más espacio que la felicidad. **EDUARDO LIZALDE**

Leemos para vivir con mayor intensidad nuestra propia vida. **GUSTAVO MARTÍN GARZO**

Una de las tareas de los escritores es repoblar espiritualmente el mundo. **JUAN CARLOS MESTRE**

Sin palabras no podemos relacionarnos con el mundo. La vida sin ellas es imposible; con ellas, terrorífica. **JUAN JOSÉ MILLÁS**

Los seres humanos nunca terminamos muy bien de saber quiénes somos. **JULIA NAVARRO**

La ignorancia se articula en la imaginación con el deseo de saber. **GABRIEL PACHECO**

La mujer es el gran personaje literario del siglo XXI. **ARTURO PÉREZ-REVERTE**

TENDENCIAS



UN SMARTPHONE MUY CUADRICULADO

Motorola presenta Flipout, un nuevo terminal con Android 2.1 y el diseño más juvenil del mercado de los teléfonos inteligentes.

MOTOROLA FLIPOUT

A primera vista, el Flipout de Motorola nos llama la atención. Y es que, precisamente, el diseño es el punto fuerte de este teléfono, que se aleja de la estética de los smartphones para aparecer completamente cuadrado y con una amplia gama de tonalidades a elegir.

Por supuesto, este móvil no se basa solo en esto, sino que, además, nos trae bastantes razones más para que sea una de nuestras peticiones a los Reyes Magos.

Con Android 2.1 como sistema operativo, es capaz de sincronizar contacto, publicaciones, mensajes, fotos y mucho más desde internet, para enviarlos directamente a la pantalla de inicio, todo a través de la funcionalidad Motoblur, propia de la compañía, que ha sido mejorada para esta ocasión.

Otro de los aspectos que caracteriza al Flipout es la tecnología CrystalTalk™ PLUS, la cual perfecciona la

calidad de la voz de la persona que llama, a la vez que filtra el ruido de fondo, para lograr conversaciones con mejor sonido. Basada en la configuración micrófono/altavoz propiedad de Motorola, la tecnología CrystalTalk PLUS incorpora un segundo micrófono para entregar una voz aún más clara, minimizando el ruido de fondo.

Reproduce archivos de música, reconociendo su letra y poniéndotela en la pantalla a modo de karaoke, emite vídeos directamente desde Youtube, cuenta con sintonizador de radio FM e integra conectividad WiFi y Bluetooth.

También tiene una cámara de 3 megapíxeles con zoom digital y tecnología Kodak Perfect Touch, para obtener fotos más nítidas y de mejor calidad.

Su pantalla es de 2,8 pulgadas y, como bien habrás deducido, viene con un teclado Qwerty, que se esconde dentro del cuadrado.

Pensado para la gente más joven, está ya disponible con Movistar en verde, azul, negro, rosa y naranja.





MILES DE FOTOS, CANCIONES Y VÍDEOS EN LA NUEVA MEMORIA DE PACKARD BELL

PACKARD BELL PB GO

No somos muy dados a traer memorias externas a estas páginas, pero la que nos han presentado hoy desde Packard Bell nos ha gustado tanto que le vamos a hacer un hueco.

Se trata de la PB Go, y su diseño nos parece bastante interesante, teniendo en cuenta lo que hay en el mercado. Viene con un elegante aspecto negro, es fina y ligera, apenas mide 13 milímetros y puedes guardar en ella hasta 750 Gb de datos, lo que equivale a 768.000 fotos, 192.000 canciones o 920 vídeos.

Cuenta con la exclusiva tecnología Power Save, que reduce el consumo de energía en un 30 por ciento, lo que garantiza un alto rendimiento para una mayor vida útil a la vez que protege el medioambiente.

Con capacidades de 320 Gb, 500 Gb, 640 Gb y 750 Gb, está ya en el mercado a un precio a partir de 59 euros.

ACER SE SUMERGE EN EL MERCADO DE LAS TABLETAS



ACER TABLETA

Además del portátil con dos pantallas multitáctiles que te trajimos la semana pasada, Acer continúa innovando y ha presentado su apuesta por las tabletas. La razón de la inclusión en este mercado es clara: el sector de los netbooks no se está dando precisamente bien, por lo que los llamados ordenadores planos pueden ser la solución para la firma taiwanesa.

Según hemos podido saber, estos dispositivos estarán disponibles a lo largo del primer trimestre de 2011, pero no se conocen muchos datos más.

El sistema operativo será Windows, pero también se incluye el Android, para dar el doble de oportunidades.

Lo previsto es que en febrero aparezca el equipado con el sistema de Microsoft y tenga una pantalla táctil de 10,1 pulgadas, mientras que a finales de marzo llegarán dos modelos con el sistema de Google y siete y 10 pulgadas.

Por supuesto, de sus precios no te podemos hablar, pero, como podrás prever, te mantendremos informado en todo momento.

UN TODO EN UNO ASEQUIBLE Y ACEPTABLE

HANNSPREE SN22A1

Actualmente existe una amplia oferta en uno de los dispositivos que más se han demandado en los últimos meses: los todo en uno.

Los usuarios han optado por estos aparatos en detrimento de los tradicionales ordenadores de mesa, ya que ofrecen básicamente lo mismo, pero mejorado, con esa tecnología multitáctil en el monitor que tanto gusta.

Hannspree ha lanzado un modelo que nos agrada, ya que, además de las prestaciones, cuenta con un buen diseño. El SN22A1 tiene menos de cinco centímetros de grosor y una pantalla LED de 22 pulgadas, obviamente, manejable a través de nuestros dedos.

Lo bueno que tiene también este todo en uno es su bajo precio, que ronda los 650 euros. La razón es porque no es de gama alta. Integra un procesador Intel D510, un disco duro de 320 Gb de capacidad y una memoria RAM de 3 Gb. A esto hay que sumarle cuatro puertos USB, uno HDMI y conectividad WiFi y Bluetooth, así como altavoces y un lector de DVD.

Lo puedes encontrar ya en el mercado.



MOPHIE PROTEGE TUS DISPOSITIVOS DE APPLE

MOPHIE JUICE PACK AIR Y WORKBOOK

Cuando salió a la venta el iPhone 4, lo primero de lo que se quejaron los usuarios fue de la poca autonomía que tenía ese teléfono. Su batería, bien es cierto, dura bastante poco. Así que, rápidamente, te trajimos el primer dispositivo que había salido para poder recargarla en cualquier parte.

Ahora, Mophie ha decidido lanzar un ligero y fino protector llamado Juice pack air, que incorpora una batería de litio que duplica el tiempo para poder utilizar tu móvil.

Gracias a él, obtendrás seis horas adicionales en 3G,

12 horas en 2G a la hora de hablar, 36 horas más para escuchar música y nueve horas más para ver vídeos.

Además, cuenta con un diseño inteligente que deja al descubierto todos los puertos del aparato, un acabado antideslizante y un diseño discreto y moderno. Se puede comprar ya a un precio de 79,90 euros.

Pero la compañía no se ha limitado al iPhone y también ha lanzado un protector para iPad, llamado Workbook, que cuenta con un exterior ligero, flexible y ajustable a infinitas posiciones.

Lo puedes encontrar en blanco o negro con un coste de 54,90 euros.





COMER CON CONTROL... SOBRE TODO EN NAVIDAD

clara
guzmán
texto

Durante las próximas fiestas, la asociación entre celebraciones y excesos en la comida es casi inevitable. Pero hay algunos consejos que pueden ayudar a evitar problemas de salud por 'pasarnos' de la raya.

Para muchos la llegada de la Navidad supone un cambio importante en sus hábitos alimenticios cotidianos, materializado en un aumento del número de comidas y, en consecuencia, de la cantidad de calorías. Dejarse llevar por mesas repletas de manjares, en las que suelen abundar los productos dulces, implica en la mayoría de los casos un aumento de peso y, en la peor situación, un agravamiento de determinadas patologías ya existentes, como la hipertensión o la obesidad.

