

O SA CA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA
Domingo, 20 de diciembre de 2009 - Número 166

VÍCTOR ULLATE

Pasión por la danza

BAZAR

Tecnología para regalar

LIBROS

Propuestas para Navidad

Caviar de Riofrío

BELUGA 'PATA NEGRA'



EL ARTE DEL CHOCOLATE DESDE 1891

CORTADOS

Disfruta la vida Cachito a Cachito

www.trapa.com



SELECCIÓN DE AUTÉNTICOS
CORTADOS
AVELLANA • TRUFA • NARANJA





VÍCTOR ULLATE **_14**
El maestro de los mejores bailarines clásicos



GASTRONOMÍA **_26**
'Delicatessen' para regalar o disfrutar



BAZAR TECNOLÓGICO **_18**
Las mejores ideas para esta Navidad

HUEVAS DE ESTURIÓN **_8**
El caviar 'hecho en España' se impone en el mercado por encima del ruso o el iraní.

CINE **_24**
'Bienvenidos a Zombieland', una película sobre muertos vivientes para el domingo por la tarde

CULTURA **_25**
Una docena de opciones para entretenerse leyendo en las vacaciones

CRÓNICA SOCIAL **_26**
Anne Igartiburu debutará como actriz protagonista en 'La felicidad perfecta'

COMIDAS NAVIDEÑAS **_30**
Empachos y reacciones alérgicas, los trastornos más comunes en estos días

SUMARIO

NÚMERO 166

HOY FIRMAN EN OSACA

carmen gurruchaga **_4**

tino barriuso **_4**

carlos alsina **_5**

antonio pérez henares **_6**

ramón sánchez ocaña **_30**

bernabé tierno **_32**

maría jesús álava **_34**

SALUD **_32**
La Comisión Europea aprueba una nueva vacuna contra la bacteria del neumococo

PSICOLOGÍA **_34**
Consejos para pasar con alegría la Navidad y disfrutar con la familia

MOTOR **_37**
Infiniti M, una elegante berlina de Nissan que 'aterrizará' en Europa en 2010

MODA **_28**
Maquíllese para impresionar en estas fiestas



NÚMERO 166
20 DE DICIEMBRE DE 2009

SIN PRISAS

El paréntesis navideño puede ser un buen momento para detener el corcel que nos mantiene casi sin aliento fustigado por horarios, obligaciones y rutinas. Pueden ser estos los días más indicados para ralentizar el paso y no perder de vista nuestra sombra ni el sentido de muchos actos que consideramos inevitables o imprescindibles, aunque rara vez lo sean en la práctica.

Sin entrar en cuestiones morales, pero sí en contrastes, mientras algunos sectores de la sociedad española alertan sobre la crisis de la familia por culpa de una ley o de una forma de hacer gobierno, otros enfocan el asunto señalando al mundo laboral como principal responsable de una crisis que no es tal, según el padre Ángel, fundador de Mensajeros de la Paz, «lo diga quien lo diga, aunque se diga en la Plaza de Colón».

Por su parte, el escritor Luis Racionero, «misógino y filofeminista», entre otras etiquetas, también aboga por trabajar menos horas para «hacer» y disfrutar de la familia, y anima a los «yuppies a ser más hippies, a tener más horas libres y ganar menos dinero». Su ex consorte, la doctora Elena Ochoa, pasa de puntillas por la cuestión familiar, pero advierte de los males que causa la ansiedad y el estrés provocados por un manejo fallido de la incertidumbre y el desencanto que nos rodea y nos lleva a enfermar.

Visiones que plantean y propugnan nuevas escalas de valores, empezando por trabajar y comer para vivir y no al contrario, practicar el modelo *slow*, disfrutar sin prisas de lo cotidiano, y no hacer bueno el dicho africano según el cual, «todos los hombres blancos tienen reloj, pero nunca tienen tiempo».

juanjo
saiz
subdirector
de OSACA



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

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

por las buenas

javier ares
periodista

VUELVE A CASA, VUELVE

Más reconocible que algunos ancestrales villancicos, la musiquilla del célebre turrón acompaña, desde hace un montón de años, las imágenes del hijo (ahora es hija, más acorde con la realidad) que regresa a casa a celebrar con los suyos que hoy es Nochebuena y mañana Dios dirá. El anuncio en cuestión vendría a ser la tercera imagen más reconocible de la Navidad catódica, tras la felicitación de Su Majestad Real, y el concierto de Raphael, que ahí sigue el muy bribón para demostrar que era mucho más que un capricho del Antiguo Régimen.

No es que los publicistas de entonces fueran más geniales que los de ahora, que también, sino que la escena del regreso a casa del hijo ausente representa la imagen más viva de la Navidad. Se diría, incluso, que es lo realmente entrañable de estas fiestas: el reencuentro con los seres queridos. Por eso, por la ausencia de muchos de ellos, son tantas las gentes que no le ven sentido alguno a celebrar estas festividades cada vez más paganas.

Ignoro la cantidad de desplazamientos que se realizan en estas fe-

chas del año, pero estoy bien seguro de que supera con creces aquellas de las vacaciones estivales o las de los puentes mejor construidos. Fácil resulta, por consiguiente, imaginar la cantidad de accidentes de tráfico que se producen y el enorme riesgo que corremos quienes necesitamos servirnos de la carreteras para unirnos a nuestros familiares en estos días de exaltación de la felicidad y del consumismo.

Es por eso que, en estos tiempos en que está tan de moda -no sin razón, por otra parte- vilipendiar a la clase política, siento la imperiosa necesidad de loar el magnífico trabajo que la Dirección General de Tráfico está llevando a cabo para conseguir que la gente pueda volver a casa por Navidad, a pesar de tanto piloto suicida, y de aquellos otros imbéciles y petulantes académicos que, desde sus muy graciosas e irresponsables columnas de opinión, arremeten contra todas aquellas prácticas coactivas que, como bien ha quedado demostrado, son las únicas que consiguen reprimir nuestro estúpido comportamiento al volante.

No soy especialmente dado al diti-rambo ni a la lisonja, y menos con aquellos que no estarían sino cumpliendo con su obligación, pero aquellas cifras de siniestralidad, que hace un par de décadas superaron las 6.000 víctimas anuales ante la indecente abulia de la calaña dirigente, se han visto reducidas en dos terceras partes gracias al coraje y el entusiasmo de quienes se tomaron por una vez en serio su trabajo. Y muy especialmente al de su actual responsable: Pere Navarro, quien ha conseguido, en solo un lustro, rebajar a la mitad el número de víctimas mortales. En ese período, apenas ha dado tiempo a construir nuevas carreteras ni a mejorar la asistencia sanitaria; sí, en cambio, a incrementar el parque móvil en cantidad y en edad, y, sin embargo, el año se va a cerrar con la cifra más baja de víctimas en el último medio siglo. Se me ocurre otro tipo de críticas, pero, de momento, prefiero darles las gracias.



AQUELLAS CIFRAS DE SINIESTRALIDAD, QUE HACE DOS DÉCADAS SUPERARON LAS 6.000 VÍCTIMAS ANUALES ANTE LA INDECENTE ABULIA DE LA CALAÑA DIRIGENTE, SE HAN VISTO REDUCIDAS EN DOS TERCERAS PARTES POR EL CORAJE DE QUIENES SE TOMARON EN SERIO SU TRABAJO

OPINIONES CRUZADAS

ignacio uría
periodista

historias mínimas

ELIJA SER FELIZ



AHORA LA NAVIDAD LA MARCAN LAS CENAS DE EMPRESA (ESTE AÑO MÁS FRUGALES QUE NUNCA), EL COTILLÓN DE FIN DE AÑO Y LOS LAMENTOS DE LA TARJETA DE CRÉDITO, ESA ENEMIGA DE TODA LA VIDA

En estos días de frío y villancicos, de ajeteo y luces de neón, vuelve la bendita rutina navideña. Digo bien: bendita. Porque es una bendición volver a tener 6 ó 7 años en el alma y esperar con ilusión de niño -pantalones cortos y frío en los pies- a que venga Dios con una puntualidad que parece suiza o, incluso, japonesa.

Si eres un niño importa poco que Jesucristo naciera el 25 de diciembre o 3 de agosto. Menos aún que los Reyes Magos hayan existido y estén enterrados en la catedral de Colonia. Si quieres volver a ser un niño te da igual que la Navidad comience antes que el Adviento, o que los anuncios le animen a invitar a Papa Noel a cenar por Nochebuena. Allá cada cual con sus costumbres, sobre todo si no son las nuestras.

Al fin y al cabo, la felicidad es una opinión. Por eso Teresa de Calcuta era feliz con los miserables y a nosotros nos cuesta serlo en medio de una abundancia que da un poco de vergüenza. Propia y ajena. Para ser feliz hay que tener los deberes hechos y el alma bien lavada, en seco o a la piedra, eso depende de lo bruto que sea cada uno.

En la prehistoria -es decir, antea-yer- las gentes de bien se confesaban por Nochebuena y Pascua (de Resurrección). Al menos dos veces al año, lo mínimo para mantener la caldera interior en buen estado. De otro modo, ya se sabe, el recalentamiento era seguro.

Ahora no. Ahora la Navidad la marcan las cenas de empresa (este año más frugales que nunca, Laus Deo), el cotillón de Fin de Año y los lamentos de la tarjeta de crédito, esa enemiga de toda la vida. A veces, incluso, el intelectual de guardia, posmoderno y por lo tanto amargado, para enseñarnos que la Navidad es un invento de los curas y los grandes almacenes, ya sea por este orden o a la inversa. Puede también que el aguafiestas sea un actor de los que están de vuelta sin haber ido a ninguna parte o, en el peor de los casos, un cuñado «resabiao» cual vaquilla de verano.

Usted no les haga caso porque hasta los actores son hijos de Dios. No le digo nada de los cuñados. Ahora bien, en ceder ni piense. Elija ser feliz, también en Navidad. Hágalo aunque le toque al lado el jefe del departamento o un camello de la cabalgata. ¡Qué importa! Recuerde a los que fallecieron y ya están en mejor vida, o los que no tienen nada o a los que son tan pobres que sólo tienen dinero. La Navidad sólo viene una vez al año y, si se piensa bien, la alternativa es mucho peor.

Vivir triste o vivir contento es una elección. Hace un par de navidades nadie se alegraba de tener trabajo, pero tras la purga de la economía (y el gobierno) hasta se agradece tener hipoteca. Por eso es tan sano celebrar la Navidad, con zambombas y sidra El Gaitero, famosa en el mundo entero. Con sentido trascendente si es que a uno le solaza el más allá, o con simple sentido del pudor si se queda más acá. Con la medida que marcan estos tiempos de crisis, crisis mundial que, como todas, es una crisis de santos.

Perdón por la cita, pero tanta felicidad prenavideña me hace decir tonterías. O no.

carlos alsina

Y, SIN EMBARGO... NAVIDAD

Es verdad. Admítalo, como hago yo. ¡Asuma que es así y disfrute de haberlo asumido! Si de nada sirve negarlo, paisano. Y, además, ¿qué necesidad tenemos de hacerlo? Proclamemos que la Navidad es todo eso que los cenizos aguafiestas dicen: un festival de hipocresías, una pulsión consumista desaforada, un atracón de costumbres cuyo origen ignoramos, una coartada para cantarle a la paz, un botellón de sufridores en casa, una pamema, un hartazgo. Pero añadamos luego: «Y, sin embargo...»

Llega la Navidad y tipos más duros que el turrón se ponen blandos. Llega la Navidad y los más fríos del lugar amanecen cálidos. Admitamos que es verdad que, en estos días, se nos va la mano con el azúcar glasé; sobredosis de glucosa a base de frases de nata que pretenden ser de Gandhi cuando son hijas bastardas de alguna telenovela mala, mensajes cortos que hacen honor a su nombre por su profundísima simpleza, juegos de palabras bobos ideados en el w.c. por algún enfermo de diarrea crónica. Y, sin embargo... Llega la Navidad y el mundo nos parece menos agrio. Llega la Navidad y escampa. Llega la Navidad y los jefes tratan a sus subordinados como colegas. Los colegas se tratan entre ellos como si fueran hermanos.

Admitamos que es verdad que el monólogo que nos suelta el Rey en Nochebuena no es un ejemplo de oratoria vibrante y arrolladora que deje al público, ante el televisor, coreando el nombre del monarca y gritándole: «¡Otra, otra!». Nuestro Soberano no es Obama, ni ha pretendido nunca serlo (que se sepa). Para ser

su discurso más importante de cada año tiene a la letanía monocorde de quien se aburre a sí mismo de decir todos los años las mismas cosas. Los exégetas pueden cogerse el día libre porque el Rey se interpreta él solo. Hace su apelación rutinaria a los pactos de Estado por el bien de España, nos recuerda que la Constitución es la clave de que llevemos casi 40 años ya sin darnos garrotazos y habla del paro y de la crisis económica para que no parezca que la Zarzuela tiene el corazón de plástico. «Saldremos de esta», dirá el Monarca, «aunque nos costará sudor y sangre como nos ha costado ya muchas lágrimas». Es verdad que el discurso *nochebuena* hace tiempo que dejó de ser un acontecimiento de masas. Y, sin embargo...

Admitamos también que el género musical del villancico dista mucho de haberse ido actualizando en España. Los estribillos que conoce y mal canta todo el mundo los tarareaba ya Isabel II cuando, en lugar de trono, usaba trona. Nadie alcanza a ofrecer una explicación plausible del por qué hemos de andar mirando a los peces que se beben el agua de los ríos en busca de algún efecto psicotrópico que les permita ver al Dios nacido. Nadie siente compasión por esa pobre burra a la que hacemos viajar hacia Belén cargada -como un mulo- de chocolate, 15 siglos antes de que Colón se trajera la primera onza de las Indias. Nadie indaga en la extraña afición de los pastorcillos -rayana en el vicio- por las campanillas y las castañuelas. El repertorio navideño

está colmado de campanilleros y flamencos que se van para el portal a organizar una señora juerga. Es mejor no analizar las pequeñas historias que narran los villancicos porque no parece que tenga mucho sentido andar canturreando «yo me remendaba, yo me remendé». Y, sin embargo...

Es verdad que Papá Noel es un señor raro de cojones que entra por la chimenea de tu casa aunque tu casa no tenga chimenea para traerte cosas que jamás has pedido y dejar de traerte lo que siempre has querido. Es verdad que los Reyes Magos, en mi casa, eran los padres hasta que fueron destronados por los pajes para reinar ellos. Es verdad que casi todo es un cuento. Y, sin embargo...

Llega la Navidad y el mundo nos resulta menos árido. Llega la Navidad y disfrutamos al saber que volverá a llegar dentro de un año.



carlos alsina
periodista y columnista

«
ADMITAMOS QUE ES DE
VERDAD QUE, EN ESTOS
DÍAS, SE NOS VA LA MANO
CON EL AZÚCAR GLASÉ;
SOBREDOSIS DE GLUCOSA A
BASE DE FRASES DE NATA
QUE PRETENDEN SER DE
GANDHI CUANDO SON HIJAS
BASTARDAS DE ALGUNA
TELENOVELA MALA

antonio pérez henares

EL CAPULLO DE NAVIDAD

Por Navidad es cuando, a pesar de las heladas pelonas, más florece el *capullo*. Pero no crean que los más florecidos son los de toda la vida que empalagan y eso. No. El capullismo mas insoportable y cursi es, precisamente, el contrario, de los que se ponen estupendos diciendo que a ellos les horroriza la Navidad, como que la odian, oyes, qué pesada, y ellos, qué modernos y avanzados. Y, además de capullos, estupendos se ponen, son los peores, originales. Empiezan a devanarse los sesos que no tienen para epatar con sus actitudes y sus regalos (un año a mí me mandaron un vel n negro y el tipo se extraño encima de que se lo estampara en la cabeza) y ya, en un arrebato con las felicitaciones que son de Navidad, pero ellos quieren que no lo parezca, o sea, laicas o así.

Un veterano diputado socialista, de esos pocos con los que puede hablarse de Historia, de Literatura o de lo que te d  la gana, y tomarse una caña en el bar Manolo sin cruzar palabra de política, me contó la más inmensa gilipollez que se le había ocurrido a uno de su grupo: felicitar el solsticio de invierno. «Será tonto el t o», me dijo al despedirse con un Felices Pascuas de los de toda la vida.

A la mayoría de la gente ¡qué leches!, y esnobismos aparte, le gusta la Navidad, la normal y como siempre, sin pampalinas. Le gusta querer, ser querida, regalar y ser regalada, que se lo

digan y que les den felicidad.

Puestos a elegir, entre nuestras tradiciones, mejor que la Semana Santa y sus tragedias, s  que es esta fiesta, digo yo. La Navidad es parte de nosotros, de nuestra verdadera patria, que es la infancia y espero que este año a nadie le d , como el año pasado por ponerse a prohibir belenes bajo presunta razón de laicismo. Prohibir un belén no es ser *progre*, es ser llanamente gilipollas.

Luego, cada uno tiene sus filias y sus fobias. Yo soy de los Reyes Magos a muerte, como los de mi pueblo son del Atlético de Madrid, quizás porque, precisamente, all , de niño, yo vi un amanecer trasponer por la vuelta de las Dehesillas de Bujalaro a una montura de los Reyes Magos en la mañana de autos (que fuera la mula de mi t o Juanito resultó con los años, lo de menos), he de señalar que odio con profundidad al gordo seboso ese que no había en mis tiempos y que atiende como Papá Noel, un cursi, con risa

de ser un pesado de narices, que se nos ha colado como no s  qué leches de Halloween. Seguro que Papá Noel le gusta a los *belenicidas*.

No soy muy de iglesia, que se dice por mi tierra, y ando más bien ayuno de creencias, pero no me hacen falta para defender algunas cosas esenciales y señalar que incluso los no creyentes habrán de reconocer que la personalidad de Cristo ha cambiado profundamente la historia de la humanidad, fuera Dios o simplemente un mortal Galileo. Pero que su doctrina ha cambiado el mundo es un hecho incuestionable.

