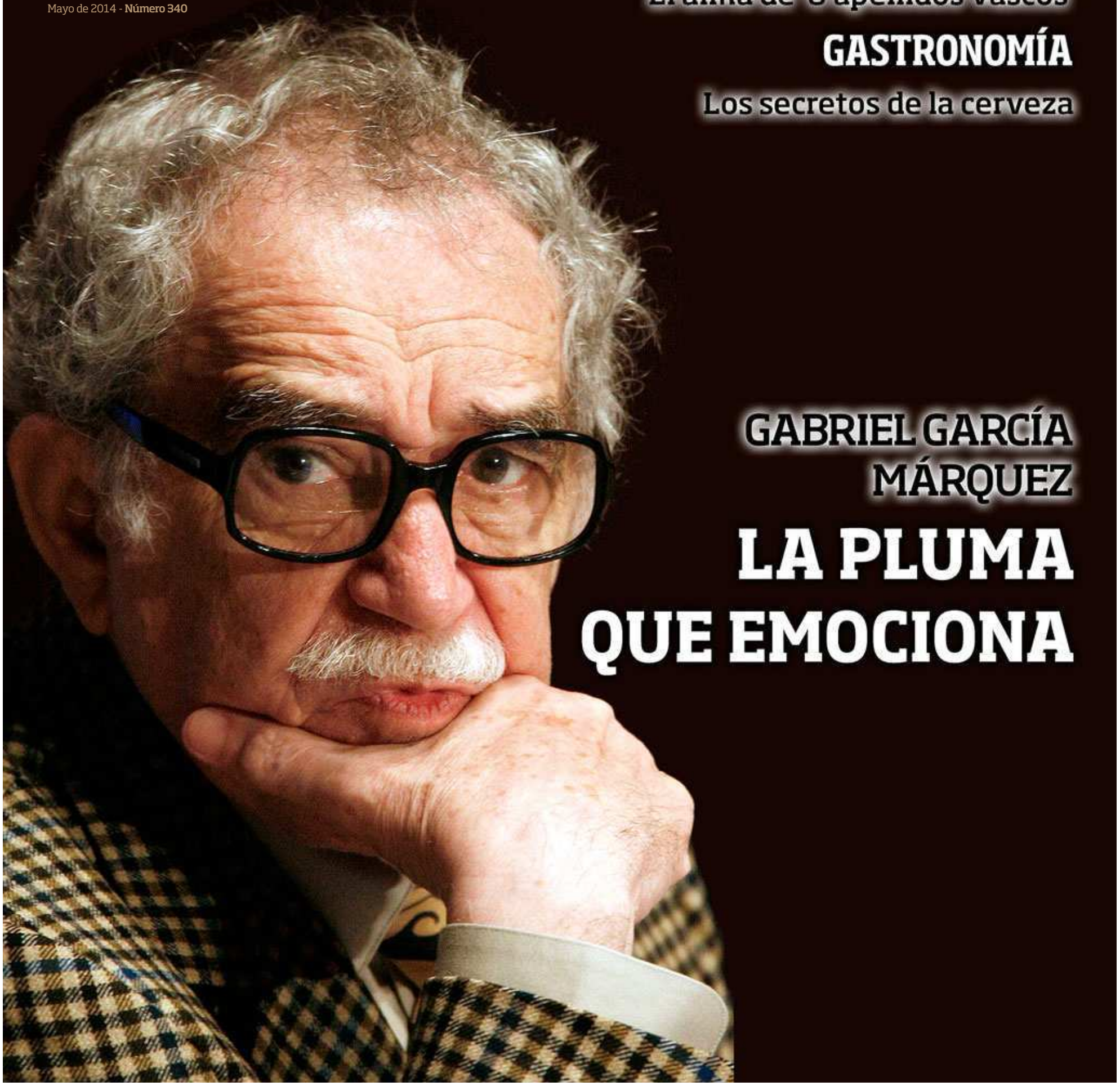
OSACA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA
Mayo de 2014 - **Número 340**

ELECCIONES EUROPEAS
Claves del 25-M

KARRA ELEJALDE
El alma de '8 apellidos vascos'

GASTRONOMÍA
Los secretos de la cerveza



GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ
LA PLUMA QUE EMOCIONA

LA ENERGÍA SOCIAL MUEVE EL MUNDO

En Fundación Repsol ponemos toda nuestra energía en los más de 700 proyectos sociales que estamos llevando a cabo.

Proyectos de diversidad e integración
120.000 personas beneficiadas
Programas de desarrollo comunitario
540.000 personas beneficiadas
Voluntariado corporativo
780.000 personas beneficiadas
Proyectos de eficiencia energética
3ª Convocatoria Fondo de Emprendedores
Programas educativos
94.500 personas beneficiadas
Programas sanitarios
170.000 personas beneficiadas

Conoce nuestros proyectos en **fundacionrepsol.com**

Fundación REPSOL / energía social

SUMARIO

NÚMERO 340

FOTO: **TOMAS BRAVO**

NÚMERO 340
MAYO DE 2014

Director: Óscar del Hoyo.
Jefe de Fotografía: Alberto Rodrigo.
Redacción: Javier M. Faya, Marta Ruiz, María Albilla, Maricruz Sánchez, Leticia Ortiz, Sofía Esteban, Santi Ibáñez, Cristina Ruiz, Mónica Puras y Javier Villahizán.
Diseño: Cristina Raído y Óscar Párraga.

Edita:
Ópera Prima Comunicación, S.L.

Imprime:
DB Taller de Impresión

Depósito legal:
BU-32-2014

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

promecal

ELECCIONES EUROPEAS _12

El próximo 25 de mayo la Unión Europea elegirá a sus representantes en unos comicios que, a pesar de que pueden estar marcados por la abstención, tienen una gran relevancia

RUNNERS _9

Cada vez tiene más adeptos. Correr se ha convertido en una moda, un ejercicio físico con múltiples beneficios

GASTRONOMÍA _23

La televisiva chef española Marta Yanci ha conquistado Dubái y demuestra que se puede comer bien por muy poco dinero, con un libro de suculentas recetas que cuestan cinco euros

LISBOA _28

La sede de la final de la Champions League es una de las ciudades con más encanto del Viejo Continente. La capital portuguesa es un destino acogedor de melancolía embriagadora

TENDENCIAS _30

Samsung presenta el Galaxy Ace Style. Una apuesta por el segmento de la gama media

TRAGEDIA AÉREA _5

La misteriosa desaparición del Boeing 777 de Malaysia Airlines

CERVEZA _20

Luis G. Balcells publica un tratado sobre esta apreciada bebida

KARRA ELEJALDE _24

El polifacético actor habla sobre '8 apellidos vascos'

Más cerca

En **Aquona** nos preocupamos por el medio ambiente y por nuestros clientes.

Nuestro compromiso es ofrecer un servicio excelente y gestionar todos los procesos del ciclo integral del agua garantizando un uso sostenible de ésta.

Todos los canales nos llevan a ti,
ayúdanos a mejorar.

AQUONA

AL CUIDADO DEL AGUA

maricruz sánchez
texto

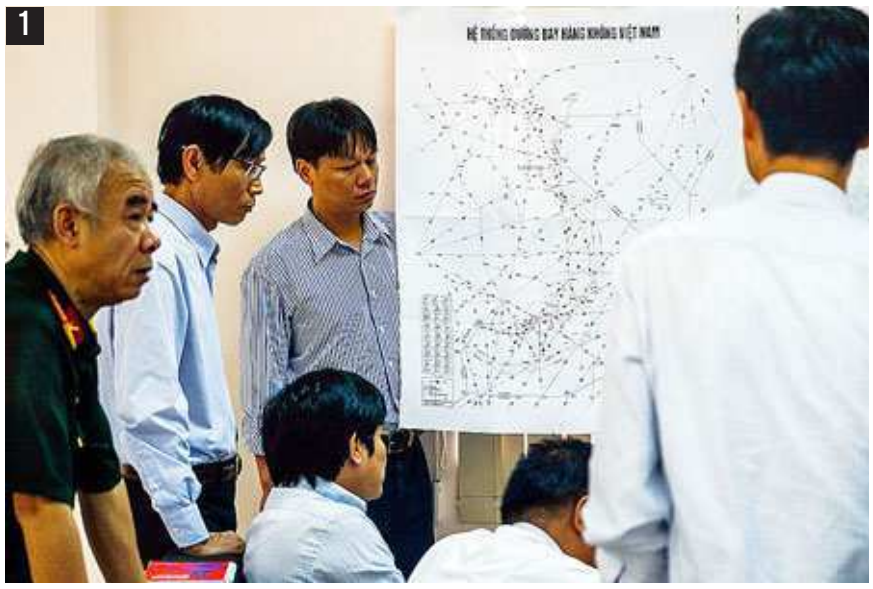
SIN RASTRO DEL GIGANTE

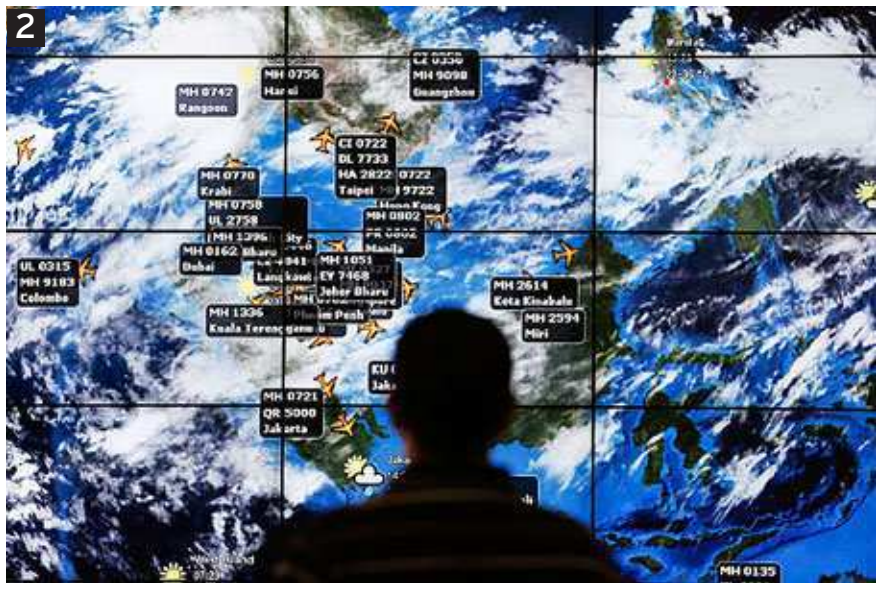
El foco de búsqueda del aparato se desplazó 1.100 kilómetros al noreste pues los investigadores creen que pudo viajar más rápido de lo pensado.

CALIFICADA POR LOS EXPERTOS COMO «LA LOCALIZACIÓN MÁS DIFÍCIL EN LA HISTORIA DE LA AVIACIÓN», LA BÚSQUEDA DEL BOEING 777 DE MALAYSIA AIRLINES, DESAPARECIDO EL PASADO 8 DE MARZO CUANDO VOLABA DE KUALA LUMPUR A PEKÍN CON 239 PERSONAS A BORDO, CONTINÚA SIN DAR RESULTADOS. ASÍ, PESE AL INÉDITO DESPLIEGUE AÉREO Y MARÍTIMO CON MEDIOS DE OCHO PAÍSES EN UNA INMENSA EXTENSIÓN DEL ÍNDICO, EL HECHO DE QUE NO SE HAYA ENCONTRADO NINGÚN RESTO NO HA HECHO MÁS QUE ALIMENTAR TODO TIPO DE TEORÍAS PARA JUSTIFICAR LO OCURRIDO. DESDE EL SIMPLE ACCIDENTE HASTA EL SECUESTRO, EL SUICIDIO O LA CONSPIRACIÓN, EL MISTERIO SIGUE SIN RESOLVERSE.

Es uno de los casos más extraños de la historia de la aviación. Un misterio sin precedentes en un momento supratecnológico, como el que se vive actualmente, que no hace sino recordar que, a veces, la realidad supera la ficción. Esa es la conclusión a la que han llegado expertos aeronáuticos de todo el mundo al analizar lo sucedido con el Boeing 777 de Malaysia Airlines, desaparecido el pasado 8 de marzo con 239 personas a bordo cuando cubría un trayecto entre Kuala Lumpur y Pekín. Y es que, desde entonces, solo una pregunta se repite constantemente: ¿cómo puede un aparato de más de 60 metros de envergadura, 64 de largo y 18 de alto esfumarse sin dejar ningún tipo de rastro en pleno siglo XXI?

Muchos han evocado a lo largo de estas semanas de búsqueda otros sucesos sorprendentes como el accidente sufrido hace más de cuatro décadas, en 1972, por un avión en la cordillera de los Andes, inspirador de la famosa película *Perdidos* (*Lost*). Pero lo cierto es que, a día de hoy, se desconoce qué pudo ocurrir esa madrugada cuando, a la 1,22 minutos hora local, la señal que emitía la nave desapareció de las pantallas de los controlado-





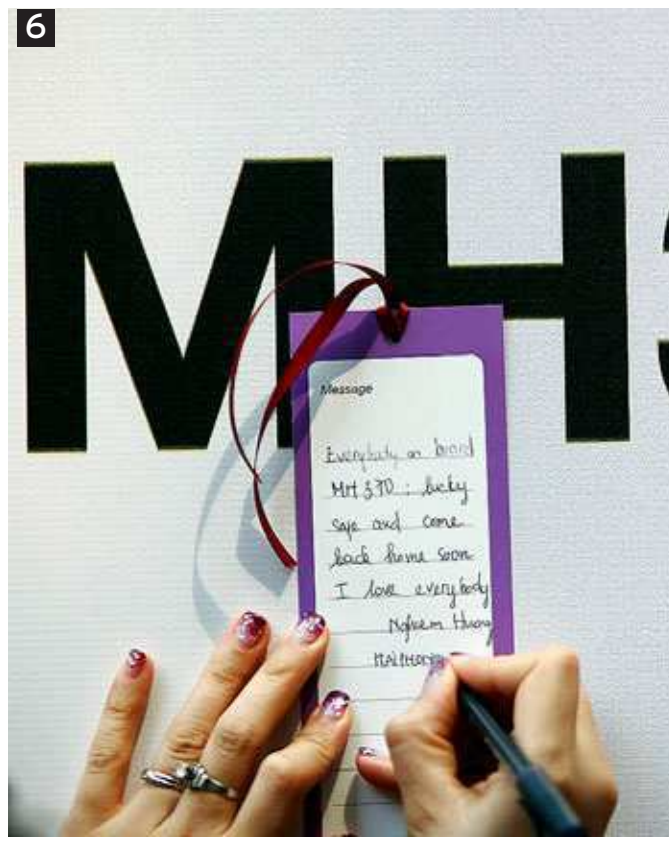
res aéreos tanto en Malasia como en Vietnam, donde estaba entrando en ese instante. Tras esos primeros segundos de confusión, los técnicos de ambos países intentaron comunicarse sin éxito por radio con el avión. Sin embargo, el último contacto que se mantuvo con el aparato fue el mensaje pronunciado por el copiloto al recibir las coordenadas de vuelo desde la torre de control vietnamita: «Está bien. Buenas noches».