En relación a ese primer aspecto, al de engordar por las copiosas comidas, es cierto que está asumido, aunque eso no quiere decir que sea inevitable. Al menos así lo intentan hacer saber los endocrinos y lo han hecho con el lema *Disfruta de la Navidad sin aumentar de peso. Come sano y cuida tu cintura*, que tiene como objetivo concienciar sobre la necesidad de controlar la dieta en las fechas festivas. Y es que, de acuerdo con las cifras del último informe de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) la tasa de obesidad para los adultos españoles es mayor que la media de los países que integran la OCDE, y la de los niños es de las más altas.

Con todo, lo cierto es que la abundancia y el alto contenido en grasas y azúcares son probablemente las características más destacadas de los menús navideños, todo lo cual provoca un aumento de las calorías ingeridas. Sin embargo, los expertos en endocrinología tienen claro que disfrutar de los días festivos con toda la alegría e ilusión, y sin poner en riesgo la salud, no supone un objetivo imposible de cumplir. Para ello, sugieren limitar el consumo de azúcares refinados (mazapanes, turrone, polvorones, frutas en almíbar, helados, bollos, galletas, caramelos, pasteles...), sustituir alguna porción de carne por pescado y comer alimentos con fibra (verduras, frutas, cereales integrales y legumbres).

Por ello, se recomienda elegir una gran variedad de artículos, pero en cantidades limitadas, y comer en platos pequeños, ya que los grandes incentivan a servirse más comida. Y, desde luego, no se debe olvidar utilizar la sal con mesura y emplear hierbas y especias aromáticas como alternativa saludable. Este consejo es especialmente útil en las personas hipertensas. Según algunos estudios, un aumento de peso corporal de 10 kilos, supone una diferencia de 20mmHG en la presión arterial

sistólica (máxima) y de 10 mmHG en la tensión arterial diastólica (mínima).

Aunque nos parezca mentira, es posible disfrutar de la Navidad sin tener que renunciar a las reuniones familiares, de amigos o de empresa. El secreto está en la moderación y en compensar en la siguiente comida el exceso de lo que pensamos. Únicamente conviene tener claro una serie de medidas que nos ayudarán a disfrutar de las fiestas y evitar que la báscula nos pase factura.

CUIDADO CON LAS ALERGIAS

Y es que, la intolerancia a ciertos productos es una de las principales causas de asistencia a los servicios de urgencia en Navidad, según la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (Seaic). Mariscos, frutos secos y frutas son con frecuencia causa de reacciones, y especial cuidado debe tenerse también si se es alérgico a la leche o al huevo, puesto que muchos dulces navideños, como los turrone o el mazapán, poseen estos ingredientes enmascarados entre sus componentes por lo que, antes de ingerirlos, se debe leer atentamente las etiquetas.

En muchos productos se pueden encontrar alérgenos que, de entrada, explica el doctor Tomás Chivato, presidente de la Seaic, no pensaríamos que pudieran contenerlo: «Bajo denominaciones como lactosa, suero lácteo, caseína, caseinatos, etc., encontramos leche en alimentos tan diversos como embutidos, pan de molde, cereales o galletas, entre otros».

Normalmente las reacciones alérgicas por alimentos aparecen de forma más rápida que las intoxicaciones y dependen de la dosis de alimento ingerida. Según este ex-

perto, «las urticarias, aunque suelen ser de rápida aparición, pueden tardar en evidenciarse hasta dos horas, mientras que la anafilaxia se desencadena en los primeros 30 minutos».

La reacción más severa en una intolerancia es la anafiláctica, que requiere el uso inmediato de adrenalina suministrada por vía intramuscular. Las personas con este diagnóstico deben llevar siempre un inyectable de adrenalina y es muy aconsejable disponer de alguno más en caso de fallo o de reacción bifásica. Las personas alérgicas han de llevar además un kit de medicación adicional tipo antihistamínicos, broncodilatadores e incluso corticoides.

CONSEJOS PARA UNA VIDA SALUDABLE

- Una comida especialmente copiosa y calórica, debe compensarse con la siguiente. De modo que si al mediodía se ha comido mucho, por la noche se debe optar por cenar una pieza de fruta y un yogur.

- Se deben aprovechar las compras navideñas para desplazarse andando o dando un largo paseo al día siguiente de una cena demasiado abundante.

- Hay que procurar beber lo menos posible, ya que el alcohol tiene una gran cantidad de calorías.

- Antes del plato principal, es conveniente tomar una sopa caliente y abundante.

- Se debe comer despacio y charlar con la familia durante la cena o la comida, esperando un minuto entre bocado y bocado, dejando descansar los cubiertos en el plato.

- Se deben utilizar platos pequeños para reducir la cantidad de comida.

- Es importante evitar comer de una fuente común, ya que así se pueden controlar mejor las porciones.



EN PEQUEÑAS DOSIS

NO ES OBLIGATORIO COMER TODO Y DE TODO

Todos los años, estas fechas nos llenan de celebraciones, de comidas de empresa, de copas en grupo, de manera que nuestro organismo que sabe bastante poco de calendarios, se ve, en apenas 15 días, atacado por todos los frentes y especialmente por tres: comidas copiosas, dulces y alcohol.

Se puede sobrevivir a los excesos. Dos consejos iniciales: hágase el propósito de masticar despacio y mucho. La sensación de saciedad llega antes. Y en cuanto al alcohol, no mezcle bebidas.

* Si tiene prevista una cena abundante, prepárese durante el día para ella. Coma muchas veces poca cosa (frutas, yogur desnatado, zanahoria pelada; no aportan casi calorías y van a hacer trabajar al organismo para digerir). No es verdad que sea mejor no comer nada durante todo el día preparándose para esa cena. Porque sus células asimilarán más en menos tiempo. Estarán «hambrientas».

* No llegue a la mesa con mucha hambre. Un par de rajadas de piña fresca y un par de vasos de agua media hora antes de las comidas navideñas, son una solución magnífica.

* Un truco para frenar el consumo de dulce es al acabar de comer y antes de los postres, ir a lavarse los dientes. El frescor de la pasta y el sabor mentolado hará que resulte menos apetitoso el dulce.

* Las fechas de celebración son muy señaladas y concretas. Aproveche las restantes para compensar y hacer comidas sin grasa, ligeras, con mucha fibra.

* Sea consciente de que no es obligatorio comer mucho todos los días, ni comer todo lo que el menú de una celebración ofrece. Este es un aspecto curioso: si normalmente se come la mitad, ¿es que por ser un día señalado aumenta el hambre? Reduzca la cantidad. Puede probar de todo si las exquisiteces que se presentan lo merecen. Pero sírvase en plato de postre.

...Y el alcohol

También el exceso de alcohol es frecuente en estas fechas. No mezcle bebidas de distintas graduaciones. Recuerde que si las consume con bebidas gaseadas puede aumentar la absorción del alcohol.

Si alguien de su entorno ha bebido de más, debe:

* Tratar de provocar el vómito para expulsar la posible bebida que le quede en el tubo digestivo y que todavía no ha sido metabolizada.

* Tumbarse al intoxicado sobre un lado para que no haya peligro de que pueda aspirar algún resto de lo vomitado y atragantarse. Una vez provocado el vómito se le puede dar alguna bebida con mucho contenido en azúcar.

* Abrigar al intoxicado y si llega a perder la conciencia debe acudir rápidamente a un centro sanitario.

No debe darle a beber leche o cualquier otra cosa que tenga grasa, porque puede facilitar la absorción del alcohol. Es inútil intentar que ande, que pasee, que se mueva. Que duerma.

