

# OSACA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA  
Semana del 11 al 17 de diciembre de 2010 - Número 217

**AINHOA ARTETA**

Voz y sentimiento

**SANIDAD**

Avances en  
reproducción asistida

**CESTAS NAVIDEÑAS**

Tentaciones para todos los gustos

JAMÓN

# MANJAR IBÉRICO



**NUEVA RUMASA**



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

**FECHA LÍMITE DE SUSCRIPCIÓN  
15 DE DICIEMBRE**

**ADQUIERA PARTICIPACIONES DESDE 1.200 €**



**APROVECHA  
ESTA OPORTUNIDAD**

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

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

**SEA NUESTRO SOCIO Y SORPRÉNDASE DE LOS RESULTADOS**

**NUEVA RUMASA, COMPROMETIDOS CON EL EMPLEO.**

**902 22 22 77** [www.nuevarumasa.com](http://www.nuevarumasa.com)

[invernegocios@nuevarumasa.com](mailto:invernegocios@nuevarumasa.com) | [nuevarumasabcn@nuevarumasa.com](mailto:nuevarumasabcn@nuevarumasa.com)



**AINHOA ARTETA** **\_12**  
La soprano presta su voz al pop

**POR UN FINAL FELIZ** **\_26**  
Avances en reproducción asistida



**MODA ÍNTIMA** **\_32**  
De la pasarela al armario femenino

**DE PATA NEGRA** **\_16**

Tras los pasos del ibérico por la ruta jamonera de sierra de Aracena y Picos de Aroche (Huelva)

**CULTURA** **\_22**

Recomendaciones para una Navidad lectora

**CINE** **\_23**

'Megamind', una cinta de animación para disfrutar durante las próximas vacaciones

**TENDENCIAS** **\_24**

Acer aúna las ventajas de las tabletas y los móviles en un portátil con dos pantallas

**VIVIR CON MASCOTAS** **\_28**

Los beneficios en los ámbitos psicológico, social y terapéutico de tener animales en casa

# SUMARIO

NÚMERO 217

## HOY FIRMAN EN OSACA

alfredo urdaci **\_4**



tino barriuso **\_6**

*Geografía e historia*

ramón sánchez ocaña **\_26**

bernabé tierno **\_28**

pilar riobó **\_30**

caius apicius **\_31**

**PERCEPCIÓN DE LA SALUD** **\_29**

Los españoles aseguran sentirse bien

**ALIMENTACIÓN** **\_30**

Las propiedades nutritivas del queso

**GASTRONOMÍA** **\_31**

Tempura, una deliciosa forma de comer verduras

**CRÓNICA SOCIAL** **\_34**

¿Cómo se divierten los famosos?

**MOTOR** **\_37**

La versión más poderosa de la gama CLS de Mercedes

**CESTAS NAVIDEÑAS** **\_8**

Una tradición renovada



FOTO: ANA MONTES



NÚMERO 217  
12 DE DICIEMBRE DE 2010

## PREMIOS Y VOTOS

Son noticias intrascendentes, indoloras, que distienden y ponen una pizca de humor, una sonrisa, en el negro panorama que vemos y nos pintan por doquier, y por eso también se agradecen. Por un lado, y dejando en la trastienda las filias y las fobias, los colores y las banderas, que Sergio Ramos, futbolista de primer nivel nacional e internacional, sea reconocido con el premio Juego Limpio por parte de la Federación Sevillana causa sorpresa y risa, pero contenida, pues se trata de un jugador que acumula 10 expulsiones en su carrera, que no se anda por las ramas (o sí, quizás para que no se nos olvide que fuimos primates antes que deudores y consumidores) a la hora de ventilar sus diferencias en el terreno, y que, llegado el caso, se lía a tortas con cualquiera. En suma, que no es precisamente un ejemplo de limpieza y que el galardón, en este caso, le queda bastante grande.

Por otra parte, es natural y comprensible que Rosa Díez, cabeza visible de la formación política UPyD, esté «preocupada» porque el partido CORI, liderado por Carmen de Mairena, al igual que el Partido Pirata, la superasen en votos en las pasadas elecciones catalanas.

Pero seguro que todo, lo uno y lo otro, tiene su explicación sociológica, sin descartar como elemento desencadenante o coadyuvante, más fino, que la década que ahora termina haya batido un nuevo récord como la más cálida en la historia desde que se tienen registros, según la Organización Meteorológica Mundial.

Es decir, que el calentamiento global es innegable y que el calor influye en el comportamiento humano más de lo que se creía. Qué cosas.

**juanjo saiz**  
subdirector de OSACA



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

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

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

alfredo urdaci

## EL SECRETO

Una mujer me cuenta que conoció la historia oculta de su familia a bordo de un autobús urbano. La anciana que estaba a su lado la reconoció: «Usted debe de ser hija de X». La mujer le confirmó su posición de parentesco; la anciana le precisó que había nacido en el mismo pueblo que su padre. Cruzaron cuatro palabras banales. A partir de la quinta, en los 15 minutos que duró el viaje, aquella vecina de asiento detalló la historia de un crimen perpetrado a tiros de escopeta, la prisión para el autor, entonces un joven impulsivo y sin talento, y la huida a Cuba de su hermano, cómplice del asesinato. Aquellos criminales habían sido el abuelo y el tío abuelo de la mujer que escuchaba conmocionada una historia oculta bajo siete llaves, una memoria tapada por la losa de la vergüenza. Nunca perdonó haber conocido ese pasado turbio a través de una desconocida, pero siempre respetó el silencio de su padre, el secreto de lo que no se cuenta para que no se repita. Así que nunca supo nada más de aquellos sucesos que ocurrieron en un pueblo del norte, una aldea remota donde la vida era dura y áspera en los inicios del siglo XX.

Aquellos cuatro detalles le provocaron una



tormenta interior, una desazón interminable, porque nunca conoció la versión directa de su padre, los motivos que desencadenaron aquel tiroteo en una madrugada de invierno entre familias rivales, quizá peleadas por el beneficio del contrabando o el control de algún tráfico ilegal de ganado. Ni siquiera supo de las secuelas que habría dejado en la vida del pueblo el asesinato y los años de cárcel pasados por el abuelo.

He recordado esta historia al leer los papeles oficiales aireados por un portal de internet. La ropa sucia del poder occidental se exhibe en Wikileaks. Ustedes habrán oído hablar de esa web, esa ventana electrónica en la que ciudadanos anónimos pueden publicar filtraciones, papeles y documentos oficiales del Gobierno de Washington, y pronto de un banco norteamericano, de una empresa farmacéutica y de compañías energéticas. De golpe, nuestro mundo, que ya terminó con la idea de intimidad a través de la televisión, abre ahora los templos del secreto. Pero, como la mujer de nuestro relato inicial, ¿sabemos más a partir de esa publicación o naufragamos en el remolino de la confusión? Los papeles reflejan una versión: los diplomáticos norteamericanos en Madrid hicieron gestiones para defender a los suyos de la mano de los fiscales españoles, en busca de un trato de favor. Hicieron visitas a ministerios y escribieron informes con lo que dicen que les dijeron, sin sospechar que les contaron lo que quizá querían oír. Algunos se han apresurado a llamar a esto una nueva forma de periodismo. Por el contrario, pienso que estamos ante la

vieja exhibición de un material en bruto, privado de su contexto: hechos mostrencos, como si al relojero le dieran una montaña de piezas diminutas para armar el reloj.

De todo lo leído, lo único que me resulta escandaloso es el papel de nuestro Gobierno. Cuando un obús mató al reportero José Couso, la oposición tiró su cadáver a los pies del Ejecutivo de Aznar. Lo utilizó con fines políticos. Cuando llegaron al poder lo usaron para vender a Washington un favor. Como dijo el poeta, solo somos capaces de asimilar una cantidad de realidad. Cuando los dioses nos quieren confundir, nos dan una maraña de datos o nos revelan las zonas ocultas de la vida.



CUANDO UN OBÚS MATÓ AL REPORTERO JOSÉ COUSO, LA OPOSICIÓN TIRÓ SU CADÁVER A LOS PIES DEL EJECUTIVO DE AZNAR. LO UTILIZÓ CON FINES POLÍTICOS. CUANDO LLEGARON AL PODER LO USARON PARA VENDER A WASHINGTON UN FAVOR

# XXI EDICIÓN PREMIOS GRAN SELECCIÓN 2010

VUELVE A EMOCIONARTE



## Premio Gran Selección VINO DE CALIDAD DIFERENCIADA

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

**CANFORRALES SELECCIÓN**

Tempranillo

COOP. NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO  
C/ Castilla-La Mancha, 4 16670 EL PROVENIDO (Cuenca)  
Tel: 967 166 066  
www.bodegascanporrales.com  
info@bodegascanporrales.com



## Premio Gran Selección QUESO DE CALIDAD DIFERENCIADA

Queso manchego tipo queso manchego

**EL PESEBRE**

QUESERA CAMPO RUS, S.L.

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



## Premio Gran Selección ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA DE CALIDAD DIFERENCIADA

Acete de Oliva Virgen Extra ecológico

**PAGO DE QUIRÓS**

E.A. LA MONDOIA, S.A.

Finca La Mondoia, s/n 45430 MASCARAGUE (Toledo)  
Tel: 925 594 080 Fax: 925 113 970  
www.oleoquiros.com  
info@oleoquiros.com



## Premio Gran Selección MIEL DE LA ALCARRÍA

Miel con D.O. La Alcarria

**COLMENEROS ALCARREÑOS**

SDAD. COOP. DE CASTILLA LA MANCHA  
APICULTORES DE LA ALCARRIA CONQUIENSE  
C/ Camino de Uclés, s/n 16465 HUELVES (Cuenca)  
Tel: 969 136 752 Fax: 969 136 752  
apicultoresalcarria@hotmail.com



## Premio Gran Selección AZAHAR DE LA MANCHA

Azahar de La Mancha

**LA ROSERA**

BEALAR, S.L.

Fol. Ind. Las Lomas, 10  
16200 MOTILLA DEL PALANCAR (Cuenca)  
Tel: 969 180 156 Fax: 969 180 156  
www.bealar.com  
info@bealar.com  
bealar@telefonica.net



## Premio Gran Selección JAMÓN SERRANO ESPECIALIDAD TRADICIONAL GARANTIZADA (ETG)

Jamón Serrano Reserva Especialidad Tradicional Garantizada

**ESPAÑA E HIJOS**

EMBUTIDOS Y JAMONES ESPAÑA E HIJOS, S.A.

Ctra. Torrijos-Pueblo de Montalban, km. 9,1  
45517 ESCALONILLA (Toledo)  
Tel: 925 758 223 Fax: 925 758 443  
www.espanahijos.com  
info@espanahijos.com



## Premio Gran Selección BERENJENA DE ALMAGRO

Berenjena de Almagro

**ALMAGREÑA**

VICENTE MALAGÓN, S.A.