Pero volvamos a la Navidad y a las cosas que uno odia de ella, que las hay, empezando por Papá Noel, Santa Claus, o como se llame el gordazo ese. La otra es el

obligado atracón. Porque sobrevivir a la Navidad también tiene su aquel y su empacho. Y sobrevivir no metafóricamente, que en un descuido uno revienta, sea de comer o de beber, porque las copas de Navidad se llevan más h gidos que los 11 meses anteriores del año. Lo mismo que, aunque no se lo crean, las famosas cenas en familia se cargan más amores fraternales, *suegriles* y *cu adiles* que matrimonios las vacaciones del verano. Hay que tener un cuidado de miedo cuando la gente se empieza a poner primero alegre y luego «sincera». No hay cosa más terrible que esa pregunta de « Te puedo ser sincero?». Hay que responder de inmediato, que no. Que para nada. Porque si se tiene la debilidad de asentir ya se sabe lo que viene después: que te insultan y encima te han maniatado el derecho de réplica.

O sea, que con las cenas de Nochebuena y Nochevieja también hay que andarse con ojo. Por ello, lo reconozco, y desde siempre mis favoritos han sido los Reyes Magos. A mí los Reyes Magos, no me los toca nadie. Y a Baltasar menos. Por ello y para desearles las mejores fiestas lo hago con el viejo grito de guerra: «Que vivan los Reyes Magos y le den a Papá Noel».

(Mientras subsistan los *belenicidas* y otros especímenes-que se reproducen por esporas y emergen como setas- empeñados en pasar por su hoguera inquisitorial todo aquello que no les parece lo suficientemente *progre* me propongo cada año publicar este mismo artículo).



antonio pérez henares
periodista y escritor

«
PROHIBIR UN BELÉN BAJO
PRESUNTA RAZÓN DE
LAICISMO NO ES SER
'PROGRE', ES SER
LLANAMENTE GILIPOLLAS



Regala la nueva Guía Repsol 2010



Antes
GUÍA
Campsa

Elige bien quién te guía

Participa en el sorteo de 500 noches de hotel en:

Sol Hoteles



Hotels en la Ciudad

Bases depositadas ante notario y disponibles en guiarepsol.com





CAVIAR ESPAÑOL 'PATA NEGRA'

UN MANJAR DE REYES

pedro j.
díaz-cano
texto

eduardo
grund
fotos

LA PENÍNSULA ES CONOCIDA POR LOS 'GOURMETS' INTERNACIONALES POR SU IBÉRICO 'PATA NEGRA', PERO AHORA TAMBIÉN LO ES POR SU EXQUISITO CAVIAR, AL QUE SE PUEDE COLGAR LA MISMA ETIQUETA QUE AL JAMÓN POR SU SABOR SUPREMO. EN RIOFRÍO (GRANADA) SE CRÍAN ESTURIONES CON GRAN ÉXITO, Y LAS PRECIADAS HUEVAS DE LA HEMBRA OSTENTAN LA MÁXIMA CALIDAD BELUGA Y OSSETRA, LO QUE LAS CONVIERTE EN UN MANJAR 'REAL' Y EN EL ALIMENTO MÁS CARO DEL MUNDO, A EXCEPCIÓN DE LA SIEMPRE CODICIADA TRUFA BLANCA DEL PIAMONTE. TODA UNA TENTACIÓN PARA LOS PALADARES MÁS SIBARITAS.



Si España es famosa gastronómicamente por su jamón *pata negra* de cerdo ibérico, ahora también lo es entre los *gourmets* de todo el mundo por su caviar *pata negra* de esturión *ibérico*, tan apreciado ya como el mítico caviar iraní o ruso de calidad beluga procedente del mar Caspio. Se trata del Caviar de Riofrío, elaborado por la empresa PSN-Piscifactoría de Sierra Nevada, que ha logrado criar en cautividad una de las especies de esturiones que antaño remontaban el Guadalquivir, el *acipenser nacarii*, de cuyas hembras adultas previamente fecundadas se extraen las preciadas huevas negras-grisáceas que conocemos como caviar.

Tras haber desaparecido de los ríos de nuestro país en los años 70, el esturión también ha vuelto a renacer en el curso fluvial del Garona, en el Valle de Arán (Lérida), donde se produce el Caviar Nacarii (Valle de Arán, Lérida).

Además, se da la circunstancia de que, en la actualidad, ni Irán (desde 2009) ni Rusia (desde hace ocho años) tienen cuota de exportación de sus famosos caviars por hallarse los esturiones al borde de la extinción en el mar Caspio. De hecho, el único beluga iraní que puede comprarse legalmente en estos momentos es del año pasado (a excepción de en el mercado negro), alcanzando precios astronómicos, entre 7.000 y 8.000 euros el kilo, al haber disminuido la oferta. En Rusia, por su

EN ESTAS PÁGINAS

1	2	4	5	
	3		6	

1 La piscifactoría es abastecida por las aguas cristalinas de Riofrío.

2 y 3 Los esturiones adultos habitan en piscinas distintas que las crías.

4 Alimentar a los alevines al amanecer es la primera tarea del día.

5 y 6 Detalle de un ejemplar joven.

parte, la situación ha llevado a que el mercado ilegal sea enorme.

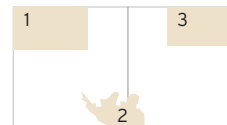
Precisamente por ello, PSN en su calidad de *diseñadores de caviar* elaborando productos que se adaptan a los gustos más variados, ha creado este año el nuevo Caviar Per Sé, siguiendo el método iraní, que se ha convertido en su actual *pata negra*, cuya calidad le asemejan con los ya casi desaparecidos beluga y ossetra.

PRIVILEGIO DE LA CORONA



La pasada abundancia de esturiones en España entronca a este sabroso pescado como un succulento manjar especialmente apetecido por monarcas. De hecho, los Reyes Católicos otorgaron el monopolio de su pesca a los cartujos de Sevilla y los cocineros de los Austrias Diego Granado y Martínez Montiño lo incluyeron en sus recetarios. La predilección *real* por la deliciosa carne de este pescado, blanca y sin espinas, lo convierte en un auténtico manjar de reyes, a lo que, además, se une su beneficio cardiosaludable porque contiene la mayor concentración de ácidos omega tres y seis que ningún otro pescado, casi el 27 por ciento de la grasa, lo que supone el doble que, por ejemplo, el salmón.

Según se sabe, los fenicios ya consumían caviar en la bahía de Cádiz hace 3.000 años y Miguel de Cervantes lo citaba en el capítulo 54 de *El Quijote* en estos términos: *un manjar negro que llaman cabial, gran despertador de corambre*. Sin embargo, serían los hermanos Petrossian, naturales de Bakú, en las orillas del Caspio, quienes comercializaron el caviar ruso por primera vez en Europa cuando lo dieron a conocer en la Exposición Universal de París en 1925. Quién definitivamente lo lanzó a la fama fue Charles Ritz al incluirlo en los menús del restaurante de su hotel parisino.



1 Un equipo de expertos realiza una ecografía en una unidad móvil a uno de los ejemplares que se crían en Riofrío.

2 El biólogo Alberto Domezain observando un esturión.

3 En los restaurantes del entorno han sabido sacar partido a este manjar, como en el Hotel La Bobadilla, que entre sus recetas elabora huevo en cristal con caviar y patatas.



Estas huevas, cuidadosamente extraídas y procesadas de manera tradicional, ofrecen una textura suave y untuosa en boca, dejando registros muy largos de sabor a nueces o crema. Su color varía desde grises hasta negros y pardos. El Caviar Per Sé se ofrece en dos categorías de tamaño de hueva (Black Label y Gold Label) y se comercializa en latas de 10, 30, 50, 100, 200 y 500 gramos. El precio de las del tamaño más exclusivo (Gold Label) es, respectivamente: 10g (35 euros), 30g (78 euros), 50g (130 euros), 100g (260 euros), 200g (520 euros) y 500g (1.300 euros). Por tanto, el valor del caviar español es de 2.600 €/kilo.

Aunque PSN elabora actualmente otras tres variedades (Riofrío Ecológico, Riofrío Tradicional y Essence Payusnaya, éste último al gusto ruso) para llegar a todo tipo de paladares exigentes, el precio solo varía en función de los dos calibres de hueva disponibles: *clásico* y *excellsius*.

CAVIAR ANTI-CRISIS Pese a la crisis económica mundial, esta firma granadina ha aumentado este año sus exportaciones más del 50 por ciento, favorecido por la nula cuota de exportación del caviar iraní y el gran acierto de ofrecer como alternativa internacional su Caviar Per Sé, elaborado mediante el proceso típico de aquel país. A ello hay que añadir su expansión a nuevos mercados, como por ejemplo Ucrania. No obstante, sus principales clientes provienen de Francia, Reino Unido, Estados

LA FALTA DE LIQUIDEZ NO AFECTA AL CAVIAR DE RIOFRÍO, QUE HA AUMENTADO UN 50 POR CIENTO SUS EXPORTACIONES

Unidos y Japón (por este orden), exportando asimismo a países como Alemania, Dinamarca, Suecia, Bélgica y Suiza. Son precisamente los suizos, al igual que ocurre con otra *delicatessen* como la trufa blanca del Piemonte, los mayores consumidores de caviar per cápita en relación al número de habitantes, aunque los más consumados degustadores en cifras totales son nuestros vecinos franceses, que subliman así el maridaje entre caviar y *champagne*.

No obstante, la crisis económica también está afectando este año a un artículo de lujo como es éste, notándose en el descenso de las ventas nacionales que se hacen en las tiendas de *delicatessen* y clubs del *gourmet*, así como en hoteles y restaurantes. En Riofrío, en concreto, se dedica un 40 por ciento de la producción (en 2009 estará finalmente en torno a 2.300-2.400 kilos) a la venta nacional -un 70 por ciento distribuido a particulares a través de internet- y el otro 60

EL VARIEDAD PER SÉ QUE SE PRODUCE EN GRANADA SIGUIENDO EL MÉTODO IRANÍ, SE COTIZA A 2.600 EUROS/KILO

por ciento a la exportación, siendo París, Londres, Nueva York y Tokio las principales ciudades destinatarias. En esta piscifactoría andaluza, se prevé au-

mentar la producción a 3.000 kilos el próximo ejercicio, aunque su potencial anual se estima entre 10 y 12 toneladas si la demanda fuera mucho mayor.

Hacia 1930, los esturiones llegaban hasta Zaragoza y Tudela por el Ebro y, hasta finales de los años 60, aún se capturaban en el Guadalquivir a su paso por Coria del Río (Sevilla), donde la factoría de la familia Ybarra -la misma que la del popular aceite de oliva- enlataba las cotizadas huevas. En el caso de Riofrío, la pureza de las aguas procedentes de Sierra Nevada, ha hecho posible la repoblación de este pez que hasta principios del siglo XX desovaba en los grandes ríos de Europa y Asia. Por su parte, en Soses (Lérida) los esturiones se crían desde hace ocho años en el río Garona, en pleno Valle de Arán, en aguas procedentes del Pla de Beret.

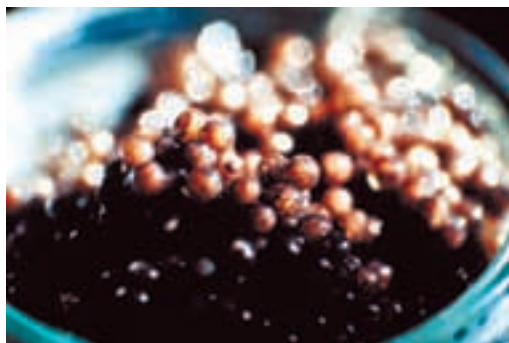
Como dato curioso, se conoce que el esturión del Danubio era uno de los manjares preferidos por el genial compositor Mozart en la corte de Viena. Sin embargo, en la actualidad, los esturiones solo desovan en libertad en poquísimas desembocaduras, principalmente en las del mar Caspio, donde hasta la moratoria de su pesca se hacía con ciertas artes bajo el control de la Convención sobre el Comercio Internacional de Especies Amenazadas de Fauna y Flora Silvestres (Cites), a pesar de que existe mucha pesca furtiva debido a la alta cotización de sus huevas.

Aunque la puesta de largo del caviar español ha irrumpido recientemente, lo cierto es



que en Riofrío se crían esturiones de la especie *acipenser naccarii* desde hace 25 años. De hecho, los programas de investigación de Caviar de Riofrío han permitido demostrar que esta variedad es autóctona del sur de Europa y que en el Guadalquivir hubo ejemplares en libertad hasta los años 50. Hoy, en sus piscinas de cultivo exclusivamente ecológico se concentra la mayor población de *acipenser naccarii* del mundo (unos 400.000 ejemplares), por lo que, entre otras cosas, el Ministerio de Agricultura le concedió el premio a la Mejor Empresa de Alimentación (I+D).

El proyecto conllevó tener que traer ejemplares adultos de esa especie de las desembocaduras del Po, en el Adriático italiano, y del Volga, en el Caspio, a principios de los años 80. Dieciséis años después -los que se necesitan que transcurran antes de extraer las huevas a la hembra-, el sueño de volver a tener caviar español se hizo realidad llegando al mercado, las latas de las primeras extracciones de huevas, un total de 70 kilos que se agotaron en apenas un par de semanas.



LAS HUEVAS SE EXPORTAN A JAPÓN, UN MERCADO MUY DIFÍCIL, YA QUE NO PERMITE LA ENTRADA DE PRODUCTOS CON CONSERVANTES

CALIDAD BELUGA Hasta la reciente prohibición de las capturas de esturión en el mar Caspio, el caviar del esturión *naccarii* de Riofrío incluso estuvo certificado como beluga, la máxima calidad de este manjar, por Cites. Tanto es así que lo exportan incluso a Japón, el mercado más difícil del mundo, ya que no permite la entrada de productos con conservantes como el bórax (E-285), muy utilizado para elaborar este artículo. De hecho, el Caviar de Riofrío ecológico se comer-

cializa *al natural* con sal, y también extraído en el mismo día, aunque éste solo por encargo dada su pronta caducidad. Entre los caviarés procedentes del Caspio, el del esturión beluga es el más apreciado; después le siguen el ossetra y, en tercer lugar, el sevruga.

El hecho de que el organismo internacional competente otorgase al caviar de Riofrío la calidad beluga, hizo que también su precio se equiparase a los del Caspio (unos 160 euros los 100 gramos). Otra razón es que el caviar español está tan solo dos o tres semanas envasado, mientras que el del Caspio puede llegar a tener una caducidad de 18 meses. El alto valor del caviar (en torno a 1.600 euros el kilo) lo convierte en el segundo alimento más caro del mundo, solo superado por la trufa blanca

del Piemonte, que suele cotizarse entre 3.000 y 3.600 euros el kilo. El sabor del caviar, eso sí, no tiene nada que ver con sucedáneos mucho más baratos como el lumpo o el mújol.

El río Guadalquivir fue el último reducto de esturiones en España. El golpe de gracia se lo dio la construcción de una gran central hidroeléctrica, lo que derivó en que sus aguas se contaminasen haciendo imposible su hábitat natural, pues el esturión requiere aguas tranquilas y limpias para desovar y reproducirse. Precisamente, una de las razones por las que ha tenido éxito su reintroducción tanto en Riofrío como en el río Garona, son las aguas puras de estos enclaves situados a los pies de Sierra Nevada y en pleno Valle de Arán, respectivamente.

«Cuando analizamos el agua y comprobamos su excepcional pureza, pensamos que el proyecto de recuperar el esturión era posible -asegura Alberto Domezain, biólogo, copropietario y director de la piscifactoría de Riofrío-. El agua brota pura a 3.500 metros por segundo de un manantial que se encuentra a 1.200 metros de altura. Además, la localización en un paraje natural donde abundan aves como la garza real, convierte nuestras piscinas e instalaciones en una suerte de piscifactoría ecológica».

Los esturiones se alimentan, entre otras cosas, de harinas y aceite de pescado, crustáceos, moluscos y otros nutrientes naturales como las algas que crecen en las propias piscinas, y necesitan cinco años para alcanzar un tamaño comercial (de ocho a 10 kilos) y más de 15 años para lograr la madurez sexual.

La tarea de reproducir esturiones en cautividad requiere meticulosidad, pues el esperma de los machos se extrae mediante masajes, e igualmente se efectúa para sacar las huevas de las hembras jóvenes no productoras de caviar. Después se mezclan ambas sustancias con agua, de manera que los gonozoides masculinos se movilizan y traten de penetrar en los pedúnculos. De las miles de huevas extraídas, normalmente se fecunda un 15 por ciento, que se depositan en unos tanques con agua en movimiento para que se individualicen.

Los pequeños esturiones eclosionan a la semana con un milímetro de longitud, momento que se aprovecha para pasarlos a su primera piscina. Luego trasladarán por otras



sucesivas -con plantas y rocas procedentes del Este de Europa en el caso de Riofrío- hasta que son adultos y, llegado el momento, se sacrifican. Se da la circunstancia de que al ser un tipo de reproducción asistida muy especializada, en Riofrío se cuenta con el asesoramiento de diversas universidades españolas como la de Granada, del Instituto VNRO de Moscú (Rusia), del Ministerio de Pesca de Irán y de la Junta de Andalucía.

LA DELICADA EXTRACCIÓN Los esturiones se sacrifican dándoles un golpe seco en la cabeza con un mazo de plástico, de forma que no sufran estrés. Y, al igual que del cerdo se aprovecha todo, del esturión otro tanto: la carne, para consumo en fresco; los lomos, para ahumar; y la vejiga natatoria, como cola de pescado. Sin embargo, lo que requiere sumo cuidado es la extracción de la gónada de las hembras, donde están las huevas conocidas propiamente como caviar, que suponen aproximadamente un 18 por ciento del peso del esturión.