Y si hay resaca, tendrá malestar general, con una bajada de azúcar notable. Debe comer. Y a ser posible, cosas dulces. Se puede tomar un analgésico para el dolor de cabeza. Y dormir. Hay que dar descanso al organismo. Intentar combatir la resaca consumiendo más alcohol es retrasar y aumentar el problema.

ramón
sánchez
ocaña
experto en
salud

EL EJERCICIO MENOS SALUDABLE

¿Qué es lo que genera agresividad y violencia en el deporte? Parece una incongruencia, sin embargo, es en este tipo de prácticas en las que, en ocasiones, se puede encontrar un comportamiento de lo más antideportivo.



Una de las muchas ventajas que tiene la práctica de cualquier deporte es aquella relacionada con el componente social. Son multitud los casos en los que el ejercicio físico ha conseguido eliminar problemas psicológicos, personales o de salud, que de otro modo no presentaban solución. Sin embargo, parece que la afición a determinados deportes genera actitudes agresivas en muchos casos. Según Antonia Pelegrín, profesora de la Universidad Miguel Hernández, de Elche, «el número de niños aficionados al deporte espectáculo con riesgo de manifestar actitudes agresivas en estos eventos ha aumentado considerablemente en los últimos años». En esta misma línea, investigadores de la citada Universidad realizarán un estudio que evaluará cuáles son los factores que favorecen este tipo de conductas, y a partir del cual se propondrá un plan de intervención para desarrollar valores prosociales y no sexistas en edad escolar. El proyecto ha sido premiado con una de las III

Ayudas a la Investigación de la Cátedra Real Madrid de la Universidad Europea de Madrid.

Según la profesora Pelegrín, las conclusiones de este informe ayudarán a explicar las causas de esas actitudes y comportamientos en el espectáculo deportivo, al conocer los valores que transmite el deporte visto desde esta perspecti-

va a estas edades y, finalmente, a saber si existe un perfil de riesgo que interiorice unos valores negativos. «Puede que se observe que hay un prototipo personal y social en los niños y niñas que se encuentre relacionado con un mayor riesgo de desarrollar actitudes y comportamientos agresivos en los espectáculos deportivos». De igual modo, se podrá comprobar si existe «una serie de valores negativos; por ejemplo, actitudes y conductas sexistas, racistas y xenófobas entre los niños que participan en deportes espectáculo».

La afición a este tipo de eventos parece que cada vez aparece a edades más tempranas y, curiosamente, aquellos aficionados que pertenecen a una peña deportiva presentan un mayor riesgo de desarrollar actitudes y comportamientos menos amables y sensibles hacia otros aficionados. Además, tanto los chicos como las chicas comparten motivos para pertenecer a un colectivo deportivo, según los datos del citado proyecto. Teniendo esto en cuenta, y a partir de las conclusiones que se extraigan de la investigación, el equipo de la profesora Pelegrín elaborará «programas de actuación en centros escolares encaminados a desarrollar valores y actitudes sociales de respeto mutuo, tolerancia, igualdad y deportividad». En esta investigación, que durará un año, participarán niños y niñas escolarizados, con edades entre los ocho y los 12 años.



ENFADADOS E IRACUNDOS CRÓNICOS

Todos conocemos ejemplos vivos de personas muy cercanas a nosotros que llevan décadas alimentando incesantemente su ira, su mal humor y un permanente cabreo. Los constantes berrinches soporados día tras día en el hogar, la oficina o la convivencia con amigos y compañeros de difícil trato, terminan por minar las defensas físicas y psicológicas de cualquiera.

Hay una estrategia fácil de aplicar y que garantiza resultados inmediatos y es centrar la atención en observar las reacciones del visceral e incontrolado, pensando en su debilidad, en su falta de autocontrol y primariedad. Al hacerlo, nos sentimos liberados del contagio fácil de quien nos descalifica y pretende con sus malas formas y enfados que nos pongamos a su mismo nivel de descontrol.

Mientras permanezcamos sosegados, contraponiendo nuestro equilibrio psicofísico y emocional y nuestra paz interior al descontrol y la visceralidad desatada del contrario, estaremos a salvo. Recuerda que seguimos *al mando* de nosotros mismos y que cuanto más pierde los papeles el otro, más débil es, más miedo tiene y peor se siente consigo mismo también nos reportará una mayor autoestima, fortaleza interior y sentimiento de que la situación conflictiva sigue bajo nuestro control.

Es conveniente que, mientras el irascible cascarrias se desmadra y vocifera con más desesperación al ver que no logra enfadarnos, nos digamos a nosotros mismos interiormente: «Nadie conseguirá enfadarme, ni me hará perder la calma y el autocontrol si yo no quiero; sigo al mando de mis nervios y emociones, ¡estoy al mando de mi vida!»

¿Cómo podemos reforzar nuestro autocontrol y dominio de nosotros mismos? Repasando mentalmente las nefastas consecuencias de entrar a trapo y ponerse al mismo nivel del eternamente cabreado y reforzar su conducta con nuestros propios enfados. Por eso, conviene recordar que:

- La visceralidad, los cabreos y enfados aumenta las frustraciones, reabre las heridas y nos instala en las emociones negativas que agotan las defensas físicas y psíquicas y nos enferman.

- Los enfados como actitud nos delatan por el lamentable espectáculo que ofrecemos a los demás y somos un ejemplo vivo de neurosis, debilidad y descontrol.

- Mejor que cualquier cosa mantengamos a toda costa el buen carácter y el sentido del humor como constante en cualquier circunstancia. Esto último es lo más eficaz.

- Recordemos que la mayor victoria es siempre vencerse a sí mismo y que la cólera ante la calma muere con las olas.

julia
martínez
texto

bernabé
tierno
psicólogo y
escritor

NUEVOS COMPUESTOS DE HIERRO PARA LA TUBERCULOSIS

Investigadores del Centro de Farmacología Aplicada de la Universidad de Navarra han sintetizado nuevos compuestos de hierro para luchar contra la tuberculosis. El equipo, que participa en un proyecto internacional para erradicar la enfermedad con centros de Sudamérica, ha ideado y preparado los principios base que permiten crear los complejos con hierro con un buen perfil de actividad como ha explicado el doctor Antonio Monge, que coordina este trabajo. Los nuevos productos inhiben el crecimiento *in vitro* de la bacteria causante de la enfermedad, demostrando una baja toxicidad en células de mamíferos, por lo que podrían utilizarse en el futuro como agentes terapéuticos y desinfectantes hospitalarios.



SUS EFECTOS NEGATIVOS, ¿UN MITO?

Las connotaciones negativas de la informática, en general y con relación a la vista, «son un mito», según el catedrático de Oftalmología de la Universidad Miguel Hernández de Alicante, Jorge Alío, que asegura que, de hecho, los ordenadores ayudan a estimular la visión. En este sentido, explica que las pantallas de visualización se utilizan como tratamiento, por ejemplo, para el ojo vago. Este especialista considera que los síntomas visuales que habitualmente se asocian al uso del ordenador responden a anomalías oculares no diagnosticadas o sin corregir que obligan a realizar un mayor esfuerzo para la acomodación de la vista.

DESCRIBIENDO EL DOLOR

A las dificultades añadidas de sentir molestias constantes, hay que sumar las enormes dificultades para poder demostrarlo: es la fibromialgia, una enfermedad para la que se abren esperanzas de cara a su diagnóstico.

Si existen unos enfermos a los que no siempre se les da crédito, son aquellos que padecen fibromialgia. Esta dolencia, desconocida hasta hace relativamente poco tiempo, engloba una serie de síntomas a los que no todos los expertos están de acuerdo en calificar bajo un mismo nombre. Sabemos que el 2,4 por ciento de la población padece esta alteración y que afecta en el 95 por ciento de los casos a mujeres. Asimismo, los descendientes de personas con la dolencia tienen una probabilidad de padecer la enfermedad ocho veces superior a las quienes no tienen estos genes.

Esta enfermedad es un trastorno crónico que afecta al tejido conjuntivo y a las articulaciones, generando dolor, cansancio, trastorno del sueño y otros síntomas físicos y/o psicológicos, como pérdidas de memoria o dificultad para encontrar las palabras adecuadas. Los pacientes suelen describir su fatiga de diferentes formas. Algunos están físicamente agotados y otros mentalmente exhaustos, con graves problemas de concentración. Parece como si toda su energía se hubiera esfumado. Y otros manifiestan una tremenda pesadez en las extremidades privándoles de toda su fuerza.