Esa frase del segundo de a bordo de la aeronave, un hombre de 27 años llamado Fariq Abdul Hamid, se ha convertido en el primero de los enigmas de una historia con demasiadas preguntas y ninguna respuesta. La razón: se dijo en un momento en el que, como se ha podido demostrar después, ya se habían producido las primeras desconexiones de los sistemas de control automático del Boeing 777. A partir de ese instante, solo las especulaciones han sido las protagonistas de este suceso, en el que se ha barajado desde el mero accidente aéreo, hasta el secuestro, la conspiración política e, incluso, las causas paranormales, como principales motivos de la desaparición.

UN MAR DE DUDAS

Después de casi mes y medio de rastreo intensivo, primero en Mar del Sur de China y luego en el océano Índico, se acaba de dar por concluida la búsqueda aérea del vuelo MH370 pues, como mantienen sus responsables, «es bastante improbable que se puedan encontrar, a estas alturas, restos del aparato en las aguas». Todo un jarro de agua fría para los ocho países implicados (Australia, Malasia, China, Nueva Zelanda, Japón, Corea del Sur, el Reino Unido y EEUU) en una operación sin precedentes en la historia de la aviación, pues jamás las pesquisas para encontrar una aeronave fueron tan extensas e inciertas: casi sin pistas; a cientos o, incluso, miles de kilómetros de la costa; y en uno de los peores mares del planeta para navegar.

Sobre todo, la noticia supuso un verdadero mazazo en la moral de los familiares de los desaparecidos, desesperados, exhaustos, después de jornadas enteras de vigilia y exigencia de unas respuestas que no terminan de llegar y que puede que nunca lo hagan. No obstante, aún los hay que man-



1. Las múltiples pistas falsas surgidas a lo largo de la búsqueda del avión hacen que las autoridades malayas actúen con prudencia a la hora de hablar de su posible aparición. **2.** La última vez que los radares espaciales y militares registraron el Boeing, éste sobrevolaba el Índico al oeste de Australia. **3 y 4.** Los familiares de los desaparecidos llevan semanas exigiendo respuestas sobre lo ocurrido. **5 y 7.** Una vez dado por concluido el rastreo aéreo de los restos del aparato, en el que participaron hasta ocho países, un submarino especial continúa con la búsqueda. Una labor que se podría prolongar durante ocho meses. **6 y 9.** El número del vuelo, el MH370, se ha convertido en todo un símbolo internacional de aliento para las familias de la tripulación, que lo plasman en carteles y murales en los que poder escribir palabras de esperanza. **8.** El Gobierno de Malasia ha anunciado públicamente que no cesará hasta encontrar la nave, tal y como exigen los allegados al pasaje. **FOTOS:** Reuters

4

tienen la esperanza de que el robot Bluefin 21, que durante las dos últimas semanas ha explorado unos 400 kilómetros cuadrados de mar, pueda hallar el avión. De hecho, poco antes de que las baterías de sus cajas negras se apagaran al cabo de un mes, este *dron* acuático captó varias señales que podían corresponderse con él, aunque finalmente no encontró nada. Ahora, tras trazar un mapa sonar tridimensional de la zona cubierta, el robot ampliará el rastreo en un área de 700 kilómetros de largo por 80 de ancho, una extensión inmensa que requerirá de unos ocho meses de trabajo intensivo, si es que el clima lo permite.

Pero, al margen de la búsqueda del Boeing 777 en sí, los expertos tratan de entender cuáles fueron los motivos desconocidos por los que éste cortó sus sistemas de comunicaciones y se desvió con un rumbo completamente distinto al que tenía establecido el día de su desaparición. Más o menos todos coinciden en apuntar que, tras seguir volando entre cinco y siete horas, la nave tuvo que quedarse sin combustible y caer en el Índico. Sin embargo, los investigadores no han logrado aún ponerse de acuerdo en si sufrió una avería, un secuestro o si los pilotos variaron intencionadamente su ruta para estrellarlo y suicidarse.

DESDE EL AÑO 1948, EN EL MUNDO SE HAN ESFUMADO UN TOTAL DE 88 APARATOS DE GRAN PORTE, DESCONTANDO AVIONETAS Y AVIONES PRIVADOS

Por ello, las autoridades no han dejado de investigar los perfiles psicológicos, tanto de la tripulación como de los miembros del pasaje del vuelo de Malaysia Airlines, para tratar de encontrar respuestas a estas cuestiones. Así, se ha podido conocer que entre los pasajeros se encontraba un grupo de 20 empleados de una empresa estadounidense llamada Freescale Semiconductor, dedicada a crear aplicaciones para microprocesadores de uso militar que investigaban, precisamente, el desarrollo de una tecnología para hacer invisible un avión ante los radares.

Por su parte, las compañías aéreas se han apresurado a desmentir que, a día de hoy, exista alguien capaz de hacer desaparecer así un aparato civil como el Boeing 777, *hackeando* su sistema operativo, como algunos medios apuntaron. De igual forma, los investigadores negaron la existencia de esas supuestas llamadas que los familiares de los desaparecidos recibían desde sus teléfonos móviles, algo que sí respaldaban los defensores de teorías conspiranoicas como las que apuntaban, también, a que podría haber aterrizando en una isla o permanecer oculta. ¿Con qué interés? Político, militar, estratégico...

No obstante, y al contrario de lo que se pueda pensar, las desapariciones de aeronaves no son algo tan inaudito y es que, desde el año 1948, en el mundo se han esfumado un total de 88 aparatos de gran porte, descontando avionetas y aviones privados, entre ellos 28 de pasajeros y 21 militares, de los que no se ha encontrado nada. Igualmente, hay algunos modelos de aeronaves que parecen estar marcados por la tragedia como es el caso del McDonald Daglas DC3, implicado en 19 de estos 88 casos contabilizados. Además, en el globo existen dos zonas que registran un elevado número de incidencias de este tipo: el Triángulo de las Bermudas y el Triángulo del Diablo.

Ahora solo falta saber si el Boeing 777 entrará a engrosar esta terrible lista negra de misterios o, por el contrario, fue la mano humana o, simplemente, el destino quien ocultó su rastro.

9

MISTERIOS EN EL AIRE

Cuando se habla de aviones y barcos desaparecidos misteriosamente es inevitable pensar en el famoso Triángulo de las Bermudas, un área geográfica con esa forma geométrica situada en el océano Atlántico entre las islas Bermudas, Puerto Rico y la ciudad estadounidense de Miami (en el estado de Florida). Al unir estos tres puntos con una línea imaginaria se forma un triángulo equilátero de 1.800 kilómetros de lado y una superficie de más de un millón de kilómetros cuadrados, aproximadamente, que se hizo conocido en 1951 con la publicación de diversos artículos hablando de las muchas naves perdidas de manera inexplicable en el lugar. Sin embargo, ese término no se acuñó hasta 1964, de la mano del autor americano Vincent Gaddis.

AMELIA EARHART (1937)

La primera mujer piloto en volar sola sobre el Atlántico desapareció en 1937 al intentar marcar un nueva récord en la aviación dando la vuelta al mundo a los mandos del Fred Noonan. Sin embargo, su avión se esfumó sobre el Pacífico, cerca de la isla de Howland, y ni su cuerpo ni la nave pudieron ser recuperados nunca. Los expertos apuntan a que pudo quedarse sin combustible y estrellarse en el agua.

VUELO 19 (1945)

El 5 de diciembre de 1945, cinco aviones de la Marina norteamericana despegaron de Florida en una misión de entrenamiento conocida como Vuelo 19. Todos los aparatos y los 14 miembros de la tripulación desaparecieron sin dejar rastro y, para complicar más el asunto, la nave de rescate se esfumó también al ir a buscarlos. Este fue el episodio clave que forjó desde entonces la famosa leyenda del Triángulo de las Bermudas.

CAMINO A VIETNAM (1962)

Un aparato que transportaba, en su mayoría, a soldados estadounidenses a Vietnam se esfumó poco después de pasar por la isla Guam, situada en el Pacífico occidental, el 16 de marzo de 1962. Las 107 personas que viajaban a bordo fueron declaradas oficialmente muertas a pesar de que nunca aparecieron los restos del avión. Para justificar lo ocurrido, la Junta de Aeronáutica Civil de los EEUU afirmó que la nave, probablemente, explotó en el aire.

USAIR (1994)

El vuelo 427 de la compañía USAir, que cubría el trayecto entre Chicago y Pittsburg, desapareció el 8 de septiembre de 1994 cuando el avión entró en una turbulencia. Unos 28 segundos después de ese momento, la nave explotó en el aire y las 132 personas que viajaban a bordo murieron instantáneamente. Sin embargo, la realidad es que, oficialmente, nunca pudieron hallarse los restos del aparato.

TWA 800 (1996)

El 17 de julio de 1996, los 230 ocupantes del vuelo TWA 800 fallecieron cuando el avión despegó desde Nueva York con destino a París. Varios testigos del accidente aseguraron entonces haber visto un rayo de luz en el cielo que, inmediatamente después, se convirtió en una enorme bola de fuego, declaraciones que alimentaron la teoría de que la nave había sido atacada por un misil.

AIRFRANCE (2009)

Un avión de las aerolíneas francesas AirFrance se estrelló en el océano Atlántico el 1 de junio de 2009 con 228 personas a bordo. Los restos del aparato no se encontraron hasta dos años después y, tal y como concluyó un informe publicado en 2012 por las autoridades galas, lo más probable es que un error técnico sumado a un fallo humano fueran las principales causas de la tragedia.

maría albilla
texto

RUNNERS
LA NUEVA TRIBU URBANA

CADA VEZ SON MÁS LAS PERSONAS QUE SE UNEN A ESTE GRUPO DE DEPORTISTAS QUE, SOLOS O EN COMPAÑÍA, RECORREN LAS CALLES Y PASEOS DE LAS CIUDADES. COMO A LOS MIEMBROS DE CUALQUIER GRUPO SOCIAL, SE LES CONOCE POR SU INDUMENTARIA: MALLAS, DEPORTIVAS, CAMISETA Y CORTAVIENTOS DE COLORES CHILLONES. ¿SU OBJETIVO? EL EJERCICIO FÍSICO Y LA SUPERACIÓN PERSONAL. ¿EL MEDIO? SALIR A CORRER, UNA RUTINA QUE ES TENDENCIA Y CADA VEZ GANA MÁS ADEPTOS.

Si hay una actividad deportiva que en la actualidad está de moda, esa es la de salir a correr. Se puede practicar solo o en compañía, es apta para cualquier edad y cualquier escenario ofrece la posibilidad de hacerlo. Con música, concentrado en uno mismo, a un ritmo pausado o preparando una competición... da igual la forma. En este caso, lo más importante, es el fondo. Y quienes lo practican lo tienen claro: el *running* engancha.

¿Quién dijo que correr es de cobardes? Al contrario, empezar con esta beneficiosa actividad física implica grandes dosis de esfuerzo, constancia y superación personal que se ven compensadas con la satisfacción personal que produce superar los límites tanto del cuerpo como de la mente. Y en eso es algo en lo que coinciden todos los que se lanzan al camino. También comparten la sensación de que empezar es complicado.

«El primer día que salí a correr pensé que jamás podría lograr meta alguna. Estaba agotada y sin respiración prácticamente a la puerta de casa», comenta Elena Sánchez, una enfermera de 31 años a la que el gusanillo del *running* le fue *picando*. El verano pasado se propuso que tendría que ser una más de esa tribu a la que se identifica por los colores chillones de su indumentaria, pero como no todas las historias acaban con éxito, la pereza le acabó venciendo. Lo dejó. Guardó sus zapatillas de hacer deporte y las mallas y camisetas de colores pasaron a forma parte del fondo del último cajón del armario.

Elegir las zapatillas adecuadas en función de la superficie sobre la que se vaya a correr o el tipo de pisada de cada uno es clave para minimizar el riesgo de sufrir lesiones en las rodillas y los tobillos.

No. Correr no es de cobardes. Rendirse, sí. Y Elena no es de las que deja las cosas a medias. Había perdido la batalla, pero no la ilusión. Segundo *round*. Una buena opción para empezar es salir a correr en grupo, ya sea con otras personas que compartan tu nivel, o no. Clubes de *running*, centros cívicos, grupos en el gimnasio, los amigos de siempre, en pareja... hay decenas de maneras de animarse. Hacerlo en compañía motiva y ayuda tanto como *enchufarse* a una buena música. Dicho y hecho. La nueva aventura de esta enfermera partía del centro cívico de su barrio. Allí coincidió con Ana, Fernando, María, Alberto... un heterogéneo grupo de nuevos *runners* de diferentes edades y profesiones comandado por Álvaro, un monitor licenciado en INEF que les acompaña, les diseña las rutas y les va dando esos pequeños trucos que siempre ayudan en la carrera. Cómo pisar para amortiguar bien durante la marcha, respirar de manera que se pueda ir ampliando la capacidad pulmonar...

«Al principio quedábamos una vez a la semana para salir. Ahora vamos otro día más por nuestra cuenta. Para mí, lo mejor de esto ha sido ver cómo mejoraba con los días», explica. «¿Que por qué empecé a salir a correr? Pues porque llevaba una vida muy sedentaria. No fue tanto por perder peso, que también, sino por moverme un poco. Además, esto es lo más barato. Fui a un centro comercial, me compré la indumentaria básica y listo. ¡A por ello! La libertad que he entido en plena carrera, compensa todo el esfuerzo que hice al principio», explica.

VIDA SALUDABLE Los beneficios físicos y psicológicos que tiene el *running* son múltiples: mejora la autoestima y puede influir en la disminución de los trastornos depresivos, implementa el estado de forma corporal y ayuda a controlar el peso. Además, eleva el colesterol *bueno*, reduce el riesgo de coágulos de sangre, estimula el uso de toda la capacidad pulmonar, mejora notablemente el sistema inmune, mantiene el corazón en buena condición y acelera el metabolismo. También previene la pérdida de tejido óseo.

EXISTE EL RIESGO DE ENTRENAR DEMASIADO Y QUE CORRER LLEGUE A SER UNA OBSESIÓN, POR LO QUE HAY QUE PLANIFICAR EL EJERCICIO EN SU JUSTA MEDIDA

Pero, en la cruz de la moneda, están las lesiones y la posible obsesión por una actividad que es *adictiva*. «¡No, yo no he llegado a ese punto, definitivamente, no!», comenta entre risas Elena, que suele hacer hasta 10 kilómetros cada vez que sale «con tiempo». «Para mi lo importante no es ir demasiado rápido, sino ir aumentando la distancia recorrida. Cada uno tiene sus metas», argumenta.