En la firma grandadina, concretamente, una vez que se controla mediante ecografía el momento más indicado para la extracción, esta delicada labor la realiza el propio Alberto Domezain junto a un ayudante casi como si fuera una operación quirúrgica, con guantes de plástico y mascarilla cubriendo la nariz y la boca. Después, las huevas se lavan con agua fría, se salan, se absorbe la humedad sobrante y se envasan al vacío, sin conservantes.

Esto no es lo más aconsejable porque una vez comprado se debe mantener el recipiente a un máximo de 10 grados y abrirlo un par de horas antes de comerlo, dejándolo orear en la nevera. No se recomienda congelarlo, pues pierde sabor y textura y, por eso, se suele extraer de las hembras una vez confirmado el encargo. La manera de presentarlo es en un bol sobre un lecho de hielo y degustarlo con unas gotitas de limón, lo que abre las papilas gustativas y permite saborearlo mejor.

La Piscifactoría de Sierra Nevada ha pensado incluso en los clientes más sibaritas, a los que propone que compren una hembra adulta viva, de tal manera que la controlan hasta que tenga huevas y los



LA COCINA DEL CAVIAR

Éstos son algunos de los platos que Lutz Bösing, jefe de cocina del lujoso Hotel La Bobadilla (teléfono: 958 321 861) -emplazado en la Finca La Bobadilla, en el término municipal de Loja (Granada)-, prepara teniendo como inspiración los dos productos estrella de la cercana Piscifactoría de Riofrío (esturión y caviar): tartar de esturión con jengibre y caviar de Riofrío; carpaccio de esturión natural y ahumado con caviar, algas, rúcula y vinagreta de finas hierbas; huevo en cristal con caviar y patatas; y medallones de esturión con salsa de escabeche de verduras y caviar. Este chef alemán es de los que se decantan por degustar las huevas al natural, acompañadas, por ejemplo, de simple pan tostado con tomate. También le gusta combinarlo con pescado crudo, como hace con el carpaccio de esturión. Y en caliente, solamente recomienda mezclarlo con el sabor neutro de un huevo pasado por agua para apreciar el suave contraste con el caviar frío.

Bösing ya ha elaborado una carta específica con información e historia del caviar en el restaurante La Finca de este hotel de cinco estrellas Gran Lujo, en cuyas suites ya se han alojado el Rey Juan Carlos I o el actor Tom Cruise, entre otras personalidades. «Además, tenemos la ventaja de ser prácticamente los únicos que disponemos de caviar del día al estar tan cerca de Riofrío. Esto es puro lujo», afirma el cocinero con un acento andaluz tan pronunciado que nadie diría que es alemán de nacimiento.

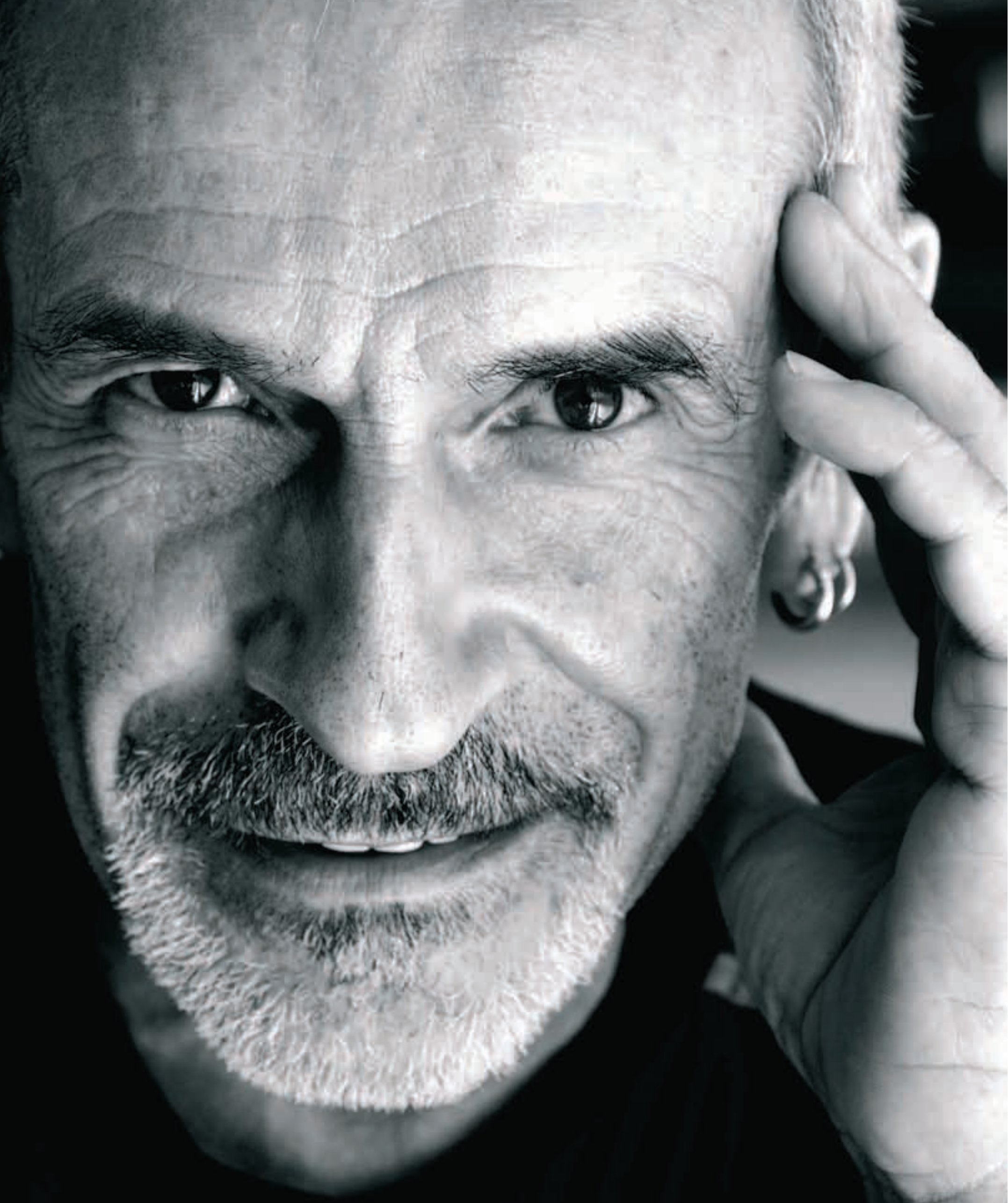
En cuanto a su maridaje, el chef opina que acompañar el caviar con vodka es una pena y relaciona esta tradición con que en Rusia antiguamente las huevas de esturión solo las comían los pobres. Su consejo es maridarlos con un vino blanco gallego, tipo albariño o ribeiro, pero no es partidario de hacerlo con el txacolí vasco. Una alternativa que sugiere es degustarlo con sidra, pues la acidez de la manzana casa bien con el sabor del apetitoso y goloso caviar.



LA EXTRACCIÓN SE REALIZA
COMO SI FUERA UNA
OPERACIÓN QUIRÚRGICA,
PUES DEL ESTURIÓN SE
APROVECHA TODO

propietarios pidan el caviar. Es en ese momento cuando se sacrifica y se envía al cliente despiezada y con las huevas aparte, todo incluido en el precio del esturión.

Esta forma de venta es similar a la que se utiliza también, por ejemplo, con los cerdos ibéricos de Jabugo (Huelva), cuyos ejemplares vivos pueden adquirirse para, una vez criados y alimentados con bellotas, sacrificarse y recibir en la casa del propietario todos sus manjares comestibles. Su jamón *pata negra* es una de las *delicatessen* más apreciadas por los *gourmets* nacionales y de todo el mundo, como ahora lo es el caviar beluga español, al que también cabe la denominación *pata negra* por su exquisitez suprema.



>ENTREVISTA

VÍCTOR ULLATE coreógrafo y bailarín

«LO QUE HOY NO FUNCIONA, MAÑANA FUNCIONARÁ»

El maestro aragonés, director del Ballet Víctor Ullate, lleva más de 20 años al frente de la compañía privada más sólida de nuestro país. Su rostro delata la lucha constante que supone la danza en España y su mirada viva, pero tranquila, transmite la experiencia de haber trabajado con los mejores de ayer y haber enseñado a los mejores de hoy. Polémico y querido a la vez,

marta carro
texto

ralf pascual
fotos

siente que después de mucho pedir, ha llegado el momento de recoger el fruto del trabajo de toda una vida dedicada a lo que más ama. Por segunda vez en su larga experiencia profesional le han ofrecido la dirección del tan reivindicado Ballet Clásico Nacional y, por primera vez, el Gobierno español y la Comunidad de Madrid se pusieron de acuerdo para arrancar este proyecto. Una vez más, y tras el cambio de mando en el Ministerio de Cultura y el Instituto Nacional de Artes Escénicas y Música (Inaem), no se puede llevar a cabo, de momento, por falta de recursos. Esta compañía es el sueño y la meta de **VÍCTOR ULLATE**, quien reconoce que un proyecto de estas características necesita un cierto nivel. El bailarín y coreógrafo no está dispuesto a volverse a estrellar y asegura que cuando llegue el momento se hará.

¿Cuál iba a ser el principal objetivo de la nueva compañía?

Demostrar al país que podemos tener una compañía de danza clásica a la altura de las mejores del mundo, donde me gustaría que regresaran los bailarines españoles que un día se tuvieron que marchar porque aquí no tenían dónde bailar. Aunque me imagino que no todos querrán volver porque algunos ostentan puestos muy importantes, por lo menos que puedan venir como invitados y que el público español pueda disfrutar de ellos.

¿Por qué está tardando tanto en llegar?

Estamos en un país donde no ha habido ni tradición ni educación en danza. Es lógico que los políticos no se decidan a dar el paso hasta no ver resultados. Hace 30 años que yo regresé de Francia y, desde entonces, hemos conseguido mucho. Se ha hecho cantera de bailarines y tenemos la Compañía de la Comunidad de Madrid que en 20 años ha alcanzado un gran nivel, di-

cho por la prensa internacional, que siempre la ha valorado mucho.

¿Te esperabas que te ofrecieran la dirección de esta compañía?

Yo nunca me espero nada. Lo que me llega, lo disfruto. Cuando esperas mucho, te frustras y hace muchos años que dejé las frustraciones. Solo pienso y valoro lo que tengo, no lo que no tengo. Me siento muy halagado de que hayan pensado en mí, puesto que no querían correr riesgos. Yo tengo experiencia de muchos años y han pensado que la experiencia te hace maestro, y qué mejor persona que el maestro de muchos de los mejores bailarines españoles, porque no todos han salido de Víctor Ullate, pero sí la mayoría.

¿La vida te ha dado muchas sorpresas como ésta?

Llevo toda mi vida entregado a la danza y he recibido sorpresas muy positivas con los premios recibidos, con los ballets que estoy ha-

ciendo, con el apoyo incondicional de mucha gente que cree en mí, pero también he tenido sorpresas horribles como los accidentes que tuve y que me dejaron inhabilitado, los infartos... pero la cuestión es que ahora estoy aquí, lleno de entusiasmo para seguir trabajando.

¿Te consideras un superviviente en el mundo de la danza en España?

La verdad es que para llegar hasta aquí ha hecho falta mucho esfuerzo y dedicación. No es fácil decir cosas que no gustan a todo el mundo aunque siempre he procurado no hacer daño a nadie. Es una profesión dura en la que hay que luchar continuamente por sobrevivir porque para hacer algo bueno se necesita un capital considerable y no sabes ni cómo ni de dónde sacarlo. Mi compañía ha estado varias veces en las últimas, he vivido momentos muy críticos en los que he arriesgado hasta mi patrimonio, pero al final ha merecido la pena porque los resultados están aquí, el esfuerzo no ha sido en vano.



¿En ningún momento te has planteado tirar la toalla?

Sí, cuando la compañía tenía 10 años. Pero me presenté con *Giselle* en el Teatro de Madrid y Alberto Ruiz Gallardón nos otorgó ser la Compañía de la Comunidad de Madrid. Más tarde, cuando llegó Esperanza Aguirre acogió esta iniciativa con mucho cariño y desde entonces, la presidenta siempre tiene palabras de elogio para mí. Lo mismo que el anterior ministro de Cultura, que cuando me dio el premio de Fundación Autor, me dijo: «Éste es el segundo premio que te doy, a ver cuando te doy el tercero». No me puedo quejar del cariño y el respeto que todo el mundo me tiene.

¿A quién tienes que dar gracias siempre?

Yo tengo que dar gracias a la vida, a mis padres y a mis maestros. La primera, a María de Ávila que me dio una base muy sólida. Gracias a Antonio Ruiz Soler por darme la oportunidad con 15 años de trabajar y viajar con su compañía. Pero, sobre todo, tengo que dar gracias a Maurice Béjart que me acogió en su compañía e hizo de mí quien soy ahora. Con su ejemplo aprendí muchísimo sobre cómo dirigir y manejar un colectivo. Él me dio la oportunidad de bailar piezas muy importantes en su ballet. Fue entonces cuando el Gobierno español me llamó para crear la compañía nacional.

¿Cómo recuerdas ahora esa etapa?

Como una experiencia terrible, pero positiva. Yo todavía bailaba en el Ballet del S.XX de Béjart y tuve que compaginar ambas cosas. Empezamos en un sótano de seis por cinco metros, a nada que sudábamos se empañaban los cristales. Luego pasamos a tener la sede en el Centro Reina Sofía cuando era todavía hospital y comenzaron las obras estando nosotros allí. Las filtraciones de agua por la lluvia eran algo con lo que convivíamos cada día, aquello fue muy *heavy*. Si me dijeran ahora que volviera a pasarlo, diría rotundamente que no. Aunque reconozco que todas las penurias que me sucedieron sirvieron para valorar lo que tengo gracias al esfuerzo y a la ilusión que nunca me ha faltado. Tanto esfuerzo terminó con una llamada de José Manuel Garrido, entonces director del Inaem, diciéndonos a Antonio y a mí que se unificaban los ballets y que nos fuéramos a casa a esperar.

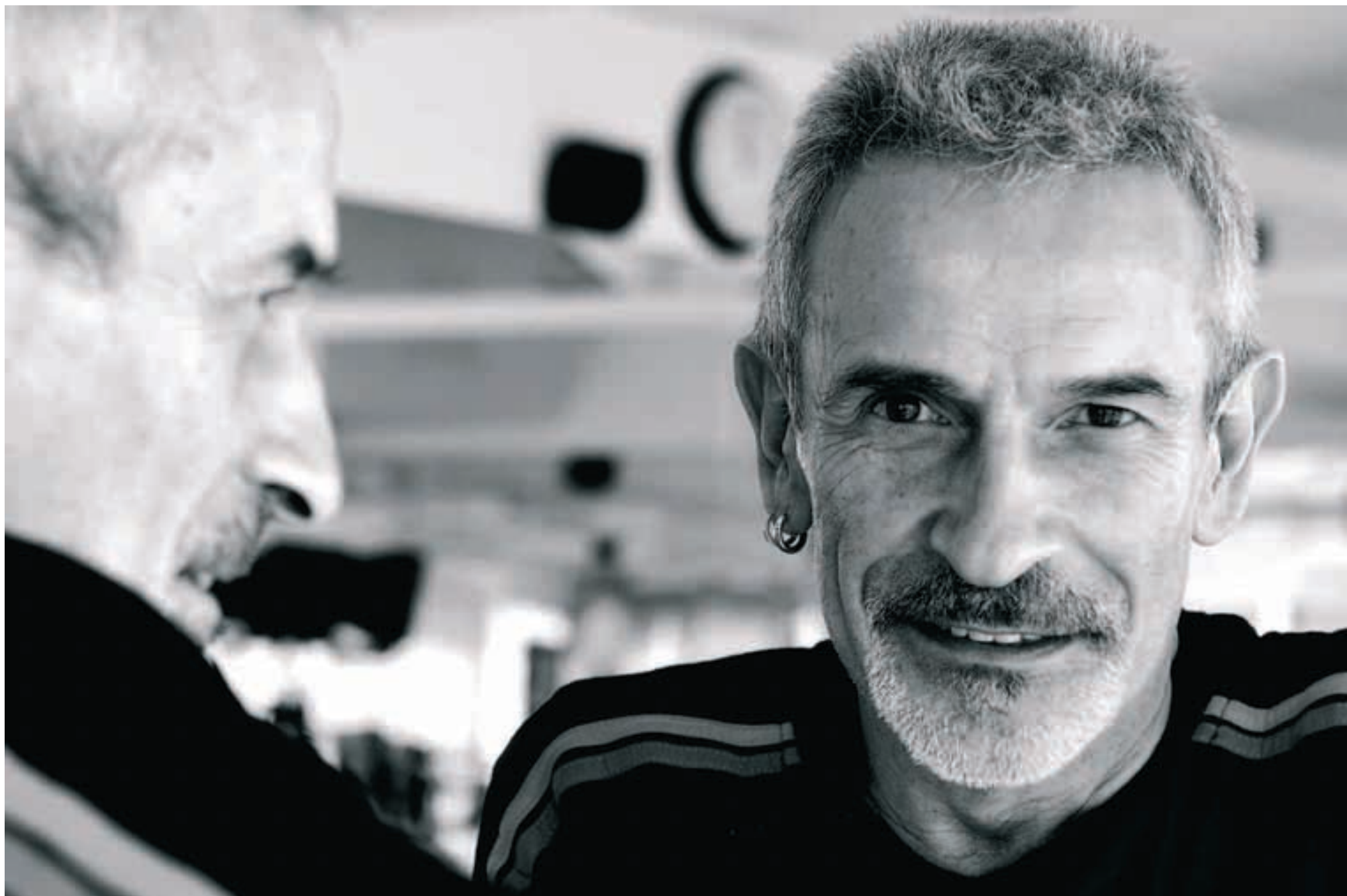
¿Cómo te sientes ahora?