C/ Ejido San Juan, 39 13270 ALMAGRO (Ciudad Real)  
Tel: 926 660 806 Fax: 926 861 029  
laplaza@telefonica.net

Un amanecer, la hierba fresca tras el rocío de la noche...  
Lo mejor de nuestra Tierra:  
los Alimentos de Calidad Diferenciada.

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

Experiencias que despiertan tus sentidos.



www.jccm.es

tino barriuso

## GEOGRAFÍA E HISTORIA

**G**olondrinas de Egipto que aquí han venido... Con las primeras nieves pienso en las golondrinas que compartimos con el norte de África: son nuestras, son tuyas. Pero jamás al mismo tiempo.

Siempre me han interesado las golondrinas: sus nombres, tan hermosos (*hirondelles, andorinhas, rondini...*), el uso mágico que de su eterno retorno hace Bécquer (*volverán las oscuras golondrinas/ de tu balcón los nidos a colgar;/ y otra vez, con el ala en los cristales/ jugando llamarán...*), su presencia universal, como una explicación definitiva de la unidad del mundo: están por todas partes, como explicaba en un brillante final Manolo Vázquez Montalbán en *Los pájaros de Bangkok*: eran *swallows*, sencillamente.

Están por todas partes, son de todos: todos las compartimos, como el amor y la alegría, como el amor y la muerte. Pero las compartimos a su debido destiempo: como una inmensa metáfora de ese tiempo del que estamos hechos y que nos es el mismo a un lado y otro de la frontera que marca el mar. O la lejanía, o la costumbre, o la suerte... No es el mismo tiempo el que se vive en una teocracia, lo que aquí llamamos Edad Media y hemos dejado atrás, que el que se vive en una democracia consolidada, en la que no se esperan confusiones entre los derechos de Dios y los del César (aunque el César siempre tiene la tentación de invadirlo to-

do: son los peligros de la divinización, sea de la diosa Razón o de cualquiera de sus innumerables sustitutos)

Estamos hechos de la sustancia del tiempo y también de la sustancia de los sueños: de manera que la ausencia de sueños nos disminuye peligrosamente. Lo digo por la parte satisfecha del mundo: sus habitantes, nosotros, nos vamos haciendo nada poco a poco.

No pido piedad, como no la pedía Sabina en sus 500 noches. No compartimos la misma historia porque la memoria de toda la sangre derramada en nuestro continente a lo largo de los siglos de nada les sirve a quienes están destinados a vivir sus propias convulsiones y a pisar de nuevo ríos de sangre. Pero tampoco compartimos la misma geografía: una vez más el mar. Hace unos días se celebraba el Día Mundial del Sida: asombra conocer (uno no puede reconocer lo que ignoraba, acaso culpablemente) que la pandemia de finales del siglo XX permite vivir largo tiempo y dignamente a los enfermos de Europa, gracias a la existencia de los retrovirales, mientras supone un condena de muerte segura para los enfermos

de África. Asombra, indigna, avergüenza... Al parecer somos nosotros, los hombres blancos, los que gobernamos el mundo. Somos nosotros, entonces, los que dictamos esa sentencia de muerte: no existe interés comercial que justifique ese genocidio? ¿Por qué no? Existen los remedios, están a nuestro alcance y millones de seres humanos mueren por carecer de ellos mientras las grandes compañías farmacéuticas siguen cotizando en Bolsa y los Go-

biernos del mundo próspero (me niego a llamar libre a este océano de insensibilidad) miran para otro lado.

¿Será cosa de presionar todos a la vez, de no quitarnos la mantilla como la novia del soldado? Me gustaría, golondrinas de Egipto, que en vuestro próximo regreso no llevéis asombro, indignidad o vergüenza, y que volvierais al humillado continente africano con millones de retrovirales en el pico. No está en nuestra mano cambiar la historia, pero sí la geografía: aún más feroz, si cabe.



tino barriuso  
Es profesor, columnista  
y escritor



ESTAMOS HECHOS DE LA SUSTANCIA DEL TIEMPO Y TAMBIÉN DE LA SUSTANCIA DE LOS SUEÑOS: DE MANERA QUE LA AUSENCIA DE SUEÑOS NOS DISMINUYE PELIGROSAMENTE. LO DIGO POR LA PARTE SATISFECHA DEL MUNDO: SUS HABITANTES, NOSOTROS, NOS VAMOS HACIENDO NADA POCO A POCO

# Apoyamos la cultura para poder vivirla juntos

En Telefónica nos esforzamos a diario para promover, conservar y difundir nuestro patrimonio común. Ofrecemos todo nuestro apoyo a las principales instituciones culturales de España para poder invitarte a disfrutar de una cultura llena de matices, donde conviven todas y cada una de las expresiones que nos hacen ser lo que somos.

**Transformamos el presente para mejorar el futuro.**

*Telefonica*



# CESTAS Y DETALLES PARA ESTA NAVIDAD



LOS TRADICIONALES LOTES CON LOS QUE ALGUNAS EMPRESAS FELICITAN LAS FIESTAS A SUS TRABAJADORES SE HAN ADAPTADO A LOS NUEVOS GUSTOS DE UNA SOCIEDAD QUE DEMANDA LA EXCLUSIVIDAD EN EL PRODUCTO QUE CONSUME. LAS CESTAS DE TODA LA VIDA CON TURRÓN, CAVA, CONSERVAS Y JAMONES EMPIEZAN A DAR PASO A OTRAS CON AUTÉNTICAS DELICATESSEN EN LAS QUE EL FACTOR ECOLÓGICO COBRA UNA ESPECIAL RELEVANCIA. UNA MANERA DISTINTA DE FELICITAR LAS FIESTAS.

d.h. texto



## DESTINADO A GOURMETS

Degusto es una empresa dedicada a los productos delicados de muy alta calidad y elaborados con las mejores materias primas. Su objetivo es ofrecer al cliente una selección destinada a satisfacer los paladares más exigentes. De cara a la campaña de Navidad ha diseñado una colección de packs de productos exclusivos y divertidos como la cesta *Comer y beber flores* (foto de arriba, 93 euros), que contiene, entre otros productos, vino Pétalo del Amor Moscato Dolce, infusión de capullos de rosa Hediard, confit de flores de violeta, néctar de rosas Sense Silver o chocolate negro con Jazmín. Asimismo, los aficionados a los cócteles pueden ser agasajados con Amantes del Gin Tonic (58 euros), que cuenta con todo lo necesario para elaborar la bebida a partir de la ginebra Martin Miller's. Estos lotes y varios más se pueden consultar y adquirir en la siguiente página web:

[www.degusto.com](http://www.degusto.com).



## COMERCIO JUSTO

La Navidad es el tiempo solidario por antonomasia y los lotes de empresas y particulares pueden imbuirse de este espíritu con cestas del denominado comercio justo, una iniciativa promovida por varias ONGs y Naciones Unidas para fomentar una relación comercial directa y equitativa entre los productores, generalmente de países en vías de desarrollo, y los consumidores. A partir de 15 euros se pueden adquirir cestas con productos del sur de Chile, especializadas en té -con variantes de China o India-, o más genéricas -como la de la imagen, de 24 euros-, que lleva café de Honduras, turrón de Jijona, galletas de Bolivia, té y mermelada de mango de Ecuador. Una forma de dar una alegría, realizando una compra solidaria y justa. Más información en:

<http://tienda.equimercado.org>



## FRUGAL

Regalar salud es regalar vida podría ser el lema de Fashion Fruit, una empresa dedicada a la elaboración y venta de cestas de fruta. De cara a estas fiestas, la firma ha preparado una serie de lotes con los que desatascarse de las poco frugales comidas y cenas navideñas. En la foto de la derecha está la Cesta de la Fondue de Navidad (75 euros), compuesta por una Fondue de cerámica, chocolate y las mejores frutas para ser fundidas en él.

Esta empresa dispone de una gran variedad en cestas de frutas que van desde los 55 euros en adelante y que, además de estos días, sirven para hacer un regalo sano y natural en cualquier época del año. Se pueden adquirir en

[www.fashionfruit.es](http://www.fashionfruit.es).



## PARA GOLOSOS

¿Quién dice que en las empresas no hay golosos empedernidos? Para ellos, la firma Pancracio ha organizado una selección de lotes de Navidad en la que destaca Megabox Gourmet (con pasta al cacao, escamas de sal al cacao, grageas de cacao 100% criollo o una pasta de chocolate y aceitunas negras -foto de la izquierda, 65 euros-). Para los amantes del jengibre está el lote Ginger Lovers -29 euros-, que tiene mermelada natural de limón con jengibre, dados de jengibre confitado y una aromática y reconstituyente infusión de jengibre limón. Además de estas posibilidades, Pancracio dispone también de una amplia oferta de manjares dulces como panettones, vodka al cacao o unos divertidos Papas Noel de Chocolate. Todos ellos se pueden ver en la web:

[www.pancracio.com](http://www.pancracio.com).

## PRODUCTOS ECOLÓGICOS

Selección Natural es una empresa seria y eficaz que diseña cestas para todo tipo de eventos a partir de productos ecológicos certificados. Esta joven e innovadora firma ofrece a bajo precio un amplio catálogo para Navidad: cestas vegetarianas, lotes de vinos ecológicos, opciones sin alcohol o la cesta que han llamado *delicatessen* (en la foto de la derecha, 90 euros), una de las más completas ya que cuenta con una botella de cava, otra de aceite de oliva virgen extra, un panettone con pasas, una caja de bombones de crema de higo, olivada y una bandeja de jamón de Jabugo, todo ello ecológico. La firma también ofrece la posibilidad de sorprender con cestas de desayuno a domicilio, hacer un regalo adecuado a la crisis o decir te quiero a la pareja con una opción como la *romántica* (30 euros), una cesta de mimbre con una tableta de chocolate artesano, una caja de pastas surtidas de mantequilla o chocolate, un tarro de miel, otro de mermelada y frutos secos caramelizados. Todas las posibilidades se pueden elegir y encargar en:

[www.seleccionatural.es](http://www.seleccionatural.es).





## CON TIENTO

Desde la moderación y para paladares exigentes y curtidos, dos «ganadores». Brugal, santo y seña en el mundo del ron, con sus más de 120 años de experiencia, lanza ahora un pack especial de Extra Viejo, un ron premium y versátil, cien por cien dominicano, considerado internacionalmente como el mejor ron envejecido, que destaca por su suave pero intenso sabor a madera, su color ambarino, brillante y limpio, y un aroma acentuado por su envejecimiento en barrica y unas sutiles notas de frutos secos. Por su parte, Cardhu presenta su Special Cask Reserve, edición limitada que se obtiene de un proceso de selección manual de las mejores barricas de la destilería escocesa. Dulce y suave como Cardhu 12 años, pero con un sabor más complejo, es el obsequio ideal para amantes del whisky de malta. Además, estas navidades, la botella se viste con una elegante funda de cuero negro.