Todo ello provoca un gran sufrimiento a quienes lo padecen, reduciendo su calidad de vida y ello a pesar de que los análisis, radiografías y otras exploraciones complementarias no muestran alteraciones que justifiquen esos síntomas.

julia
martínez
texto

En la actualidad, no existe ningún tratamiento farmacológico que sirva para detener la progresión de la patología, y la base es la información y educación del paciente, que debe llegar a entender lo que le pasa y aprender a diferenciar los síntomas de la fibromial-



gia de otras evidencias físicas que sí podrían tener un tratamiento específico.

A pesar de todo hay una buena noticia, ya que parece que técnicas de neuroimagen como la resonancia magnética funcional pueden demostrar que es real el dolor de estos pacientes, ya que hasta ahora las pruebas médicas no conseguían certificar las molestias que sentían y los pacientes debían llegar incluso a los tribunales para conseguir la invalidez permanente. Lo que se ha logrado es objetivar el dolor mediante imagen. Según Javier Calvo, presidente de la Sociedad Valenciana de Reumatología, los

afectados por este mal atendidos en consultas de reumatología generan un gasto medio de 10.000 euros al año, y las dos terceras partes de este gasto son debidas a bajas laborales. Aunque estas técnicas están aún en fase de experimentación, «abren una importante vía de diagnóstico que esperamos que pronto pueda aplicarse en nuestros hospitales».

Para convivir con esta patología es importante apoyarse en tres pilares: el ejercicio físico (especialmente aeróbico, como el Tai Chi), mejorar los aspectos psicológicos, sociales y laborales y la medicación.



maría
jesús
álava
psicóloga

CÓMO PASAR DE LA APATÍA A LA MOTIVACIÓN

Básicamente nos sentimos motivados cuando nos encontramos bien con nosotros mismos, con lo que hacemos en esos momentos y con lo que queremos seguir logrando.

Pero cuáles son los principales factores que nos motivan. Aunque cada persona es única, y como tal tendrá sus propias motivaciones.

Un elemento clave de la motivación interna será no depender de lo externo. Para ello tendremos muy claros nuestros objetivos. Lo mejor que podemos hacer es escribirlos para concretarlos al máximo.

Posteriormente definiremos nuestros planes de acción y, por último, estableceremos cuáles son nuestros puntos fuertes y los desarrollaremos y ampliaremos al máximo. De la misma forma que hay una serie de elementos motivadores, tanto a nivel interno como externo, también existen desmotivadores. Lo mejor que podemos hacer es conocerlos, para actuar sobre ellos.

PRINCIPALES MOTIVADORES INTERNOS

- El control absoluto de nuestras circunstancias. Ese sentimiento que nos proporciona tranquilidad y seguridad.
- La posibilidad de mejorar nuestras relaciones *sociales*.
- Tener una vida sana.
- Autorreforzarnos de forma habitual.
- Lograr el equilibrio entre la vida laboral y familiar.
- Mantener la ilusión. Ponernos nuevos retos.
- Ser proactivos y dirigir nuestra vida.
- Planificar por etapas los objetivos y las acciones que queremos realizar.
- Pensar en positivo.
- Hablar en positivo.

PRINCIPALES MOTIVADORES EXTERNOS

- Dinero.
- Ambiente físico.
- Trabajo seguro.
- Estabilidad en el puesto.
- Jornada laboral.
- Reconocimiento.
- Promoción.
- Información.
- Participar en decisiones.
- Autonomía.
- Formación: Ayudar a crecer.
- Ambiente de trabajo positivo.
- Clima.
- Escuchar.



PRINCIPALES DESMOTIVADORES INTERNOS

- Vida personal insatisfactoria.
- Nivel social no coincidente con nuestras expectativas.
- Inseguridad.
- Incredulidad.
- Rabia.
- Indignación.
- Depresión. Falta de cooperación.
- Culpa.
- Resentimiento.
- Miedo a *no dar la talla*.
- Queja constante.
- Hacer todo por obligación.

PRINCIPALES DESMOTIVADORES EXTERNOS

- Relaciones poco cordiales y/o estresantes.
- Falta de reconocimiento de nuestro entorno.
- Ausencia o déficit de relaciones sociales.
- Falta de contacto personal.
- Deficientes condiciones del puesto de trabajo.
- Retribuciones económicas.
- Agravios comparativos.
- Rechazo de nuestras propuestas.
- Trabajo rutinario y tedioso.
- Incongruencia de los jefes.
- Clima laboral distante o excesivamente formal.
- Falta de interés en el desarrollo individual.
- Falta de programas de incentivo y felicitaciones.
- Sanciones, broncas...

¿PODEMOS AUTOMOTIVARNOS Y MOTIVAR A LOS DEMÁS?

Conseguiremos sentirnos bien, automotivarnos y motivar a los demás, a través de:

- Reconocer los méritos de los demás.
- Elogiar. Reforzar comportamientos positivos.
- Aceptar a las personas como son.
- Actuar con cortesía, pedir disculpas, llamar a las personas por su nombre.
- Ser comprensivos, tolerantes, saber escuchar.
- Criticar-corriger los hechos, no a las personas.
- Conocer y cuidar las emociones del otro.
- Preguntar con tacto, evitar preguntas desagradables.
- Agradecer.
- Utilizar el buen humor.
- Favorecer y potenciar la autoestima.

En definitiva, sentirnos motivados dependerá, en gran medida, de cómo actuemos con nosotros mismos y con las personas que nos rodean.

El mejor elemento de motivación interna será el auto-reconocimiento, la valoración de nuestras acciones y la aceptación de nuestra forma de ser, de sentir y de actuar.

La mejor manera de motivar a los que nos rodean será a través del refuerzo y del reconocimiento hacia lo que hacen y lo que intentan hacer.

GASTRONOMÍA



CUANDO LOS SALTAMONTES SON UN MANJAR

Con la llegada de la época de lluvias, en Uganda arranca la temporada de estos insectos, que fritos son considerados un plato succulento en el país africano y al que los blancos no se han llegado a acostumbrar.

En Uganda, cada año durante la época de lluvias en noviembre y diciembre y abril y mayo, los mercados y las calles se llenan de vendedores que ofrecen un tipo de comida muy particular: saltamontes fritos. El clima húmedo y caluroso hace que abunden los *nseene*, como se llama en luganda (uno de los idiomas del país) a un tipo de saltamontes verde, fino y con largas antenas.

Cuando anochece, los *cazadores* de saltamontes ponen en marcha sus *trampas* para atraer a estos insectos: encienden intensas bombillas de luz blanca y ultravioleta e instalan enormes paneles metálicos como paredes sobre numerosos barriles. Los saltamontes, atraídos por la luz, chocan con los paneles y resbalan hacia el interior de los barriles, de donde ya no pueden salir.

Al amanecer, recolectores e intermediarios ofrecen su mercancía a vendedores que se repartirán por todas las zonas de Kampala. En el bullicioso mercado de Nakasero, en el centro de la ciudad, grupos de mujeres se afanan pelando saltamontes vivos y arrancándoles las patas. «No me da cosa cogerlos vivos y hacerles esto: nosotras somos profesionales», dice Jessica entre las risas de sus compañeras, todas sentadas en el suelo junto a sacos llenos de estos insectos, que siguen vivos durante un tiempo tras perder su piel y sus patas.

Estas mujeres trabajan con vendedores como Mawe Robbins, un joven de 26 años y que desde hace cuatro se dedica a la venta de estos animales durante *la temporada del saltamontes*. «No acabé la escuela y mi tío me enseñó el negocio», cuenta Robbins entre un cubo lleno de saltamontes fritos con cebolla y una bandeja repleta de estos insectos crudos.