Me siento bien. Todas las dificultades las he llevado con ilusión y con esperanza. Todas las metas e ilusiones que me he propuesto en mi vida, como ahora el Ballet Nacional Clásico, son las que me han hecho crecer, amar y sentir, te hacen ser quien eres. Yo me siento muy bien, por eso pienso que puedo dar a los demás.

Cuando observas el éxito internacional que están teniendo algunos de tus alumnos como Tamara Rojo, Ángel Corella, Lucía Lacarra o Itziar Mendizábal, entre otros, ¿te sientes satisfecho?

Me siento muy orgulloso de que mis alumnos sean mejores que yo. Es como los hijos, que no te planteas si

«NO ES FÁCIL DECIR COSAS QUE NO GUSTAN A TODO EL MUNDO AUNQUE SIEMPRE HE PROCURADO NO HACER DAÑO A NADIE»



son o no mejores porque sientes tal satisfacción que lo que deseas es que te superen en todo, porque eso significará que has hecho bien tu trabajo. Mi objetivo como profesor es que crezcan al máximo y sus éxitos me llenan de placer.

¿Qué opinas de la marcha de Nacho Duato de la Compañía Nacional de Danza?

A mi me da muchísima pena que Nacho se marche porque le considero un gran profesional y no le voy a criticar como persona. Creo que España tiene que tener ballets suyos y con su trabajo porque él es español. Me han disgustado mucho las declaraciones que he leído de él porque pienso que no ha sido en absoluto vejado por el Ministerio de Cultura, que solo pretendía dar un aire nuevo a su compañía. Espero que al final rectifique y que podamos seguir disfrutando de su trabajo y de su talento.

¿Crees que ha llegado también la crisis al mundo de la danza?

Indirectamente, sí. Yo soy muy patriota para solucionar esto. Los españoles no barremos nunca para casa. Está muy bien que vengan compañías de fuera, pero aquí hay compañías

igual de buenas que no les damos oportunidad. También es culpa del público que responde mejor a lo que no es suyo. España es un país que está dando no solo grandes bailarines, sino también excelentes creaciones. Está resurgiendo de la nada a una marcha acelerada. Lo que hace falta es no desesperar y seguir siempre mi máxima de si hoy no funciona, mañana funcionará.

¿Cuál es el motivo de que el programa televisivo *Fama, ¡a bailar!* esté siendo líder de audiencia y la danza siga siendo un arte minoritario?

El desconocimiento. La mayoría de la gente no ha visto nunca danza y cuando lo ven por primera vez se sorprenden y la mayoría repite. Si a todos desde pequeños nos hubieran acostumbrado a ir al teatro, como a mi me acostum-

braron mis padres a ir a la Iglesia, de mayores podríamos decidir si queremos ir o no, pero ya estaremos familiarizados con todo lo que rodea este arte.

¿Qué ha revolucionado

el mundo de la danza en la actualidad?

La comunicación que tenemos ahora y el acceso a la información a través de internet han facilitado mucho las cosas. Ahora cualquier bailarín puede ver bailar a los mejores desde su casa y aprender de ellos o simplemente comprarse un billete de avión. No sabes lo que me suponía a mí viajar a Barcelona, era todo una aventura. También ha cambiado mucho el físico de los bailarines, ahora son más altos y más esbeltos y tienen una condición física inmejorable. Yo no me he caracterizado nunca por mi físico, pero lo he suplido con la sensibilidad y mi sentido orgánico que es lo verdaderamente imprescindible para ser buen bailarín.

¿Qué le falta a la danza en España para que se iguale a otras artes escénicas?

Le falta mucho y es responsabilidad de todos. Todavía prima la idea de que a un niño que le gusta bailar es un marica. La única forma de cambiar este pensamiento es promover el respeto por este arte que debería de enseñarse en el colegio, igual que se enseña la historia de la música. La única vía para respetar y apreciar la danza es la educación.

«EN NUESTRO PAÍS
TODAVÍA PRIMA LA IDEA
DE QUE A UN NIÑO QUE LE
GUSTA BAILAR ES UN
MARICA»

TENDENCIAS



ACER ASPIRE 1820T

PANTALLA GIRATORIA LED DE 11,6 PULGADAS

SISTEMA WINDOWS 7

TARJETA GRÁFICA 3D

PRECIO: 599 EUROS



LOS REYES DE LA TECNOLOGÍA

Los ordenadores y, más concretamente, los portátiles, se han convertido en las 'estrellas' de cada compañía de cara a las Navidades.

En tiempos de crisis, las empresas de tecnología no han parado ni un momento. Y es que saben bien que, pese a las dificultades económicas por las que atravesamos los ciudadanos, hay ciertos dispositivos de los que no podemos prescindir. Ése es el caso de los ordenadores, que a lo largo de este año se han ido renovando continuamente.

Durante todo 2009 hemos estado presentando portátiles, netbooks y PCs, ya que las novedades han sido numerosas. Y ahora que se acercan las Navidades, las compañías no han frenado, sino que nos traen todavía más

ofertas para que podamos elegir.

El que más nos ha llamado la atención ha sido el Acer Aspire 1820T, un dispositivo ultrafino con un innovador diseño convertible de pantalla multitáctil giratoria, que te permitirá explotar de manera intuitiva sus posibilidades y el entretenimiento sin renunciar a la máxima efectividad. Viene con un monitor con retroiluminación por LED de 11,6 pulgadas que es capaz de rotar sobre su eje 180 grados, de modo que se convierta en un marco de fotos, una herramienta de presentación o un bloc de notas táctil habilitado con el sistema Windows 7. Tiene más de ocho horas de autonomía e integra la tecnología Acer Intel Centrino, así como un pro-

cesador Intel Core 2 Duo y una tarjeta gráfica 3D para ofrecer una experiencia de entretenimiento digital más rica. Con 8 Gb de memoria DDR3, puede gestionar fácilmente las tareas más complejas. Cuesta 599 euros.

También nos ha encantado la apuesta de Telefónica para estas Navidades: el primer mini portátil de Nokia, el Booklet 3G que puedes adquirir ya en tu tienda a un precio que oscila entre 499 y 629 euros, según la tarifa que elijas. Su reducido tamaño, su batería de larga duración, el módem 3G interno y su diseño ultracompacto hacen de él un acompañante perfecto para establecer conexiones de datos en cualquier lugar y momento del día. Tiene una pantalla de 10,1 pulgadas, conexión Bluetooth y WiFi, un exterior en aluminio y un peso de 1,25 kilos.

HP también inunda estas fechas de innovación y diseño con tecnología vanguardista y modelos exclusivos. Entre ellos, destacan los elegantes portátiles Envy, una gama que inspira al lujo mejorando el acabado y las prestaciones de los Pavillion, de la misma compañía. De este modo, nos encontramos con dos modelos, uno de 13 pulgadas y otro de 15, catalogado por la propia empresa como el ordenador más rápido fabricado por HP. Más ligeros, pero no por ello menos exigentes, están los mini 110, en blanco y negro, y el mini Compaq 110, que se presenta en un moderno y elegante negro piano e incorpora conec-

HP ENVY

WINDOWS 7

PANTALLA DE 13 Ó 15 PULGADAS

CONECTIVIDAD 3G

DISPONIBILIDAD INMEDIATA



MEDION E3211

MONITORES DE 11 Ó 13 PULGADAS

4 GB DE MEMORIA RAM Y 250 GB DE DISCO DURO

SISTEMA OPERATIVO WINDOWS 7

PRECIO: 499 EUROS

HP MINI COMPAQ 110

ELEGANTE ACABADO EN NEGRO

PANTALLA DE 11 PULGADAS

UN KILO DE PESO

CONECTIVIDAD 3G



DELL PRECISION M6500

PROCESADOR INTEL CORE IEXTREME

16 GB DE RAM Y 500 GB DE DISCO DURO

UNIDAD ÓPTICA BLU-RAY

CONECTIVIDAD 3G

PACKARD BELL EASYNOTE BUTTERFLY

ACABADO METÁLICO

DISPONIBILIDAD INMEDIATA

PRECIO DESCONOCIDO



MEDION S5611

WINDOWS 7

PANTALLA DE 15,6 PULGADAS

AUTONOMÍA DE CINCO HORAS

PRECIO: 599 EUROS

NOKIA BOOKLET 3G

PANTALLA DE 10,1 PULGADAS

CONEXIÓN BLUETOOTH Y WIFI

PESO: 1,25 KILOS

PRECIO: ENTRE 499 Y 629 EUROS



tividad 3G.

Son dos miniportátiles de aproximadamente un kilo de peso y una pantalla de 10 pulgadas.

Por su parte, Packard Bell se centra en el colorido de sus productos. Así, los nuevos netbooks de esta firma son divertidos y llamativos. Es el caso de las series EasyNote, con cubiertas con acabado en panel de miel o el Butterfly, con una tapa metálica Artic Silver y remates en plata.

Dell también se apunta a las novedades navideñas con el lanzamiento del Precision

M6500, un portátil enfocado a quienes necesitan la máxima potencia en cualquier lugar. Integra procesador Intel Core i7 Extreme con cuatro núcleos, 16 Gb de RAM y tarjeta gráfica Nvidia. Tiene una pantalla de 17 pulgadas iluminada con LEDs y un disco duro de hasta 500 Gb de capacidad, así como unidad óptica Blu-ray y conectividad 3G. El único problema que encontramos es su excesivo peso, cuatro kilos.

La oferta de Medion se centra en el S5611 y el E3211. El primero de ellos es un notebook equipado con un procesador de bajo consumo, capaz de combinar altas prestaciones con un diseño cuidado y acabados limpios y brillantes.

Dispone de una pantalla de 15,6 pulgadas, 4 Gb de memoria RAM y seis celdas de batería, que le dan una autonomía de cinco horas. El segundo está pensado para aquellos que no pueden desprenderse de su portátil en ninguna parte. Por eso, es un moderno equipo que se puede encontrar en dos modelos: uno con un monitor de 11 pulgadas y otro con 13 pulgadas. Son más livianos y vienen también con 4 Gb de memoria RAM, 250 Gb de disco duro y una autonomía de seis horas. Todos estos dispositivos integran webcam, reproductor Dvd y sistema operativo Windows 7. El S5611 cuesta 599 euros, mientras que el E3211 lo podrás encontrar desde 499 euros.

XBOX 360HASTA 120 GB DE
MEMORIAPRECIO: DESDE 239
EUROS**WII**

MANDO INALÁMBRICO

PRECIO: 249 EUROS

**NINTENDO DSi**

DOS CÁMARAS DE 0,3 MEGAPÍXELES

PRECIO: DESDE 150 EUROS

**PSP GO**16 GB DE MEMORIA
INTERNAPRECIO: 249,99 EU-
ROS

Si en duda alguna, las consolas han ocupado un lugar importante en los hogares de todo el mundo. Es extraño que en una casa no haya, por lo menos, uno de estos dispositivos. O dos. Por eso, aunque nos parece algo obvio hablar de ellos, quizás es bueno hacer un repaso a las más requeridas por si te apetece cambiar de aires y comprarte una nueva.

La *joya de la corona* es la PlayStation 3. Su lanzamiento fue un auténtico *boom* y ha demostrado, después de más dos años y medio en el mercado, que es una maravilla, consiguiendo copar un tercio del mercado de entretenimiento. A pesar de los inconvenientes que tuvo al principio, este aparato se ha ido renovando hasta que el pasado mes de septiembre salió su última versión, más ligera y compacta y con características que mejoran la experiencia del usuario, como la función Bravia Sync, mediante la que se puede controlar la consola con el mando del televisor Sony Bravia. Además, aumentó su capacidad hasta los 120 Gb. Por si todo ello no fuera bastante, ahora, de cara a Navidades, desde la compañía han puesto en marcha una promoción a través de la cual te podrás hacer con algunos de los mejores títulos (*Uncharted 2: El Reino de los Ladrones*, *God of War III*, a la venta en 2010, *EyePet*, *Buzz!: Concurso Universal* y *SingStar Mecano*) con un importante descuento de 50 euros. Para ello, debes buscar la pegatina azul en el pack de venta, donde encontrarás un díptico con todas las instrucciones para ahorrarte ese dinero. Su precio es de 299 euros.

En octubre también se renovó la consola portátil de Sony, la PSP, que adquirió el *apellido* go. Más ligera y estilizada que nunca, destaca su pantalla deslizable y su ligero tamaño, que la convierten en un dispositivo mucho más fácil de llevar que su antecesor. Además, dispone de 16 Gb de



memoria interna, lo que te da control total para descargar y almacenar juegos, vídeos y fotos. Asimismo, te permite bajar todo tipo de archivos a través de la PlayStation

Store a un precio que oscila entre 2,99 y 4,99 euros. Este nuevo aparato cuesta 249,99 euros. Y para estas fechas tan señaladas, la compañía también te hace una oferta especial: conseguir gratis uno de estos tres grandes títulos: *Gran Turismo*, *MotorStorm Artic Edge* o *Assassin's Creed*.

Cambiando de compañía, pero no de forma de jugar, le toca el turno a la portátil de Nintendo, que también ha sufrido

PLAYSTATION 3

120 GB DE MEMORIA Y LECTOR BLU-RAY

PRECIO: 299 EUROS

DIVERSIÓN EN LOS DÍAS DE OCIO

do este año una renovación. En abril aparecía en el mercado la nueva DSi, una consola más ligera que su antecesora y con notables mejoras. Así, destaca principalmente que incorpora dos cámaras de 0,3 megapíxeles, con las que podrás hacer capturas. Las pantallas aumentaron hasta las 3,5 pulgadas, así como su memoria interna. Con un sonido mucho más nítido, también añadió un procesador más veloz y su material de fabricación ha resultado mucho más resistente. Su precio es de 150 euros.

Pero la *estrella* de la compañía nipona es la Wii, el primer dispositivo que trajo un mando inalámbrico y que ha hecho las delicias de los *jugones*. Pero, sobre todo, para los amantes de los deportes, ya que este aparato está pensado para vivir el ejercicio de primera mano y no sentado desde el sofá. De ahí su éxito, que se ha visto incrementado con juegos como *Wii Fit* o *Wii Sports*.

Por último, también tenemos que hablar de la Xbox 360, la consola de Microsoft. Desde 2005 ha hecho las delicias de muchos aficionados a los videojuegos, siendo pionera en integrar lector de Dvd. El problema que tiene es que apenas ha evolucionado con el paso de los años, pero los amantes de las aventuras de la saga *Halo* siguen disfrutando con este dispositivo.



EYE PET PS3

Unos simpáticos animales van a invadir tu salón. EyePet es una mascota interactiva que tendrás que alimentar, cuidar y educar a través de diferentes actividades.

Mediante una cámara recibirás las imágenes de la estancia donde juegues, que será el mismo escenario de ilusión óptica donde podrás disfrutar del nuevo inquilino de la casa, con el que será capaz de interactuar, llegando a acariciarlo y a cambiarlo de aspecto.



GRAN TURISMO PSP

Los amantes del motor están de enhorabuena porque uno de los mejores juegos de este ámbito ha llegado a la PSP.

Se trata de la primera versión portátil del título más realista de conducción de todos los tiempos.

Podrás elegir entre 800 coches y competir con hasta tres amigos en los 35 circuitos reales y, por fin tendrás la oportunidad de hacerlo en cualquier lugar gracias a la consola portátil de Sony.



SINGSTAR MECANO PS2 Y PS3

Estamos seguros de que alguna vez en tu vida has cantado una de sus canciones. Mecano fue uno de los grupos más importantes de las décadas de los 80 y 90 y ahora, de la mano de PlayStation podrás volver a interpretar sus éxitos.

SingStar Mecano te transportará a una de las épocas más intensas del pop español con canciones tan memorables como *Hoy no me puedo levantar*, *Me colé en una fiesta*, *Maquillaje* o *Aire*.

ALGUNAS RECOMENDACIONES



LITTLEBIGPLANET PSP

Después del éxito cosechado en la PS3, ahora podrás disfrutar de este título en cualquier parte con tu PSP.

El juego consiste en descubrir los poderes de Sackboy, el protagonista de la historia, y recorrer el mundo. En cada lugar encontrarás sorpresas, pero también desafíos por superar y conseguir aumentar de nivel para que los poderes de tu mascota acaben siendo tuyos.



CUENTO DE NAVIDAD DS

La historia de Charles Dickens ha llegado a la gran pantalla y también a tu Nintendo DS. Desde ella podrás guiar a Scrooge en esta aventura sobrenatural hablando o soplando al micrófono.

La jugabilidad te permitirá sumergirte en divertidas actividades navideñas que complementarán la historia principal, como cantar villancicos, decorar tu casa o cocinar la cena de Nochebuena.



WII FIT PLUS Wii

Sabes que durante estas fechas vas a ganar unos cuantos kilos de más. Una de las mejores opciones para volverlos a bajar es hacer ejercicio y, de la mano de este juego, será divertido.

Siguiendo la línea dejada por su antecesor, este título cuenta con 20 ejercicios más e, incluso, permite participar a niños pequeños y animales, que podrán pasar por la balanza para ajustar su peso.



RESIDENT EVIL THE DARKSIDE CHRONICLES Wii

La historia se centra sobre la trama vivida en *Resident Evil 2*, esta vez desde los ojos de sus protagonistas: Leon S. Kenney y Claire Redfield.

El enemigo en esta ocasión no son solo los zombies y criaturas que nos perseguirán, sino nuestro propio lado oscuro, que intentará salir a la luz a lo largo de la aventura y nos hará plantearnos muchas cuestiones sobre nuestra existencia.



LIPS CANTA EN ESPAÑOL Xbox 360

Los amantes de la mejor música en español están de enhorabuena, ya que podrán disfrutar de esta especie de karaoke en su Xbox 360 gracias a los 35 temas de artistas nacionales y latinoamericanos.

Viene con unos micrófonos inalámbricos, para que puedas moverte con total libertad y realizar una coreografía a cada canción. Además, podrás competir con otros tres jugadores para demostrar tus dotes como artista.