[www.brugal.es](http://www.brugal.es)  
[www.thereservesociety.com](http://www.thereservesociety.com)

## TRADICIÓN

En España existe una enorme oferta de cestas y lotes de Navidad a disposición de las compañías que deciden dar el aguinaldo a sus empleados, algo que está cada vez más en desuso a causa de la crisis.

Una cesta tradicional lleva turrónes, mazapanes, conservas, vino, embutidos, licores y, para los más afortunados, el siempre deseado jamón. La firma Martí dispone de una amplísima gama de lotes para estas fechas y uno de sus productos estrella es el modelo (139 euros) que lleva, entre otros tentadores artículos, botellas de vino de Marqués de Murrieta, Tarsus y Raimat, aceite de oliva, sobrasada, un bloc de *foie gras* y tejas de almendra. Para más información:

[www.marti.es](http://www.marti.es)

## REGALA VINO

Muchas empresas deciden apostar por el vino para regalar entre sus trabajadores y clientes. Sabedoras de ello, las grandes bodegas españolas aprovechan estas fiestas para sacar al mercado lotes en los que se incluyen algunos de sus mejores caldos.

Un ejemplo de ello es Bodegas Muga, que ha lanzado un estuche exclusivo que reúne en su interior dos elementos indispensables en las mesas navideñas: un vino excepcional (Muga Selección Especial 2005, realizado con las variedades de uva tempranillo, garnacha, mazuelo y graciano) capaz de maridar con los productos típicos de estas fechas y unas copas marca Riedel, idóneas para disfrutar plenamente de las virtudes del vino. El kit, que se puede adquirir en establecimientos especializados y grandes superficies, cuesta 50 euros.

Además de esta gran firma de Rioja, otras bodegas de las más prestigiosas denominaciones de origen españolas han dispuesto cajas de una o dos botellas con las que felicitar la Navidad a los aficionados al vino.



&gt;ENTREVISTA

**AINHOA ARTETA** soprano

# «POCAS COSAS EN LA VIDA TE PUEDEN PONER LOS PELOS TAN DE PUNTA COMO UN CANTANTE DE ÓPERA»

Su voz tiene el poder de romper una copa de cristal. También el de estremecer la piel o el de sonar dulce en una nana. Puede ser profunda y sofisticada, pero, sobre todo, suena cercana y con cierto acento del norte. Es una voz de diva, pero de diva actual, moderna y desenfadada que es capaz de bailar al ritmo de Lady Gaga si el libreto, o en este caso su hija, lo impone. Es **AINHOA ARTETA** (Tolosa, 1964), una de las voces de ópera más importantes de nuestro país, que se vuelve a atrever con las melodías más modernas y versiona temas de las últimas décadas como 'Smells like teen spirit' de Nirvana; 'Sweet child of mine', de Guns N' Roses, o 'Contigo', de Joaquín Sabina.

## ¿Qué espera de este nuevo trabajo, que sigue la línea del anterior?

Pues por lo menos que tenga la misma acogida que *La vida*. El trabajo que hemos hecho ha sido bueno, y es que estar con Javier Limón es una garantía y, además, me divierto muchísimo a su lado. Empezar un proyecto que ya sabes que te va a gustar... es fantástico.

## De hecho fue él el que le metió en esta nueva aventura de versionar, ¿no?

Sí, pero de esto hace ya muchos años, como siete o así. Cinco años antes de que saliera *La vida* ya estaba detrás de mí para hacerlo, pero entonces no me veía en ese registro, tampoco tenía tiempo... eran muchos *tampocos*, pero luego, por una cuestión personal mía, me di cuenta de que ya estaba preparada y, de hecho, tenía el tema que quería grabar primero. Era, precisamente, *La vida*, de Silvio Rodríguez. El resultado me gustó tanto que, desde aquel momento, me dejé llevar... Con este segundo trabajo no he tenido duda de que quería volver a trabajar con él. Es un gran músico.

## ¿Qué sensaciones nuevas le ha aportado el cambio de registro para seguir dedicándose al pop y al jazz?

Pues, sobre todo, estar rodeada de unos profesionales maravillosos. Es una sensación de la música sin medida porque en la lírica siempre te tienes que agarrar a una partitura, a un rigor a la hora de hacer la música, aunque tú le apliques luego el *feeling* y la expresión. Esto es el ritmo que nace contigo, está todo por hacer.

## Pero supongo que no abandonaría por nada la ópera, ¿qué proyectos tiene en este sentido?

No, nunca. Es para lo que llevo formándome 20 años. Mira, ahora acabo de venir de San Francisco, de hacer *Cyrano de Bergerac* junto a Plácido Domingo, y estamos en Sevilla con la producción de *La Bohème* de Convent Garden. Después llegarán las vacaciones de Navidad, gracias a Dios... y ya para el mes de enero Deutsche Grammophon lanza un disco de clásico del que se hará algún concierto y llegará

un *Stabat Mater* de Rossini. En febrero haré algo de gira de este trabajo y en marzo hago *Tatiana* de Eugenio Onegin en Bilbao... y suma y sigue.

## ¿Qué satisfacción ver la agenda llena y con previsión de años!

Sí. No tengo ningún derecho a quejarme. Por eso lo único que pretendo es que si este disco gusta, pues fenomenal, pero yo ya tengo hecha mi carrera y solo quiero ofrecer algo agradable que a la gente le guste.

## Menos mal que va a tener un descanso en Navidad para cargar pilas. ¿Ya ha planeado cómo va a pasar las vacaciones?

Pues van a ser en familia, que hace mucho que no la veo. Voy a estar en San Sebastián, en casa, pero también he apartado unos días para irme con mis niños y mi chico (es pareja del jinete Jesús Garmendia) a una playa de arena blanca a ver peces de colores.

## ¿Qué suponen en su vida las canciones que ha elegido para este disco?

Forman parte de la generación en la que he



crecido. Guns N' Roses, Nirvana, Joaquín Sabina, Los Secretos... Es la música que yo he escuchado. La gente piensa que por ser cantantes líricos vivimos en la música del medievo o del siglo XVIII, pero no es así. Escuchamos también lo que suena en la radio, lo que es actual. Yo, en mi caso, lo que escucha ahora mi hija. Al músico le gusta escuchar música, buenas melodías.

**¿Y que le parecen entonces los nuevos iconos del pop como Lady Gaga?**

Pues me gusta y, de hecho, la escucho alguna vez ¡y también la bailo en casa con mi hija! Ahora es necesario ser una mamá puesta al día.

**¿Alguna vez ha escuchado una canción con la que no se atrevería?**

Pues seguro que alguna... No sé... Bueno, mira, en este disco intenté versionar *Angie*, un tema precioso escrito por Mick Jagger y Keith Richards en 1972 y no pude con ella, no porque no me guste, que me encanta, pero no conseguí hacerla mía.

**En una de las canciones del disco, *Don't give up (No te rindas)* se atreve con una mezcla explosiva: una canción de Peter Gabriel en la que se fusiona la ópera con el flamenco bailado por Farruco...**

Eso son cosas de Javi (Limón). Yo pongo la voz y él hace el resto... Pero lo que sí que recopila este tema es el alma que queríamos que tuviera el disco, que es música mediterránea y de mestizaje. Además, que éste sea el título del disco tiene mucho que ver con el momento que estamos viviendo. Parece que todo el mundo quiere tirar la toalla y es lo que no hay que hacer. Ahora es el momento de mezclar culturas, energías y formas de hacer para salir adelante.

**¿Y con esa voz, también se defiende cantando flamenco?**

Flamenco, no, pero sí canto canción española en recital... ¡y no lo hago mal! Pero el videoclip del que hablábamos antes es especial porque mientras yo me doy a la ópera, Farruco baila y transmite mucha fuerza y esperanza.

**No te rindas, ¿en qué ocasiones se ha dicho esto a sí misma para poder seguir adelante?**

En muchísimas. La más reciente, la que me impulsó a sentir que tomaba el timón del barco de mi vida fue cuando murió mi madre, que, como la mayoría de las madres en la vida de todos, ha sido una figura clave y, una vez que se ha ido, un modelo a seguir.

**¿Y cuáles son los principales motores de su vida, los que le hacen no rendirse?**

Mis hijos, sin ninguna duda. Daría cualquier cosa por ellos.

**¿Cómo lleva en su vida familiar las ausencias propias de su profesión?**

Pues con muchísima complicidad y comprensión por parte de la familia. El niño, que tiene nueve meses, aún no se entera, pero mi hija me apoya y me anima como nadie. Tener este pilar en el que apoyarme es fundamental. Si no, no sería capaz de hacer mi carrera. Si yo viera que ellos no lo soportan, no lo dudaría y estaría a su lado. Por eso, este disco está dedicado a ellos: *Gracias a Sarah, Íker y Jesús, que soportan mis ausencias y hacen que la som-*



bra del glamour tenga mucha más luz que el propio glamour. Ahí lo digo todo.

**¿Se ha planteado alguna vez sacar un disco de canciones propias?**

No compuestas por mí, pero es posible que algún día surja un trabajo con temas de otros creadores.

**¿Y qué canta en casa cuando está... limpiando el polvo?**

Naaaaaaada.

**¿Y en la ducha?**

Naaaaaaada.

**¿Nanas?**

Bueno... a mi hijo alguna vez... pero no te creas. ¡Me paso el día cantando! ¡Cuando llego a casa me apetece estar callada, por Dios!

**¿Qué tal se suelen portar los críticos con usted? ¿Alguna vez un especialista ha logrado sacarle de sus casillas?**

Al principio de mi carrera sí, pero ahora ya no. Además, es muy gracioso porque en estos momentos todas son buenísimas. Cuando empiezas a despreocuparte de las críticas, del qué dirán y te das cuenta de que si sigues en esta profesión es porque te apasiona; es cuando, de repente, empiezan a escribir bonito y bien. Cuando uno se relaja puede dar todo lo que tiene de la mejor manera y el que escucha se *rinde*. Ahora, que todo el mundo tiene derecho a decir si le gusta o no le gusta, pero ante todo hay que disfrutar en el escenario.

**¿Y sus seguidores no se han extrañado de este cambio de registro?**

Los que me conocen de la lírica saben que no voy a dejarlo, así que lo único que creo que aprecian es que soy más versátil.

**El bel canto es algo que la gente no aprecia hasta cierta edad, ¿sería necesario más educación en esta materia para hacerla extensible a los jóvenes?**

Sí, claro, pero ya se está haciendo una gran labor en los teatros. Te diré que hace unos días, en San Francisco, acudí al ensayo general un grupo de niños de 10 a 12 años y tengo una carta de todos ellos preguntándome sus dudas y planteando sus inquietudes. Eso es bueno. Además, cuando salimos a saludar parecíamos Madonna y Michael Jackson en vez de Plácido Domingo y Ainhoa Arteta, porque no te puedes imaginar cómo aplaudían los chavales; estaban llenos de emoción. Pero creo que debería haber más programación cultural en las televisiones.