Correr emplea principalmente los músculos de las piernas, por lo que se hace necesario realizar algo de ejercicio con la parte superior del cuerpo para mantener un equilibrio de fuerza entre la parte superior e inferior. Este tipo de entrenamiento ayuda a reforzar los músculos de las extremidades inferiores y puede evitar lesiones, como problemas de rodillas, ya que son las articulaciones que más sufren en este deporte.

Pese a que Elena bromea con la posibilidad de convertirse en una fanática del *running*, esto puede suceder. Quienes lo practican habitualmente coinciden en que, al principio es duro, pero que llega un momento en el que correr se vuelve algo necesario en la vida. Si, además, se empieza a competir, los expertos recomiendan no participar en más de dos carreras al mes, ya que la obcecación por conseguir las mejores marcas tiene también sus riesgos tanto para la mente como para las lesiones por sobrecarga. No hay que perder de vista que este es un deporte lesivo, por lo que hay que estar atento para que la disposición a correr no termine por salirse de la justa medida de cada persona.

Otro pilar esencial en el rendimiento deportivo es la nutrición y, por supuesto, la hidratación. Hay que comer de forma correcta, frecuente y equilibrada, sin saltarse comidas, y beber agua, también durante la práctica del ejercicio. Además, si dura más de 60 minutos habría que tomar alguna bebida isotónica

EL DILEMA: ¿DÓNDE? Asfalto, tierra, hierba, arena, la cinta del gimnasio... las opciones son muchas, pero no todas son adecuadas. Lo ideal es correr por senderos o caminos de tierra, ya que es la superficie más adecuada para evitar lesiones. El impacto de las articulaciones es menor y sufren menos que sobre el asfalto. Pese a ser la superficie que más al alcance está, ésta es la que más hace sufrir a los huesos, los músculos y las articulaciones, ya que el impacto sobre una superficie dura es mayor. Un campo de

PARA EMPEZAR...

- Empezar poco a poco. Las primeras sesiones deben combinar el caminar, con la marcha y el *running* para ir progresivamente aumentando la intensidad.

- Equiparse bien. Hay que emplear zapatillas adecuadas para correr que se adapten al tipo de pisada propia, los kilómetros que se corren, el peso de la persona y la superficie por la que se va a ir.

- Crear el hábito. Hacen falta 21 días para tener un hábito, es fundamental la costumbre de realizar el ejercicio en determinados días o a unas horas concretas.

- Determinar el tipo de *runner*. Hay quien corre de forma establecida distintos días o también están aquellas personas a las que les gusta ponerse retos y apuntarse a carreras populares.

- Enganchar a otras personas. Una buena manera de empezar es salir a correr acompañado. De esta forma existe un apoyo mutuo para crear el hábito.

- No perder de vista la hidratación. Si lo recomendable es tomar ocho vasos de agua al día, si se corre esta cantidad debe ser superior en las jornadas del ejercicio.

- Descansar. Entre siete y nueve horas de sueño ayudarán a a recuperarse. No hay que salir todos los días, lo ideal es hacerlo tres días por semana un mínimo de 20 minutos.

fútbol o de golf, con el césped perfectamente cortado, también es bueno. No lo es tanto cuando éste sube por encima del tobillo, ya que se incrementan las posibilidades de lesión en la articulación. La arena es una de las superficies más suaves para el cuerpo por el impacto, pese a ser un entrenamiento muy duro. Corriendo por la playa es como más calorías se quema, por lo que no hay disculpa para dejar el entrenamiento durante las vacaciones. Eso sí, el terreno suele tener un desnivel, por lo que es recomendable hacer el recorrido de ida y vuelta para equilibrar la actividad.

EL ASFALTO ES UNA SUPERFICIE MUY DURA QUE PROVOCA QUE ARTICULACIONES, MÚSCULOS Y HUESOS SUFRAN MÁS QUE SOBRE UN CAMINO O LA ARENA

Más importante aún que conocer el terreno por el que se va a realizar la carrera es saber cuál es el tipo de pisada que uno tiene. La pronación es la rotación del pie hacia el interior al caminar y correr. Es parte del movimiento natural que ayuda a las piernas a atenuar el impacto. Algunas personas pronan más (hiperpronación) o menos (supinación) que otras, que también pueden tener una manera de pisar neutra. A pesar de que esto no es malo en sí mismo, afecta al movimiento y puede incrementar el riesgo de una lesión. Esto hace necesario un estudio podológico para determinar cuál es la forma de cada uno, un factor importante en el momento de elegir la zapatilla de *running* correcta. Si bien solo un especialista podrá diseñar unas plantillas adecuadas a cada corredor o corregir esta desviación, también hay pequeños trucos caseros para autodiagnosticar el tipo de pisada, como colocarse con los pies descalzos sobre una superficie plana y, vistos desde arriba, crear una línea imaginaria que los divida en dos partes. Si al apoyar el pie en el suelo éste tiende a bascular hacia adentro, tendrá una pisada pronadora. Si, por el contrario, se desvía hacia afuera, entonces será supinador.

Preparados, listos... ¡adelante! La nueva tribu de los *runners* está deseando crecer mientras se práctica una actividad de lo más saludable.

¿CUÁNDO HAY QUE ESTIRAR?

Realizar estiramientos después de hacer ejercicio no es negociable. Muchas personas no lo dan importancia, pero es absolutamente necesario ya sea tras correr, andar en bici o hacer pilates.

La recomendación es realizar estas rutinas después del ejercicio, si bien antes también se puede preparar el cuerpo. Según Planeta Running, hacer este tipo de series a modo de calentamiento no es del todo recomendable, puesto que el músculo está todavía frío y las fibras de éste no son tan receptivas al estiramiento con tan poco calor.

Después de la práctica deportiva. Este es el momento ideal. Entonces, la musculatura se encuentra más acortada y deberemos buscar su prolongación para que recupere su flexibilidad inicial y acelerar la recuperación. Hay que estirar justo después de acabar de entrenar porque, si se espera, baja la temperatura y, con ello, el estiramiento se realiza peor y es menos eficaz. Además se puede estirar también en una sesión de descanso como forma de recuperación muscular.

Apenas 10 minutos son necesarios para volver a poner a punto los cuádriceps y flexores de cadera (sujétate en una pared, déjate caer hacia atrás y sujeta la puntera del pie acercándotela hacia el glúteo intentando que la rodilla apunte hacia el suelo), los isquiotibiales y los gemelos (coloca las piernas separadas con los pies orientados al frente y descendiendo el cuerpo, evitando que la cadera bascule hacia los lados), el psoas ilíaco (una rodilla en ángulo recto y la otra en el suelo, dejando caer la cadera), la espalda y la zona lumbar (postura del gato), aductores (siéntate en el suelo, abre y extiende las piernas en forma de 'V', separando los pies y sujetándolos con las manos), glúteos (túmbate boca arriba, flexiona una rodilla y, manteniendo la otra pierna estirada, llévala hacia el pecho) y el rotador externo de cadera (sentado en el suelo con la pierna derecha en extensión, flexiona la pierna izquierda y coloca el pie izquierdo al lado de la cara externa de la rodilla derecha. Ahora coloca el brazo izquierdo en extensión contra el suelo y cerca de la cadera izquierda. Gira el tronco todo lo que sea posible.

EL VOTO QUE CONSTRUYE EUROPA

Si algo han dejado claro, para bien o para mal, los largos años de crisis económica es que pertenecer a la Unión Europea (UE) no es solo una cuestión figurativa. Pese a que muchos ciudadanos permanezcan ajenos a esta visión común de la política, la economía y la sociedad, es una realidad que las decisiones que se toman en las instituciones del marco comunitario repercuten tanto en sus vidas, que ahora ha llegado el momento de opinar sobre ellas a través del voto. Del 22 al 25 de mayo se celebrarán elecciones al Parlamento Europeo (Eurocámara), la institución en la que 751 eurodiputados defenderán los intereses de 503,7 millones de ciudadanos, según el censo de 2012, de los 28 países miembros de la UE. Los primeros en ejercer este derecho serán los habitantes del Reino Unido y Holanda (22 de mayo), seguidos de Irlanda (día 23), Estonia (día 24), y el resto de países, entre ellos España, lo harán el domingo 25. Entre los principales retos de los candidatos de cada país de cara a esta convocatoria: conseguir el compromiso de los ciudadanos y ahuyentar el fantasma de la abstención.

Cada voto es importante para seguir construyendo un nuevo orden en el Viejo Continente, pues es en este ámbito donde se adoptan las decisiones más importantes que afectan al día a día de la ciudadanía. «El 70 por ciento de las decisiones que adoptan los Parlamentos nacionales vienen determinadas desde Bruselas. Esto es, las Cámaras de cada país se limitan a *decorar* o *complementar* lo que se decide en estas instituciones. Quiere decir que vamos a elegir a personas que van a adoptar decisiones que tienen gran influencia en nuestras vidas personales y profesionales». Así explica la importancia que tiene cada papeleta Juan Santos Vara, director del Máster en Estudios de la Unión Europea de la Universidad de Salamanca.

El problema es que el concepto de lo que en realidad es la Unión es aún algo lejano para sus habitantes. Nada mejor que los datos para corroborarlo. Las primeras elecciones a la Eurocámara se celebraron en 1979. Entonces era la Europa de los nueve (Alemania, Francia, Italia, Países Bajos, Bélgica, Luxemburgo, el Reino Unido, Dinamarca e Irlanda) y votó el 61,99 de los llamados a las urnas. Desde esa fecha se han convocado seis veces elecciones al Parlamento y la cifra no ha hecho sino bajar hasta el 43 por ciento registrado en 2009, con 27 países adscritos a la Unión. «La falta de conocimiento sobre qué es la UE y que las decisiones que se toman afectan a todos son las causas», determina Santos.

«Es cierto. El proceso de integración europea se ve como algo muy lejano», apostilla este experto. Lo primero, porque es muy complicado desde el punto de vista técnico, ya que hay que adaptar la realidad económica, política y social de 28 Estados y, en segundo lugar, porque los ciudadanos no conocen su funcionamiento, ya los políticos no aprovechan, por ejemplo en este caso, las campañas para discutir sobre asuntos europeos, sino que prefieren ceñirse a temas estrictamente nacionales. «Tampoco los medios de comunicación apro-

maría albilla
texto

EL EJERCICIO DE LA DEMOCRACIA SE REALIZA A TRAVÉS DEL VOTO. ESTA CAPACIDAD DE ELECCIÓN, QUE EMPIEZA EN EL ÁMBITO LOCAL, SE EXPANDE A UNA ENTIDAD MUCHO MÁS GRANDE, TANTO COMO LO ES LA UNIÓN EUROPEA, UN CONJUNTO DE CIUDADANOS DE 28 PAÍSES QUE ENTRE LOS DÍAS 22 Y 25 DE MAYO TIENEN ANTE SÍ UN RETO. EN ESA FECHA ELEGIRÁN A LOS POLÍTICOS QUE DURANTE LOS PRÓXIMOS SEIS AÑOS LES VAN A REPRESENTAR EN EL PARLAMENTO, UNA INSTITUCIÓN EN LA QUE SE APROBARÁN LA MAYORÍA DE LAS LEYES QUE, POSTERIORMENTE, SE APLICARÁN, CON CIERTAS ESPECIFICACIONES, EN LAS CÁMARAS NACIONALES.

vechan el potencial que tienen por adentrarse en la realidad europea», especifica.

El Parlamento Europeo es, de hecho, un auténtico Parlamento. Ninguna ley se prueba en Europa si no ha sido ratificada por esta institución que, junto al Consejo, ostentan el poder legislativo. Además, estos son los primeros comicios que se celebran desde la aprobación del Tratado de Lisboa en diciembre de 2009, que otorga nuevas competencias a la Eurocámara, como el nombramiento, en este caso en otoño de este año, del sucesor de José Manuel Durao Barroso al frente de la Comisión. El acuerdo establece en sí que el Consejo de Europa, teniendo en cuenta los resultados de la Eurocámara, propondrá un candidato a ejercer la Presidencia de la Comisión, «de donde se deduce que el representante del partido ganador será propuesto como presidente de este órgano. Según esta teoría ocupará el cargo Jean-Claude Juncker, del Partido Popular Europeo, o Martin Schulz, del Partido Socialista», apunta el, además, profesor de Derecho Inernacional Público de la USAL. Este es otro elemento importante porque significa que los ciudadanos van a tener una cara a la que elegir de manera directa. De los 13 partidos políticos europeos, cinco ya han nombrado a un candidato a la Presidencia de la Comisión. Junto al exprimer ministro de Luxemburgo y antiguo presidente del Eurogrupo y el actual presidente de la Eurocámara, se postulan por parte de los Liberales y Demócratas Guy Verhofstadt, antiguo primer ministro belga y líder del grupo de los liberales en el Parlamento Europeo, el francés José Bové y la alemana Ska Keller por Los Verdes, mientras que la Izquierda Europea tiene a Alexis Tsipras, líder del partido griego Syriza.

TODOS IMPORTAN

El Parlamento Europeo es la única institución de la UE que se elige por sufragio directo. Es, por tanto, la única forma que los ciudadanos tienen a su alcance para ser parte activa de una Europa Unida que intenta coger cada vez más peso en el escenario mundial. Una vez formado con los representantes de los Estados miembros y elegidos los de la Comisión, ambas instituciones funcionan como una especie de bicameralismo en el que los eurodipudados se dedican a la preparación de las leyes que afectan a la vida cotidiana de los ciudadanos, elaboran los presupuestos de la UE, controlan la fiscalidad de otros órganos y defiende las necesidades de los países miembros en el escenario mundial.

En este orden internacional, todas las formaciones importan. También las más pequeñas. «Todo depende de las personas que vayan al frente de esa candidatura, de si es alguien competente, si se implica en los temas que tiene delante... A un solo europarlamentario que tenga un partido, si es una persona activa, puede ejercer sin duda influencia», añade el profesor Santos Vara.

El exministro Agricultura, Miguel Arias Cañete, por el PP, y la *número dos* del PSOE, Elena Valenciano, son los principales rostros desde las filas españolas. Suele ocurrir que en los primeros puestos de las listas de los partidos mayoritarios vayan políticos que están «en la *travesía del desierto*», pero según va avanzando ese listado de

PARTIDO POPULAR EUROPEO

El PPE es la familia política del centroderecha europeo. Propugna una Europa de los valores cercana a las personas y basada en la democracia, la transparencia, la responsabilidad y la prosperidad mediante el fomento de la economía de mercado. Agrupa a 74 partidos de 39 países y es el grupo mayoritario en el Parlamento.