MANTENTE COMUNICADO EN CUALQUIER SITIO

BLACKBERRY BOLD 9700

256 MB DE MEMORIA FLASH

PANTALLA DE 2,4 PULGADAS DE ALTA DEFINICIÓN

CÁMARA DE 3,2 MEGAPÍXELES

PRECIO DESDE 99 EUROS CON TELEFÓNICA

Los teléfonos, sobre todo en estas fechas, son indispensables. Durante las fiestas navideñas realizamos un sinfín de llamadas y mandamos centenares de mensajes a nuestros conocidos. Algunos tenemos nuestro móvil hecho un asco y nada mejor que estas fechas para renovarlo y poder ponernos en contacto con los amigos y familiares y, ya de paso, darles envidia. Por eso, hoy te proponemos unos cuantos terminales, con el fin de que elijas el que más se adapte a tus gustos y a tu bolsillo.

Para empezar, te traemos la BlackBerry Bold 9700, un smartphone 3G elegante y potente, que te ofrece una extensa variedad de características multimedia en un diseño compacto y refinado. Integra un procesador de nueva generación, teclado Qwerty, memoria flash de 256 Mb, GPS y WiFi, así como una cámara de 3,2 megapíxeles y una pantalla de 2,44 pulgadas de alta definición. Su autonomía es de hasta seis horas de conversación y, por el momento, solo está disponible para clientes de Telefónica, que podrán adquirirla por 99 euros con tarifas mensuales seleccionadas.

Otro de los móviles que, sin duda, causará sensación estas Navidades es el nuevo Nokia N900, un nuevo concepto de tecnología y movilidad, ya que gracias a su procesador de 600 MHz y su memoria RAM de 1 Gb podrás realizar miles de tareas en un simple teléfono. Tiene una pantalla táctil de 3,5 pulgadas, un teclado Qwerty deslizante y cuenta con 32 Gb de almacenamiento interno para las aplicaciones que te descargues a través de las conexiones 3G y WiFi, así como para almacenar los mapas del GPS que lleva integrado o las fotos y vídeos que captures con su cámara de cinco megapíxeles con flash LED dual. Reproduce archivos en Mp3 y puedes ampliar su capacidad de memoria hasta los 48 Gb.

Además, Telefónica trae a sus tiendas un nuevo smartphone. Es el Motorola Dext, el primer teléfono con «vida social», ya que es un dispositivo móvil de última generación pensado para integrar y organizar de manera automática los mensajes, contactos, calendarios, correo electrónico y agenda de cada usuario en una única ventana. A través de la plataforma Motoblur, todos los eventos estarán actualiza-



LOS 'TODO EN UNO'

Medion no se ha quedado solo en el lanzamiento de portátiles y, visto que los ordenadores de sobremesa parecen abocados al fracaso ante el éxito de netbooks y similares, ha decidido lanzar un *todo en uno* llamado PC7216. Este dispositivo ofrece una pantalla táctil de 21,5 pulgadas perfecta para usar como ordenador de sobremesa, pero que también puede utilizarse como equipo multimedia, ya que incorpora sintonizador TDT, de modo que te sirva como segunda televisión en tu casa (para la cocina o el dormitorio). Viene con Windows 7, un disco duro de 1 Tb, 4 Gb de memoria y tarjeta gráfica Nvidia, así como grabador Dvd, procesador Intel T4300 y WiFi. Cuesta 700 euros e incorpora en su precio el ratón y el teclado inalámbricos.

Packard Bell también te quiere ayudar a ahorrar espacio, pero en vez de presentarte un dispositivo que integre todo, lo que hace es traerte dos aparatos complementarios. Se trata del monitor Viseo 200T Touch Edition y el soporte imedia XS. Este dúo te permitirá disfrutar de la vida digital con la máxima calidad. Y es que te ofrece un procesador Intel Atom 330, 2 Gb de memoria y 500 Gb de disco duro, seis puertos USB, conectividad WiFi y Lan, dos altavoces estéreo y características de visualización avanzadas con una proporción de 16:9, un tiempo de respuesta rápido, Windows 7 y todo tipo de programas para gestionar las aplicaciones con un solo movimiento de dedos. El conjunto cuesta 499 euros.

PACKARD BELL
VISEO 200T TOUCH EDITION+IMEDIA XS
WINDOWS 7
500 GB DE DISCO DURO Y 2 GB DE RAM
PRECIO: 499 EUROS



MEDION PC7216
PANTALLA TÁCTIL DE 21,5 PULGADAS
DISCO DURO DE 1 TB Y 4 GB DE MEMORIA INTERNA
TARJETA GRÁFICA NVIDIA
PRECIO: 700 EUROS

MOTOROLA DEXT
PLATAFORMA MOTOBLUR
PANTALLA TÁCTIL Y TECLADO QWERTY
CÁMARA DE 5 MEGAPÍXELES
PRECIO DESDE 29 EUROS CON TELEFÓNICA



dos y personalizados y se sincronizarán automáticamente. Con pantalla táctil, teclado Qwerty, cámara de cinco megapíxeles con foco automático y una tarjeta micro SD de 2 Gb, lo podrás encontrar por 29,90 euros contratando el Planazo Sin Horarios o el Planazo Tiempo Libre, por 29 si realizas una portabilidad o por 39 para nuevas altas.



ACER LIQUID
PROCESADOR SNAPDRAGON
SISTEMA OPERATIVO ANDROID 1,6
NAVEGADOR GPS

Y, como están de moda los teléfonos inteligentes, Acer ha dejado de lado los ordenadores para continuar con su apuesta por los móviles. Si la semana pasada te presentábamos unas joyas de la firma taiwanesa, en esta ocasión te traemos lo más novedoso, los Liquid, unos terminales de alta definición basados en el procesador Snapdragon y con el sistema operativo Android 1,6, que combina tecnologías punteras, innovación en software y una interfaz de usuario ultrafluida. Se trata de una

NOKIA N900
MEMORIA RAM DE 1GB E INTERNA DE 32 GB
PANTALLA TÁCTIL DE 3,5 PULGADAS
CÁMARA DE 5 MEGAPÍXELES
CONECTIVIDAD 3G Y WIFI



manera de tener en tu mano las máximas prestaciones en el menor tamaño. Con una pantalla táctil de alta definición podrás acceder a cualquier página web, reproducir música y vídeos, ver gráficos en 3D o buscar cualquier dirección en su GPS. Por el momento desconocemos su precio, pero lo podrás encontrar a finales de este mes en rojo, blanco o negro.

MUERTOS DE RISA

javier m. faya
coordinación



Dos hombres intentan sobrevivir en un mundo repleto de muertos vivientes. Columbus es un gallina, pero cuando te juegas el ser comido por los zombies, el miedo puede mantenerte vivo. Tallahassee es un macarra 'caza zombies' cuya única determinación en su vida es lograr el último Twinkie -dulce americano- en la tierra. Aparecen unas chicas y la rivalidad entre ellos surge.

CINE



Estoy totalmente en contra de que los cines se inunden de espectadores aprovisionados de palomitas, refrescos y viandas varias, pero he de reconocer que hay un tipo de películas que invitan a la comunión colectiva y al consumo masivo de estos *engañaestómagos*. **Bienvenidos a Zombieland** es, sin duda, uno de estos casos, auténtico ejemplo de filme de consumo dominical donde lo de menos es la atención y el silencio. Es una fiesta catártica desde sus maravillosos títulos de crédito. Te dan ganas de subirte a la butaca y vitorear, silbar, saltar y aplaudir en cuanto aparecen los zombies y se ponen a morder y perseguir al acongojado personal. Y eso que es solo el comienzo. Lástima que durante el metraje no se cumplan las expectativas *gore*-juega que se suponen en el inicio. Es posible que la cinta debía pasar censuras. De hecho, **Saw 6** se quedó fuera.

francisco
nieto
texto

Con todo y con eso, nos hallamos ante un producto muy divertido que se consume en un santiamén. Si a esto le añadimos un ritmo trepidante y un montaje endiablado, acentuado por el hecho de encontrarnos ante una verdadera *road movie*, podemos afirmar sin temor a equivocarnos que nos hallamos ante uno de los *blockbusters* más entretenidos de 2009. Los

protagonistas, muy diferentes entre sí, pero unidos por la causa de la supervivencia, están muy bien definidos; parecen tocados por una varita mágica, y lucen perfectos en sus roles de cazazombies; sobre todo, el bueno de Woody Harrelson, quien parece haber encontrado un filón tras dar muchos bandazos en producciones menores. El otrora famoso Woody de **Cheers** ofrece al respetable un recital equiparable al de Robert Downey Jr. en **Tropic Thunder**.

Hay escenas que costará olvidar, como aquella en la que nos seduce con un baile desenfadado en la mansión de un actor reconocido, del que no revelaremos el nombre, y que se presta a *explayarse* en un cameo tronchante. El resto del elenco actoral también se encuentra a la altura: Jesse Eisenberg borda su personaje de Columbus, un chaval apocado y retraído que paulatinamente irá soltando todo su pudor con el propósito de conquistar a la despampanante Wichita (Emma Stone). Completan el poker de ases la ya crecida Abigail Breslin, a quien todos recordaremos por su papel de benjamina adicta a los concursos infantiles de belleza en **Pequeña Miss Sunshine**.

Ruben Fleischer debuta en la dirección de un largo tras el cortometraje **The girls guitar club** en 2001. **Bienvenidos a Zombieland** gustará tanto a los fanáticos de los filmes donde los muertos vivientes hacen de las suyas como a los amantes de la comedia gamberra. La combinación es explosiva, y los resultados hilarantes. Las es-

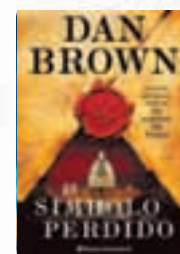
cenias de acción están resueltas de forma admirable, resaltando la coreografía que ilustra el tramo final que transcurre en el parque de atracciones, donde los héroes de la función creen que encontrarán el único espacio limpio de zombies de Norteamérica, y esos *flashbacks* a los que se saca buen partido no abusando de ellos, donde se nos explica el pasado reciente de nuestros héroes.

En definitiva, mucho más descriptiva e igual de cachonda que **Zombies Party**, de Edgar Wright, y desde luego mucho más *disfrutable* que los bodrios que nos hace tragar George A. Romero cada año.

MISTERIO DOBLE

Pregunta difícil para regalos navideños. ¿Cuándo comienza el rodaje de **El símbolo perdido**? Te puede tocar uno de los 10 libros que sorteamos o el videojuego para PS3 **Uncharted 2. El reino de los ladrones**. Escribe ya a: cine@serviciosdeprensa.com.

EL CONCURSO



EL PLACER DE LA LECTURA

Un buen libro es siempre un regalo acertado y un excelente compañero de viaje. 'Osaca' les recomienda una docena de títulos para todas las edades y gustos, con los que sonreír, llorar, estremecerse o divertirse en estas fechas.

césar
combarros
coordinación

>LIBROS



13, RUE DEL PERCEBE. UN LIBRO COMO UNA CASA

El creador de Mortadelo y Filemón presenta en libro desplegable de enorme formato el edificio menos tranquilo del mundo del cómic. Con cerca de medio metro de alto, la casa se despliega en tres dimensiones al abrirla, y el lector puede colocar a su antojo a los alocados personajes imaginados por Ibáñez. Además, incluye pequeños tomos con 10 viñetas por cada vivienda del inmueble.

AUTOR: FRANCISCO IBÁÑEZ

EDITORIAL: EDICIONES B

PRECIO: 35 EUROS

PÁGINAS: POP-UP

PARA NIÑOS Y ETERNOS NIÑOS



TRILOGÍA MILLENIUM

El pasado año Larsson irrumpió en el mercado literario español como un torrente. Imparable, el éxito de su trilogía no ha hecho más que crecer, apoyada además en las adaptaciones cinematográficas, que culminarán el 8 de enero con el estreno de *La reina en el palacio de las corrientes de aire*. Las correrías de Lisbeth Salander siguen siendo una apuesta segura para los devoradores de páginas.

AUTOR: STIEG LARSSON

EDITORIAL: DESTINO

PRECIO: 67,50 EUROS

PÁGINAS: 2.204

PARA AMANTES DE LAS EMOCIONES FUERTES



VALENTINE, VALENTINE, FAMILIA Y AMOR

Valentine es la segunda de tres hermanas de una familia de origen italiano afincada en Nueva York. A sus 33 años, esta diseñadora de zapatos se siente realizada con su vida, pero, presionada por su entorno y por las dificultades económicas del negocio, emprende un viaje a la tierra de sus orígenes para intentar reconducir su existencia. Adriana Trigiani nos brinda una novela reconfortante y atrevida.

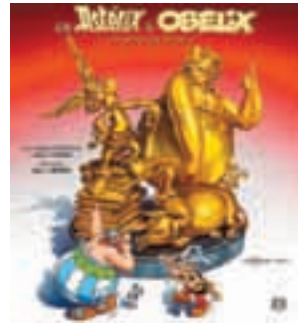
AUTOR: ADRIANA TRIGIANI

EDITORIAL: VICEVERSA

PRECIO: 19,50 EUROS

PÁGINAS: 456

AMENA HISTORIA DE BÚSQUEDA PERSONAL



EL ANIVERSARIO DE ASTÉRIX Y OBELIX

En el 50 aniversario de la publicación del primer libro de Astérix, Uderzo ha realizado un nuevo álbum, el número 34 de la colección, en la que todos los personajes felicitan al más famoso de todos los galos y se confabulan para entregarle un regalo muy especial. El volumen incluye guiños a las aventuras anteriores, textos inéditos de Goscinny y otras cuantas sorpresas.

AUTOR: A. UDERZO Y RENÉ GOSCINNY

EDITORIAL: SALVAT

PRECIO: 12 EUROS

PÁGINAS: 52

PARA NOSTÁLGICOS



ORGULLO, PREJUICIO Y ZOMBIES

Irreverente hasta la médula, el joven escritor norteamericano le ha dado la vuelta como a un calcetín al clásico de Jane Austen, convirtiendo a Elizabeth Bennet en una experta exterminadora de zombies. Su mayor reto será no distraerse con la llegada del Sr. Darcy, un apuesto aristócrata con el que inicia una relación de amor-odio, mientras acaban con las hordas de muertos vivientes que les rodean.

AUTOR: SETH GRAHAME-SMITH

EDITORIAL: UMBRIEL

PRECIO: 16 EUROS

PÁGINAS: 384

PARA SUBVERSIVOS Y PROVOCADORES



PACK SAGA CREPÚSCULO

La vida de Bella Swan da un vuelco cuando se muda a la gélida ciudad de Forks, donde se enamora del enigmático Edward Cullen, que resulta ser un vampiro. Con ese punto de partida Meyer ha enganchado a adolescentes de todo el mundo a la lectura, en un fenómeno sin precedentes. El pack incluye los cuatro libros, otras tantas láminas exclusivas y el póster oficial del primer filme de la popular saga.

AUTOR: STEPHENIE MEYER

EDITORIAL: ALFAGUARA

PRECIO: 65 EUROS

PÁGINAS: CUATRO VOLÚMENES DE LA SAGA



EL HOMBRE INQUIETO

Más de 25 millones de libros vendidos en todo el mundo avalan al entrañable inspector Kurt Wallander, cuyas correrías llegan a su fin. El maestro de la novela policiaca nórdica nos despiende del melancólico policía en esta décima entrega, que arranca cuando desaparece el suegro de su hija en un bosque cerca de Estocolmo. Un secreto, la Guerra Fría y la historia reciente de Europa, en el alero.

AUTOR: HENNING MANKELL

EDITORIAL: TUSQUETS

PRECIO: 20 EUROS

PÁGINAS: 464

PARA APASIONADOS DEL THRILLER



INVISIBLE

Auster vuelve aquí a erigir un mundo mágico en torno al oficio del escritor. Con un estilo depurado y exquisito, el norteamericano traza un denso relato de pasión, amor y muerte, protagonizado por un joven poeta ávido de vida y literatura, con mucho más futuro que pasado. La palabra se convierte en protagonista mientras realidad y ficción rebasan la delgada línea roja que las separa.

AUTOR: PAUL AUSTER

EDITORIAL: ANAGRAMA

PRECIO: 18 EUROS

PÁGINAS: 288

PARA PURISTAS DEL ESTILO



EL GRÚFALO PACK

Tras arrasar en los países anglosajones, llegó a España *el Grúfalo*. Con sus ojos naranja, su lengua negra y espinas púrpura por toda su espalda, este monstruo al que todos en el bosque temen, se convertirá en el mejor amigo de los niños a partir de tres años gracias a las maravillosas ilustraciones de Axel Scheffler. Un canto a la inteligencia y a la convivencia, que viene acompañado de un adorable peluche.

AUTOR: JULIA DONALDSON

EDITORIAL: MACMILLAN IBERIA

PRECIO: 17,50 EUROS

PÁGINAS: 32

PARA EMBELESAR A LOS HIJOS



LA ISLA BAJO EL MAR

La súper ventas chilena vuelve a la carga. Esta vez con la azarosa historia de una esclava que, en el Santo Domingo del siglo XVIII, luchará por librarse de los estigmas que la sociedad le ha impuesto para conseguir la libertad y la felicidad. El lector acompaña a la protagonista a lo largo de cuatro décadas, en un recorrido emocional en busca de la dignidad y el amor.

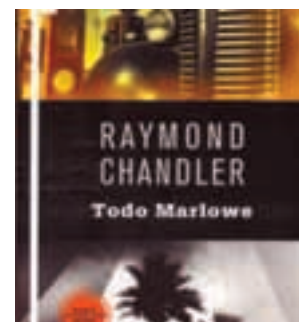
AUTOR: ISABEL ALLENDE

EDITORIAL: PLAZA & JANÉS

PRECIO: 23,90 EUROS

PÁGINAS: 512

PARA ROMÁNTICOS



TODO MARLOWE

Humphrey Bogart, Robert Mitchum, Danny Glover o James Caan son algunos de los actores que le han prestado su rostro a Philip Marlowe, uno de los detectives más emblemáticos de la novela negra. Solitario, cínico y escéptico, se enfrenta a todo tipo de misterios rodeado de corrupción, crimen y mujeres fatales, en un volumen que reúne las siete novelas y los dos cuentos protagonizados por él.