**Pero la ópera sigue siendo un espectáculo para las minorías más elitistas.**

La ópera va a ser siempre un espectáculo para minorías en tanto en cuando se realiza en un teatro donde el aforo es limitado y no se puede hacer en recintos más grandes porque la voz es la que es y no está *microfonada*. Se está intentando llevar a cines para intentar ganar adeptos que luego vayan a los teatros. Pero hay algo que no se puede cambiar: la ópera tiene que ser hecha en el teatro y sin amplificar la voz.

**¿Cómo se educa la voz de una soprano?**

Es muy duro. La educación de la voz es un trabajo arduo que, además, se dilata en el tiempo. Yo he tardado dos décadas en aprender a cantar y todavía intento mejorar cada día. Es una

carrera de fondo.

**Y cuando se sube en el escenario, ¿es fácil transmitir el mensaje de una ópera?**

Yo creo que sí, porque está estrechamente relacionado con las emociones y si el intérprete está transmitiendo bien... se puede lograr. Vuelvo al ejemplo que te he contado antes de San Francisco. Esos niños no sabían nada de ópera y estaban emocionados.

**Lo cierto es que una cantante lírica también tiene mucho de actriz**

Sí, claro. Yo me preparé durante años en el Actors Studio en Nueva York.

**Aunque suele haber reticencias a la hora de aceptar la ópera como plan del sábado noche, dicen que quien va por primera vez siempre repite...**

Es que hay pocas cosas en la vida que te pueden poner los pelos tan de punta como un cantante de ópera cuando lo tienes delante. Te lo digo yo. Es algo que viene de dentro, de la víscera, una energía fortísima.

«LA GENTE PIENSA QUE POR SER CANTANTES LÍRICOS VIVIMOS EN LA MÚSICA DEL MEDIEVO, PERO NO ES ASÍ»

«NO QUISIERA SER UN ESPERPENTO DE MÍ MISMA POR QUERER GANAR UNA BATALLA PERDIDA AL TIEMPO»

«EN ESPAÑA HAY VOCES IRREPETIBLES COMO PLÁCIDO DOMINGO, TERESA BERGANZA O VICTORIA DE LOS ÁNGELES»

**¿Cómo aprecia la salud de este género en España?**

Buena. ¡En Sevilla hemos tenido que ampliar el número de funciones!

**¿Y en cuanto a los profesionales, hay buenas voces?**

Sí, cada vez hay gente más preparada y comprometida, pero pido a los jóvenes que empiezan que se tomen esta carrera con paciencia. Además, en España hay irrepetibles como Plácido Domingo, Teresa Berganza, Victoria de los Ángeles, Monserrat Caballé... todos son únicos y cada uno tiene una faceta especial.

**¿En este ambiente, es necesario salir del país para triunfar?**

El mundo de la ópera es internacional y hay que salir para crecer como cantante lírico.

**¿Dónde se siente más el calor del público?**

Yo lo he sentido en todas partes, pero cada país, por su cultura, tiene una manera de expresarlo. Los japoneses son más contenidos, los americanos más explosivos... En España se podría diferenciar por regiones... pero te das

cuenta de que, en su manera de expresarse, la emoción en todas partes es de verdad.

**Este 2010 es su 20 aniversario desde que debutara en Palm Beach, ¿cómo recuerda aquellos momentos?**

Pues creo que fueron muy duros porque me ocurrieron cosas personales muy complicadas, pero que luego me sirvieron de lección para saber que hay que salir adelante a aún en las peores situaciones. Uno no canta solo cuando está a tope.

**¿Cómo influyen los años y la experiencia en la voz de una soprano?**

Pues influye en aspectos como que vas ganando experiencia en la vocalidad, vas conociendo mejor tu propio instrumento y también aprendes a elegir mejor los papeles que escoges para no quemar la voz.

**Ahora en pleno invierno, ¿cómo cuida su instrumento de trabajo?**

Pues me cuido yo y si yo estoy bien, la voz está bien, pero en esta profesión aprendes a cantar

«LA ÓPERA VA A SER SIEMPRE PARA MINORÍAS PORQUE DEBE SER HECHA EN UN TEATRO Y SIN AMPLIFICAR LA VOZ»

«ESTA NAVIDAD ME IRÉ CON MIS NIÑOS Y MI CHICO A UNA PLAYA DE ARENA BLANCA A VER PECES DE COLORES»

«ME GUSTA LADY GAGA Y LA BAILO EN CASA CON MI HIJA. AHORA ES NECESARIO SER UNA MAMÁ PUESTA AL DÍA»

con resfriados, con faringitis... uno sabe que no son las mejores condiciones, pero se superan, se canta y aprendes.

**¿Y desde el punto de vista físico, le asusta el paso de los años?**

Hombre... sí. No voy a decir que no soy vanidosa y menos en el mundo en el que vivimos donde prima la cultura de la imagen, pero sin obsesiones. No quisiera ser un esperpento de mí misma por querer ganarle una batalla perdida al tiempo. Ahí es donde tiene que entrar en juego la cordura y la madurez.

**Otro de los aspectos de la música que le interesa es el folklore vasco, pero ¿se atrevería con una ópera en esta lengua?**

Pues ya me lo ofrecieron, pero por falta de tiempo no lo he llegado a hacer.

**¿Y cómo se siente más cómoda, en castellano, euskera o inglés?**

Pues como más cómoda estoy es en castellano y euskera porque ambas son mis lenguas maternas. Luego me defiendo en inglés. En francés, en italiano, en alemán... ¡y hasta en ruso!





# TRAS LOS ANDARES DEL IBÉRICO

**DICEN EN LA ZONA QUE TRES MESES, TRES SEMANAS Y TRES DÍAS ES LO QUE TARDA LA LECHONA EN GESTAR ANTES DE ARROJAR AL MUNDO Y A LAS DEHESAS LOS SUCULENTOS IBÉRICOS PATA NEGRA QUE TODOS CONOCEMOS. A PARTIR DE AQUÍ, CADA PRODUCTOR ESCRIBE SU VIDA. Y DE ESTO SABEN EN LA RUTA JAMONERA DE LOS PUEBLOS DE LA SIERRA DE ARACENA Y PICOS DE AROCHE, EN HUELVA. VA POR TODOS, UNAS LONCHAS DE ESTE FINO MANJAR CON PAISAJE PROPIO.**

ana montes **texto y fotos**

**E**stamos en montanera, cuando la bellota cae al suelo en las verdes dehesas. Empezó en octubre y durará hasta febrero, coincidiendo con la última matanza del cerdo. Otros sacrifican hasta marzo. Pero en general, la bestia goza de dos, tres y hasta cuatro meses plenos en las fincas para darse un banquete de bellotas a partir de su mayoría de edad, entre los 12 y los 18 meses, antes de ser sacrificada entre diciembre y enero. Los primeros, los de mayor peso. En los campos de la sierra de Aracena y Picos de Aroche, la mañana se inicia con el chasquido de este fruto, su caída en chorreo sobre las hojas y la hierba antes de que el afanoso hócico de nuestro célebre pata negro ibérico la mastique como un manjar hasta la hora del almuerzo. Él a lo suyo, que es engordar y transformar en carne esa bellota que roza el manto de este paisaje de quejigos, alcornoques y encinas protegido por la UNESCO componiendo su característica melodía. Repetirá faena a la hora de la merienda durante más de dos horas hasta que el sol deje de iluminar sus andares, cada vez más pesados y lustrosos. Porque el cerdo en montanera tiene licencia para comer bellota hasta redondear sus 170 kilos y doblar su peso. La bellota impera y las pjaras, ansiosas por engullirla, se convierten en el mejor reclamo para guiarnos a estos pueblos volcados en cuerpo y alma en el rey cerdo.

Ni es exagerado decir que muchas de las calles de sus 31 municipios encalados huelen a ja-

món ni que casi todas las empresas serranas se apellidan Jabugo. Con 2.000 habitantes, el municipio de Jabugo -que sí existe, para sorpresa de muchos que lo creen solo marca- hace de epicentro de bodegas, secaderos, fincas y establecimientos de restauración y hoteleros del llamado triángulo jamonero -Cumbres Mayores, Cortegana y Aracena-. Jabugo contiene seis letras que abren irresistiblemente el apetito al tiempo que inspiran negocio. Por eso la D.O.P Jamón de Huelva quiere cambiar de nombre llamando D.O Jabugo al jamón ibérico producido y curado con el microclima, el aire y la humedad de la Sierra de Aracena y Picos de Aroche porque dice su consejo regulador que así es como se la conoce dentro y fuera. El maduro mercado francés se encuentra en sus más inmediatos planes de internacionalización.

Para enseñar al público la vida y obra de estos cerdos que dan fama al producto enseña nacional se ha creado (sin mucho ruido) la ruta turístico-gastronómica de esta denominación serrana que descansa a 700 y 1.000 metros de altura sobre el nivel del mar. Desde el mirador de Peña de Arias Montano (Alajar) y el de San Cristóbal (Almonaster) se divisan algunas de las vistas más bonitas y típicas de esta serranía. Puede completarse cubriendo algunas de las etapas de sus 700 kilómetros de senderos, con calzadas tradicionales rescatadas como la de la Ribera de Jabugo, uno de los itinerarios más bonitos del centro-oeste y practicable en dos horas, que muestra lo mejor de las huertas y la crianza del cerdo. Varias asociaciones de turis-

mo activo, como la pionera en la zona Las 3 Cabras ponen la sierra en bandeja a los turistas organizando actividades deportivas y visitas culturales o con toque jamonero, como asistir a una matanza serrana familiar, en época.

Castillos monumentales coronan además la que llaman La Banda Gallega, junto a la parte norte de Sierra Morena, declarada Reserva de la Biosfera. Estos castillos fueron erigidos para defenderse de los portugueses en el s. XIII en esta zona repoblada por gallegos y leoneses tras la expulsión de los musulmanes de la península. Monumentos como el de Cortegana, Almonaster la Real -con una de las pocas fortalezas árabes de la época califal-, Aroche y Cumbres Mayores -que conserva el castillo de Sancho el Bravo, Monumento Nacional desde 1985- son, con el de Aracena -con plaza de toros en su interior y de obligada visita junto a su célebre Gruta de la Maravillas- algunas de las etapas que dejan un inmejorable sabor de boca.

Además, minas. En Almonaster La Real, las de Aguasteñidas, en activo y visitables, nos pillan en el corazón de la ruta. Pero sacando un pie de ella, a pocos kilómetros está el complejo de las Minas de Riotinto donde conocer el Museo Minero, viajar en un tren de época, descender a las galerías mineras o pasear por el barrio victoriano construido en el siglo XIX para albergar a la colonia británica. De origen inglés, Riotinto llegó a ser la mayor explotación de Europa a cielo abierto y entrada de futuras innovaciones en la península. De hecho, el primer partido de fútbol en España se jugó en su campo introduciendo así este deporte. Pero tomemos la siguiente loncha.