PARTIDO SOCIALISTA EUROPEO

Los socialistas europeos cuentan en la actualidad en la Eurocámara, bajo el grupo de la alianza progresista de los socialistas y demócratas (es una unión de socialistas, socialdemócratas y laboristas) con 184 diputados de 53 formaciones de la Unión. Sus valores son la democracia, la igualdad, la solidaridad y la justicia social.

ALIANZA DE LOS DEMÓCRATAS Y LIBERALES POR EUROPA

La Alianza de los Demócratas y Liberales por Europa es el partido de los valores liberal-demócratas en Europa. Integrada por más de 55 partidos liberales miembros de todo el continente, ALDE traslada el principio de la libertad a la política, la economía y todas las demás facetas de la sociedad.

VERDES

El Partido Verde Europeo es una fuerza política que se distingue claramente por su compromiso por la responsabilidad medioambiental, la libertad individual, la democracia inclusiva, la diversidad, la igualdad entre hombres y mujeres, el desarrollo sostenible a nivel mundial y la no violencia.

ALIANZA DE CONSERVADORES Y REFORMISTAS EUROPEOS

De ideología conservadora, euroescéptica y antifederalista tiene su base en el Movimiento para la Reforma Europea y está afiliado al europartido de la Alianza de Conservadores y Reformistas. En el Parlamento tiene una representación de 54 miembros.

PARTIDO DE LA IZQUIERDA EUROPEA

Agrupa a los partidos demócratas de la izquierda alternativa y progresista del continente que luchan por una transformación a fondo de las actuales relaciones sociales para lograr una sociedad pacífica y justa basada en la diversidad, trayectorias históricas y nuestros valores comunes de sus miembros.

El Parlamento Europeo tiene su sede en el Edificio 'Louise Weiss' en Estrasburgo (Francia), donde se celebran los 12 períodos parciales de sesiones plenarias mensuales. Los períodos parciales de sesiones plenarias adicionales se celebran en Bruselas (Bélgica), así como las Comisiones.

nombres se incorporan perfiles más técnicos que no son tan conocidos por los ciudadanos.

Pese a que la ruptura del bipartidismo no se contempla como una realidad ni en el ámbito nacional ni el europeo, sí que se espera en estos comicios la irrupción de esos pequeños grupos que arrebatarán votos a los de *siempre*. Izquierda Plural, UPyD, Ciudadanos, Vox, Podemos... y así hasta 39 formaciones patrias lucharán en las urnas por un trozo de pastel, si bien, luego estos se sumarán a los grandes partidos europeos con los que adquirir mayor presencia.

CON LAS ELECCIONES DEL 25 DE MAYO LOS EUROPEOS PUEDEN ELEGIR EL MODELO POLÍTICO Y SOCIAL QUE SEGUIRÁ LA UE EN LOS PRÓXIMOS SEIS AÑOS

ESCÉPTICOS Es evidente que los escaños que se ocupan en los órganos europeos son fruto de un pulso de poder, un juego de *tronos* que demuestra el peso específico de cada país, pero Europa necesita ofrecer a los ciudadanos la posibilidad de recuperar el control sobre la política para restaurar la confianza en la democracia como instrumento válido para resolver los problemas a los que cada día se enfrenta la gente.

En muchos Estados han surgido partidos euroescépticos, no en España, que van a obtener una representación importante a partir de mayo. «No deja de ser paradójico que vayan a tener sus escaños en una cámara que, precisamente, quieren dinamitar. En realidad, pienso que no van a obtener una suma de diputados que sea realmente influyente en el proceso de adopción de decisiones. Las estadísticas auguran que no lleguen al centenar de diputados y en el Parlamento hay 751 asientos, con lo que no van a tener capacidad de bloqueo, aunque sí surgirán ciertas dificultades», determina el profesor de la Universidad de Salamanca.

Es evidente que, pese a la necesidad de la implicación ciudadana en el proceso de construcción de Europa, no todo lo que se ha hecho desde estas instituciones se ha ejecutado bien ni pensando solo en los ciudadanos, «como no responder de una forma rápida a la crisis económica. Tampoco se ha hecho lo suficiente por acercar la propia UE a las personas y, además, hay que tener en cuenta que los políticos que participan de las instituciones tienen un perfil bajo. No son grandes personalidades como en el pasado, por ejemplo, Jacques Delors. Se debería hacer examen de conciencia».

Uno de los principales errores que se cometen a la hora de pensar en la Unión Europea es simplificar que es lo mismo que hablar de Alemania. Es cierto que este país ha sido siempre el motor de esta comunidad y que su visión ha sido pro Unión, pero en los últimos años se le ha acusado constantemente de tener la culpa de los males del Viejo

LOS RETOS DE LOS CANDIDATOS A LA EUROCÁMARA PASAN POR EVITAR UNA ABSTENCIÓN EN LAS URNAS, TENDENCIA CRECIENTE EN CADA CONVOCATORIA

Continente al imponer las políticas de austeridad como condición al desembolso del efectivo necesario para solventar los problemas de otras realidades nacionales. Por eso, este expertos de la USAL considera que «en cierta medida se ha distorsionado la visión de este país, ya que Berlín ha trabajado siempre a favor de la integración. En la actualidad, se pone más de manifiesto a nivel público los aspectos negativos de Alemania en la integración europea que los positivos».

¿Cómo se puede revertir esta situación para que nuevas medidas impulsen la recuperación? Votando. ¿Cómo se puede continuar en la misma línea de cara a superar la crisis económica? Votando también.

Lo que está en juego en Europa es mucho: «Es el modelo económico y social de la era de la globalización, un fenómeno irreversible al que solo se puede hacer frente a través del trabajo conjunto», añade Santos. El camino que aún queda por recorrer es largo. En el ámbito interno, serán necesarias más políticas comunes en cuanto a inmigración, economía «una vía que está bien encaminada, ya que antes solo había unión monetaria»; es necesario dedicar más fondos a políticas sociales, como a iniciativas para luchar contra el desempleo en algunos países y también a la innovación y a la tecnología. «Estos son algunos de los ámbitos esenciales que podrán hacer de Europa un centro de atención en el escenario mundial», explica Juan Santos Vara.

En cuanto a la acción exterior es esencial que la UE se consolide frente a otros actores como EEUU o China. «Los estados miembros deben actuar de forma conjunta y coherente en la escena internacional en problemas como Siria o la crisis de Ucrania». Este aspecto hay que reforzarlo, pero siempre a través de la acción diplomática, en la promoción de los Derechos Humanos y el respeto a la Democracia, porque «la mayoría de los problemas que afectan hoy en día a la paz y la seguridad en el mundo se pueden solventar por la vía del diálogo político».

Españoles, franceses, italianos, chipriotas eslovenos, rumanos, daneses, polacos... y así hasta 28 identidades nacionales tienen a la Unión Europea como nexo y la participación en un sus instituciones como deber y derecho.

MOVIMIENTO POR LA EUROPA DE LA LIBERTAD Y LA DEMOCRACIA

El MELD propugna los principios de democracia, libertad y cooperación entre Estados soberanos para impedir la total burocratización de Europa. Se oponen a una mayor integración europea a través de la centralización.

PARTIDO DEMÓCRATA EUROPEO

Reúne a formaciones y representantes políticos que abogan por una UE más democrática e integrada y cercana a la ciudadanía. Centrista y europeísta es uno de los máximos exponentes del federalismo.

ALIANZA LIBRE EUROPEA

La Alianza Libre Europea trabaja para hacer realidad la idea de una Europa de los pueblos. Agrupa a 40 partidos nacionalistas progresistas de toda la UE que representan naciones sin Estado, regiones y minorías nacionales. Aboga por el derecho de autodeterminación.

ALIANZA EUROPEA POR LA LIBERTAD

La Alianza Europea por la Libertad es una alianza paneuropea de diputados al Parlamento que aboga por la democracia y la libertad nacionales, en oposición a un control centralizado. Sus miembros proceden de un amplio espectro político.

ALIANZA EUROPEA DE MOVIMIENTOS NACIONALES

Fue formado en Budapest (Hungría) el 24 de octubre de 2009 por varios partidos nacionalistas y movimientos nacionales de diferentes países europeos. Dedica sus actividades a proteger y cultivar la diversidad de culturas, tradiciones y lenguas autóctonas.

MOVIMIENTO POLÍTICO CRISTIANO

El Movimiento Político Cristiano Europeo es una asociación política de partidos cristianodemócratas y organizaciones que participan en todos los diferentes niveles políticos en Europa. Está representado a nivel nacional o europeo en 10 Estados miembros.

DEMÓCRATAS DE LA UE

Es una alianza paneuropea de detractores de la UE y de quienes están en contra a la pertenencia a la misma. Se opone a centralizar el poder en Bruselas y aboga por la devolución de competencias a los parlamentos nacionales y regionales para que las decisiones se tomen cerca del ciudadano.

> LITERATURA

SUS FRASES

«Hay un momento en que todos los obstáculos se derrumban, todos los conflictos se apartan, y a uno se le ocurren cosas que no había soñado, y entonces no hay en la vida nada mejor que escribir»

«La vida no es sino una continua sucesión de oportunidades para sobrevivir»

«No existe medicina que cure lo que no cura la felicidad»

«El secreto de una buena vejez no es otra cosa que alcanzar un pacto honrado con la soledad»

«En el diccionario de la Real Academia de la Lengua, las palabras son admitidas cuando ya están a punto de morir, gastadas por el uso, y sus definiciones rígidas parecen colgadas de un clavo»

«Me desconcierta tanto pensar que Dios existe, como que no existe»

«Si yo tuviera corazón, escribiría mi odio sobre el hielo y esperaría a que saliera el sol»

«El problema del matrimonio es que se acaba todas las noches después de hacer el amor y hay que volver a reconstruirlo todas la mañanas antes del desayuno»

«Los seres humanos no nacen para siempre el día que sus madres los alumbran, sino que la vida los obliga a parirse a sí mismos una y otra vez»

santiago ibáñez
texto

EL TALENTO QUE TOCA EL CORAZÓN

GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ QUE, TRAS CONQUISTAR EL OLIMPO DE LA LITERATURA EN ESTOCOLMO EN 1982, CONFESÓ QUE LA FAMA ESTUVO A PUNTO DE DESBARATARLE LA VIDA, FALLECIÓ EL DÍA DE JUEVES SANTO A LOS 87 AÑOS. EL MAESTRO DEL REALISMO MÁGICO HA DEJADO A SUS HEREDEROS, LOS LECTORES, LA LUZ DE SU OBRA, Y EN LA CARPINTERÍA DE SU TRASTIENDA, UN MANUSCRITO INÉDITO: 'EN AGOSTO NOS VEMOS'. MERCEDES BARCHA, SU CÓMPLICE Y EL MOTOR DE SU CARRERA, SERÁ QUIEN DECIDIRÁ SI SE PUBLICA O NO

Desprende una elegancia sosegada que va más allá de la belleza. Su imagen, flanqueada por sus hijos, Rodrigo y Gonzalo, formó parte de las páginas centrales de los periódicos de todo el mundo el pasado 22 de abril. Vestida de un luto riguroso, con la mirada del color de la soledad y la tristeza en los labios, sin maquillaje, el pelo recogido y unos discretos pendientes que resaltaban su femineidad, Mercedes Barcha, como esas grandes damas de la escena que, midiendo las distancias y ajenas a los pecados de los espectadores refuerzan y agigantan la figura del protagonista, volvió a ocupar, por penúltima vez, un segundo lugar.

Minutos antes de iniciarse la ceremonia en el Palacio de Bellas Artes de México, donde han sido despedidas grandes figuras como Frida Kahlo, Octavio Paz o Carlos Fuentes, decenas de invitados rompieron en un gran aplauso al entrar ella y su familia con las cenizas del novelista que, con tan solo 55 años, conquistó el Olimpo de la Literatura en 1982, convirtiéndose en el escritor más joven en recibir el Nobel desde Albert Camus.

Entretanto, en el exterior del recinto cultural más importante del país, bajo un sol brillante e inflexible que se empeñó en alumbrar con generosidad la tarde mexicana, un trompetista homenajeaba al maestro del realismo mágico interpretando el himno de Colombia y melodías como *Macondo* o *El rey*, ante millares de admiradores que se volcaron en decir adiós a una de las figuras más representativas de la Lengua española.

La urna de madera con los restos de Gabriel García Márquez fue colocada sobre un atril negro rodeado de flores amarillas, las preferidas de *Gabo*, su amuleto contra la mala suerte. Sentada en primera fila, el amor de su vida recibía los pésames mientras sonaba la música clásica que ella misma seleccionó para quien fue su marido durante 56 años. El cuarteto de cuerda, que ofreció composiciones de Béla Bartók y Beethoven, dio paso a los ritmos de cumbia y vallenato a cargo de un trío con acordeón, que consiguió arrancar una leve sonrisa a la eterna cómplice del escritor.

Y es que el novelista cataquero que, además de su legado literario ha dejado una vasta obra periodística, aseguraba una y mil veces que, desde que la conoció, supo que sería su esposa. Sin embargo, tuvo que esperar muchos años antes de que Mercedes le diera el 'sí' un 21 de marzo, en la iglesia de Barranquilla.

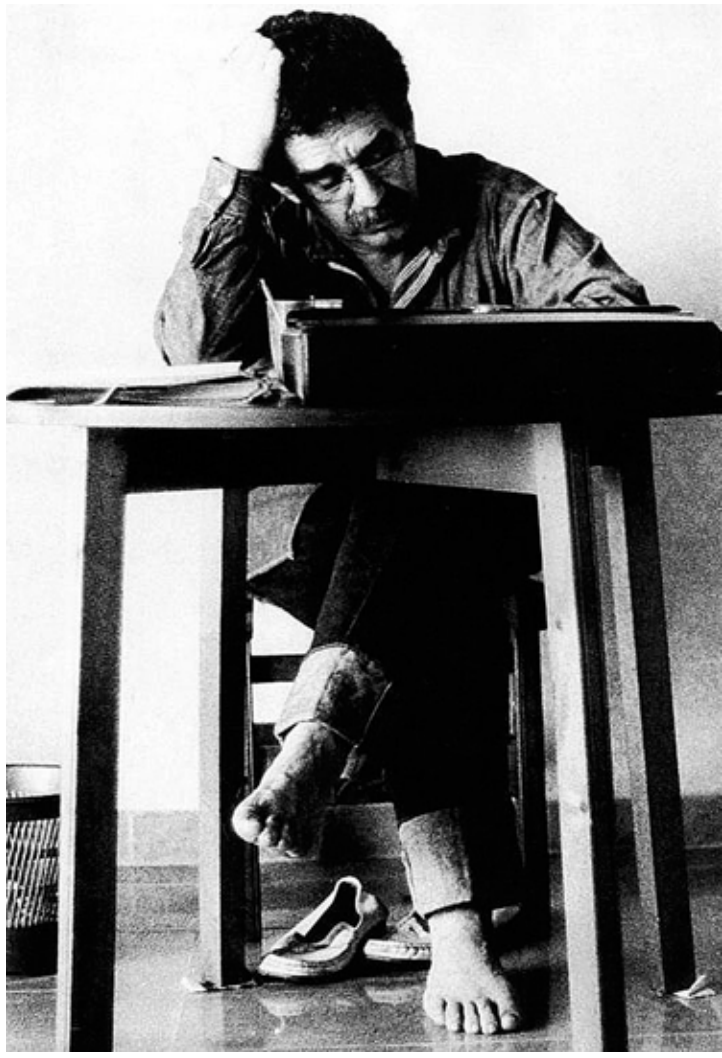
Los amigos de la familia señalan que *La Gaba*, como la llaman cariñosamente, ha sido la impulsora que le permitió al Nobel colombiano volar con su imaginación por universos fantásticos. «Él ya era un genio cuando se casaron, pero sin Mercedes no habría logrado lo que consiguió en la Literatura y en la vida», comenta Gerard Martin, autor de la biografía *Gabriel García Márquez: una vida*.