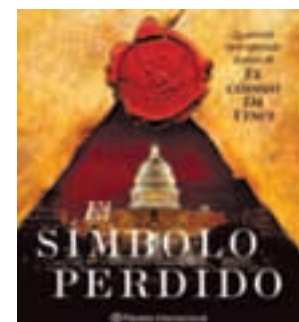
AUTOR: RAYMOND CHANDLER

EDITORIAL: RBA EDITORES

PRECIO: 35 EUROS

PÁGINAS: 912

PARA TIPOS DUROS



EL SÍMBOLO PERDIDO

Después de *Ángeles y demonios* y *El código Da Vinci*, Robert Langdon vuelve a la carga. En esta ocasión su antiguo mentor, un filántropo masón, le convoca para impartir una conferencia en el Capitolio. Su secuestro y el hallazgo de una mano tatuada con cinco símbolos cambian el curso de los acontecimientos, y el deberá mantener a salvo otro de los secretos mejor guardados de la historia.

AUTOR: DAN BROWN

EDITORIAL: PLANETA

PRECIO: 21,90 EUROS

PÁGINAS: 590

PARA CONSPIRADORES



CRÓNICA SOCIAL

FELICIDAD

ANNE IGARTIBURU, LA CARA MÁS DULCE DE LA TELEVISIÓN PÚBLICA, DEBUTA COMO PROTAGONISTA EN LA PELÍCULA 'LA FELICIDAD PERFECTA'.



Harta. Muy cansada. Hasta la mismísima punta del último pelo de su cabeza. Así es como, aunque se cuide muy mucho de decírnoslo, se dice, se comenta (y, sobre todo, se comprende) que se encuentra **Anne Igartiburu** con *Corazón de...* Lógico: ¿qué presentadora podría soportar el hecho de repetir, día a día, durante ¡13 años!, eso de «Hola corazones / hasta mañana corazones?». Porque claro, TVE bien podría haber contratado a algún guionista de LaSexta que viniese a darle un pequeño respiro a la buena mujer pero... ¿para qué cambiar siquiera levemente el edulcorado guión de un formato estancado que no ha dejado de funcionar en todo este tiempo? En fin: Anne, te comprendemos. El caso es que ella, que está encantada de dar las campanadas de La Primera junto a **Manuel Bandera** (no tanto con el hecho de que toooooodos los medios sensacionalistas se pregunten a diario si le ganará el pulso a **Belén Esteban**, que, como saben, contará hasta 12 en Telecinco junto a **Jorge Javier**), es actriz. De hecho, está a puntito de estrenar *La felicidad perfecta*, utópico título de su primer papel protagonista en una película. Y subrayo lo de protagonista, porque, ahora en serio, la cara más bella y amable de nuestra televisión pública ha hecho otras veces de secundaria y ha participado en cortos, videoclips, telenovelas, teatro... amén de que ha estudiado Arte Dramático. En cristiano: se lo ha currado, oiga. Y, además, es modesta y delicada: «Yo estoy aprendiendo en esto del cine...», «lo de actriz hay que trabajárselo mucho...», «para dedicarte al cine hay que tener largo recorrido...». Ahora mismo, Anne Igartiburu se encuentra en el Teatríz (restaurante madrileño) junto a **Estefanía Luyk**, **Rafael Amargo** (que ya tiene más o menos olvidada la jugarreta que le reservó **Jesús Mariñas** cuando acudió a *DEC* a hacer una «entrevista en profundidad») y **Laurita Valenzuela** presentando *Infojuego 09*, una campaña con la que la cadena de hipermercados Eroski ofrece asesoría pedagógica a padres (o a tíos, o abuelos, o educadores...) que deseen comprar juguetes que se adecuen a la forma de ser de cada niño. Todos ellos son padres o madres famosos que, como los no famosos, han conocido esa situación repetida en la que un niño, después de la gloriosa Noche de Reyes o de Papá Noel, no le

FOTO SUPERIOR:
ANNE IGARTIBURU, JUNTO A **CARLOS SOBERA** FUERON LA PAREJA ENCARGADA DE DAR LAS CAMPANADAS EN EL 2008.

hace el menor caso a una montaña enorme de juguetes que, con el tiempo, acaba desintegrada en la basura. Por eso (y por una generosa suma de dinero, se entiende) apoyan la campaña.

¿Llevarán ellos a sus hijitos a ver *Donde viven los monstruos*? Desde luego, no les encontré en el Capitol, cine elegido para el pre-estreno de esta fantástica (nunca mejor dicho) película ¿infantil? que barrerá las taquillas españolas estas navidades. Sí están los hijos de **Beatriz Corredor**, nuestra ministra más olvidada, a quien (intuyo) le van las cosas maravillosamente bien: sonrío abierta y sinceramente, desde dentro. Aparece (¡guau!) por la Gran Vía **Spike Jonze**, ese atractivo excéntrico capaz de desayunar espárragos (lo hizo el otro día) y de decir, con toda la tranquilidad del mundo, que la infancia no es sino un invento perverso, y el niño **Max Records** (protagonista), que, probablemente, seguirá soñando durante un buen tiempo con bosques australianos repletos de peluches gigantes (¡tiene solo 12 años!). Los *cazafotos* y *cazaautógrafos* se ponen nerviosos y ellos, Jonze y Records, demuestran tener paciencia de santos: parten y reparten con la amabilidad de los que quieren vender su producto.

Para presentar otra película infantil (apréciese la ausencia de interrogantes), *Ice Age 3*, vino a Madrid **Virginia Troconis**, esa bella venezolana que, desde hace más de seis años, comparte los días y las noches con **Manuel Díaz El Cordobés**, Manu, como le llama ella. «Sí, claro, sufro viéndole torear, pero no, nunca jamás se me ocurriría pedirle que se retirara. Yo le conocí así y, además, sé que es lo que más le gusta hacer en el mundo. ¿Torero mi hijo? No me lo planteo todavía, ¡es muy pequeño!», dijo Virginia sobre la pista de hielo que han abierto con ocasión del lanzamiento del dvd. Ella, que solo hace apariciones públicas cuando caen sobre un saco solidario (en este caso el dinero irá a Pequeño Deseo, una fundación que ayuda a niños con problemas),



PIPO FERNÁNDEZ

¿QUÉ PRESENTADORA PODRÍA SOPORTAR EL HECHO DE REPETIR, DÍA A DÍA, DURANTE ¡13 AÑOS!, ESO DE «HOLA CORAZONES / HASTA MAÑANA CORAZONES»?

asegura no interesarse por los relumbrones (tantas veces falsos) de la popularidad. Cuando se le pregunta por **Vicky Martín Berrocal**, la famosísima ex del torero (que sí ha cazado al vuelo las oportunidades de gloria mediática), solo dice que se respetan y guardan buena relación, sobre todo por Alba (hija del diestro y Martín Berrocal); y que espera que sea feliz. Es aquí cuando cae en el tópico, pero se lo perdonamos e, incluso, se lo recogemos de su mano para deseárselos, queridos lectores (tengan hijos o no, vayan al cine a ver la película de Jonze o no, les guste patinar sobre hielo o no, vean cine por dvd o no, celebren la Nochebuena con pavo y langostinos junto a toda la familia o no, estén hoy alegres o no, disfruten con estas fiestas o no...), toda la felicidad del mundo.

SOBRE ESTAS LÍNEAS, LOS ACTORES **SPIKE JONZE** Y **MAX RECORDS** FIRMANDO AUTÓGRAFOS EN LA GRAN VÍA.

LAS CUATRO ESTACIONES

En la madrileña Sala Clamores, al fondo, semiescondida entre cuatro divertidas amigas morenas, **Eugenia Martínez de Irujo** canta a pleno pulmón *La chica de ayer*, canción que Antonio Vega, el ausente protagonista de la noche, tantas veces cantó en ese mismo lugar («una sala inspirada en el mítico Ronnie Scott's Jazz Club», como él mismo diría). No cantaba solo ella, por supuesto que no. El local en pleno, dejándose llevar por la nostalgia y animado por los músicos que se encontraban en el escenario, se levantó para hacerlo. Se presentaba *Mis cuatro estaciones* (Lumberg), de **Juan Bosco**, quien, por cierto, además ser hijo de **Alfonso Ussia** (que también se hallaba en la sala y que presentó su propio libro a los pocos días) y de estar casado con **Alejandra de Borbón**, que también estaba en la sala (¡¡hija de Alfonso de Borbón, primo segundo del Rey don Juan Carlos!!!), ha escrito un libro imprescindible que les recomiendo.



SIETE EN FAMILIA

El día del aniversario de nuestra Constitución, precisamente ese en el que una pasarela de rostros populares del deporte, la cultura, el espectáculo y la política lee en el abarrotado Congreso de los Diputados un artículo o un precepto de nuestra Carta Magna, **Raúl González**, pese a que era uno de los invitados, no acudió. Su mujer, **Mamen Sanz**, a la que días antes veíamos paseando tranquilamente por las calles de Madrid, se puso de parto en tan histórico día para dar a luz al ¡quinto hijo! O hija, mejor dicho, que ya era hora (eran todo varones: **Jorge** -10 años-, **Hugo** -siete-, **Héctor** y **Mateo** -gemelos de cuatro). Me da a mí que la pequeña **María**, que así se llama el hermoso bebé, les va a hacer pasar unas fiestas de sueño... entrecortado.

LA MÁS BELLA DEL MUNDO

La vida de cualquiera puede dar un giro copernicano en el momento menos pensado. Le ha sucedido a **Kaina Aldorino**, gibraltareña, una chica de 23 años de abrumadora belleza y cuerpo de escándalo (con una sonrisa, por cierto, casi tan grande como la de **Julia Roberts**) que hasta ayer (vale, hasta la semana pasada) trabajaba como administrativa (aunque ha sido bailarina). ¡La guapa más guapa de todas las guapas del mundo! También su madre debe estar emocionada y no es para menos: un futuro prometedor de pasarelas y quién sabe qué se abre a su hija. Menos emocionada está la gente de Johannesburgo, que ha contemplado con escándalo cómo el gasto público del certamen ha ascendido a unos 10 millones de euros.



Inspiración 'Art Decó'

Un rostro fresco, liso y ultraluminoso, en el que el rojo se combina con el lujo de los brillos metálicos, aporta un toque mágico a los estilismos de fiesta. **¿Cómo se consigue?** Con un polvo sedoso como el que atesora la polvera **Art Decó Palette**, de textura suave y ligera que se desliza con delicadeza sobre el rostro y el escote. La mirada, sensual y sofisticada, se logra con una sombra de ojos de polvos aplicados como una fina pátina metálica y con unas pestañas vestidas de máscara negra a las que se añade un toque de brillo dorado en las puntas. Los labios, en un tono rojo al más puro estilo de los años 30 de Hollywood. **¿Cómo llevarlo?** Con un vestido inspirado en los años 20, de color negro y con volantes, lazos de raso... y para las más atrevidas, flecos e incluso plumas. Y envuelta en una fragancia opulenta floral, como **Idole d'Armani**.

ART DECÓ PALETTE



GIORGIO ARMANI. Art Decó Collection Look de Navidad creado por Tyen para **CHRISTIAN LACROIX**



MAQUILLADAS PARA DESLUMBRAR

Navidad imperial

La opulencia es otra de las bazas del maquillaje de fiesta, aunque esta temporada la sofisticación se matiza con humor y se vuelve chispeante. **¿Cómo se consigue?** Los polvos sublimadores para cara y cuerpo son los grandes aliados para vestir la piel con un velo transparente que ilumina sutilmente los hombros, los brazos, la espalda, el escote y el cabello. Para el rostro, **Guerlain** propone unos polvos faciales de acción unificadora y correctora: los tonos malva y blanco iluminan, los rosas aportan frescura y los dorados iluminan y satinan la piel. Para una mirada imperial, combina tonos ahumados, luminosos y nacarados. Para los labios no renuncies al brillo que proporciona un *gloss*. **¿Cómo llevarlo?** Con vestidos de corte imperio, preferentemente en negro y en telas lujosas con espectacular caída. El accesorio perfecto es un perfume sensual de la familia de los orientales, como **Shalimar** de **Guerlain**.

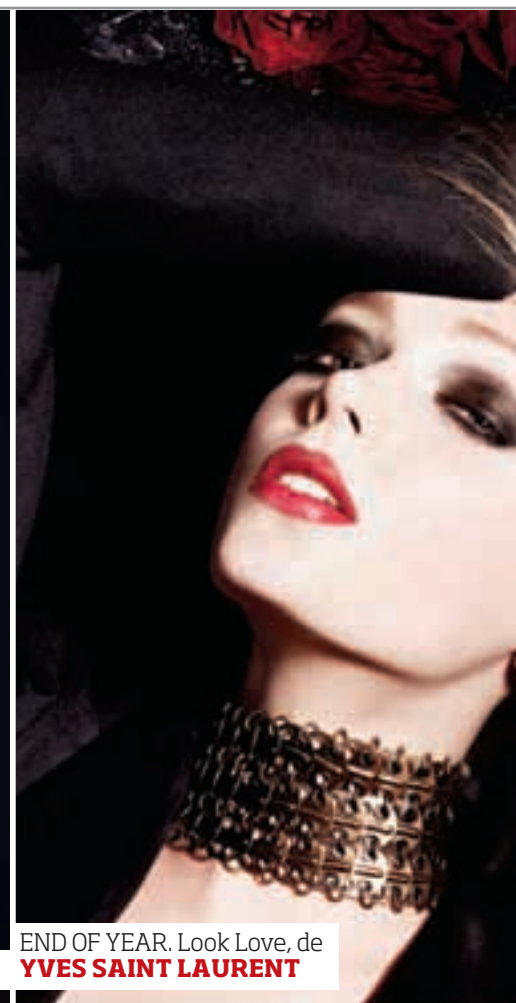
Polvos faciales **PERLES IMPERIALES** (46 euros)



ECLAT IMPERIALE, polvos para cara y cuerpo (70 euros)



Natalia Vodianova, rostro de **GUERLAIN**



END OF YEAR. Look Love, de **YVES SAINT LAURENT**

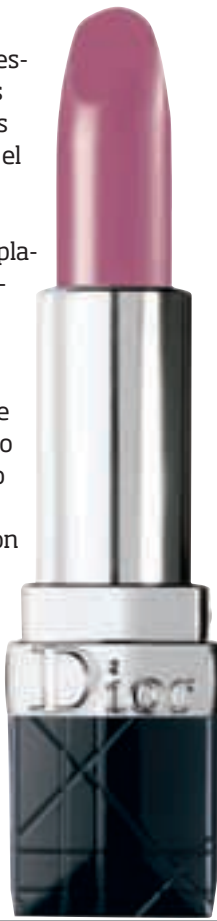


'Chic' y festivo

Cuando el objetivo es resplandecer, una mirada deslumbrante como la que propone Tyen para Dior es clave. **¿Cómo se consigue?** Con sombras de ojos irisadas de textura cremosa que se funden sobre el párpado para captar la luz y reflejarla con efectos tornasolados. La colección de Navidad de **Dior** apuesta por dos colores principales, el malva y el plata, que además aporta un toque festivo. Para subrayar los ojos con un trazo sutil, utiliza un *eyeliner* morado con suaves partículas de purpurina. Para los labios, tonos rosa, el color favorito de **Christian Dior**. **¿Cómo llevarlo?** Con vestidos de fiesta de brillos y lentejuelas y deslumbrando bajo los destellos de *paillettes* y cristales. Y emanando feminidad con el perfume **J'Adore**, sofisticado y elegante y que estas fiestas reinterpreta el lujo con un nuevo diseño muy *Alta Costura*.



Barra de labios **ROUGE DIOR** (27,94 euros)



Sombra de ojos **CRISTAL BOREAL** (30,08 euros)

IAN DIOR

Las grandes firmas han creado exclusivos 'looks' para seducir estas fiestas. Aquí están las claves para lucir una imagen atractiva con los maquillajes más 'chic'.



Color 'pasión'

En el otro extremo de los brillos y destellos están los colores puros, fogosos y elegantes, y un maquillaje monocromo o en dúos contrastados son su mejor representante. **¿Cómo se consigue?** Para un refinado efecto el primer paso es un cutis perfecto, que se logra con un embellecedor como **Teint Parfait** de **Yves Saint Laurent**, que minimiza las manchas oscuras e imperfecciones. Para un resultado profesional aplica, antes o después, un iluminador como **Touche Eclat** que atenúe los signos de fatiga. Los labios en rojo sublime son una de las claves de este *look* y se maquillan con un pincel, primero por el contorno para delinearlos bien y después se rellena el resto. **¿Cómo llevarlo?** Con un vestido de coctel de colores también puros y vibrantes y la fuerza de un perfume como **Parisiennes**, de **Yves Saint Laurent**.



Embellecedor del rostro **TEINT PARFAIT N° 9** (33,80 euros)



Sombra **DUOLUMIÈRES N°1** (34,10 euros)

miriam
erviti
coordinación

in/out in/out in/out in/out in/out in/out

RETIRA

Con vestidos de fiesta, evita botas y zapatos planos.

RESCATA

Los tacones. El calzado con tacón es perfecto para los estilismos más *chic*. Para las noches de fiesta, opta por zapatos tipo *salón* o por sandalias que te eleven unos centímetros.

TOMMY HILFIGER (199,90 euros)



Latouche para **EL CORTE INGLÉS** (150 euros)



compras clave compras clave compras

'CLUTCH' O BOLSO DE MANO. El accesorio imprescindible para las noches de fiesta es una cartera de noche, un complemento en auge que adorna y revaloriza cualquier traje. Con lentejuelas, brillos metalizados o tipo joya es la compañía perfecta para la ropa de fiesta.