**BODEGAS JAMONERAS** Visitar las bodegas que instruyen sobre las intimidades del cerdo es una lección magistral para la mente y el paladar. En Cortecóncepción, Jamones Eíriz lleva 200 años regentando una bodega familiar completa donde elabora las mismas chacinas y jamones que su tatarabuelo, de origen gallego, instalado en Río Tinto para trabajar en sus minas. Mercedores del Jamón de Oro 2005, acababan de ganar el prestigioso premio Great Taste Award 2010 por su exclusivo jamón y lomito -máximo galardón internacional que otorgan tres jurados independientes-. Como debe ser, sus cerdos ibéricos 100% puros campan en las dehesas acumulando grasa bajo la piel que infiltran en sus músculos con el ejercicio, y esto se traduce en proteínas, fósforo, calcio además de hierro, ácidos grasos poli-insaturados, como el aceite de oliva, y vitaminas B1 y B2. Sin desper-

1	2
3	4 5 6 7

1 Panorámica de Aroche.

2 Pueblo de Jabugo.

3 Locomotora de la antigua explotación minera de Riotinto.

4 y 5 Las bellotas son un auténtico manjar para las piaras de cerdos y determinan la calidad, el sabor y la textura de los jamones.

6 Fortaleza árabe de Almonaster La Real.

7 Iglesia prioral del Castillo enclavada en la histórica localidad de Aracena.



© Javier Hernández Galindo  
Grupo de Desarrollo Rural Sierra de Aracena y Picos de Aroche



dicio, contemplar todas las fases de la elaboración artesana como el salado de los pernilles tras el sacrificio.

Se hace con sal marina para fijar el color de la carne, su aroma y sabor, protegerlo de impurezas y secarlo a una temperatura entre 2-3°C y una humedad relativa del 90%. Y una vez lavado, secado y curado -después de sudar cinco o seis meses-, pasará a madurar en bodega para beneficiarse del aire de su microclima que durante 18 y 22 meses, según el peso, se colará por las ventanas de sus bodegas. Todos los secaderos y bodegas las despliegan. Por eso la sierra huele a jamón. Es aquí cuando entra en juego la flora microbiana que genera cada bodega con la humedad del clima y que da el buqué al producto. Con moho de 70 inviernos y techos originales de madera, Jamones Lazo puede presumir de ser de las pocas en aportar en sus instalaciones una flora que da pedigrí a sus 30.000 piezas. Cuentan que este moho beneficioso, que no desapa-

rece por mucho que se limpie la instalación, no se encuentra en las nuevas bodegas de uralita. Pero la suerte además es estar enclavados en Cortegana, a 800 metros, uno de los picos más altos de la zona, lo cual favorece toda la cadena que aromatiza su jamón.

También visitable la empresa Jamones y Embutidos Jabugo, S.A. (El Repilado) que produce con la marca Félix de Múrtiga desde hace 40 años 50.000 piezas por temporada. Su estrella es Félix de Múrtiga Gran Reserva, un jamón curado durante 30 meses al aire de la sierra. Con cinco lustros, Cortegana Ibérico atesora entre

50.000 y 60.000 piezas. Sus cerdos son adquiridos a ganaderos de la zona para después vender al público sus pernilles curados con calidad de bellota, D.O.P y cebo (alimentado con

**EL SALADO DE LOS PERNILLES  
SE HACE PARA FIJAR EL COLOR  
DE LA CARNE, SU AROMA Y  
SABOR, Y PROTEGERLO DE  
IMPUREZAS**



pienso). Porque en esto, recordemos que hay calidades empezando por que no todo el ibérico lo es al 100% (puro) sino también al 75%. Como muchas fábricas, esta empresa dispone de despacho al por menor de carne fresca, chacinadas y jamones y tienda *on line*, mientras otras como 5 Jotas y Juan Macías Jabugo, otro veterano con 50 años de experiencia, disponen de tiendas fuera de sus instalaciones.

En Cortegana, la biofinca familiar Montefrío ilustra también sobre todo el proceso de la cría del cerdo en libertad y además disponen de alojamientos rurales en una de sus fincas por lo que el contacto con este animal resulta toda una experiencia. Supone una excelente opción para empezar por el principio, asistiendo incluso a una montanera. La finca La Silladilla, en la pedanía de Los Romeros, a dos kilómetros de Jabugo, ofrece en sus 160 hectáreas también aloja-



miento rural con vistas a sus dehesas y piaras de cerdos; ahora en montanera, más de 90. Producen bajo la denominación de origen productos a la venta en tienda propia que también ofrecen a sus huéspedes. Sin opción a disfrutar de la montanera en la misma finca, pero sí en plena dehesa y en el triángulo jamonero, La Posada de Cortegana, reconocida en las mejores guías, ofrece casitas de madera para disfrutar de la naturaleza y un restaurante renombrado por su atractiva carta basada en productos frescos del cerdo ibérico. En casco urbano y en la ruta, La Casa Noble (Aracena), es una exquisita edificación típicamente serrana y señorial, que no es para todos los bolsillos pero sí un capricho de inmersión en el tipismo andaluz.

Sánchez Romero Carvajal no está en la denominación pero es un indispensable. Su jamón 5J -en manos del grupo Osborne- es enseña de sa-

bor desde 1879, cuando fue el primero en apostar por la producción a gran escala, en lugar de las matanzas familiares que se hacían en la zona. Su lema *el mejor jamón del mundo* recorre muchos de los saraos de primera como la Expo de Shanghai 2010, aunque el más caro del mundo lleva la marca de Sierra Mayor de Jabugo (750€/kg) y se vende en la tienda *gourmet* Ysetan, en Japón. Las tradicionales bodegas de 5J, en Jabugo, no tienen desperdicio, por eso es recomendable reservar una visita. Después de curar millones de jamones, a un ritmo de 1.000 matanzas diarias (90.000 cerdos al año), sus muros impregnados de la centenaria flora microbiana de tantos jamones secándose, sudando y curándose hace que su buqué sea elegido como favorito. La misma Casa Real tiene su propia reserva anual a la vista del visitante junto a un millón de patas ibéricas más cuidadas con celo. Igual que cuidan a las hembras inseminándoles *in vitro* para que sus patas no se dañen en la

monta y guarden su preciada estética, rematada en uve, también por otros. Éste es uno de los métodos alternativos a la monta natural dirigida que también emplea la empresa dejando a un verraco cubrir durante un mes a 25 cerdas reproductoras que se sustituirán a los 4 años. Una promesa: ver tantas naves repletas de patas colgadas es un placer.

El Museo del Jamón completa en el precioso pueblo de Aracena, el más poblado de la Sierra, esta escapada. Pero nada como paladear las chacinas y platos a base de las nobles piezas de carne fresca del cerdo ibérico. Bien conocidos el solomillo, el lomo y el secreto, y muy de moda ahora las exquisitas presa y pluma. Dice el restaurante Casas (1947), el primero creado en la sierra y pionero en Aracena, que éstas últimas antes se usaban en las chacinas pero ahora pocos las emplean. The New York Times destacó en 2005 este restaurante mientras The Guardian lo hizo en 2009 como el mejor lugar donde comer jamón. Y es que los suyos -5 J y Joselito (éste de Guijuelo)- no se sirven al público hasta que no tienen 5 años. Los eligen en la propia bodega, cuando las patas tienen entre 4 y 5 meses. Son piezas grandes de 10 kilos con suficiente tocino y estética. Su reserva personal, 250-300 jamones al año, es el secreto que los distingue. Hasta aquí, otra ración de lonchas finas, casi transparentes, como ha de cortarse.

**EN ECOLÓGICO** Solo tres productores y Consorcio de Jabugo, a través de su marca, Delasierra, producen jamón ibérico puro ecológico. Este último, se distribuye solo en Alemania y Holanda, países con clara tradición ecológica y con capacidad de valorar el bienestar del animal, el respeto al medioambiente y dispuestos a costear una materia prima diferenciada, señala esta marca. Solo alguna comunidad autónoma más aporta algún jamón con certificación ecológica pero de cerdo blanco, no ibérico. Y es que, coinciden los productores, el jamón ibérico ecológico cuesta entenderse ya que el público nacional entiende el convencional como algo tradicional y natural «más en los medios rurales, como Aracena, y desconoce las ventajas del ecológico, que suele estar más vinculado a zonas urbanas», especifica Delasierra. A esta aventura se lanzaron en grupo tres productores, también a finales de los 90, desde la extinta cooperativa Productores Ecológicos de Jabugo, en la sierra de Aracena, los mismos que hoy día siguen produciéndolo por separado con certificación del Comité de Agricultura Ecológica de Andalucía (CAAE) y dos de ellos, con D.O.P Jamón de Huelva. En mimos, no escatiman.

En su biofinca Montefrío Armando Escaño y su mujer Lola elaboran cada año unos 200 jamones y 200 paletas con D.O.P de calidad Ibérico Puro Summum, 100% de padre y madre ibéricos, y alimentación superior. «Una producción muy pequeña pero de mucha calidad. Criar un cerdo en ecológico es lo mejor que se puede hacer con él porque su jamón es lo máximo. Lo más exclusivo parece el sistema de reserva de jamones en bodega que utilizan los grandes chefs pero realmente el ecológico es lo más vip. Nos gustaría llegar a la alta cocina pero no hay alta cocina ecológica», confiesa la pareja.

Y es que la alimentación es su reto. La de sus cerdos se basa en piensos ecológicos y naturales, que se van adaptando a la fase de desarrollo del cochino, tras los dos meses iniciales de amantamiento. En fase adulta, además de la cebada y el trigo, el animal engulle 1 kg de cereales y 4-5 kg al día de alfalfa, guisantes o calabaza (el mejor desparasitador natural del interior y exterior del animal), fuera de primavera o montanera. Y, cuando alcanza los 18 meses y entra en montanera, traga al día y durante 3 ó 4 meses hasta 14 kilos de bellota para engordar antes de la matanza, lo que equivale a 1.200 gramos de carne en peso transformado. Un circuito alimentario, esencialmente común entre otros productores ecológicos, porque no solo de bellota se alimenta el cerdo todo el año, aunque comúnmente se piense que sí.

«Aunque no te vayas a comer todos los cerdos, sí te comerás uno, y ése, si no está sano, te puede tocar», advierte Lola mientras recuerda todas las vicisitudes por las que pasaron para nutrir a sus guarros, como hacerse con el maíz libre de transgénicos y ecológico, en la dieta porcina, a partir de los dos meses. «Desde que las grandes cerveceras se interesaron también por el maíz -presente en un 10% de la cerveza- ya muchas zonas como Valencia, Sevilla y la vega del Guadalquivir apuestan por el producto libre de transgénicos», explican. Además, «llevamos mucho tiempo criando pocos cerdos en fincas grandes, de esta forma siempre tienen bellota y dejan además algo para los pequeños que irán a la montanera del año siguiente. Si sobrecargas la finca de cerdos, no solo se comen el fruto sino que se comen más cosas, como las raíces, y esto es perjudicial para el terreno», aclaran.