Martin recuerda que, mientras realizaba la investigación sobre la vida y obra del escritor, tuvo la oportunidad de entrevistarse con Fidel Castro y Felipe González, entre otros. «Ambos coincidieron en que en esa pareja no fue Mercedes la afortunada, sino él, el ganador de la lotería».

Un regalo de la vida que *Gabo* conoció a principios de la década de 1940 en la ciudad de Magangué, a orillas del río Magdalena, en el Departamento de Bolívar, cuando ella era una niña de nueve años. Mercedes Barcha no solo fue la esposa de García Márquez sino una extensión de sí mismo, una mujer monumental sin cuya voluntad nada habría sido posible. Que ella creyera en *Gabo* fue suficiente para convencer al panadero, al carnicero, al vendedor de frutas y al casero para que la fiaran durante los 18 meses de enormes sacrificios económicos que pasaron, los que él necesitó para acabar *Cien años de soledad*.

De *La Gaba* se ha sabido solo lo que ha querido que trascienda, que ha sido «buena esposa y buena madre», que acompañó a su marido «en las buenas y en las malas». En una de las pocas entrevistas que a lo largo de su vida ha concedido, comentó que no entendía por qué la gente creía que era la columna vertebral de la pareja, cuando «el que hace las cosas» es *él*. «Yo nunca he trabajado, ¿para qué?, no sé hacer nada». Pero quienes conocen a ambos , afirman que es Mercedes quien ha estado pendiente de las cuentas, la que da el visto bueno a las inversiones, y la que se aseguró de que sus hijos fueran los otros dos grandes orgullos del escritor.

La frase «y si la novela es mala», que pronunció para sí misma cuando por falta de dinero envió por correo la mitad del manuscrito de *Cien años de soled*ad a una editorial argentina, es solo una muestra de la singular dinámica que unió a la pareja.



Mercedes Barcha, la eterna compañera del escritor, durante el homenaje de despedida que México dedicó a su marido en el Palacio de Bellas Artes. En la imagen superior, detrás de ella, sus dos hijos. En el centro, entre las flores preferidas del Premio Nobel, la urna de madera con sus cenizas.

Observando detenidamente la autoridad sosegada que transmiten las imágenes de Mercedes Barcha durante la despedida a su marido en el Palacio de Bellas Artes de México, resulta entendible que, mientras las obras de los escritores calificados como genios acostumbran a ser herméticas, minoritarias y agobiantes, *Cien años de soledad*, sin embargo, sea uno de esos casos extraños de la Literatura con mayúscula que todos pueden entender y disfrutar.

La obra describe un mundo cerrado, desde su nacimiento hasta su muerte. Su estructura, llamativa y risueña, hace que sea irrepetible y autosuficiente. El lector se siente transportado a un espacio donde le sorprende y altera la emoción de lo inesperado, porque en la aldea en la que se desarrolla, Macondo, a orillas de un río con un lecho de piedras pulidas, blancas y enormes como huevos prehistóricos, tras declararse en quiebra, se libra una batalla descomunal contra el convencionalismo que sigue dominando la sociedad. Es el triunfo de la singularización.

García Márquez, que presumía de que lo más importante que aprendió a hacer después de 40 años fue «a decir no cuando es no», no deseaba el éxito a nadie, porque consideraba que «con el éxito le sucede a uno lo que a los alpinistas, que se matan por llegar a la cumbre y cuando llegan, ¿qué hacen?, bajar, o tratar de descender discretamente, con la mayor dignidad posible», aclaraba. Y es que nunca pudo imaginar que su obra, que salió a la venta en 1967, sin ningún tipo de publicidad, llegara a convertirse en un verdadero bombazo.

Gabo pronto convirtió el título y su realismo mágico en el espejo del alma latinoamericana, influyendo en casi todos los novelistas destacados de todo el mundo. Tres décadas después de la primera edición ya se había traducido a 37 idiomas,

FUE MÁS QUE SU ESPOSA, LA EXTENSIÓN DE É L MISMO, UNA MUJER MONUMENTAL SIN CUYA VOLUNTAD NADA DE LO QUE SUCEDIÓ HABRÍA SIDO POSIBLE

Gabriel García Márquez en Barcelona hacia 1972, donde vivió durante siete años. En la Ciudad Condal escribió *El otoño del patriarca*, su obra de más difícil lectura.

La relación de amistad que tenía con Fidel Castro y su inclinación por la revolución cubana le restaron simpatías. En la imagen, durante la cena de clausura del Festival de Cigarros de La Habana, el 4 de marzo de 2000.

El novelista, acompañado de su mujer, visitó Aracataca, su ciudad natal, el 30 de mayo de 2007, después de 20 años. Sus paisanos le demostraron la devoción que sentían por él, y prometió volver más a menudo.

NO DESEABA EL ÉXITO A NADIE PORQUE TRAS ALCANZAR LA CUMBRE «HAY QUE BAJAR DISCRETAMENTE CON LA MAYOR DIGNIDAD POSIBLE»

NUNCA PUDO IMAGINAR QUE SU OBRA QUE SALIÓ A LA VENTA SIN PUBLICIDAD EN 1967 LLEGARA A CONVERTIRSE EN UN AUTÉNTICO BOMBAZO

con 25 millones de ejemplares vendidos. De esta forma, la historia protagonizada por la familia Buendía les condujo de la miseria al éxito y él pasó del anonimato a ser una celebridad mundial.

Fue entonces cuando se trasladó durante un tiempo con su familia a vivir a Barcelona. Además de a toda la *gauche divine*, que se extendió por la Ciudad Condal en los 60 y principios de los 70, trató a autores como Josep Pla, Néstor Luján o Álvaro Cunqueiro. Carmen Balcells, su agente literario, le publicó *El otoño del patriarca*, en 1975. Ese mismo año se volverían a Latinoamérica.

ACTIVIDAD POLÍTICA Sus ideales de izquierdas le causaron problemas al ser acusado de colaborar con la guerrilla colombiana M-19. Y su relación con Fidel Castro le alejó definitivamente de escritores como Juan Marsé, Juan Goytisolo, Reinaldo Arenas y Mario Vargas Llosa que, pese a ser grandes amigos durante décadas, le llegó a calificar de «lacayo del mandatario cubano» y de «oportunista». A esto hay que añadir un asunto privado, con puñetazo incluido, que ninguno de los dos quiso aclarar nunca.

«Morirse es mucho más difícil de lo que uno cree», escribió en *Cien años de soledad*. Gabriel García Márquez confesó que la fama estuvo a punto de desbaratarle la vida, pero fue un paro cardíaco, que no quiso detectar si el desenlace fatal tuvo que ver con su deterioro general, el que terminó con él el pasado 17 de abril. Tenía 87 años. El literato, que desde hacía un lustro había aceptado su vejez, padeció un cáncer del que salió airoso años atrás, pero sus secuelas, así como la pérdida inoportuna de la memoria, le fue preparando poco a poco para su gradual despedida. Ni la familia ni sus amigos, qué tanto significaban para él, hicieron aspavientos.

Los Gobiernos de México y Colombia se unieron en una ceremonia insólita, ya que nunca los presidentes de dos países se habían juntado en el homenaje a un ciudadano con una de las dos nacionalidades. Mientras, en el exterior del palacio, millones de mariposas amarillas de papel revoloteaban y se posaban sobre la cantidad impresionante de admiradores que quisieron decirle adiós.

El Nobel de Literatura colombiano había comentado: «Lo malo de la muerte es que es para siempre». En esta ocasión, como sucede habitualmente, parece un producto de la imaginación.

El hijo del telegrafista fallecido el Día de Jueves Santo deja a los lectores la luz de su obra, y en la carpintería de su trastienda, un manuscrito inédito, que data de la época en la que escribía su última novela *Memoria de las putas tristes*. Será su cómplice y eterna compañera, Mercedes Barcha, quien decidirá si, *En agosto nos vemos,* debe o no ver la luz.

Ella tiene la última palabra.

CURIOSIDADES

***Gabriel García Márquez conoció a su mujer, Mercedes Raquel Barcha Pardo, cuando ella tenía nueve años. Según él, le estuvo proponiendo matrimonio desde que ella cumplió 13 años y cuando tuvo 26 (y él 31) se casaron.**

***Durante muchos años EEUU le negó el visado. Solo cuando Bill Clinton fue elegido presidente, se le levantó la prohibición de viajar a ese país. De hecho, el propio Clinton afirmó que *Cien años de soledad* era su «novela favorita».**

***Siempre tuvo flores amarillas en su casa, porque creía que daban buena suerte. En cambio, pensaba que los caracoles detrás de la puerta, los pavos reales, las flores de plástico y el frac le daban muy mala suerte. De ahí que fuera a recoger el Nobel con un liquiliqui blanco.**

***Existe la leyenda de que salvó la vida a Fidel Castro. Gracias a que ambos viajaban en el mismo automóvil; los autores del atentado contra el líder cubano decidieron abortar la misión.**

LA BEBIDA DE LA FELICIDAD

APASIONADO CONOCEDOR DE LA CULTURA CERVECERA, LUIS G. BALCELLS LLEVA MÁS DE 20 AÑOS INMERSO PROFESIONALMENTE EN EL UNIVERSO DE UNA BEBIDA QUE HOY VIVE UNO DE SUS MOMENTOS MÁS DULCES EN ESPAÑA Y QUE LOS EXPERTOS CONTEMPLAN COMO UNA VERDADERA 'BURBUJA'. ASÍ, PARA RESPONDER AL SINFÍN DE PREGUNTAS QUE PLANTEA ESTE LÍQUIDO DORADO, QUE, EN REALIDAD ACOMPAÑA AL SER HUMANO DESDE LA ANTIGÜEDAD, HA ELABORADO UN COMPLETO TRATADO QUE ABORDA CUESTIONES COMO ¿CUÁL ES LA MEJOR VARIEDAD DE CERVEZA DEL MUNDO? O ¿CÓMO SE DEBE CATAR CORRECTAMENTE?, EN UNA GUÍA IMPRESCINDIBLE PARA LOS AMANTES DE ESTE ICONO SOCIALIZADOR.

Benjamín Franklin, uno de los padres fundadores de los Estados Unidos, solía decir que «la cerveza es la mayor prueba de que Dios existe y desea nuestra felicidad». Quizá ese sea el motivo por el que esta bebida ha acompañado al hombre desde el origen de los tiempos llegando, incluso, a reemplazar al propio agua en las épocas en las que su ingesta, carente de ningún tratamiento potabilizador, podía acarrear todo tipo de enfermedades infecciosas. Así, el líquido dorado que triunfó en períodos remotos de la Historia lo ha seguido haciendo hasta la actualidad, siempre ligado a las reuniones sociales y la diversión en buena compañía. La razón: «Tiene un componente socializador que lo convierte en algo único», asegura Luis G. Balcells, autor del libro *Cerveza. La bebida de la felicidad* (Planeta). «De ahí que su consumo no entienda de sexos ni fronteras y que se haya perpetuado hasta nuestros días», apunta este apasionado conocedor de la cultura cervecera, experto en calidad y técnico de marketing y dirección comercial en una conocida empresa del sector.

Después de más de dos décadas vinculado profesionalmente con un universo que cada día aglutina más seguidores, Balcells ha podido degustar miles de tipos de cerveza diferentes e investigar en sus orígenes y la enriquecedora relación que ésta guarda con la gastronomía de cada país. Por ello, se decidió a plasmar todos sus conocimientos en una obra que, si no es la guía definitiva sobre el popular y delicioso líquido espumoso, tan lleno de anécdotas y curiosidades, sí permite al lector descubrir todos los secretos que encierra a través de clasificaciones mundiales, notas de cata, suculentas recetas, sugerencias de maridaje, originales combinados y principales rutas para degustarla.

FIEL COMPAÑERA

El hombre bebe cerveza desde el Neolítico. En aquel tiempo, el ser humano aprendió a transformar el medio natural, empezó a domesticar animales y a cultivar plantas para alimentarse. No obstante, los primeros indicios arqueológicos que apuntan a su existencia se remontan al 2500 antes de Cristo y corresponden a ciertas zonas de la Europa occidental, en las que aparecieron restos de cerámica que albergaban trazas de levaduras y almidones malteados.

Se trataba, según los investigadores, de una bebi-

maricruz sánchez
texto

Amarilla, dorada, color caramelo, negra...Existen tantas tonalidades de cerveza como opciones a la hora de elegir el tipo de malta y los ingredientes para elaborarla.