Los dos tipos cuestan lo mismo: 5.000 chelines ugandeses (1,6 euros) por unos 200 gramos, un precio demasiado caro para gran parte de los clientes, que se contentan con una enorme cucharada en la que caben varios saltamontes y que vale 1.000 chelines (0,32 euros).

Robbins explica que «hay gente

que prefiere los saltamontes cocidos o cocinados de otra forma que no sea fritos» y de ahí que también se vendan crudos. «Son deliciosos», dice Ahmed Mubir, un joven ugandés en traje y camisa que acaba de salir del trabajo y se ha detenido a comprar una bandeja de saltamontes fritos. «Los he comido toda la vida, como aperitivo o tentempié, y estos días me suelo parar a comprar tres o cinco veces por semana, aunque éstos son para mi mujer y mis hijos, a quienes les encantan», cuenta Mubir.

NO PARA LOS 'MZUNGUS' Aunque el saltamontes es muy apreciado en Uganda y está generalmente considerado como un manjar, no son muchos los blancos que se animan a probar estos insectos. «No hay muchos *mzungus* (persona blanca) que me compren saltamontes, sí les vendo más a los chinos y, una vez, una chica de Nueva Zelanda devolvió aquí al lado justo después de probarlos», relata Robbins entre risas.

En otro lugar de la capital, en la concurrida calle de Kabalagala, donde se aglomeran bares y pubs, Yasin Muska es uno de los vendedores callejeros que ofrecen saltamontes fritos a la gente que acude a la zona a tomar algo. «Mira, pongo mi número de teléfono en la tapa de la bandejita y la gente me puede llamar y los llevo a domicilio», señala Muska, quien añade que tiene varios clientes fieles en la zona, incluidos tres *mzungus*.

El saltamontes no solo se come en Uganda, también se consume en México, donde los llaman *chapulines*, y en China y en otros lugares de África, donde son una importante fuente de proteínas. La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) está desarrollando una guía que aconsejará a los países incluir insectos en sus planes de seguridad alimenticia. La FAO ya señaló en 2008 que «el mundo de los insectos ofrece posibilidades muy prometedoras tanto nutricional como comercialmente» y hay planes para organizar un congreso mundial sobre el asunto en 2013.

EL VINO

MERUS.4

D.O. RIOJA

A partir de uvas de viñedos de más de 50 años situados en la zona alta de la Rioja Alavesa y después de una rigurosa selección de uva, Merus.4 procede de una esmerada elaboración en tinas de roble dónde, tras la primera fermentación, el vino se deja macear con los hollejos durante 12 días, y posteriormente es trasladado a barricas de roble francés dónde se produce la fermentación maloláctica. La crianza se realiza en barricas de roble francés y americano durante 12 meses, con trasiego cada cuatro meses. El resto de la crianza se hace en botella.

Cata:

Este prestigioso tempranillo de la bodega Lar de Paula y de color cereza intenso, posee una nariz compleja y potente, con fruta madura muy bien integrada con el roble. En boca muestra matices tostados de madera de gran calidad ensamblada con fruta madura.

Consejos:

Merus.4 está recomendado para carnes rojas, caza, quesos madurados y, sobre todo, para una tranquila charla con amigos.





MANGO



HOSS INTROPIA



TRUCCO

EL BRILLO DE LOS 'PAILLETES'

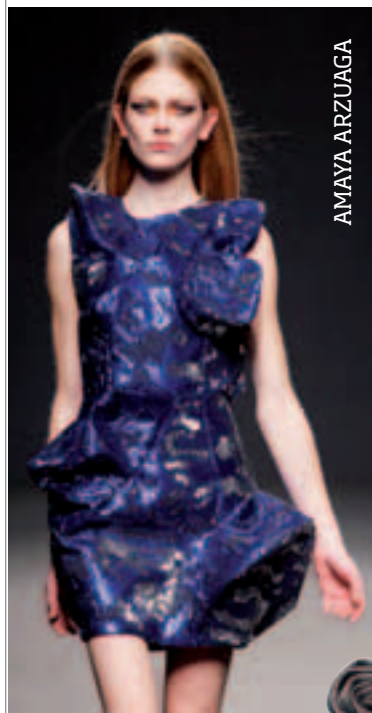
Grandes, pequeñas, nacaradas, azules... las lentejuelas que inundaron de brillo la década de los 80 siguen siendo tendencia sobre la alfombra roja... y en las noches más festivas.

Cómo llevarlo: Unos cuantos *pailletes* estratégicamente ubicados hacen elegante una prenda y la convierten en apta para los compromisos diurnos. Cuando la opción es un vestido repleto de lentejuelas, debe reservarse para la noche exclusivamente. Si el estilismo mezcla brillos de distintos colores el resultado es un actual eclecticismo ideal para las más jóvenes y las seguidoras de la moda.

Sus accesorios: Un *look* de lentejuelas admite un pequeño *clutch*, pero el toque moderno lo pone un bolsito tipo saco también con lentejuelas incrustadas. A los pies, elegantes salones o zapatos *peep toe*, a ser posible en color negro.



NINE WEST



AMAYA ARZUAGA

+ INFORMACIÓN

- AMAYA ARZUAGA 913101087
- ANTONIO ALVARDO 913504550
- BARBARELLA
www.barbarella.es
- COCCINELLI 93 241 28 33
- ELIO BERHANYER
www.berhanyer.com
- EL CORTE INGLÉS 901122122
- HOSS INTROPIA 91 399 31 12
- JOTA+GE
www.jotamasge.com
- MANGO 900150543
www.mango.com
- NINE WEST www.ninewest.com
- ROBERTO BOTTICELLI
www.robertobotticelli.it
- ROBERTO TORRETA
www.robertotorretta.com
- TOMY HILFIGER 91 429 81 13
- TRUCCO trucco.es
- STUART WEITZMAN
96 695 01 26
- PURA LÓPEZ 96 665 50 50

FALDA DE MANGO Y CAMISA DE CORTEFIEL



EL AÑO DE LAS PLUMAS

Estas fiestas no pueden faltar en ningún estilismo que siga la moda. Faldas, abrigos, chaquetas, vestidos de plumas o pequeños detalles de éstas en todo tipo de prendas y complementos son una de las tendencias en auge.

Cómo llevarlo: Una muestra de plumas aplicadas en la parte de abajo de un pantalón o en las mangas de un vestido o camisa pone el toque *fashion* en cualquier estilismo diurno. Las más jóvenes pueden jugar con una estética rock que combina pantalones pitillo y camisetas con guiños a las plumas. Por la noche, la consigna es dejar volar la imaginación. Las faldas abullonadas con este material y un cuerpo de seda son la mejor apuesta para cualquier edad.

Sus accesorios: La fantasía manda, y los zapatos con detalles de plumas son una buena opción.



JOTA + GE



STUART WEITZMAN

TEJIDOS DE FIESTA

Terciopelos, encajes, plumas, lentejuelas... son perfectos para vestir en fechas señaladas, pero no todo vale. Este es un manual de uso para conocer qué combinaciones marca la moda y cuáles son las mejores circunstancias para lucir cada uno de los distintos estilos.

FINO ENCAJE

Las prendas delicadas con encaje que combinan inocencia y feminidad se vuelven también transgresoras en las últimas noches del año.

Cómo llevarlo: Durante el día, el truco está en contrastar la delicadeza de faldas y vestidos de encaje con tejidos opuestos como chaquetas de punto grueso o, todo lo contrario, apostar por este estilo en clave *naif* en forma de pequeños detalles en vestidos lenceros, perfectos para las más jóvenes. Por la noche, la fiesta no puede vivir sin este tejido. La opción más arriesgada, un vestido de encaje total que se puede llevar con plumas, piel... La más versátil, la de dos piezas, una de encaje y otra en otros tejidos. La más elegante, pantalón negro con camisa de encaje del mismo color.