«Por eso intentamos llegar a la gente que realmente valora este producto (40€/kg), no mucho más caro que el convencional (38 €/kg). Pero, al no usar aditivos, cada partida requiere cuidados extremos. Hemos tenido que cambiar el chip a las fábricas de elaboración y secado, que todos los ecológicos subcontratamos, porque nosotros para un matadero no somos un negocio, somos un incordio, pero les damos caché. La matanza ecológica tiene que ser la primera de la mañana para que las instalaciones estén completamente limpias y no haya ningún tipo de contaminación de otras carnes. Además, nuestros embutidos deben secarse completamente aislados de otros, por lo que es más costoso el alquiler del local y más arriesgado el proceso. Esto hasta que terminemos nuestra bodega propia, en la que personalizaremos el buqué de cada jamón, como se hacía antes, impregnándole sabores con la grasa del propio pernil, algo que solo los pequeños podemos hacer», concluye el artesano.

## PRODUCTO DEL BOCA A BOCA

Miguel López, farmacéutico de formación, se considera ya un boticario de secano desde que hace 7 años decidiera crear su propia marca Ecoibéricos de Jabugo al separarse de sus socios. «Fuimos pioneros y seguimos los mismos que entonces, aunque ganaderos ecológicos hay varios. Los que hacemos jamón ecológico no somos profetas en nuestra tierra. Pero en Ecoibéricos de Jabugo tampoco lo hemos intentado. Jamás





hemos ido a la feria del Jamón de Aracena porque yo no pertenezco al mundo del jamón sino al sector ecológico, aunque en esto la tradición es fundamental y mi familia elabora este producto desde hace cuatro generaciones. No tenemos D.O porque no nos permite ser todo lo ecológicos que queremos ser, como emplear cereales germinados, en vez de molidos, para mejorar la nutrición del guarro. Además hacer ibérico puro ecológico provoca que tengamos más niveles de ácidos que la media permitida en la D.O porque nuestros cerdos son privilegiados, crecen en una finca de 700 hectáreas y comen más bellota que otros -a cada uno le corresponden 3 ha- por eso, en los análisis de ácidos grasos, (que distinguen a los que han comido bellota) nuestro porcentaje es de un 80%: superior».

Lo suyo, es el jamón natural, define, sin quí-

mica «porque se puede emplear homeopatía, inocua para solucionar los problemas que puedan surgir en la alimentación del animal. La química no siempre es la solución a todo. Los piensos que comen muchos cerdos están muy medicados y eso genera toxinas que se acumulan en las grasas. Tenemos clientes que además son alérgicos a los nitritos que se emplean en el curado de muchos jamones», explica.

Este ganadero «volcado en vivir con dignidad del campo sin esquilmar la dehesa» considera que la producción en extensivo es el futuro, «aunque no sea en ecológico, y las grandes marcas que quieran pasarse a esto deben cambiar la mentalidad porque, cuando no se usan aditivos, no siempre salen las cuentas». Para él, introducido en mercados como Suiza, Alemania y Francia, contar con un producto ecológico abre

mercados pero, antes se necesita un producto de gran calidad. «El jamón ibérico puro va de boca a boca, es para un consumidor concienciado. Pero primero hay que salvar la dehesa. Por eso en la finca también tenemos vacas y cabras para que cada una aporte su función: las cabras de cortafuego y los cerdos removiendo la tierra», subraya.

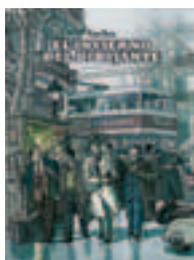
**COMO LA NOCHE Y EL DÍA** Jamones Ecológicos de Jabugo es la tercera parte de este ex trío. Ubicada en pleno municipio de Jabugo, Eduardo Donato fabrica con D.O.P Jamón de Huelva su ecológico Summum de Ibérico Puro, una rareza, según él. «El ibérico puro no es rentable, entraña unos dos años de crianza del cerdo y luego de tres a cuatro años de curación. En total, cerca de seis años inmovilizado y eso la gente no lo quiere. Por eso prefieren hacer bellota cruzado -solo con 50% de cerdo ibérico más 50% de blanco- porque el animal tarda menos en ganar peso y menos en curarse, y eso ahorra costes. Somos tan pocos los que hacemos ibérico puro que la cantidad es irrisoria». Por eso estima su precio un 20% por encima de uno convencional de las mismas características al tener que asumir mayores inversiones. «Pero los ecológicos no somos comparables a los convencionales. Somos como la noche y el día. Todos estos productos, sean o no jamón, tienen química: nitrificantes, antioxidantes, colorantes, emulgentes, fosfatos, azúcares... Los nuestros no. Por eso nuestro jamón y chacinas son verdaderamente saludables, productos cada vez más requeridos que van entrando en las cocinas, incluso las de los chefs, aunque no sean cocinas ecológicas. El jamón va despacio, porque es un producto más selecto, teniendo en cuenta que solo los consumidores ecológicos en España son un 1% frente al 7% de Francia o más del 40% de Suiza y Dinamarca», reitera.

Pese al auge de lo ecológico, en la sierra presiente que los productores seguirán siendo los mismos. «Esto no es para todos; demasiado complicado, demasiados controles -siete visitas de la denominación a la finca más dos de la CAAE- y las directrices de las normativas, pero el producto es una garantía para el consumidor», indefenso ante la indefinición del término bellota, afirma. «Éste es el problema cuando a veces se habla de fraudes. No se ha establecido claramente qué es bellota por eso algunos echan mano de la picaresca engordando a los animales con piensos engrasados sin que el cerdo haya pasado siquiera por este fruto». Y es que, opinan muchos, el jamón es un buen negocio que en los últimos años ha atraído a gente de otros sectores a la zona, como los constructores. Se han sobredimensionado las fábricas y la producción creando excedentes al querer hacer dinero rápido con productos mediocres.

Aprovechando la demanda y lagunas de la normativa se han importando jamones de Rumanía y cerdos de otras razas ya que la clasificación exhaustiva de cada una de las piezas según la alimentación recibida por el cerdo en vida (cebo, recebo o bellota) sigue siendo la punta de lanza del sector para que el correcto etiquetado llegue al público sin trampa.

# NAVIDAD LECTORA

Llega el adviento y los libros vuelven a ser una elección ideal para regalar historias y universos soñados a los seres más queridos, con recomendaciones de todo tipo para los más pequeños, los adolescentes y los más fervientes devoradores de papel.



## EL INVIERNO DEL DIBUJANTE

Hace dos años el valenciano Paco Roca se alzó con el Premio Nacional de Cómic por Arrugas, un estremecedor relato en torno al alzheimer, y ahora regresa a las librerías con una historia que, en sus propias palabras, "siempre había

querido contar", la de los dibujantes de tebeos de la España de finales de los 50 que, reunidos en torno a la editorial Brujuna, contribuyeron a sacar al país del hastío con personajes imborrables como Mortadelo, Carpanta o las hermanas Gilda. Escobar, Ibáñez, Víctor Mora o Vázquez se dan cita en unas páginas impregnadas de tristeza, que reflejan a la perfección el tono y el sentir de una época, a la vez que tributan un sentido homenaje a un oficio clave en la construcción del imaginario colectivo español contemporáneo.

PACO ROCA / ASTIBERRI / 16 E / 112 PÁGINAS



## LOS GATITOS DORMILONES

Los que se quedaron con ganas de más tras ver en el cine Gru, mi villano favorito (uno de los mejores estrenos de animación del año junto a Toy Story 3), tienen ahora la oportunidad de recordar y completar la historia de

ese hombre que intentó convertirse en el mayor malvado del mundo robando la luna con ayuda de los minion, unos simpáticos obreros amarillos bastante revoltosos. Anaya ha editado en castellano tres libros diferentes basados en el guión original, junto con el pequeño cuento de tres gatos con insomnio que le leen a Agnes, la niña menor de la historia, para que pueda conciliar el sueño. Y por supuesto, al volumen no le faltan sus marionetas de dedo, que harán las delicias de los más pequeños.

CINCO PAUL Y KEVIN DAURIO / ANAYA INFANTIL / 5,95 E / 12 PÁGINAS

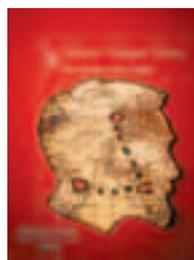


## LOS SONÁMBULOS

Berlín, 1932. En plena República de Weimar, semanas antes del ascenso de Adolf Hitler al poder, aparece el cadáver de una atractiva mujer flotando en el río Havel con las piernas extrañamente deformadas. El detective Kraus es el encargado de resolver el caso y,

de su mano, los lectores recorrerán los recovecos de una ciudad en ebullición, entonces la más moderna de Europa, donde personajes como Marlene Dietrich, Bertolt Brecht, Thomas Mann o Albert Einstein vivían y trabajaban bajo la sombra alargada de los nazis. Con el velado propósito de descifrar cómo el progreso pudo dejar paso a la barbarie, Paul Grossman nos propone un dramático viaje al infierno a lo largo y ancho de esta ficción histórica que ha sabido recrear con todo lujo de detalles.

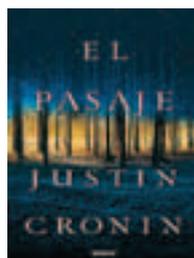
PAUL GROSSMAN / VICEVERSA / 18 E / 367 PÁGINAS



## EL SUEÑO DEL CELTA

El pasado 7 de octubre, el secretario de la Academia Sueca anunciaba el nombre del peruano Mario Vargas Llosa como ganador del Premio Nobel de Literatura 2010. Pocas semanas después ha llegado a las librerías su primera novela en cuatro años, basada en la apasionante vida del irlandés Roger Casement. El libro arranca en el Congo en 1903 y termina en una cárcel de Londres, una mañana de 1916. Entre medias, la peripecia vital de un hombre de leyenda, uno de los primeros europeos en denunciar los horrores del colonialismo. Su aventura existencial, navegando por la oscuridad humana hasta presentar dos informes que conmocionaron a la sociedad de su tiempo, encuentra eco en estas páginas que dan buena muestra de su capacidad para seducir al lector.

MARIO VARGAS LLOSA / ALFAGUARA / 22 E / 464 PÁGINAS



## EL PASAJE

Después de publicar tres libros sin repercusión alguna, un profesor universitario de Houston llamado Justin Cronin decidió presentar con pseudónimo su nueva novela a los editores, y rompió la banca. El pasaje abre una trilogía que continuará en 2012 con The

twelve, y concluirá en 2014 con The city of mirrors, un tríptico que, por el momento, le ha reportado más de cinco millones de dólares entre adelantos editoriales y por la venta de los derechos para su adaptación al cine (adquiridos por Ridley Scott). A mitad de camino entre el Stephen King de Salem's Lot y el Cormac McCarthy de La carretera, Cronin sitúa este relato apocalíptico de una niña llamada Amy que esconde el secreto para liberar a la Humanidad de una terrible plaga de vampiros.