EL CHOLLO

Cartera dorada de **MANGO** (35,00 euros)



EL CAPRICHIO

'Clutch' en tonos plata, de **VERSACE** (consultar precio)

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

¿ES RECOMENDABLE UTILIZAR UN EXFOLIANTE SI SE TIENE LA PIEL SENSIBLE?

La exfoliación permite unificar el espesor de la epidermis haciendo que la capa más superficial de la piel tenga menos irregularidades y sea más fina, y es aconsejable realizarla una vez por semana, porque en la mayoría de los casos la piel no se renueva adecuadamente y las células muertas se acumulan, dejando una piel gruesa, opaca y sin luminosidad. Es falso que sea demasiado agresivo para las pieles sensibles, especialmente si se utiliza uno que respete el equilibrio fisiológico natural de la piel como el **Exfoliante Fisiológico Ultrafino de La Roche-Posay** (12 euros). Para conseguir un cutis radiante para estas fiestas el primer paso es limpiar la piel, sea sensible o no.



+ INFORMACIÓN

CORTEFIEL 902453545 www.cortefiel.com / **EL CORTE INGLÉS** 901122122 www.elcorteingles.es / **MANGO** 900150543 www.mango.com / **TOMMY HILFIGER** 91 429 81 13 www.tommyhilfiger.es / **VERSACE** www.versace.eu

SABER COMER... TAMBIÉN EN NAVIDAD

Año tras año se repite: durante las fechas navideñas nos sentamos a una mesa cargada de comida en cenas y almuerzos que parecen no tener fin. Pero la medida también manda en las jornadas festivas.

clara
guzmán
texto

No se pone coto ni a la comida ni a la bebida en una falta de respeto absoluta a nuestro estómago que, de una u otra manera, termina por resentirse. En consecuencia, no son extraños los casos de indigestiones y de reacciones alérgicas ante las que debemos estar prevenidos, en especial aquellas personas que hayan padecido con anterioridad cualquiera de estas afecciones. La Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (Seaic) siempre recomienda precaución en estas fechas cuando se ingieren ciertos alimentos, en especial crustáceos, frutas (uvas, kiwi y melocotón) y frutos secos. De hecho, la intolerancia a alimentos es una de las principales causas de asistencia a los servicios de urgencias en estas fechas, como consecuencia del aumento en el consumo de productos altamente sensibilizantes. Las urticarias y angioedema -inflamación cutánea-, son las reacciones más comunes, aunque en otros casos también pueden aparecer anafilaxias que, por su gravedad, requieren tratamiento de urgencias. También en esta época son frecuentes las urticarias no alérgicas desencadenadas por la ingestión de alimentos mal conservados -pescados y mariscos- por lo que la Seaic recomienda no abusar de ellos y adquirir estos artículos con garantía de buena conservación.

Normalmente, las reacciones alérgicas causadas por alguna ingestión aparecen de forma más rápida que las intoxicaciones y nunca dependen de la dosis de alimento tomado. La diferencia entre una urticaria y la anafilaxia es que la primera, aunque suele ser de rápida aparición, puede tardar en manifestarse hasta tres horas, mientras que la anafilaxia se desencadena en los primeros 30 minutos. Se trata de la forma más severa y, por eso, requiere de inmediato adrenalina suministrada por vía intramuscular.

Es necesario prestar especial atención a los frutos secos y frutas, así como a la leche y al huevo, puesto que muchos dulces navideños como el turrón o el mazapán poseen estos ingredientes enmascarados entre sus componentes, así que antes de ingerirlos se debe leer atentamente el etiquetado correspondiente.

En otros productos se pueden encontrar alérgenos que, de entrada, no pensaríamos que pudieran contenerlo, bajo denominaciones como lactosa, suero lácteo, caseína, caseinatos, etc. También alimentos tan diversos como embutidos, pan de molde, cereales, galletas... contienen leche.

CUIDADO CON EL PESCADO

Uno de los alérgenos responsables de las intolerancias agudas es el conocido como *Anisakis simplex*, un gusano que puede parasitar los intestinos de la gran mayoría de los pescados de mar, principal alimento de la época navideña. En la mayoría de los casos no es necesario prohibir a los pacientes el consumo de peces de mar, pero sí tomar una serie de precauciones, como evitar ingerirlo crudo, marinado, a

la plancha o cocinado en el microondas. Los especialistas destacan que, cuando se conoce el alimento responsable de la reacción, la mejor terapia consiste en eliminarlo totalmente de la dieta. En el momento de la reacción alérgica aguda, el paciente debe acudir al centro médico más próximo para que se le administre el tratamiento más adecuado.

Claro que, en lugar de alergia puede aparecer una indigestión por el hecho de consumir abundantes productos difíciles de digerir, es decir, grasas, las toxinas que contienen los alimentos y determinados minerales. Este malestar es una dolencia puntual que no tiene excesiva gravedad por sí misma, pero sobre la que hay que saber que el estrés es un factor decisivo, mientras que su desaparición ayuda a una mejor realización de las digestiones.

El último *complemento* de la mesa navideña es el alcohol: el vino, el cava y demás bebidas nunca faltan y su consumo excesivo en estos días hace necesario recordar ciertos consejos básicos. En concreto, desde la Dirección General de Tráfico aseguran que «hay muchos momentos en los que el consumo de alcohol está incorporado a las relaciones sociales y esos momentos se multiplican cuando llega Navidad».

Como cada año, la DGT lleva a cabo una campaña de concienciación social ante el consumo de este tipo de bebidas y la conducción que persigue que toda la sociedad se implique en la responsabilidad de que nadie conduzca después de haber consumido alcohol; porque por poco que se tome, la capacidad al volante se ve afectada y puede provocar, entre otros efectos, excitabilidad emocional, disminución de la agudeza mental y de la capacidad de juicio, perturbación motriz, euforia, pérdida de control o disminución notable de la percepción de riesgo, lo que incrementa hasta nueve veces las posibilidades de sufrir un accidente de tráfico. Pero no solo los conductores; también los peatones han de responsabilizarse en este sentido, ya que muchos fallecen en accidentes de tráfico debido a una alta tasa de alcohol en sangre.

CONSEJOS PARA UNOS DÍAS SALUDABLES

- Evitar los excesos.
- Moderar el consumo de alcohol, importante fuente de calorías.
- Hacer ejercicio en la medida de lo posible para contrarrestar los efectos de las comidas copiosas.
- No llegar nunca con mucha hambre a una fiesta; intentar comer antes algo en casa.
- Controlar los componentes de los diferentes alimentos para evitar casos de alergia indeseados.



EN PEQUEÑAS DOSIS

SOBREVIVIR A LOS EXCESOS

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: comidas copiosas, dulces y alcohol.

En ocasiones nos comportamos de manera irracional. Cuando ya habríamos dejado de comer por la abundante ingestión, llegan las bandejas de dulces, turrónes, mazapanes o compotas. Y se descorcha el cava... y después la copa de licor. Es como si juntáramos todos los despropósitos que, por el exceso, ya no producen placer alguno.

Desde luego que por un día no pasa nada. Pero, al final de las Navidades, comprobaremos que era algo más. Aunque no queramos, va a ser así, de manera que pueden ser útiles una serie de trucos. Por ejemplo, comer de todo, pero masticando despacio, pues la sensación de saciedad llega antes. En cuanto al alcohol, un primer consejo es no mezclar bebidas de distintas intensidades. Ni las de contenido con gas con las de alta graduación, porque el alcohol se asimilará más deprisa.

Procure presentar los platos menos calóricos con vistosidad. Se ha demostrado que si hacemos atractivos los alimentos sanos frente a los menos sanos, se reduce el resultado calórico de la comilona entre un 20 y un 30 por ciento.

Sea consciente de que no es obligatorio comer mucho todos los días, ni tomar 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 sírvale en plato de postre. Y busque la compensación. Si hoy tiene una cena, procure comer poco. Y si lo que tiene es una comida, procure a la hora de cenar tomarse un yogur, o una fruta, pero no es verdad que la mejor compensación sea la de no comer nada durante todo el día.

Un truco eficaz para frenar el consumo de dulce es, al acabar de cenar 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.

La verdad es que desde mediados del mes de diciembre los servicios de urgencias de los hospitales tienen un incremento significativo del número de consultas motivadas por trastornos digestivos asociados a los abusos en comida y en bebida. Indigestión, acidez de todo el tracto digestivo y cuadros diarreicos son los síntomas más comunes.

Una de las afecciones típicas de estas fiestas son los trastornos derivados de la mala digestión que provoca el consumo de alimentos con alto contenido en grasa. Y también los especialistas señalan que al ser fechas en las que abundan los dulces hay muchas personas diabéticas que, aunque suelen controlar bien su enfermedad, pueden tener descompensaciones.

Por otra parte, los digestólogos quieren llamar la atención sobre el abuso de protectores gástricos que, a título preventivo, mucha gente consume sin consejo médico alguno. Es verdad que la gente está habituada a automedicarse con este tipo de productos, pero, como señala el profesor Díaz Rubio, no dejan de ser fármacos que deberían tener la recomendación previa del experto. Saber que con una pastilla se pueden aliviar los síntomas hace que la gente no se preocupe de cuidar suficientemente su alimentación.

El problema se agrava en caso de personas con enfermedades crónicas como diabéticos, hipertensos o pacientes con reflujo esofágico. Estas personas, aconseja Díaz Rubio, deben seguir con su tratamiento y con sus hábitos dietéticos para evitar altibajos.

ramón
sánchez
ocaña
experto en
salud

Una nueva vacuna que aprobó la Comisión Europea hace unos días contra esta bacteria, protegerá frente a los serotipos con mayor incidencia en la población de un microorganismo que afecta, sobre todo, a los niños menores de cinco años y que causa enfermedades como otitis, neumonía, sepsis y meningitis.

INMUNIDAD ANTE EL NEUMOCOCO

Si existe una bacteria que trae de cabeza a los padres con niños menores de cinco años, ésa es el neumococo, causante, por ejemplo, de la frecuente otitis, pero también de otras enfermedades mucho más graves como la neumonía, bacteriemia, sepsis y meningitis. El contagio se produce de una persona a otra por contacto cercano a través de las secreciones respiratorias y puede afectar a cualquier individuo, aunque existen grupos de riesgo como son los más pequeños y también los mayores de 65 años, que solo pueden prevenir estas afecciones a través de la vacunación. Desde hace unos años se cuenta con la vacuna conjugada *heptavalente* para evitar estas patologías en lactantes que superaban los dos meses y niños menores de cinco años. Como su propio nombre indica, actúa frente a siete de los 90 serotipos del neumococo y sirve tanto para evitar cuadros clínicos en los pequeños, como en los adultos que están a su alrededor por el *efecto rebaño*.

Según los estudios epidemiológicos realizados en los últimos años, ese casi centenar de formas en las que se presenta el neumococo va cambiando y no siempre son los mismos tipos los que causan las enfermedades, de ahí que sea necesaria una nueva manera de protección inmunológica. La Comisión europea aprobó hace unos días una nueva vacuna de este fármaco que inmunizará frente a 13 serotipos de la bacteria, incluido el 19 A, uno de los que ha emergido de forma más agresiva en la última década.

Desde la Asociación Española de Pediatría, su vicepresidente, el doctor Fernando Malmierca, asegura que desde esta entidad sí recomendará la inclusión de esta vacuna en los calendarios de inmunización «tal y

como lo hizo en 2007 la Organización Mundial de la Salud (OMS), ya que se obtendrían mejores resultados de eficacia con la cobertura universal».

Malmierca también recuerda que la nueva sustituye completamente a la anterior y que, por supuesto, ambas son compatibles. «Si un bebé ha recibido las dosis de los dos y los cuatro meses de la que teníamos hasta ahora, la tercera y la de recuerdo pueden ser de la 13 porque protegeríamos contra todos los serotipos posibles», recalca el pediatra. Además, incide en que el abuso de los antibióticos está creando resistencia hacia los mismos, en especial a la penicilina; resistencia que también se transmite con el germen. Este médico rompe una lanza a favor de sus colegas al asegurar que esta tendencia está remitiendo, pues ahora se toman medidas de precaución, como que un bebé con otitis sea tratado con antitérmicos y analgésicos antes de evidenciar la necesidad del antibiótico.

Lo que Malmierca descarta es la teoría expuesta por el doctor Jerome Klein, profesor de Pediatría de la Universidad de Boston, quien argumenta que la vacuna contra el neumococo previene también de ciertos casos de gripe porque evita que la bacteria actúe causando neumonía durante los días en los que las defensas están más bajas. «No se puede asegurar que todas las neumonías sean producidas por complicación neumocócica, lo que sí está claro es que si hay un niño diagnosticado con gripe y es tratado con un antiviral y también tiene un neumococo, pues el fármaco actúa contra ambos», indica el facultativo.

En cuanto a los adultos, se usa una vacuna polisacárida que se administra cada cinco años porque produce poca memoria, pero más inmunidad. En el futuro próximo se espera que también pueda utilizarse la conjugada para este segmento de población contra 13 serotipos, producto que se encuentra en la fase 3 de ensayo clínico.

SEROTIPO: Formas en las que se puede presentar un microorganismo infeccioso y de las que depende la respuesta inmunitaria.

VACUNA CONJUGADA: Combina proteínas y polisacáridos formando un mecanismo de acción propicio para proteger el sistema inmunológico que no ha madurado totalmente.

VACUNA POLISACÁRIDA: Este tipo produce protección a corto plazo, pero no logra crear memoria inmunológica.



EL INTELIGENTE NO NECESITA 'TENER RAZÓN'

¿Se ha tropezado el amable lector alguna vez con una de esas personas *sabelotodo* y mejor que nadie? Sea cual fuere el tema de conversación, incluso entre científicos e investigadores, si se encuentra cerca una de estas *cotorras* que de todo opinan, pretenderá sentar cátedra desde su inmensa necesidad. Es inútil hacerles venir a razones o que *cierren el pico*, e imposible de todo punto hacerles ver que con sus escasos conocimientos superficiales, solo repiten ideas prestadas, trilladas e impregnadas de un absurdo dogmatismo. Se impone dejarlas y darles la razón, haciéndoles ver que nosotros, constantemente, nos hacemos muchas preguntas, porque dudamos de muchas cosas y no pretendemos un *cuerpo a cuerpo* con alguien que está tan seguro de todo y se considera en posesión de la verdad.

Hay quien piensa que el inteligente de verdad vive de certezas absolutas y no hace otra cosa que afirmar sin dudar, cuando ocurre todo lo contrario. La verdadera inteligencia no hace otra cosa que preguntarse mucho, dudar de bastantes cosas y entender que la verdad *objetiva* es muy difícil descubrirla y poseerla en exclusiva. En cuanto a la verdad *subjetiva*, como es lógico, hay tantas verdades como personas y la diferencia entre el necio y el verdaderamente inteligente está en que el inteligente no necesita tener razón porque sabe muy bien que la depauperada y limitada *razón* que pueda darle alguien no le convierte en más sabio ni le garantiza nada.

¿Qué consejo en el caso de encontrarnos con alguna de esas personas que necesitan tener siempre razón de manera desesperada y obsesiva? Lo primero hay que pensar que nos encontramos ante alguien con gran inmadurez mental y muy insegura y, al mismo tiempo, frustrada y acostumbrada a reaccionar, al menos, con violencia verbal.

Mi consejo es que, para lograr distensión y serenar el ambiente, conviene decirle: «Seguramente llevas toda la razón» y después, poco a poco, sembrarle dudas, partiendo de las nuestras propias, pero sin dejar de repetirle de vez en cuando que, probablemente, sea verdad lo que él piensa y que no nos duelen prendas tener que reconocer ante lo evidente que estamos equivocados.

¿Hay que dar la razón siempre a un necio que se cree en posesión de la verdad? No. Yo aconsejo no llegar a la conciliación por sistema, y cuando se perjudica de formas directa o indirecta a una persona o se pone su dignidad en entredicho, entonces hay que oponerse de forma rotunda y total.

bernabé
tierno
psicólogo y
escritor

maría
albilla
texto

AGRAVADAS POR EL DOLOR

El dolor crónico que sufren hasta dos de cada tres personas mayores contribuye a un mayor riesgo de caídas en aquellos con más de 70 años, según un estudio del Centro Médico Diaconesa Beth Israel en Boston (Estados Unidos). Suzanne Leveille, directora de la investigación, argumenta que «el colectivo de mayores que dicen tener molestias musculoesqueléticas crónicas en dos o más localizaciones, principalmente en las articulaciones de brazos y piernas, sufren un 50 por ciento más de posibilidades de caídas; aunque también son más propensos a estos accidentes quienes padecen un dolor más grave o que interfiere con sus actividades diarias».



¿DORMIR BOCA ARRIBA O BOCA ABAJO?

Uno de cada 30 recién nacidos desarrolla una deformidad craneal por dormir boca arriba. Según el doctor José María Costa Clara, jefe de neurocirugía del Hospital Sant Joan de Deu, en Barcelona, las alteraciones provocadas por una mala postura en el descanso se pueden corregir mediante una reposición durante el día, de modo que «esta afección leve no se convierta en un problema tan importante como para necesitar una órtesis de cráneo». Indicó que lo aconsejable es que el bebé duerma por la noche boca arriba y por el día boca abajo, ya que «con esto se consigue que no haya presión durante todo el tiempo sobre la parte posterior del cráneo, que es la que se deforma».

CUIDAR NUESTRO CORAZÓN

Prevenir accidentes cardiovasculares ha de ser una prioridad, ya que representan un elevado número de fallecimientos. La terapia a dosis bajas con ácido acetilsalicílico es un camino para evitar estos trastornos

Hace años que se viene diciendo: «La vieja idea de que las enfermedades cardiovasculares solo afectan a hombres de mediana edad, estresados y con exceso de peso de los países desarrollados, ya no es válida». Son palabras del doctor Robert Beaglehole, del Departamento de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares no solo arrebatan vidas, sino que también se traducen en una enorme carga económica. Estas enfermedades tienen su origen en trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos y las más comunes son las cardiopatías coronarias (ataques cardíacos), las enfermedades cerebrovasculares (apoplejía), el aumento de la tensión arterial (hipertensión), las cardiopatías congénitas o la insuficiencia cardíaca.