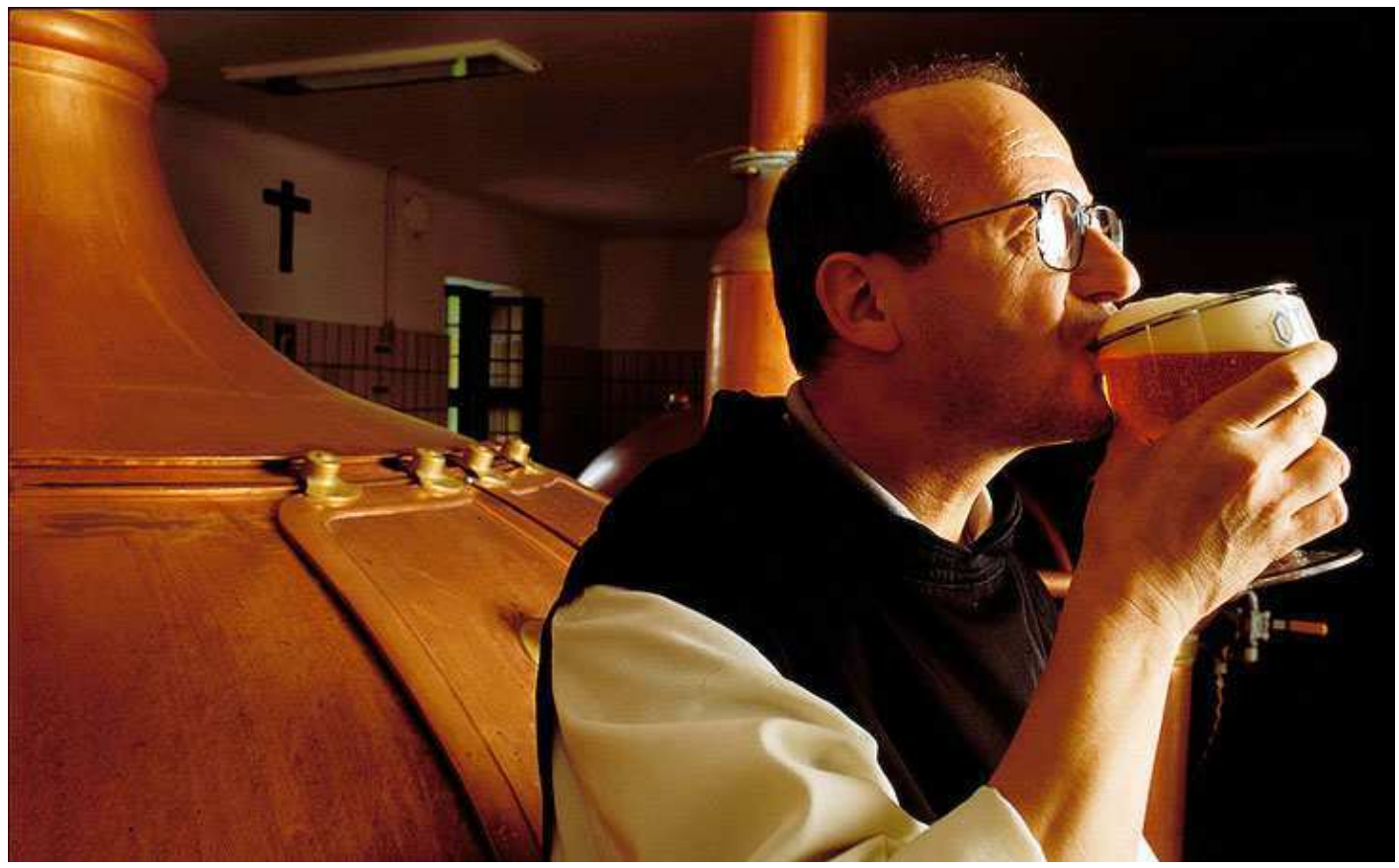
Los monjes fueron los primeros en fabricar esta bebida fuera del ámbito doméstico para su consumo en las abadías, aunque, con el paso del tiempo, optaron por vender el excedente.

da primitiva muy ácida, con un gran aporte calórico y nutritivo, que se hizo muy popular entre los pueblos germanos, escitas y celtas, que la elaboraban en su propia casa al igual que hacían con el pan. De hecho, en ese período eran las mujeres las encargadas de fabricarla. Siglos más tarde, las abadías tomarían el testigo, para su propio consumo y el de los enfermos que atendían tras sus muros hasta que, con el paso del tiempo, los monjes optaron por vender los excedentes de este preciado líquido dorado. Así empezó la leyenda de la bebida de la felicidad, popularizada en España por el monarca Carlos I, coincidiendo con su paso por el monasterio de Yuste.

Sin embargo, si existe un nombre clave en la evolución de la cerveza en el mundo ese es el del químico y biólogo francés Louis Pasteur, descubridor del metabolismo de la levadura y la pasteurización. Desde entonces, y a pesar de que este líquido dorado, que puede clasificarse en tres grandes familias en función del tipo de fermentación que se le aplique (Lambic-espontánea-, Ale-alta- y Lager -baja-), siempre han estado en constante evolución, el ser humano nunca ha abandonado el gusto por la tradición a la hora de elaborarlo. Puede que, como mantiene Balcells, porque, en el fondo, «seguimos siendo unos Homo lupulus».

Tanto es así que, hoy en día, elaborar cerveza en casa se ha convertido en una popular afición para muchos, que gustan de compartir algunas botellas con sus amigos, hacer un regalo original o, simplemente, disfrutar del arte de producir una deliciosa bebida con sus propias manos. En realidad, para conseguirlo solo hacen falta cuatro ingredientes (agua, malta, lúpulo y levadura) y seguir cinco pasos (maceración y aspersión; cocción; enfriamiento; fermentación; envasado y acondicionado), por lo que son incontables los emprendedores que, en los últimos años, han tomado el camino de su fabricación artesanal mediante microempresas.

Es lo que los algunos empiezan a calificar como *burbuja cervecera*, un verdadero *boom* en la producción a pequeña escala, casi siempre circunscrita al ámbito regional, que no para de proliferar. La explicación a este fenómeno reside, según el experto en distribución de cerveza artesana Ricardo Diez (*www.cervecyl.es*), en el creciente interés de los españoles por este líquido dorado y sus nuevas variedades locales, dotadas cada una de ellas de sus propios matices de sabor, así como en la no



El Oktobertfest de Múnich es uno de los eventos cerveceros más famosos del mundo.

MUCHOS PEQUEÑOS PRODUCTORES HAN OPTADO EN LOS ÚLTIMOS AÑOS POR LA FABRICACIÓN DE CERVEZA ARTESANA

muy elevada inversión que, en principio, requiere este tipo de negocios. En cuanto a los gustos de los consumidores, para este cervecero, si bien en un primer momento la imagen de estos nuevos productos y el boca a boca son las claves para su difusión, pasada esta primera fase inicial será su calidad la que determine el éxito, siendo las cervezas tostadas las más demandadas dentro de las fronteras patrias.

Entre las cervezas rubias artesanas, las belgas y las inglesas son las más solicitadas en España, por su excelente relación calidad precio, muy difícil de superar por los productores nacionales, a los que Diez anima a abrir miras y adentrarse en el mercado exterior como mejor camino para prosperar en el futuro.

Amarilla, rojiza, negra..., la cerveza es mucho más que un alimento o una manera de refrescarse. Es, para cada vez más personas, todo un estilo de vida, una forma de compartir y de disfrutar, heredada de nuestros antepasados, que ha ido creciendo hasta convertirse en un infinito universo de posibilidades.

LAS 10 CERVEZAS MÁS VALORADAS

WESTVLETEREN 12
Westvleteren (Bélgica)

Tipo: Ale dark trappist de doble fermentación (la segunda en botella)
Alcohol: 10,20% en volumen
Consumo: Servir en copa tipo cáliz a una temperatura de entre 10 y 13 °C

Nota de cata: Cerveza densa de color marrón oscuro y espuma blanquecina. Muy compleja al olfato por la presencia de frutos secos y negros, con olor a pera, uva y cáscara de naranja. Su sabor está muy marcado por las maltas empleadas, con un deje de caramelo dulce y mantequilla cremosa.

HEL & VERDOEMENIS
Bodegraven (Holanda)

Tipo: Ale Imperial Russian Stout
Alcohol: 10% en volumen
Consumo: Servir en copa tipo cáliz a una temperatura de entre 10 y 13 °C

Nota de cata: Con una tonalidad negra y una fina capa de espuma de color oscuro, esta cerveza tiene un olor muy fuerte y profundo a malta tostada, café torrefacto y chocolate, con notas aromáticas de nueces y pera. Su sabor es moderadamente amargo, por los lúpulos empleados, y tostado, equilibrándose en el paladar con elementos dulces. Así, llena la boca con su cuerpo, denso y robusto.

TAP 6 UNSER AVENTINUS
Fabricada por Schneider Weisse

Tipo: Weizen de baja fermentación
Alcohol: 8,2% en volumen
Consumo: Servir en vaso weizen a una temperatura de entre 8 y 10 °C

Nota de cata: Cerveza de color ámbar y marrón oscuro con una cabeza grande y blanca que se desvanece con lentitud. Al olfato, aporta toques a caramelo, frutas negras, plátanos y clavo. Su sabor es ligeramente dulce, con un matiz de trigo y presencia de carbónico.

OAK AGED YETI
Alburquerque, Nuevo México (EEUU)

Tipo: Ale Russian Imperial Stout
Alcohol: 9,5% en volumen
Precio: Servir en vaso de pinta a una temperatura de entre 11 y 14 °C

Nota de cata: Negra a la vista y con espuma de color marrón oscuro algo persistente, que desaparece a un ritmo moderado, esta cerveza huele a chocolate, roble y frutos negros, con notas de cereza y pasas. En cuanto a su sabor, prima el chocolate y el café de manera equilibrada, con un cuerpo denso, cremoso y suave al paladar.

PORTER
San Francisco (EEUU)

Tipo: Mezcla de maltas pale ale
Alcohol: 5,6% en volumen
Consumo: Lo ideal es degustarla en un vaso de pinta a entre 11 y 14° C

Nota de cata: Cerveza marrón oscura con espuma color café muy persistente y aromas a maltas dulces. En su sabor priman los frutos negros (pasas, dátiles y cerezas), el chocolate con leche y el café. En boca, es suave como la seda, con una sabor afrutado que, tras unos segundos, deja paso al amargar del lúpulo y el grano.

GUEUZE 100% LAMBIC
Bruselas (Bélgica)

Tipo: Cerveza de fermentación espontánea elaborada por Cantillon
Alcohol: 5% en volumen
Consumo: Servir a una temperatura de entre 8 y 12 °C en vaso flauta

Nota de cata: De color miel con un tapón de espuma burbujeante en tono blanco, su dulce aroma recuerda a la ciruela, la manzana ácida y el vinagre de sidra. Esta cerveza tiene un sabor muy refrescante, parecido al del cava, en el que se perciben las notas ácidas del carbónico y un suave amargor. No obstante, es muy equilibrada en boca.

EXPORT INDIA PORTER
Fabricada por The Kernel en Londres (Reino Unido)

Tipo: Hay varios estilos de pale ale elaborados con diferentes lúpulos
Alcohol: 5,6% en volumen
Consumo: Tomar en vaso de pinta a una temperatura de entre 11 y 14 °C

Nota de cata: Cerveza de color marrón oscuro con una cremosa espuma en tonos café con leche, su olor es ligero, a suave malta tostada con un leve aroma a chocolate. En cuanto a su sabor, se percibe algo de amargor del lúpulo con matices chocolateados, en una agradable mezcla en la que se aprecia la carbonatación.

PANNEPOT RESERVA
Elaborada por De Struise en Oostvleteren (Bélgica)

Tipo: es una strong ale belga con 14 meses de reserva en barrica
Alcohol: 10%
Consumo: Servir en una copa cáliz a una temperatura de entre 10 y 13 °C

Nota de cata: En un tono marrón oscuro con espuma poco persistente del mismo color, esta cerveza tiene un equilibrado aroma a bourbon empapado de frutos negros, con toques de manzana verde y un cierto picor. Su sabor es bastante complejo, con matices a licor y madera y un fondo algo dulce (fruto de su crianza).

ST. BERNARDUS ABT 12
Fabricada por St. Bernardus en Watou (Bélgica)

Tipo: Clásica ale quadrupel de abadía de estilo belga y con doble fermentación
Alcohol: 10,5% en volumen
Consumo: Lo ideal es degustarla en un vaso de tulipa de base ancha a una temperatura de entre 12 y 14° C

Nota de cata: Cerveza color caoba oscuro con buena claridad, espuma cremosa, densa y persistente. En olfato recuerda a los frutos negros (ciruelas, higos y pasas), el jengibre y el melocotón -debido a las maltas-, con ciertos toques a cereales, pan, dulce de leche y un poco de alcohol. Su sabor es complejo, tiende al caramelo con toques de chocolate, y tiene mucho cuerpo.

HARDCORE IPA
Elaborada por BrewDog en Aberdeenshire (Reino Unido)

Tipo: Compleja indian pale ale fabricada a base de maltas tipo cristal, caramelo y maris otter y lúpulos centennial, Columbus y Simcoe.
Alcohol: 9,2% en volumen
Consumo: Sevir en vaso de pinta o copa snifter a entre 11 y 14°C

Nota de cata: En un tono ámbar claro con matices cobres, espuma blanca, cremosa y brillante, huele a pomelos, mango, lúpulo, resinosa, agujas de pino y heno con un fondo de malta. Esta cerveza tiene un sabor dulce, a caramelo, pan y naranja, todo ello mezclado con el amargor del lúpulo. Perfectamente equilibrada, es algo carbonatada y seca al final en boca.

> GASTRONOMÍA

maricruz sánchez
texto

> TENDENCIAS 'HEALTHFOOD'

DI SÍ A LAS ENSALADAS 'GOURMET'

Para esta temporada primavera-verano, Ingredíssimo propone dos *packs* que darán un toque sabor a las típicas ensaladas, gracias a sus prácticos sobres de ingredientes, envasados con atmósfera modificada para su óptima conservación, que aportan opciones adaptadas a todos los gustos. Desde el mix de semillas tostadas hasta los dados de miel y fresa, este festival de colores y texturas incluye, además, un *dossier* con prácticas recetas creadas por el chef Esteban Jaúregui.

'GASTROHAMBURGUESAS': UN CLÁSICO RENOVADO

La evolución gastronómica ha convertido a la hamburguesa, uno de los clásicos del *fastfood*, en una auténtica receta *gourmet* bajo el nombre de *gastrohamburguesas*. Todo un lujo culinario por su calidad nutricional y sus originales ingredientes, que aportan sorprendentes sabores como el atún con guacamole o el salmón con salsa de mango, que ahora se puede preparar cómodamente en casa gracias a los moldes *My Burger* de Lékué, imprescindibles para dar forma a estas deliciosas creaciones en tamaño normal y mini.

RECETAS A €

MARTA YANCI, LA TELEVISIVA CHEF ESPAÑOLA QUE HA CONQUISTADO DUBÁI, SE HA EMPEÑADO EN DEMOSTRAR QUE SE PUEDE COMER BIEN POR MUY POCO. ASÍ, DISFRUTAR DE LA BUENA MESA NUNCA ESTUVO TAN AL ALCANCE DE TODOS.

Comer bien no tiene porque ser una mera cuestión económica sino, más bien, de actitud, de saber ponerse un delantal y elaborar platos deliciosos con materias primas *low cost*. Y es que lo importante es no perder nunca la ilusión en la cocina por la falta de presupuesto, pues existen un montón de recetas que demuestran lo mucho que puede dar de sí una pequeña cantidad de dinero.

Ese es el último reto que se ha impuesto Marta Yanci, una donostiarra que descubrió el amor por los fogones de la mano de sus padres y su marido, con los que ha compartido mesa en los mejores restaurantes de Europa. Para lograrlo, esta abogada de profesión, especialista en Derecho Europeo, desplegó todo su ingenio y saber hacer culinario a lo largo de 44 episodios en el programa de Canal Cocina *Recetas por 5 euros*. Una experiencia que terminó plasmando en un libro bajo ese mismo título (El País Aguilar) en el que enseña, de manera sencilla y amena, como esa cifra redonda, y aparentemente escasa, no es impedimento para disfrutar de unos menús completos, equilibrados y, sobre todo, deliciosos.