Sus accesorios: La sutileza de estas transparencias exige cuidar los complementos hasta el último detalle. Elegantes zapatos de salón y curiosas carteras de mano con cierre de boquilla y cadenita son todo un acierto.



CUPLE



FALDA DE H&M Y CUERPO DE GOTA +JE



NICE THINGS



COCCINELLI



BARBARELLA



ANTONIO ALVARADO



TOMMY HILFGER



ELIO BERTHANYER



PURA LÓPEZ



MANGO



ROBERTO BOTICELLI



JOTA + GE

LA Suntuosidad y el terciopelo

Las pasarelas en las que se presentaron las tendencias reflejaron grandes contradicciones: una moda muy sencilla por un lado y otra recargada como la de los brocados de inspiración bizantina y decadente con terciopelo de inspiración Oscar Wilde.

Cómo llevarlo: Durante el día, el terciopelo se mezcla con el tejido vaquero y logra una imagen sofisticada idónea para cualquier compromiso. El binomio chaqueta roja-pantalón negro también pone un toque *dandy* tanto al día como de la noche, pero cuando cae el sol el gran protagonista es el vestido de terciopelo.

Sus accesorios: El protagonismo está en un tejido con mucho poder, por lo que hay que reducir los complementos a lo mínimo: un cinturón y un bolso discreto en tamaño y estilo. El calzado perfecto, botas o botines de ante.



CHAQUETA DE JOTA +GE Y PANTALÓN DE CORTEFIEL

ROBERTO TORRETA



in/out in/out in/out in/out in/out RETIRA

Derrochar en accesorios.

TRUCCO



RESCATA

Customizar los complementos. Es una tendencia que consiste en reutilizar todo tipo de complementos: desmontarlos, utilizar las piezas que más juego puedan dar y crear nuevos accesorios a partir de ellas. Si ya te has desprendido de muchos de ellos y ahora los echas en falta, compra accesorios económicos pensando en qué uso les puedes dar para crear los tuyos propios: originales, personales e intransferibles.

compras clave compras clave

Un 'clutch'. Para todos los compromisos de estas fechas, sean diurnos o nocturnos, la mejor aliada es una cartera de mano en un color neutro. La rentabilidad está asegurada.



EL CHOLLO

Esenciales de **El Corte Inglés** (12,95 euros)

EL CAPRICHIO

Coccinelle



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

¿CÓMO SE PUEDE PREPARAR LA PIEL PARA QUE ESTÉ RADIANTE EN FECHAS SEÑALADAS?

El secreto de una piel bella es que esté hidratada y que tenga luz. Hay dos reglas básicas a largo plazo que siempre funcionan para cuidarla: hidratación y limpieza. La aplicación de una crema hidratante diaria y el desmaquillado habitual contribuyen a mantener el ph en buen estado. Existen también otra serie de cuidados extras que pueden utilizarse en los días previos a una cita importante para conseguir una dermis más luminosa, sin impurezas y con una hidratación extra: los tratamientos exfoliantes, que se aplican una o dos veces por semana, y las mascarillas hidratantes o de confort. Para que la piel consiga el resplandor que lucen las celebridades existen numerosos tratamientos faciales y corporales en cabina que utilizan distintos activos y piedras preciosas y los más variados métodos de aplicación para conseguir el aspecto deseado. Uno de los que aporta más luminosidad es el que utiliza la piedra preciosa por excelencia, el diamante. El *resort* murciano Spa la Manga Club (www.lamangaclub.es), propone hasta el 9 de enero tratamientos faciales y corporales a base de diamantes de la mano de la marca de cosmética Natura Bissé, que ofrece desde hace tiempo su línea Diamond Magnetics, productos que cuentan, entre sus ingredientes, con polvo de diamante.

Mascarilla confort de **Juvena**



Crema activadora de juventud y nutrición de **Lancôme**



Exfoliante corporal profesional de **Kéraskin Esthetics**





CRÓNICA SOCIAL

EL MACARRA
MÁS BUSCADO
DEL CINE ESPAÑOL

Cuenta **Mario Casas**, 24 años, actor de moda y chico de cuerpo *danone* que trae locas a las adolescentes (y no tan adolescentes) del país con su aspecto de tipo duro y aire de macarrilla de barrio, que él, como H., el protagonista del *best seller* de Federico Moccia, también ha sido un rebelde en su adolescencia y también ha llevado moto y ha hecho «bastante el cabra» pero que ahora, al tener mucho trabajo, está más centrado y no hace «tanto el gamborro como antes», por lo que su día a día es bastante normal, «como el de todo el mundo», tratando de pasarlo lo mejor posible con «su familia y sus amigos», que son lo más importante para él, piezas esenciales de su existencia que le hacen acercarse al cielo, ese cielo que le ha catapultado definitivamente a las cumbres más altas del éxito masivo, convirtiéndole en uno de los actores mejor pagados en estos momentos. Y no es para menos: tres de sus películas ya han llenado los bolsillos de sus productores con el dinero necesario como para que no tuvieran que trabajar en toda una vida. La última, ya lo saben: *A tres metros sobre el cielo*, fenómeno imparable entre la juventud juvenil de este país, que llora y ríe ante esa historia de amor adolescente que protagonizan H. (él) y la lacia y buena de Babi (**María Valverde**). Pero, ¿puede hacer una vida normal alguien tan famoso, tan perseguido? «Sigo haciendo la misma vida, tengo los mismos amigos, pero sí, claro, he tenido que dejar de hacer una serie de cosas, como ir al cine un sábado por la tarde o a una discoteca que esté llena de gente muy joven», cuenta el actor, que presentó la semana pasada *El Barco*, la serie que estrenará después de las fiestas navideñas A3 (esa cadena que no es triste, por mucho que nos insista Telecinco).

¿Cuajará un romance entre nuestro actor y **Blanca Suárez**? No sería tan raro: ella es muy guapa, y en el currículo sentimental de nuestro protagonista, pese a su insultante juventud, ya están escritos los nombres de unas cuantas actrices, pues recuerden que primero se enamoró de la despampanante **Erika Sanz**, a quien conoció en el rodaje de la serie SMS, que luego salió con **Amaia Salamanca** y que también se le relacionó con **Ana Polvorosa**, con la que compartió cartel en *Mentiras y Gordas*. Y, como se sabe, el roce hace el cariño. Además, como él mismo reconoció, siente «mucho química» por su compañera de reparto, con quien ya había trabajado. Otro indicio (de complicidad, no sean mal pensados) es que ella no faltó a la premiere de *A tres metros sobre el cielo*, en cuya fiesta posterior, por cierto, más de dos y más de tres pretendieron -sin éxito, todo hay que decirlo- conquistar el corazón (y otras partes, se entiende) del solicitado actor. Sin embargo, sabemos que él, que en realidad es un romántico («por amor lo dejaría todo»), ¡no tiene novia! Y (atención, jóvenes lectoras) no pide tanto: «Para que una chica me enamore le pido naturalidad, sencillez y que me haga reír».

Chico listo. Sencillez y naturalidad, qué grandes cualidades, pero qué difíciles de encontrar. Lo pensaba mientras observaba a **Cher** y a **Christina Aguilera**, que viajaron a Madrid para estar en la premiere de esa película intragable, *Burlesque*. Pero, ¿cuál era menos sencilla y natural? Cher tiene 64 años (oficialmente, se entiende, porque las malas lenguas aseguran que tiene alguno más) pero está



CHER Y CHRISTINA AGUILERA LLEGARON EN MEDIO DE UN FUERTE BOATO A MADRID PARA ESTAR EN LA PRESENTACIÓN DE LA PELÍCULA INTRAGABLE QUE AMBAS PROTAGONIZAN, 'BURLESQUE'



«PARA QUE UNA CHICA ME ENAMORE LE PIDO NATURALIDAD, SENCILLEZ Y QUE ME HAGA REÍR», DECLARA MARIO CASAS, UNO DE LOS MÁS ACLAMADOS 'SEX SYMBOLS' DEL NUEVO CINE ESPAÑOL

taaan operada que uno, observándola de cerca, no puede dejar de pensar en cuánto daño ha hecho la cirugía a algunas divas de la música y el cine. Christina Aguilera tiene solo 30 pero iba taaaan maquillada que uno no sabía muy bien si aquello era una mujer o un maniquí, con ese horrible pelo oxigenado que tiene. Las dos son el ejemplo mismo del artificio y de la falta total de sencillez (y me duele escribirlo, que uno fue muy fan de la Cher de la maravillosa *Hechizo de luna*, por ejemplo).