El consumo de tabaco, el sedentarismo y una alimentación poco saludable contribuyen a la aparición de estos trastornos que suponen unos 17 millones de fallecimientos al año. La Federación Mundial del Corazón prevé que la mortalidad por patologías de este tipo aumente hasta los 24,2 millones de personas en el año 2030.

**julia
martínez
texto**

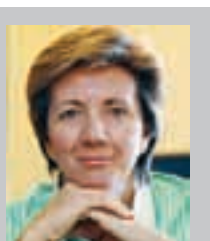
Para su prevención, las guías actuales de práctica clínica, que incluyen las de la Asociación Americana del Corazón, la Asociación Americana de la Diabetes, la Sociedad Europea

de Cardiología y la Asociación Americana del Ictus, aconsejan a los médicos que consideren la terapia con ácido acetilsalicílico a dosis bajas para la prevención de accidentes cardiovasculares. Sin embargo, este tratamiento sigue siendo infrauti-

lizado a pesar de que, según la OMS, las enfermedades que afectan al aparato circulatorio son la primera causa de muerte e incapacidad en el mundo. Recientemente se ha dado a conocer un estudio precisamente sobre este uso, denominado ACT, que mostraba cómo, aunque la terapia con dosis bajas de ácido acetilsalicílico fue recomendada a más del 85 por ciento de los pacientes que habían sufrido un infarto de miocardio previo, el cumplimiento no fue el esperado. La investigación se basó en las respuestas que dieron a un cuestionario más de 7.000 médicos de 18 países de Europa, Asia-Pacífico y Sudamérica.

Parte del problema parece residir en la falta de contacto regular entre médico y paciente tras la aparición del infarto. En cualquier caso, la visita al especialista no fue suficiente para asegurar que los pacientes siguieran el tratamiento prescrito. El profesor Augusto Zaninelli, investigador del estudio ACT, ha comentado que «incluso las personas con un buen seguimiento por parte de sus doctores no han cumplido con la terapia, lo que nosotros atribuimos al insuficiente diálogo entre ellos en relación al tratamiento». A lo que añadió que «incrementar la implicación del enfermo en el proceso de toma de decisiones es una medida clave para aumentar la concienciación de la importancia de la terapia».





maría
jesús
álava
psicóloga

LA INUTILIDAD DEL SUFRIMIENTO EN NAVIDAD

Muchas personas pasan estas fechas con tristeza porque la añoranza se apodera de sus días o porque la nostalgia de años pasados está muy presente. Todas ellas deben 'copiar' a los que, a pesar de cualquier mala situación, se aferran a sus seres queridos y derrochan vitalidad para pasar estas fiestas con alegría.

Resulta sorprendente observar cómo las Navidades pueden ser las fiestas más entrañables y anheladas para algunas personas y, a la vez, las más temidas para otras. Sin duda, los niños son los que viven estos días con más alegría. Recordemos que para ellos estas son unas fechas que están unidas a hechos muy agradables: vacaciones, regalos, Reyes o Papá Noel, villancicos, días de asueto, adornos, estrenos de sus películas favoritas, nuevos juegos... todo parece hecho para que ellos disfruten y lo pasen bien.

Pero su entusiasmo contrasta con la pesadilla que sienten muchos adultos cuando se aproximan estas fechas. Actualmente, la Navidad está unida a recuerdos familiares o sentimientos donde todos

estaban juntos celebrando unas jornadas llenas de colorido y cariño. Es lógico que, precisamente ahora, echen en falta la compañía y la presencia de esos seres queridos. Además, muchas veces añoran aquellos años en que eran niños o jóvenes despreocupados. Ahora se sienten demasiado mayores. Para ellos, son

fechas difíciles donde su tristeza interior contrasta con esa aparente alegría que viene del exterior y parece que quedan muy lejos esos tiempos en los que vivían con una alegría y energía desbordantes.

Hay personas que se encuentran fuera de sus países de origen y las fiestas se convierten en un tiempo muy difícil, donde la ausencia de los seres queridos se hace especialmente dolorosa.

Por otra parte, se han convertido en un riesgo para bastantes familias. Los reencuentros, las comidas y cenas que tienen lugar, en muchas casas implican una fuente de tensiones y disgustos. Hermanos, hijos, cuñados, primos... que, más por obligación que por deseo explícito, vuelven a verse y, en no pocos casos, reproducen sus diferencias y su lejanía.

Antes, durante y después de este período

se produce un incremento muy notable en las consultas de psicología. Hay personas que, en momentos como estos, sienten que llegan al límite de sus fuerzas. Meses antes se agobian pensando cómo serán, cómo conseguirán que todo vaya bien, que no se peleen los miembros de su entorno...

Afortunadamente, no debemos unir más

años a más nostalgia y menos alegría. Hay gente mayor que sigue disfrutando en Navidad. Son personas positivas, vitalistas, que saben vivir lo mejor de cada momento; que entienden que su vida no ha terminado, sino que empieza cada día.

¿Cómo pueden sentirse mejor las personas que lo pasan mal en estas fechas? Siga leyendo...

CONSEJOS PARA VIVIR MEJOR EN ESTAS FIESTAS

- Seamos conscientes de que la Navidad no es culpable ni responsable de nuestro malestar personal.

- Recordemos que la tristeza la provocamos nosotros con nuestros pensamientos, con nuestros recuerdos. Hemos aprendido a estar tristes durante estos días. Afortunadamente, también podemos aprender a estar bien.

- Si estamos pasando una mala época y nos sentimos débiles o con pocas fuerzas, miremos a nuestro alrededor, seguro que hay un amigo que quiere estar con nosotros.

- Si añoramos a nuestros seres queridos, recordemos que a ellos les gustaría vernos felices. ¡Intentemos hacer realidad sus deseos!

- No caigamos en las provocaciones. Si tenemos encontrarnos con ese familiar que tanto nos disgusta, centremos nuestra atención en el resto de las personas que están encantadas de vernos, y no nos enganchemos con los menos presentables.

- Si nos faltan ánimos: ¡miremos a los niños!; dejémonos contagiar por su alegría y terminaremos riéndonos con ellos.

- ¡Vivamos lo bonito de la Navidad!; disfrutemos de las luces y los adornos, pero, sobre todo, sintamos el buen ánimo, la cercanía y el cariño de los que nos rodean.



SI TEME ENCONTRARSE CON ALGÚN MIEMBRO DE SU ENTORNO AL QUE PREFERIRÍA NO VER, CÉNTRESE EN LOS FAMILIARES A LOS QUE APRECIA Y EVITE EN CUALQUIER CASO UNA RIÑA

GASTRONOMÍA



PARA REGALAR... O DISFRUTAR

El mercado de 'delicatessen' está en alza y sus artículos son un buen detalle para sibaritas o un capricho para saborear en familia



2



3



4



5

1 COOKIES DE ALTA COSTURA. Las originales y divertidas galletas de 'haute couture', además de tener bonitos diseños están riquísimas. No te las puedes perder. Infórmate en www.cakeshautecouture.com.

2 EL ALIÑO PERFECTO. El mejor aliño para sus platos lo puede encontrar en la calle Don Ramón de la Cruz, 69 de Madrid. Aquí les ofrecen aceite de oliva Elfos con trufa blanca, y trufa negra y sal D'Estrenc de cinco sabores (63 euros).

3 EL APERITIVO IDEAL. Exquisita pasta de aceitunas negras con un toque sutil de chocolate inspirada en el clásico tapenade provenzal, ideal para los aperitivos. Es de Pancracio (www.pancracio.com) y cuesta ocho euros.

4 SABOR 'BRITHIS'. La ginebra escocesa Hendrick's y la tónica británica Fever Tree representan en la actualidad el mejor cóctel para los sibaritas. En www.degusto.es lo acompañan con salsa Sogo Limón (66 euros).

5 ALBARIÑO Y CHOCOLATE. Un maridaje sin igual une al chocolate belga Petit Plaisir con el albariño gallego Paco & Lola. Cuesta 40 euros y es ideal tanto para regalar como para llevar a una cena. Encárguelo en www.petitplaisir.com.

6 UN BLEND CON BOLSA DE VIAJE. El diseñador de piezas de lujo en cuero Bill Amberg ha creado una colección de bolsas de viaje para Johnnie Walker Blue Label, un whisky complejo y profundo. Más información: 91.709.12.30.

7 PARA 'GOURMETS'. Los establecimientos especializados ofrecen cestas muy completas para estas fiestas. Ésta de Degusto contiene artículos muy seleccionados de altísima calidad. Cuesta 296 euros.



6



7

INFINITI M

MOTOR



UNA CUESTIÓN DE BUEN GUSTO

Desembarcará en el Viejo Continente durante los próximos meses. Todavía no conocemos su precio pero sí un buen elenco de atractivos y cualidades con los que plantará cara a los más grandes.

Un nuevo concepto de berlina llegará a Europa en 2010. La división de lujo de Nissan apuesta por aglutinar en la línea M las cualidades de potencia, prestación y alta tecnología. La gama surge como un alternativa exclusiva a los tradicionales dominadores del segmento de los sedán de lujo como el Serie 5 de BMW, el Mercedes Clase E o el Audi A6.

El vehículo desembarcará con un motor de gasolina, de 3,7 litros de cilindrada y 320 caballos, y un V6 diésel. Un propulsor, el primero, que ya visten otros vehículos de la firma nipona como la gama G los FX. La fuerza de las mecánicas es canalizada a las ruedas traseras a través de una caja de cambios automática de siete velocidades.

En su apariencia externa, el Infiniti M exhibe unas credenciales rebosantes de lujo a través de una construcción de gran longitud que alcanza los 4,95 metros. El estilo lleva el sello dinámico y señorial de la firma con curvas sutiles y un dibujo que aporta un carácter más deportivo que traspasa la austeridad expresiva propia del segmento.

Mientras, el interior mantiene el mismo cuidado que su carrocería. Hasta el mínimo detalle ha sido diseñado con especial puntillismo, incorporando materiales de lujo. A modo de ejemplo, las inserciones en madera se han tratado con polvo de plata para obtener el acabado de efecto espejo que aúna tradición y modernidad.

Pero además de un gran atractivo estético, la berlina cuenta con otra serie de alicientes. Uno de ellos es la seguridad. El coche dispone de un sistema de detección de objetos en ángulo muerto. Un dispositivo que actúa sobre los frenos y la dirección para devolver el coche a su carril si detecta una posible colisión. También incluye un progra-

rador de velocidad activo con un sistema que advierte de la distancia con el coche que nos precede, denominado *Distance Control Assist*. La berlina presenta cuatro modos de conducción que actúan sobre la respuesta de la caja de cambios y el acelerador. Desde el funcionamiento *Standard* al *Eco*, más moderado, pasando por el *Sport*, de gran caldo dinámico, hasta llegar al *Snow*, que nos garantiza la máxima seguridad en superficies deslizantes.

Todas las versiones llevarán de serie faros de doble xenón con iluminación adaptativa, asientos regulables electrónicamente con calefacción y climatizador y pantalla táctil con navegador de ocho pulgadas. El Infiniti M podrá incorporar el sistema llamado *Forest Air*, que controla la temperatura, la humedad y la polución del habitáculo, recreando además un sistema de aire similar a una brisa y con determinadas esencias.

Aunque en España el Infiniti M se ve como un nuevo modelo, en realidad se trata de la tercera generación de esta berlina, que ya estaba presente en otros mercados. Además, de cara al año 2011, está prevista la llegada de una versión híbrida del turismo.



UN MITO CON AIRES ELÉCTRICOS



APE ELECTRIC LITHIUM

El Piaggio Ape fue un vehículo de tres ruedas fabricado en Italia en la década de los cincuenta. A lo largo de la historia ha admitido diferentes configuraciones, en su mayoría orientadas al uso en el ámbito laboral.

Su original diseño pronto lo convirtió, en su modalidad de paseo, en un vehículo de moda entre actores de Hollywood y otras *celebrities* de la época.

Ahora, la *abeja* italiana se adapta a las nuevas corrientes para no perder vigencia. En los próximos meses se podrá adquirir en los concesionarios una versión eléctrica de 24 caballos, impulsada con baterías de litio. Para recargarlas se pueden enchufar a la red y tardan unas cuatro horas en rellenarse en su totalidad. Su autonomía es de 75 kilómetros, por lo que está orientado al entorno urbano o a zonas comerciales turísticas, sobre todo de ambiente costero.

No emite ni un solo gramo de CO₂ ni ruido alguno y es capaz de albergar hasta tres personas en su interior. Tiene un techo de lona lavable que se puede desplegar sin dificultad en la parte posterior.

Mientras, en la delantera solo hay sitio para el conductor, que maneja el Ape por medio de un manillar. De hecho, su conducción es similar a la de una Vespa.

De momento, Piaggio ya ha anunciado la fabricación de una edición limitada a 100 unidades a un precio de 19.900 euros.

APAGA Y VÁMONOS

LEJOS DEL MUNDANAL RUIDO



FOTO: ARNO BALZARINI (EFE)

Ubicada en el corazón de los Alpes suizos, la bucólica localidad de Lenzerheide alberga una estación de esquí de fama mundial, sede de varias pruebas del circuito internacional del deporte blanco. Elegida también por la organización del Giro de Italia como etapa de alta montaña, la denominada «serpiente multicolor» ha ascendido por sus empinadas cumbres en distintas ediciones de la ronda ciclista italiana.

Destino turístico de primer nivel por su oferta hotelera y sus magníficos espacios naturales, nada mejor en estas fechas que recrearse con la postal que hoy les ofrecemos, un regalo para la vista y el espíritu y una forma muy barata de reconciliarse con uno mismo, recargar las baterías y poner en orden el alterado ánimo que, en mayor o menor medida, presentamos casi todos los urbanitas del siglo XXI. Pese a las

evidencias del cambio climático, y a sus detractores, en los Alpes, por fortuna, sigue nevando, aunque, se lamentan los lugareños de la privilegiada comuna de Lenzerheide, ya no lo haga como antes. Pero que no cunda el desaliento porque tras los «acuerdos» alcanzados en la timba sobre el clima celebrada en Copenhague, igual logramos rebajar unas décimas la calentura global, en beneficio de nuestros nietos.

PELIRROJOS

Ni ballenas, ni koalas, ni osos polares, ni focas anilladas, ni chorras. La especie más amenazada, de lejos, somos los pelirrojos. Y os lo digo en serio. Según el *National Geographic*, gente muy seria, en medio siglo no quedaremos ni uno solo. Al parecer, pese a estar demostrado que muchas mujeres se sienten irresistiblemente atraídas por los individuos de cabellera cobriza -buscad en la *Wikipedia*- la envidia, el temor a nuestra inteligencia privilegiada, el mestizaje y una serie de conspiraciones urdidas por misteriosos hombres de gris prometen liquidar a todos los pelos de zanahoria. Y no es que sea cosa de ahora, que ya lo llevan tiempo intentando. Fijáos cómo anda el tema que, para darnos mala fama, los antiguos egipcios ya nos emparentaban con un

tal Seth, deidad de la fuerza bruta; señor del mal, patrón de las tormentas y la guerra, puto capo del desierto y la sequía. U sea, lo que se dice un bicho malo. Pero como eso no funcionó y los vikingos seguían dale que te pego, los romanos, siempre sibilinos, empezaron a decir que si dábamos mala suerte, que si tal, que si cual, y llegaron a sugerir que, en cuanto se viera a un colorado, había que tocarse un botón para auyentar el mal fario. Os parecerá una chorrada como un piano, pero, con la tontería y con la bobada, los pelirrojos hemos sido sistemáticamente torturados siglos y siglos. Cágate lorito. Aún más lejos fueron los judíos, que relacionaban el pelo llameante con *la marca de Caín*, lo que, ya os supondréis, tampoco nos deja en buen lugar. Y la última, no hará un mes, ha sido la movida esa de *South Park* -que os explicaría encantado, pero no tengo sitio-

Vaya, total, la cosa es que, poco a poco, insidia tras insidia, nos han ido minando hasta el punto de que, si no le ponéis remedio ya mismo, desapareceremos sobre 2060.

Para evitarlo, lo suyo sería que vosotras, mujeres fértiles, os dejéis inseminar sin tregua por apuestos taheños, que transmitirán a los retoños ese gen en peligro, surgiendo hace milenios en el norte de Europa. Por supuesto, si no tenéis ninguno a mano, contad conmigo. En cuanto a los tíos, me da lo mismo morenos que castaños, lo mejor que podéis hacer es no estorbar. Por favor, quedaos en casa viendo la tele y dejad de abarrotar los bares con vuestras asquerosas greñas negras. Lo que ahorraréis, hacédmelo llegar como donativo. ¿O igual no preferís salvar a Nikole Kidman y Kristen Dunst antes que a esos pobres lince despiastados que no saben ni cruzar la carretera sin que los atropellen?



NUMERO 166
20 DE DICIEMBRE DE 2009



nuevo

Lingotín. La chocolatina del recreo.

¡Cada pack de 5 incluye adhesivos
coleccionables de tus personajes
favoritos Hello Kitty y Gormiti!



Con la garantía de
Elgorriaga
La Campana



Hello Kitty
© 1976, 2003 SANRIO CO., LTD.

GORMITI
© 2008 Gatti, Pavesi & Mariani

www.chocolateselgorriaga.com


CASTILLA Y LEÓN ES VIDA

**TE QUEDA
UN PAISAJE
POR VER**


PAISAJE INTERIOR
El fin de un capítulo en las Edades del Hombre
SORIA Concatedral de San Pedro
hasta el 9 de enero del 2010

**LAS EDADES
DEL HOMBRE**




Junta de
Castilla y León



**LAS EDADES
DEL HOMBRE** 

Más información en:
turismocastillayleon.com



CASTILLA Y LEÓN