La historia de esta chef comienza al trasladar su lugar de residencia a Dubai, momento en el que opta por abandonar el mundo de las leyes para dedicarse a su verdadera pasión: la gastronomía. Yanci inicia entonces un camino como cocinera que pronto le daría a conocer internacionalmente gracias a sus deliciosos platos. De hecho, el éxito de sus preparaciones es tal que, en 2011, se decide a abrir su propio negocio en el emirato: Catering Marta's Kitchen, una original boutique de catering a la que seguirían otros proyectos igual de demandados en la ciudad árabe, como su taller de cocina Marta's Workshop.

En 2012, el prestigio profesional de la donostiarra alcanzó su cénit con su participación en el concurso para chefs aficionados de la televisión local Dubait One, del que resultó ganadora. Un triunfo que la convirtió en una estrella de la cadena, en la que hoy presenta su propio espacio gastronómico, *Studio One Show*. Además, para no perderse sus novedades culinarias, Yanci tiene su propia web: *martaskitchen.com*.

VINO ECOLÓGICO

Organizada por los bodegueros ecológicos de Navarra, la Feria Internacional del Vino Ecológico (FIVE) de Pamplona representa el escaparate más amplio de este sector en España. Una cita imprescindible para los amantes de los buenos caldos que el próximo 6 y 7 de mayo celebrará su cuarta edición en uno de los lugares más emblemáticos de la capital navarra: La Ciudadela. Con la novedad de haber incorporado un nuevo territorio en su lista de expositores, Italia, este encuentro, que va afianzándose como plataforma para el vino ecológico en todo el mundo, contará con la presencia de importadores de 10 países diferentes, entre ellos Inglaterra, Alemania, Holanda y Japón, así como de importantes compradores nacionales. Y es que, a pesar de las dificultades estructurales marcadas por la crisis, la organización del evento ha podido reunir un número bastante representativo de bodegas, más de 40, entre las que destaca la diversidad de formas de producción, tipo de uvas utilizadas y la presencia de más de 25 denominaciones de origen diferentes.

>ENTREVISTA

KARRA ELEJALDE actor

javier m. faya
texto

«MIENTRAS NO SECUESTRES NI MATES A NADIE, NO HAY QUE ARREPENTIRSE DE NADA»

KARRA ELEJALDE (Vitoria, 1960) niega con más rotundidad que San Pedro que sea el 'alma' de '8 apellidos vascos' pues, para él, son los guionistas y el director: «Sin ellos, los actores no tenemos nada que hacer». Lo cierto es que la película de Martínez-Lázaro afronta su octavo fin de semana consecutivo en el 'número uno', con 44,5 millones de euros recaudados. Es la cinta española más taquillera de la historia vista en el país, ya que 'Los otros' cosechó 210 en todo el mundo . Ya solo tiene por delante a los bichos azules de 'Avatar', que parece inalcanzable con 77 'kilos', si bien nada es imposible para uno de Bilbao... O de Donosti.

Arrancamos tarde. ¡Mal empezamos!
Perdona, pero es que tu compañera me ha tenido 10 minutos más. ¡Es que a la pobre se le fastidió la grabadora! Cuando me comentó que era de prensa, le dije: *¿Y por qué no usas el boli?* (risas).
¿Cuál crees que ha sido la clave del éxito de *8 apellidos vascos*?
Creo que en superar los tópicos y mostrar que en todos los sitios hay gente buena y mala.
Exactamente.
Muchas veces salen de la película y te dicen: *Joder, qué peñazo de peli, ya os vale*, y te sientes mal (reconoció hace poco que había hecho muchos *castañazos* y que ha descubierto que lo importante es hacer feliz a la gente). Pero también he tenido muchísima suerte porque he trabajado en *Airbag*, *Año Mariano* y este evento, que son tres filmes que han superado o están muy cerca de los mil millones de pesetas.
¡Qué lástima que no te hayas llevado un *pico* de lo recaudado como hacen algunas estrellas como Tom Cruise!
No, en este caso no. Ha habido otras cintas en las que tenía escalada de taquilla, pero no era el caso.
Pues a ver si en la secuela cae...
No sé si trabajaré en ella. Todavía no me han dicho nada, la verdad.
El director dijo hace poco que en *Nueve apellidos catalanes*, que se rodará la próxima primavera y de la que aún no saben por dónde tirar, quería poner al *cuarteto de la muerte* de *8 apellidos vascos*.
Bueno, yo no soy quién para decir nada pero cuando un equipo va bien ¡no se cambia nada!
Como en el fútbol. ¿Eres muy futbolero?
Soy de la Real... Y un poquito del Barça porque vivo en Cataluña desde hace 15 años.
¿Y del Alavés nada?
Es que está en Segunda...
¿Pero qué tiene que ver? ¡Si eres *patatero*!
O puñeteiro Piterman lo destrozó. Fíjate que pasamos de jugar la final de la UEFA contra el Liverpool, que perdimos por 5-4, a irnos a Segunda B en un año y medio.
Y tú vas, y como una rata abandonas el barco y te vas con los *txuri urdin*, que estuvieron este año en la Liga de Campeones.
Nací en la frontera entre Guipúzcoa y Álava, soy de padre guipuzcoano que casi no hablaba castellano...
Justificándote...
¡Y de madre alavesa que no hablaba euskera!
Por cierto, te tengo que dar las gracias porque mis padres, que rondan los 80, hacía muchos años que no iban al cine y ahora quieren volver a ver *8 apellidos vascos*.
Se han divertido (por un momento parece un chef de alta cocina que recibe el elogio de sus comensales)... Eso es lo que tiene de bonito nuestra profesión -hacer feliz a la gente-, cuando realmente acertamos, que no es siempre. Por eso cuando te dan las gracias de verdad, de corazón, te sientes muy bien. Ves a mucha gente que en la calle, por *mails* te felicitan... Y es entonces cuando te dices: *Joder, ¡qué trabajo más bonito tengo!*
Pues mi padre es de Santiago de la Espada (Jaén) y mi madre de Durango...

«LO MÁS BONITO DE NUESTRA PROFESIÓN ES CUANDO HACES FELIZ A LA GENTE»

«KOLDO ES DEL PNV, CATÓLICO. ESTÁ EN LAS ANTÍPODAS DE MI FORMA DE SER Y DE PENSAR»

«HAY QUE SER PUÑETERO PARA PENSAR QUE QUISIMOS HACER EN LA PELÍCULA POLÍTICA»

¿De Durango? ¡Vizcaya! ¡*Aibá* la ostia! (explota de alegría y, por un momento, me siento como si tuviera delante a Koldo, el rudo pescador de la película que sobrevivió al ataque de un atún que tenía muy mala leche).
Pero era hija de militar, así que no cuenta.
Anda, ¡coño! (carcajadas).
También es cierto que ha habido cierta polémica y que algunos se han sentido ofendidos.
Hay que ser muy avieso y puñetero para poder pensar que aquí estamos intentando hacer política. Siempre he sido un tío muy pulcro en eso y, siendo de donde soy, he evitado hacer películas así.
¿Pero te han llegado ofertas para que hicieras ese tipo de filmes?
No, no, simplemente yo no veo ese que ven otros.
¿Pero tú no crees que una víctima del terrorismo se puede sentir mal al hablarse en tono de cachondeo en *8 apellidos vascos* de *El metralletas* y su comando?
Bueno, chico, pero es una tontería como un templo. Es más, yo pensaba más en aquellos que son próximos al MLNV, que decían que se humillaba a todo esto de la *kale borroka*. En absoluto. A ver, yo no soy una víctima, bueno, lo soy como cualquiera que viva aquí y allá. ¿Pero una víctima del terrorismo por qué se puede molestar?, ¿cuándo?, ¿en qué escena?, ¿por qué palabras? ¡Es que son ganas de tocar los huevos! Para que tú veas la mala leche de alguien, tienes que mirar hacia atrás y buscar su intencionalidad. Y aquí no hay nada de eso. Se juega con los tópicos vascos, y también con los andaluces. Al final uno se queda con lo de qué bien comen, qué fuerte se dan en la espalda o ¡aibá la ostia! Y, por otro, la gomina, los del Río, los trajes de faralaes, las sevillanas...
Pero tu personaje es el arquetipo de vasco.
Qué va. Es que realmente no existen. Mira, mi personaje es del PNV -su barco es el *Sabino 3* , por Sabino Arana-, de derechas, católico... En las antípodas de mi forma de ser y pensar. Pero lo he interpretado con mucho cariño, ¿eh?
Tu personaje es muy bonachón. ¿Con cuál te quedas de todos a los que has dado vida en tus 42 películas?
Eso es muy difícil de contestar. No me identifico con ninguno, otra cosa es quiénes me satisfacen más. Estoy muy orgulloso del de *8 apellidos vascos*, del de *Airbag* también, claro, ya que ahí me

8 PERSONAJES

Acción mutante (1992)

Airbag (1997)

Año Mariano (1999)

Los cronocrímenes (2007)

También la lluvia (2010)

Miel de naranjas (2012)

Invasor (2012)

8 apellidos vascos (2014)

«LA TELEVISIÓN HA DADO DE COMER A MUCHOS ACTORES DE CINE QUE HABÍAMOS INICIADO UNA 'DIÁSPORA AL NO TENER TRABAJO. Y SEGUIMOS IGUAL...»

«YO SOY UN IRRESPONSABLE, PADRE DE UNA NIÑA DE 13 AÑOS, ¡Y SIGO SIENDO EL MISMO 'PÁJARO' DE SIEMPRE! QUE YO NI CAGO FLORES NI MEO COLONIA»

impliqué más (fue autor de la idea, guionista, actor...). Aunque también me encantó participar en *Los cronocrímenes*, *Invasor*, *Miel de naranjas*...

Pues que sepas que tu Cristóbal Colón de *También la lluvia* me creó un trauma.

¡No me digas! (risas).

Es que siempre me lo imaginé con el pelo sedoso y rubio por el Johnson& Johnson con camomilia, de Primera Comunión, majete...

Con Paul Laverty (el guionista y pareja de Iciar Bollaín) tuve una charla muy interesante. Me decía que no es lo mismo descubrir que conquistar.

Es un personaje muy oscuro; el que más de los que has hecho. Y de esos no faltan en tu filmografía, si bien Koldo es una excepción.

Es que, a veces, me gustan. Es un regalo hacer de villano. No tienes más que verlo en actores como Al Pacino, Robert De Niro, Andy García...

Otra cosa. ¿Es cierta la leyenda urbana que circula por ahí de que fuiste a una cafetería muy exclusiva de Vitoria y miccionaste sobre la taza de café que una señora muy mayor y distinguida se estaba tomando?

En una taza no, en un plato de gambas igual sí.

¡No me digas que hiciste esa barbaridad!

Es que me dicen muchas cosas que yo ya no recuerdo...

Pues a un amigo mío le inspiraste. En ciertos Sanfermines, acudió al bar más pijo de Pamplona, se fue a la barra, pidió un cubata y...

¿Y a que no le mataron a ostias?

No se coscaron, la verdad.

Pues a mí me cuentan que yo iba con el que era mi director de arte, Julio Torrecilla, de *gaupasa*, ya sabes, que son las doce del mediodía de un domingo y todavía no te has ido a dormir. Íbamos por la calle Dato, la *zona nacional* que se le llama, la de los pijos, y había tres señoras de estas empingorotadas, con el pelo morado, en un restaurante. Y me saqué la *pisha* y me meé en las gambas. Yo no lo recuerdo... Si lo hice y no lo recuerdo, mira cómo debía de ir.

Y ahora, con el paso del tiempo, ¿te arrepientes de aquello? Pobres señoras.

En absoluto (carcajadas contagiosas). ¡No hay que arrepentirse de nada! Mientras no mates a nadie o no violes a nadie, o no lo secuestres o no lo extorsiones, no hay que arrepentirse de nada. ¡Ay de aquel que no haya hecho una golfada o una tontería en su vida!

Creo que estamos degenerando en esta entrevista y no sé yo si esto lo vamos a poder publicar... Volvamos a la película, ¿crees que la televisión está tirando del cine español? Lo digo por el tirón del monologuista Dani Rovira y de la *reina*, Carmen Machi. También habría que añadir a Clara Lago, el chófer del autobús es el de *¡Vaya semanita!*, programa mítico de la ETB...

Bueno, esos son actores. Mira, la televisión se hace con mucha gente, lo que pase es que solo los vemos a ellos. ¡Es que hay equipos de 90 personas! Lo que sí que ha hecho es dar de comer a muchos actores del cine que habíamos iniciado una *diáspora* porque no teníamos trabajo (en este punto es donde se pone más serio). Bueno, que seguimos en la misma situación.

Pero el enganche está ahí. ¿O no tiene nada que ver?

Ha sido una casualidad. No tiene nada que ver porque en vez de Carmen Machi o Dani Rovira podían haber estado Juanjo Puigcorbé, Antonio Resines y no sé quién. ¡Qué tendrá que ver!

Por cierto, ¿tú te estás *aburguesando*? Que igual intentas transmitir una imagen de *madurito* gamberro y no eres más que un responsable padre de familia...

No, no, no. Yo soy un irresponsable, padre de una niña de 13 años, ¡y sigo siendo el mismo *pájaro* de siempre!

Vale, vale...

Soy el mismo de siempre. Sigo pensando que los actores están con los pies en la tierra, que las estrellas viven en las nubes, que yo ni cago flores ni meo colonia... ¡Que soy un tío muy normal!

También te meas en los platos de gambas.

Bueno, eso a veces (carcajadas).

Buena energía!
Lo importante no son los deseos,
sino la energía que los hace realidad.
El 82% de nuestra energía en España
está libre de CO_2.
VITORIA GASTEIZ
2012 EUROPEAN GREEN CAPITAL
IBERDROLA

LA GRAN DAMA PORTUGUESA

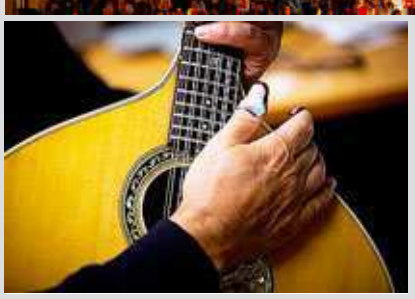
DE BELLEZA MADURA E IMPERECEDERA, LA CAPITAL LUSA ES UN DESTINO ACOGEDOR Y SENCILLO QUE AÚNA COMO NINGUNO EL HALO COSMOPOLITA DE SUS MAJESTUOSOS PUENTES CON EL AROMA A TRADICIÓN DE SUS CALLEJUELAS EMPEDRADAS. UN LUGAR EN EL QUE PERDERSE ENTRE EL TRAQUETEO DEL TRANVÍA, LA MELANCOLÍA DEL FADO Y EL EMBRIAGADOR AMBIENTE DE SUS NOCHES.