Un derroche antiestético que solo se vio compensado a los dos días cuando conocí a **Pilar Riobó** en Burgos gracias a la cena que el grupo Promecal, que sea por siempre alabado y bendito, ofreció a sus colaboradores de prensa, radio y televisión en el Hotel Velada. «Parece que Riobó está triunfando esta noche», comentó graciosamente **Oscar del Hoyo**, director de esta revista, recién llegado, por cierto, de su luna de miel (¡felicitenle!). Y tenía razón: la doctora, cómplice compañera de mesa, logró seducir con sus encantos a más de uno y más de dos, que no dudaron en insinuársele más o menos sutilmente (no diré nom-

bres, que luego todo se sabe). Ella, divertida y locuaz, sonreía halagada. Antes de que se sirviera la cena, **Antonio Miguel Méndez Pozo**, editor de Promecal, que llegó a Burgos desde Zamora hace cuatro décadas con las manos vacías y que ha logrado (no sin admirable constancia y trabajo) hacer realidad su sueño, reconoció «no sentir rubor» a la hora de mostrarse orgulloso de los medios de comunicación que ha creado, un grupo que destaca por «su independencia» (doy fe: el abanico de colaboradores que allí escuchábamos atentamente sus palabras era de lo más variopinto) y por «estar al lado de los ciudadanos». La noche avanzó hasta un moderno pub de copas de diseño en el que sirven los mejores *gin tonics* de Burgos y desde donde, finalmente, la doctora Riobó (que seguía recibiendo halagos) y yo, desoyendo los consejos que nos dio nuestro director antes de despedirse («tomad la última en El Patillas, ya veréis, ya veréis») y que, por supuesto, seguiremos el año que viene, decidimos regresar al hotel, no sin antes perdersnos cómicamente por las heladas calles del centro de la ciudad.

LOS GUIONES DE ANITA

Recordarán el escándalo que envolvió a **ANA OBREGÓN** con el famoso guión de la serie *Ana y los siete*. Hubo quien la acusó de apropiarse como suyo de un guión que realmente no había escrito. La historia fue un tanto turbia, y nunca fue aclarada completamente. Ahora la actriz, esa misma que este verano me contaba en Ibiza que iba a protagonizar la versión española de *Embrujadas* y que iba a presentar un programa en Miami, recién llegada de EEUU, ha anunciado que su próximo proyecto es un guión en el que lleva trabajando dos años y que se basa en la vida de la reina Victoria Eugenia, esposa del Rey Alfonso XIII y, por tanto, bisabuela de **ALEJANDRO LECQUIO**. Una vida de novela, sí, que ya había *fictionado* **PILAR EYRE** en su estupendo libro. Y no, no estamos diciendo (¡no osaríamos!) que Anita la fantástica haya copiado algunos contenidos de la novela de Pilar pero sí que, como hay precedentes, estaremos muy pendientes en este asunto.

EL CONCIERTO MÁS ESPERADO



El sábado 11 de diciembre por la noche, 24 horas antes de que comenzara el concierto de **LADY GAGA**, un centenar de personas (más o menos) retaba el frío madrileño y se alineaban en el suelo hasta la puerta del Palacio de Deportes. No querían que nadie les arrebatara las posiciones delanteras y privilegiadas en el concierto. El domingo a las 20 horas abrían las puertas. Llantos, histeria, estafa. Más de 4.000 entradas no valían: webs no oficiales las habían falsificado. Los *little monster* afectados no lo perdonarán nunca. «Soy una zorra libre», «sabéis lo que más odio además del dinero: la verdad», «sí, soy una jodida superestrella. Todos podemos serlo», fueron algunas de las lindezas que lanzó a sus pequeños monstruos. Sorprende cuanto menos que una mujer que hace dos años ofrecía un minoritario concierto en la sala Ocho y Medio de Madrid haya conseguido convertirse en la primera superestrella planetaria del siglo XXI.

REGRESO DE LUZ

La mejor noticia de la semana nos la dio **LUZ CASAL**, que anunció que regresará a los escenarios el 4 de febrero (Día Mundial contra el Cáncer). La cantante, que se retiró de los escenarios cuando hace un año y medio su enfermedad la sorprendió por segunda vez, contó en su web que está «a punto de terminar» sus tratamientos «para combatir el cáncer de mama». Ilusionada y con fuerza, pretende retomar en unos meses la gira que tuvo que abandonar trágicamente, por lo que cantará en distintas localidades españolas, pero también en Francia, Grecia, Turquía, Chile y México.

VOLVO V60

MOTOR



DIRIGIDA A MODERNOS Y NOSTÁLGICOS

BMW R1200 R

La compañía alemana fortalece su presencia en el campo de las motocicletas *roadster* poniendo al día a una de sus grandes superventas, la genial R1200 R. Lo hace además ofreciendo dos versiones diferenciadas, una de corte más contemporáneo y moderno y otra con aires *retro*, que hará las delicias de los más nostálgicos y amantes de lo clásico. En cualquier caso, ambas comparten todos los componentes que distinguen a una moto de este calibre.

Combinan sus diseños exclusivos con cualidades dinámicas superiores para disfrutar al máximo de la conducción. Un ejemplo de este firme propósito lo observamos en la mejora de su capacidad mecánica. Su motor bóxer de 1.170 centímetros cúbicos responde con una mayor celeridad y alcanza una velocidad máxima de 200 kilómetros por hora gracias a sus 110 caballos de potencia, un factor que la permite adaptarse a rutas de largo recorrido por carretera y mostrarse especialmente ágil en la ciudad.

De modo opcional, destaca el sistema de regulación electrónica de la suspensión ESA, un mecanismo que favorece la adaptación de la moto a todo tipo de trazados. Mientras, su sistema de frenos puede combinarse con el mecanismo BMW Motorrad Integral ABS y con el control automático de la estabilidad ASC.

NUEVO CONCEPTO FAMILIAR

La firma escandinava pone sus ojos en un público joven con necesidades de espacio pero ávido de diseños deportivos. Su precio de salida, 33.840 euros.

El nuevo V60 disfruta de un gran dinamismo y hace suyo todo el arsenal tecnológico que incluye su hermano pequeño, la berlina S60. La firma escandinava marca tendencia una vez más y rompe moldes al crear un automóvil familiar pero con todas las cualidades aerodinámicas y estéticas de un *coupe*.

Volvo encabeza desde hace décadas la construcción de vehículos de corte familiar aunque con un diseño recio y austero que ahora cambia de forma notable. Desde la propia compañía le aciertan a definir como *Sports Wagon* frente a la tradicional etiqueta de *Station Wagon* aplicada a este tipo de autos. La primera evolución de la berlina S60 mide 4,63 metros de longitud y no hay muchos cambios en relación al modelo del que deriva y del que adopta su plataforma. Volvo no ha tratado de diseñar un familiar de grandes dimensiones sino ante todo un automóvil funcional pero atractivo en el plano estético. Así, la capacidad de su maletero es de 430 litros, 50 más que el S60.

El *Sports Wagon* incluye numerosas soluciones para incrementar su flexibilidad. De este modo, todos los respaldos de los asientos pueden abatirse, incluido el del conductor, haciendo más fácil la colocación de objetos en la parte trasera del habitáculo. A su vez, la zona posterior del vehículo, que presenta ahora un diseño de corte deportivo, es más baja con lo que resulta también muy sencillo distribuir la carga en el maletero.