JUSTIN CRONIN / UMBRIEL / 24,50 E / 1.088 PÁGINAS



## MARILYN MONROE, FRAGMENTOS

Anne Strasberg, nuera del director del Actors Studio donde se formaron Marlon Brando, Paul Newman, James Dean y tantas otras estrellas del Hollywood clásico, atesoró durante años una colección de poemas, notas íntimas y cartas manuscritas de Marilyn Monroe dirigidas a

escritores como Somerset Maugham, Carson McCullers, Truman Capote o Norman Mailer, fechadas desde 1943 hasta su muerte en 1962, e inéditas hasta el momento. Ahora esos textos han aparecido ordenados cronológicamente en un cuidado volumen facsímil ilustrado profusamente, que, como escribe Antonio Tabucchi en el prólogo, «nos revela la complejidad del alma que se encontraba detrás de la imagen».

SEIX-BARRAL / 28 E / 272 PÁGINAS



## DE QUÉ HABLO CUANDO HABLO DE CORRER

En su libro más íntimo, Murakami explica que la mayor parte de lo que sabe de la escritura lo ha aprendido corriendo por la calle cada mañana. Desarrollado en nueve capítulos (la mayoría escritos entre 2005 y 2006), el imprescindible autor japonés se aleja del género novelístico para transmitirnos lo que el deporte en soledad le ha aportado para su oficio y para su propia forma de concebir la vida, desde que en 1982 dejó el local de jazz que regentaba y decidió convertirse en escritor y comenzar a correr. Superación, sacrificio, metas y esfuerzo. Palabras repetidas como un karma, que le han acompañado en las tres últimas décadas en sus participaciones en maratones, triatlones o mientras escribía obras como la inolvidable El pájaro que da cuerda al mundo.

HARUKI MURAKAMI / TUSQUETS / 17 E / 232 PÁGINAS



## HIROSHIGE: CIEN FAMOSAS VISTAS DE EDO

Dentro de las actividades por la celebración de su 30 aniversario, Taschen ha relanzado varios títulos de la gama de lujo de su catálogo a precios muy accesibles, entre los cuales se encuentran

las maravillosas xilografías japonesas de Hiroshige, maestros de Van Gogh y los impresionistas, con una influencia fundamental en la historia de la pintura. Considerado junto a Hokusai como el más grande paisajista de la pintura nipona en los siglos XVIII y XIX, su obra maestra puede ser contemplada ahora con todo lujo de detalles, una encuadernación fabulosa y un papel cuya textura imita al original, depositado en el Ota Memorial Museum of Art de Tokio. Realizado entre 1856 y 1858, Cien famosas vistas de Edo capta la esencia y la atmósfera de una cultura hoy extinta.

UTAGAWA HIROSHIGE / TASCHEN / 29,99 E / 272 PÁG.



## EL CEMENTERIO DE PRAGA

Con infinitos ensayos sobre semiótica, lingüística o estética a sus espaldas, Umberto Eco revolucionó el mundo literario a comienzos de los 80 con la publicación de El nombre de la rosa, su primera novela. Tres décadas después,

y seis años después de La misteriosa llama de la Reina Loana, el italiano retorna al género que catapultó su fama con El cementerio de Praga, una historia de espías y conspiradores cuyo argumento gira en torno a un falsificador de documentos contratado por servicios secretos de varios países europeos. En su sexta novela, Eco reconstruye complots que marcaron la historia de Europa, analiza las raíces del antisemitismo y cuestiona muchas de las certezas que la historia ha convertido en dogmas.

UMBERTO ECO / LUMEN / 23,90 E / 587 PÁGINAS

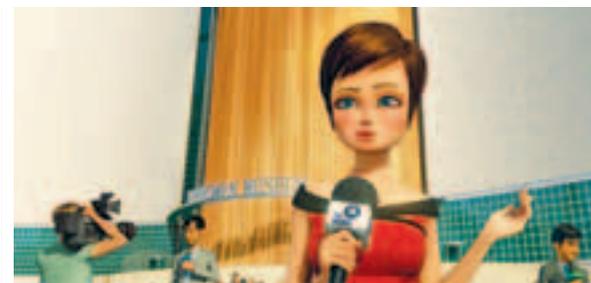


## PRIMERÍSIMO PRIMER PLANO

Acaba de salir en DVD y Blu Ray **Toy story 3** y, tras hacérsenos la boca agua viéndolo -ojo, que se va a llevar el Oscar a la mejor película, ya verán ya-, hemos descubierto entre el mogollón de extras que hay a **JASON KATZ**, que es el supervisor de la historia. ¿Y qué es eso? El que forma el equipo, que suele tener a ocho artistas de la trama, que exige, en un filme como éste, ¡tres años de trabajo! En total, son cuatro. Casi nada.

javier m. faya  
coordinación

### MEGAMIND



# DE HÉROES Y VILLANOS

Dos bebés extraterrestres llegan a la Tierra en naves espaciales enviadas por sus respectivos padres.

En esta historia de redención realizada con ritmo y humor, dos niños son enviados a la Tierra por sus padres cuando sus planetas están a punto de desaparecer. El primero tiene la fortuna de caer en casa de una familia acaudalada y se convierte en Metro Man, el justiciero blanco tan valiente como orgulloso de sí mismo (y al que pone voz de manera brillante Brad Pitt). El segundo, de cabeza voluminosa y color azul, tiene la desgracia de caer en una prisión, donde es cuidado y educado de manera hartamente elocuente por un grupo de reos que harán de él un auténtico supervillano. Héroe y malhechor lucharán desde entonces por el poder de Metro City, hasta que, tras una dura batalla, el mal acaba ganando al bien.

franc  
nieto  
texto

Una vez agotada la fórmula de Shrek que tan buenos resultados dio a la compañía durante más de un lustro y tras el inesperado éxito estival de **Cómo entrenar a tu dragón**, Dreamworks prueba suerte con esta historia de antihéroes que intenta parecerse en demasía a **Los increíbles** de Pixar. Con un ritmo sin altibajos y un humor que se presume irreverente, la cinta no acaba de alzar el vuelo debido a lo poco original de su planteamiento y a lo convencional de su desarrollo.

Temas como el de que la apariencia no lo es todo está ya muy trillado dentro del mundo de la animación (la misma productora estrenó hace tan solo unos meses **Gru, mi villano favorito**, donde con una premisa similar un mal tipo se convierte gradualmente en un bendito), y aquí no es una excepción. Las carencias de rasgos diferenciales en el guión se suplen con efectos especiales y con una utilización de las tres dimensiones demasiado caústica. Las líneas que trazan y definen a los personajes son muy gruesas. Se abusa del arquetipo como si no importara dotar de entidad a lo que se nos quiere explicar.

Podríamos decir que mientras los personajes de las películas de Disney conmueven, los de Dreamworks únicamente se *mueven* por la pantalla. De todas formas, sería injusto dar al traste con una película que, aparte de sus errores, también suma bastantes aciertos, empezando por las voces originales, realmente admirables. Tanto Will Ferrell como Brad Pitt, Tina Fey y Jonah Hill demuestran una labor encomiable a la hora de acometer sus respectivas caricaturas. Aunque siempre se diga lo mismo, si se tiene la oportunidad, mejor ir a ver el filme en versión original subtitulada, aunque, por desgracia, doy fe de que esta acción solo se puede hacer en contadas ciudades.

Otro punto en el que el filme gana enteros es el de su alto contenido paródico. Además de unos diálogos que en momentos alcanzan la brillantez, la imitación que se hace del personaje de Marlon Brando en Superman es, simplemente, magnífica. Por último, también es destacable el virtuosismo a la hora de abordar las secuencias de acción, sobre todo las que abren y cierran la función.

La palma de personaje divertido se la lleva sin duda Minion, el ayudante de Megamind, una grotesca piraña encerrada en un recipiente lleno de agua que sirve de cabeza de un cuerpo robótico gigante. Suyos son los mejores gags sin duda alguna.

Por contra, el contrapunto romántico que embelesa la trama no consigue tener el brío que se plantea, bien sea porque enseguida se cae en el *slapstick*, lo que da pie a que no se pueda profundizar en la emoción, o bien porque en películas infantiles es bien sabido que estas circunstancias suelen ser tratadas de forma hartamente marginal.

En definitiva, estamos ante un trabajo de *digifac-tura* digno, pero que no pasará por ser un título puntero dentro de la animación 3D que nos lleva invadiendo desde hace un año. Y es que llegar a la altura alcanzada por **Toy Story 3** o **Cómo entrenar a tu dragón** solo lo

pueden hacer muy pocos, aunque Tom McGrath viene demostrando (las dos partes de **Madagascar** llevan su firma) que sus películas están muy lejos de ser productos desdeñables.

### ✓ LO MEJOR

Dos escenas muy concretas de la película, que a buen seguro dejarán *planchado* al sufrido espectador en su butaca. También es sobresaliente el *papelón* de **Belén**

### ✗ LO PEOR

Quitando los momentos gloriosos citados, el resto de la cinta resulta enormemente **convencional**, con unos **personajes muy planos** y con giros de **guión** forzados

## EL CONCURSO

¡GUAU!

¿Qué? ¿Hace frío fuera? ¿Nieva? No te preocupes porque en **Osaca** estamos para todo y sorteamos tres **muñecas Baby Born**, que está equipada para estos tiempos. Con un increíble realismo, esta nena tan simpática viene acompañada de un trineo tirado por un perrito que se mueve si aprietas sus orejitas. Por cierto, ¿qué actor era famoso por sus enormes pabellones auditivos? Escribe a: [cine@serviciosdeprensa.com](mailto:cine@serviciosdeprensa.com).



## TENDENCIAS



## ACER PRESENTA SU PORTÁTIL FUTURISTA

### ACER ICONIA

Últimamente, que aparezca un ordenador con una pantalla táctil no es algo que nos sorprenda, sino que nos parece de lo más normal. Pero cuando lo que lanzan es uno con dos monitores de ese tipo, sin duda, lo que hace es llamar nuestra atención.

Iconia se trata, sin duda, de una ambiciosa apuesta. Y, sinceramente, es una buena alternativa de Acer a su oferta, ya que nos presenta dos pantallas de 14 pulgadas cada una que fusiona los atractivos de las tabletas y los teléfonos multimedia con conexión 3G con los portátiles tradicionales.

El monitor inferior servirá como teclado virtual para realizar nuestras funciones, pero ambos, tanto el de arriba como el de abajo, se pueden utilizar como pantallas independientes e, incluso, usarlas conjuntamente para que se conviertan en una sola.

Funciona con un procesador Core i5 y viene con Windows 7, 4 Gb de memoria RAM y 640 Gb de almacenamiento.

Además, cuenta con conectividad 3G, WiFi n, Bluetooth 3.0, HDMI y VGA, e incorpora tres puertos USB, una batería de cuatro celdas con dos horas y media de autonomía y unas dimensiones de 347x248x32 milímetros, así como 2,8 kilos de peso.

Aparecerá en el mercado europeo a principios de año a un precio cercano a los 1.700 euros.