La línea de tranvía que recorre el barrio de la Alfama y los 'pastéis' de belem son dos de los atractivos locales.

Heredera de un pasado glorioso y, a la vez, víctima de incendios, enfermedades y el peor terremoto de la historia de Europa (1755), Lisboa o *la orilla encantadora*, como la bautizaron hace 3.000 años los fenicios, está considerada una de las ciudades más bellas del Viejo Continente. Emplazada sobre colinas y con vistas al río Tajo, se trata de un destino embriagador plagado de miradores, que revelan su pasado romano y musulmán, templos de blancas cúpulas y majestuosas plazas. Un enclave que logra engarzar el encanto de la tradición y la modernidad en una singular joya: las angostas callejuelas empedradas, quizá su más genuina seña de identidad junto al traqueteo de los viejos tranvías atravesando sus barrios centenarios. Si a ello se suma el melancólico sonido de los sentidos fa-

maricruz sánchez
texto

Entre los siglos XV y XVI Lisboa floreció y se convirtió en el próspero centro del vasto imperio que siguió al descubrimiento de Vasco de Gama de una ruta marina hasta la India. En esa época llegaron muchos comerciantes a la ciudad y se desarrolló el estilo manuelino, del que son dos grandes ejemplos el Monasterio de los Jerónimos y la Torre de Belém, ambos declarados Patrimonio de la Humanidad por la Unesco.

MELANCÓLICA Y COSMOPOLITA

En un costado del acaudalado barrio de Chiado se asoma el marchoso 'Bairro Alto', caracterizado por sus calles de aire somnoliento durante el día, aunque siempre plagado de jóvenes *hippies* recorriendo sus tiendas de estilo *retro*, y jolgorioso por la noche, sobre todo en pleno verano. Ambos son dos de los puntos imprescindibles que todo viajero debe conocer en la capital lisboeta, además del laberíntico y empinado entramado de callejuelas de la Alfama.

Este último es el lugar ideal para perderse y descubrir las conversaciones de sus campechanos habitantes, hacer hambre con el aroma a pescado frito que inunda sus callejas y dejarse llevar por el lastimero lamento del fado más tradicional. Un sonido que impregna hasta las mismas paredes de las casas de la capital lusa.

dos, tan habituales en los patios de muchos restaurantes; la esencia de sus pequeños comercios tradicionales; repletos de cerámicas y prendas textiles; y el apabullante espíritu juvenil que se adueña de algunos de sus barrios al caer la noche, el viajero no tardará en darse cuenta por qué la capital portuguesa enamora a quien la visita.

SENCILLA Y ACOGEDORA Lisboa destila grandeza, aunque se presente ante el foráneo sin mayores pretensiones que la sencillez y la humildad, pues mantiene con dignidad esa hermosura que solo las grandes damas saben preservar con el paso de los años. Por ello, no hay mejor punto de partida para conocerla que respirar el aroma local de la Alfama, ubicado bajo la protección del imponente Castillo de San Jorge. Un lugar plagado de callejuelas imposibles, fachadas descoloridas y ropa tendida en los balcones. El hogar del lisboeta más auténtico, de la gente obrera, los marineros y pescadores, que comparten su vejez sentados en la puerta de sus casas.

A modo de contraste, y para ser consciente de la gran evolución que ha experimentado la ciudad, el *Baixa* y el *Rossio*, lujosos, amplios y ordenados, son dos barrios que sorprenden al visitante con sus avenidas comerciales, majestuosas plazas y un arco del triunfo que evoca la gloria de la realeza lusa. Su vía principal, la *Rua Augusta*, está siempre tomada por turistas y músicos callejeros. Algo parecido, sobre todo por la noche, ocurre con otros de los puntos imprescindibles para disfrutar de la capital portuguesa: el *Chiado* y el *Alto*, dos rincones bohemios, divertidos y coloridos donde abundan los restaurantes y las tiendas *vintage*.

Junto a los anteriores, el barrio de *Belem*, con su famosa torre, cerraría el mapa del perfecto turista, un lugar que evoca el orgulloso pasado colonial lisboeta, el que llegó más allá del Cabo de Buena Esperanza de la mano de Vasco de Gama. Allí se encuentra, amplia, diáfana, exagerada, la Plaza de Comercio y el monumental Monasterio de los Jerónimos, un conjunto de estilo manuelino, el máximo ejemplo de la opulencia de la época.

Para completar el retrato de Lisboa, el tranvía será el mejor de los aliados. Mecido por su traqueteo y el chirriar de sus frenos, el viajero descubrirá una ciudad maravillosa estampada de tradición en mosaicos de azulejos azules. Y es que la historia de este enclave no solo se plasma en las páginas de los volúmenes de sus viejas librerías, como Bertrand -que ostenta el título de ser una de las más antiguas del mundo-, sino que también se canta en forma de fado, el mismo que los poetas llaman el alimento del alma portuguesa.

Finalmente, entre los sitios más recomendables para comer y beber en la capital está el Restaurante Farta Brutos, donde Saramago tenía siempre una mesa reservada a su nombre para degustar caldereta de pescado o cataplana de marisco; la Tasca do chico, un mítico lugar lisboeta, entrañable e íntimo, de los mejores para escuchar fado disfrutando de un buen oporto; y por supuesto, cualquiera de las muchas pastelarias que pueblan la ciudad, templos consagrados a los tentadores y populares *pastéis* de nata, un dulce de hojaldre relleno de crema y espolvoreado con canela.

marta ruiz yudego
coordinación

SAMSUNG PIENSA EN TODOS LOS PÚBLICOS

SAMSUNG GALAXY ACE STYLE

Samsung no se rinde y sigue presentándonos nuevos teléfonos. No solo grandes joyas de la tecnología, sino también terminales a los que puedan optar todos. Y es que si el Galaxy S5 presentado hace unos meses parece inalcanzable para algunos, ahora la firma coreana lanza el Galaxy Ace Style, un terminal de gama media y con interesantes prestaciones a un precio asequible.

A pesar de tratarse de un móvil sencillo, cuenta con la última versión de Android, el 4.4.2 Kit Kat como sistema operativo, lo que promete una rápida respuesta.

Sus dimensiones también son un punto a su favor. Mide 121,2x62,7x10,7 milímetros, por lo que su reducido tamaño le hace aún más atractivo para quienes buscan en un móvil un teléfono cómodo de llevar y no un pequeño ordenador con llamadas.

Siguiendo por su exterior, viene con una pantalla multitáctil de cuatro pulgadas con resolución WVGA que, si bien no promete la mejor calidad, sí garantiza una buena visualización gracias a su densidad de algo más de 220 ppp y su resolución de 800x480 píxeles.

Su procesador de doble núcleo a 1,2 Ghz y su cámara de 5 megapíxeles capaz de grabar vídeo en alta definición FullHD son otras de las características que nos encontramos en el Samsung Galaxy Acer Style.

En cuanto a su memoria, la RAM es de 512 Mb, mientras que el almacenamiento interno es de 4 Gb, ampliable hasta 64 Gb mediante tarjetas microSD.

Dentro del apartado de conectividad, nos encontramos con lo habitual: conexión para redes 3G, WiFi N y Bluetooth 4.0, así como GPS.

Disponible en blanco o negro, de momento ya se ha puesto ya a la venta en países como Holanda o Bélgica por 159 euros y se espera su desembarco en España antes de que empiece junio.

Si quieres obtener más información, entra en *www.samsung.es*.

CARACTERÍSTICAS

- PANTALLA DE CUATRO PULGADAS
- PROCESADOR DUAL CORE A 1,2GHZ
- CÁMARA DE CINCO MEGAPÍXELES
- MEMORIA INTERNA 4GB Y 512 MB DE RAM
- DIMENSIONES: 121,2X62,7X10,7 MILÍMETROS
- PRECIO: 159 EUROS

EL ENEMIGO LLEGA DESDE CHINA

ONE PLUS ONE

El One Plus One es, seguramente, el nuevo buque insignia de esa familia de móviles chinos que pretenden hacer la competencia a los grandes smartphones gracias a un precio mucho más reducido y sin descuidar las prestaciones que ofrecen.

Para empezar, viene con una pantalla FullHD de 5,5 pulgadas y protección Gorilla Glass 3, lo que la protegen de la humedad y el polvo.

En su interior nos encontramos con un procesador de cuatro núcleos Snapdragon 801 a 2,5 Ghz, así como 3 Gb de RAM y hasta 64 Gb de almacenamiento.

Su sistema operativo no es Android, sino CyanogenMod, una versión elegante y flexible del software de Google propio de la compañía.

Su cámara trasera, de 13 megapíxeles, viene con seis lentes, mientras que la frontal aparece con 5 megapíxeles y un gran angular. En cuanto a su conectividad, cuenta con WiFi 2, Bluetooth 4.1, LTE y NFC.

Saldrá a la venta a través de su web (*www.oneplus.net*) por 269 euros.

NIKON AUMENTA SU FAMILIA DE COMPACTAS

NOKIA LUMIA 1520

Nikon ha presentado la nueva 1 J4, una pequeña cámara compacta con la que aumentar su catálogo de dispositivos sin espejo con un acabado atractivo.

Cuenta con un diseño bastante cuidado, un cuerpo de aluminio y varios colores para elegir.

En su interior, nos encontramos un sensor CMOS de 18,4 megapíxeles de tipo CX sin filtro óptico, acompañado de un procesador Expeed 4A para buscar mejoras en las tomas con baja luminosidad, así como permitirte tomar ráfagas de hasta 20 imágenes por segundo con autoenfoque continuo.

Tiene una pantalla de tres pulgadas con resolución de más de un millón de píxeles, conectividad WiFi y la posibilidad de grabar vídeo en calidad FullHD con varios modos y efectos.

También destaca la posibilidad de sumergirla hasta 45 metros bajo el agua, siempre y cuando la forres con una carcasa rígida de la compañía y también cuenta con la posibilidad de integrarla una antorcha acuática para poder iluminar las escenas submarinas.

La Nikon 1 J4 llegará a los mercados europeos próximamente en blanco, naranja, negro o plata a un precio que rondará los 600 euros.

Si quieres tener más información, entra en la página web de la compañía: *www.nikon.es*.

EL MEJOR SONIDO, ESCONDIDO

LG LAB540

Sin apenas ocupar espacio físico y de manera casi invisible, LG trae su nueva barra de sonido, la LAB540, que se coloca debajo del televisor y te garantiza un audio envolvente y de gran calidad.

Con menos de 40 milímetros de grosor, es un sistema 4.1 con potencia de 320 W que incluye un subwoofer inalámbrico. Asimismo, recurre a la tecnología 3D Surround Processor, pudiendo escoger entre tres perfiles de audio (música, cine y estándar).

Además, incluye un reproductor Blu-ray, conectividad Bluetooth y WiFi y funciones de Smart TV.

Aún no sabemos cuánto costará, pero llegará al mercado a lo largo de este mes.

CONVIERTE EL ACEITE EN JABÓN

FÁBRICA DE JABÓN

Nuestra contribución al medio ambiente la realizamos hoy aquí a modo de sugerencia. Y es que nos ha gustado ver este nuevo aparato que te permite reciclar el aceite usado -que, generalmente, nadie acaba llevando al punto limpio- y convertirlo en jabón natural, de forma que, no solo contamines, sino que, además, le des un uso práctico.

El aparato es una especie de microondas pequeño en el que se introduce un recipiente con medio litro de aceite, medio litro de agua y 80 gramos de sosa cáustica. En apenas 20 minutos, el jabón ya está preparado y se puede utilizar a partir de las 48 horas siguientes. El nombre no es muy original, se llama Fábrica de Jabón, y se puede comprar en *www.fabricadejabon.es* a un precio de 99 euros.

RATONES PARA ALEGRAR

MICROSOFT WIRELESS MOBILE MOUSE

Microsoft ha traído a España su nueva colección de ratones que, tal y como nos tiene acostumbrados la compañía, apuestan por el color y la comodidad.

Se trata del Wireless Mobile Mouse 1850, un periférico inalámbrico con receptor nano, rueda de desplazamiento vertical en dos direcciones y compatible, no solo con Windows 8, sino también con sistemas operativos anteriores.

Disponible en cinco atractivas y alegres tonalidades, cuesta 17 euros.

COGE LA BICI SIN MIEDO A PERDERTE

GARMIN EDGE 1000

Como las bicicletas son para el verano, los navegadores para ciclistas llegan con el buen tiempo. Es el caso del nuevo GPS de Garmin, el Edge 1000, que con una pantalla de tres pulgadas mejora la experiencia del usuario.
Su monitor es vertical, pero se puede utilizar también de modo apaisado y cuenta con un sensor de luz ambiental para ajustarse a las condiciones ambientales, además de ser resistente al agua.

Con unas dimensiones de 5,8x11,2x2 centímetros y un peso que no supera los 115 gramos, promete una autonomía de 15 horas de uso e integra conectividad Bluetooth 4.0.

Se pondrá a la venta en breve a un precio que rondará los 400 euros.

Más información en *www.garmin.com/es*.

VUELVEN LOS TODO EN UNO CON LENOVO

LENOVO A540

Con el *boom* de las tabletas y los portátiles, las compañías parecían tener olvidados los todo en uno, considerados hasta hace poco como un compendio magnífico de la tecnología. Ahora, Lenovo ha decidido renovar sus gamas de ordenadores y nos presenta el A540, un equipo con un diseño bastante atractivo y grandes prestaciones.

Con Windows 8.1 como sistema operativo, su pantalla táctil de 23,8 pulgadas es capaz de girarse hasta 90 grados, de modo que permite colocar el monitor de modo casi horizontal. Viene con resolución FullHD (1.920x1.080 píxeles) y es capaz de percibir hasta 10 puntos táctiles de manera simultánea. Además, destaca su grosor, ya que en algunas partes apenas tiene una dimensión de cuatro milímetros.

Entre sus especificaciones, destaca sus procesadores Intel Core i7 y una gráfica Nvidia GeForce GT840A que te permitirán, no solo una excelente calidad de imagen, sino también una rápida respuesta.

Otro de los datos a tener en cuenta es que incorpora conectividad NFC y la posibilidad de conectar un sintonizador de televisión.

En el apartado de sonido, el Lenovo A540 cuenta con una pareja de altavoces de diseño, creados por JBL, con Dolby Home Theatre.

A la espera de más novedades al respecto, se espera su aparición por el mercado a principios de verano a un precio que rondará los 1.000 euros. Más información en *www.lenovo.com/es*.

El Greco

es CASTILLA - LA MANCHA

Alma de Castilla-La Mancha

Castilla-La Mancha

EL GRECO 2014