Con lo que respecta a su chasis, éste regula la amortiguación por medio de tres estilos de conducción diferenciados, para adecuarse a cada situación que se nos presente al volante. Como parte del equipamiento, dispone de control dinámico de estabilidad y de tracción, con una nueva función específica para las curvas.

En cuanto a su mecánica, en el momento de su lanzamiento incluye los mismos motores que el S60 con dos propulsores en gasolina, de 203 y 304 caballos, y tres diésel, de 163 y 205. A principios de 2011 llegará una versión de bajo consumo. El precio del familiar oscila entre los 33.840 y los 52.132 euros.

PRESTACIONES DEPORTIVAS

Michelin lanzará en enero el 'Pilot Supert Sport', neumático que define 'como el más rápido del mundo'.



Diseñado para los automóviles de serie más deportivos del mercado, así como para los vehículos preparados para desarrollar altas prestaciones, este nuevo neumático acoge la experiencia de la firma gala en las principales competiciones internacionales de resistencia y, en especial, en las 24 Horas de Le Mans.

Junto a su carácter dinámico, Michelin se ha esforzado en incrementar sus niveles de seguridad en cualquier circunstancia. Así, la goma ha sido desarrollada con los fabricantes Porsche, BMW y Ferrari.

El neumático mejora la adherencia de su predecesor, el PS2, la frenada, en más de un segundo, y ofrece al mismo tiempo un gran rendimiento en términos de duración. Todo se debe al uso de tres nuevas tecnologías con las que la firma francesa toma posiciones para vestir a los modelos más deportivos y extremos del panorama automovilístico.



APAGA Y VÁMONOS



FOTO: Denis Simyakov (REUTERS)



FOTO: Romeo Ranoico (REUTERS)

ESTAMPAS NAVIDEÑAS

En estas fechas casi cualquier imagen, un poco adornada o ambientada, nos remite inevitablemente a la Navidad que ya se anuncia. Y como el escaparate es inagotable, pero había que elegir, les traemos una bucólica estampa captada en Moscú, con el típico coche de caballos a la espera de turistas bajo una intensa nevada, y otra del incombustible Papa Noel sumergido en un gigantesco acuario de Manila. Variedad. Felices Fiestas.

CON GUSTO

EL CAVA, TODA UNA OBRA MAESTRA

Se acerca cada vez más a las cifras de venta del *champagne*, y su calidad, el aumento de las exportaciones y unos precios muy competitivos son las claves para que un producto tradicional crezca cada día.



En el corazón del Penedés, en el pueblecito de Moja (a 50 Kilómetros al sur de Barcelona) se encuentra una preciosa casa de estilo modernista, sede de las bodegas Cavas Hill, La dimensión de la bodega es de 6.354 m² con 10 hectáreas de viñedos alrededor, cuyas uvas es destinada a los mejores cavas.

Cavas Hill es una de las bodegas más reconocidas en el sector de vinos con D.O. Penedés y cavas con D.O. Cava, por su historia y por la calidad de sus elaborados.

La bodega pertenece al Grupo Garvey desde 2003 y esta dirigida por Nueva Rumasa, con una clara vocación por la innovación y la expansión internacional, adecuando los diversos modos de elaboración con objeto de

atender las demandas actuales del mercado.

Cavas Hill, presente en más de 30 países, con Japón, EEUU, Bélgica y Holanda como principales mercados exteriores, elabora vinos tranquilos y espumosos, amparados en la D.O Penedés y D.O Cava según el método tradicional. Entre sus marcas más emblemáticas destacan Brutísimo (Gran Reserva), Brut de Brut (reserva) Gran Toc Hill, Gran Civet, Oro Penedés y Blanc Bruc Hill.

Los orígenes de Cavas Hill se remontan al 1887, cuando los descendientes de un inmigrante inglés -Joseph Hill- instalado en el Penedès en 1660, empezaron a cultivar viñas y a elaborar vino. Con el tiempo se constituyó la bodega tal y como es ahora, y aunque en la actualidad no hay ningún vínculo con la familia fundadora, el nombre se conservó por tradición y respeto a la raíces de la firma.

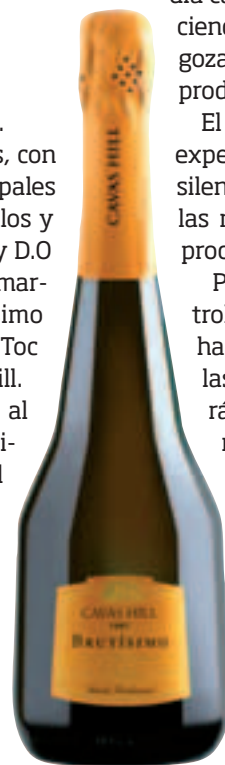
En el año 1918 se constituyeron las pri-

meras cavas subterráneas iniciándose la producción de vinos espumosos según el método *champenoise*, hoy en día cava. Así, con sucesivos aportes, se ha ido ennobleciendo la cepa de Cavas Hill. Hoy, sus vinos y cavas gozan de prestigio internacional, reservado sólo a los productos de alta calidad.

El saber de siglos, el cuidado artesano de manos expertas, la tradición, la tecnología, la maduración en el silencio de la bodega y la penumbra de la cava, unidos a las más avanzadas técnicas enológicas continúan el proceso natural de estos celebrados productos.

Para garantizar su excelencia, en Cavas Hill se controla todo el proceso de elaboración, desde la viña hasta el producto final, manteniendo la integridad de las uvas antes del prensado, que son transportadas rápidamente a la bodega donde se controlan diferentes parámetros y su estado sanitario. La primera extracción obtenida, denominada *mosto flor*, irá destinada al cava.

El tiempo mínimo establecido por el C.R.C. para la crianza de un cava es de 9 meses, aunque en Cavas Hill puede prolongarse durante más 36 meses. Esta reconocida firma elabora unos dos millones de botellas al año.





NUEVA RUMASA



Fábrica en Llinars (Barcelona).



Fábrica en Madrid.



Fábrica en Caldas (Pontevedra).



Centro de logística en Parets (Barcelona).



Fábrica en Leganés (Madrid).



Explotación ganadera en Lerma (Burgos).



Fábrica en Zaragoza.

Grupo Nueva Rumasa le ofrece una nueva oportunidad de inversión segura y rentable.

ADQUIERA PARTICIPACIONES

DESDE 3.300€

Conviértase en socio de CLESA S.L., una de las principales industrias lácteas y gran referente de calidad. Con una facturación de 250 millones de euros anuales, con unos fondos propios de 41 millones de euros, 7 centros de producción, varias explotaciones ganaderas propias y 1.500 empleados.

Contribuya a la expansión, creación y mantenimiento de puestos de trabajo en una empresa emblemática con más de 60 años de actividad y una dilatada experiencia.

ÚNASE A NOSOTROS Y SE SORPRENDERÁ DE LOS RESULTADOS

- Clesa S.L., selecciona socios y proyecta un aumento de capital social con 4.000.000 de nuevas participaciones por un valor unitario de 3,30 €.
- Clesa S.L., se reserva aceptar peticiones de suscripción. Cantidad mínima a suscribir de 1.000 participaciones sociales por cada suscriptor. Este anuncio no constituye una oferta pública.
- El aumento de capital social se ejecutará aunque no se suscriban la totalidad de las nuevas participaciones.
- La posterior transmisión de las participaciones sociales estará sujeta a las limitaciones del art. 107 de la ley de Sociedades de Capital.
- Sociedad sujeta a auditoría de cuentas, inscrita en el Registro Mercantil de Madrid.

MÁS INFORMACIÓN

902 22 22 77

www.nuevarumasa.com

invernegocios@nuevarumasa.com | nuevarumasabcn@nuevarumasa.com



CASTILLA Y LEÓN

en una escapada

VERÁS MUNDO

CASTILLA Y LEÓN ES VIDA

www.turismocastillayleon.com
902 20 30 30



CASTILLA Y LEÓN