## BENETTON TE TRAE MÚSICA CON ANIMADAS TONALIDADES

### BENETTON AURICULARES

Con la llegada del invierno, nuestro vestuario se vuelve más sobrio y apenas apostamos por colores llamativos, tal vez por ir acordes con el paisaje, cada vez más gris.

Desde Benetton te proponen que te animes un poco y, por eso, ofrecen estos auriculares, con tonalidades frescas y vivas y, además, bastante grandes en comparación con lo que nos muestran últimamente las compañías.

Bien es cierto que ha vuelto la tendencia de usar los cascos tipo orejeras. Cada vez vemos a más gente por la calle con ellos. Y, sinceramente, son muy cómodos y en esta época del año nos dan hasta calor.



Prometen un audio de gran calidad, pero, principalmente, su oferta se basa en su exterior, ya que podrás elegir entre azulón, amarillo, lima, fucsia y blanco, con el cable y la clavija a juego.

Se pondrán a la venta con el año nuevo a un precio que todavía desconocemos.

## LLEGA LA COMPETENCIA PARA LOS RATONES MULTIMEDIA DE APPLE

### SPEEDLINK CUE

Parece que el Magic Mouse de Apple ha creado escuela (como suele suceder con cualquier dispositivo que lanza la marca de la manzana) y ya ha salido un competidor. Se trata del Cue, un ratón multitáctil de la firma Speedlink, que ofrece una superficie más amplia y más lisa para controlar las funciones.

Pensado para utilizar con Windows (algo para lo que, obviamente, no sirve el periférico de Apple), funciona con un simple gesto de dedo. No existen los botones, sino que tiene sensores de alta precisión que detectan los movimientos de tus falanges para transformarlos en órdenes.

Con un sensor óptico de alta precisión, ofrece una libertad de hasta ocho metros de alcance.

Como es normal, es inalámbrico y solo tienes que enchufar un diminuto receptor en el puerto USB de tu ordenador.

Válido para zurdos y diestros, costará unos 40 euros.



## AYUDA A MICKEY PARA QUE NO CAIGA EN EL OLVIDO

### NINTENDO DISNEY EPIC MICKEY

Por primera vez en 80 años, Mickey Mouse dejará de ser el ratón más popular del mundo para convertirse en un personaje olvidado por todos. Va a ser secuestrado y enviado al páramo, un mundo donde viven las creaciones relegadas por los fans o desechadas por Walt Disney.

El propio dibujante imaginaba a todas sus creaciones con «un pequeño corazón» que se alimenta del cariño de la gente. Cuando un personaje reconocido por todo el mundo cae en el olvido, cuando ya nadie le reconoce, desaparece su corazón y se despeña en el páramo. Éste es el motivo por el que el Doctor Loco ha secuestrado al roedor para llevarlo al páramo: para quitarle su corazón.

En este viaje el ratón vuelve a encontrarse con personajes que han compartido durante décadas protagonismo en distintas películas y a otro que no conoce. Aquí es donde entra el otro gran actor de *Disney Epic Mickey*: Oswald, el conejo afortunado, un dibujo que el artista creó con el objetivo de convertirse en la insignia de su universo y que fue abocado al olvido con la aparición de Mickey.

A partir de ahí, tendrás que ayudar al roedor a salir de su exilio si no quiere ser un personaje obsoleto. Este juego, en exclusiva para Wii, está ya en el mercado.



## BANG&OLUFSEN VUELVE A LA CARGA

### BANG&OLUFSEN BEOSOUND 8

Hacia una barbaridad que no sabíamos nada de Bang&Olufsen. La compañía danesa no daba señales de nuevos lanzamientos y algunos (ingenuos de nosotros) pensábamos que se habían dado un margen para, quizás, sacar al mercado un nuevo dispositivo maravilloso, como nos tienen acostumbrados, pero más asequible para nuestro bolsillo.

En una de las dos opciones nos hemos equivocado y, como bien podrás intuir, es en la segunda.

Nuevamente, la firma nórdica nos sorprende con un sistema de sonido digno de un museo, no solo por sus prestaciones, sino también por su diseño.

El BeoSound 8 tiene un exterior muy cuidado y lo mejor para el audio. Porque estos altavoces que ves servirán para tu ordenador, tu televisor y cualquier aparato que requiera la mejor calidad, pero



también es una base para el iPhone o el iPod.

Disponible en aluminio y en negro, lleva un interruptor manual para que el sonido se proyecte de una forma u otra, según el punto de la sala en el que se encuentre situado, consiguiendo, de cualquier modo, un audio envolvente.

Pero, como bien te comentábamos al principio, vuelve a salirse un poco de precio, ya que cuesta 995 euros. Un capricho que, quién sabe, igual puedes permitirte estas próximas navidades.

# NUEVOS RETOS EN REPRODUCCIÓN ASISTIDA

Salvar las dificultades que se presentan en muchas parejas a la hora de tener hijos no siempre es una tarea fácil. Sin embargo, los avances en este campo se suceden y nuevas técnicas permiten cada vez mayores tasas de éxito de embarazo y, con ellas, más historias con final feliz.

clara  
guzmán  
texto

En la actualidad, una de las grandes incógnitas en la reproducción asistida es el caso de los llamados *fallos de implantación*, lo que es lo mismo, más de tres transferencias embrionarias sin embarazo tras una fecundación *in vitro* sin causa explicable. En estos casos, se trata de pacientes que no se quedan embarazadas, ni siquiera cuando tienen embriones de buena calidad y su endometrio no presenta problemas. También se denomina de esta manera el hecho de lograr la gestación, pero tener una posterior pérdida del embrión.

Según la doctora Silvia Sánchez Ramón, inmunóloga del Hospital Gregorio Marañón de Madrid, «hasta un 50 por ciento de estos casos de infertilidad en los que no conocemos la causa por la que se produce el error, pueden deberse a factores inmunológicos, cifra que aumenta hasta un 70 por ciento en el caso de los abortos naturales».

La madrileña Clínica Tambre, en colaboración con el Servicio de Inmunología del citado centro público, ha desarrollado una terapia basada en la determinación de células *natural killer* (NK) en mujeres con este tipo de problemas para lograr el embarazo. Según la especialista, «estas células son muy importantes no solo en la tolerancia al feto, sino también en la forma-

ción de las arterias espirales uterinas, para que le lleguen el oxígeno y los nutrientes adecuados al futuro bebé. Hemos comprobado que cuando se encuentran en una proporción muy elevada, aumentan su actividad citotóxica en la placenta con el consiguiente riesgo para el embrión». Y añade: «Hoy sabemos que los factores inmunológicos son también responsables de ciertas patologías gestacionales como la diabetes o la hipertensión». Y, para contrarrestar este efecto, se utilizan inmunoglobulinas.

Durante los últimos cinco años, el Servicio de Inmunología del Hospital Gregorio Marañón ha aplicado esta terapia a pacientes que han sufrido repetidos embarazos fallidos, logrando resultados satisfactorios. En palabras de la doctora Sánchez Ramón, «de las 40 pacientes tratadas, 20 presentaban abortos de repetición y otras tantas fallos de implantación después de la fecundación *in vitro*. Y, tras la aplicación de la terapia con inmunoglobulinas, en el primer caso, la tasa de recién nacidos vivos es del 95 por ciento y hasta el 82 por ciento de ellas logran un recién nacido vivo sano».

El sistema inmunológico femenino ha desarrollado mecanismos evolutivos especializados para tolerar los antígenos *no propios* del feto durante la gestación. Según la doctora, «lo que ocurre en el sistema inmunológico de estas mujeres es que reciben el embrión como un cuerpo extraño porque la mitad de sus genes es de origen paterno. En el caso de las técnicas de reproducción asistida, el embrión es extraño al 100 por 100 y se produce un rechazo que, desgraciadamente, trae como consecuencia el aborto».

**UN PASO MÁS** Pero éste no es el único avance importante logrado en el campo de la reproducción, ya que, por ejemplo, en las nuevas técnicas de selección de espermatozoides también es posible descartar aquellos con defectos de ADN, con lo cual se reducen las posibilidades de toparse con irregularidades genéticas. Estas técnicas han sido las protagonistas en gran medida en el IV Simposio Internacional de Reproducción Asistida, organizado por la Fundación Tambre, que se ha celebrado en Ma-

drid. En este marco, Jaime Gosálvez, catedrático de Genética de la Universidad Autónoma de la capital, explicó que «los métodos actuales de selección espermática para conseguir un embrión de buena calidad, ofrecen una tasa de eficacia de más del 40 por ciento y, además, tienen un bajo impacto sobre la calidad del ADN».

Actualmente existen numerosas técnicas de este tipo en las unidades de reproducción asistida y, según el experto, «son utilizadas de manera muy habitual e incluyen, desde modelos basados en rescatar aquellos espermatozoides que *nadan mejor* en un medio artificial, a otras que se centran en la capacidad diferencial que tienen los espermatozoides de depositarse en estratos diferentes tras una centrifugación realizada también en un medio artificial».

Estas técnicas de selección se basan en criterios subjetivos sobre su morfología, estado de maduración, movilidad y calidad de la molécula genética. Según el doctor Gosálvez, «son una gran esperanza para parejas que llevan años en tratamiento, ya que al descartar los espermatozoides con defectos de ADN se reducen las posibilidades de utilizarlos, es decir, se aumenta así la posibilidad de llevar un embarazo a término».

La incorporación de estos y otros procedimientos está permitiendo mejorar el éxito de los tratamientos y, aunque tal como explica el doctor Pedro Caballero, presidente de la fundación organizadora, «ninguna de las que tenemos ofrece una efectividad del 100 por 100, éste es el reto a largo plazo, y por eso trabajamos para conseguir un proceso de selección cada vez mejor».

**Técnicas básicas para lograr una mayor efectividad gestacional:**

- Estudiar la calidad de la molécula de ADN utilizando concentraciones más bajas de espermatozoides.
- Descartar los espermatozoides con defectos genéticos.
- Terapia basada en aplicar inmunoglobulinas desde el momento de la transferencia del embrión y durante todo el embarazo.





EN  
PEQUEÑAS  
DOSIS

## UN PROGRESO CONTINUO

Cada año nacen en España 35.000 niños gracias a las técnicas de reproducción asistida, lo que se puede traducir en que 10 de cada 100 parejas han encontrado la solución a su problema de infertilidad. Y aunque son muchos los pasos que se han dado, dos destacan de manera especial. Por un lado, la mejora en la estimulación ovárica y, por otro, la implantación.

Para ello se ha llegado a una selección de espermatozoides que logra una eficacia superior al 40 por ciento. Hasta ahora, se comprobaba el estado de éstos según número, tamaño, morfología y movilidad, pero seguía habiendo muchos fallos. Hasta que la investigación se dirigió a analizar su ADN. Así se pudo comprobar que los que lo tenían intacto eran muchísimo más eficaces.

Y de ese estudio surgió otra conclusión sumamente llamativa. Hasta ahora al varón se le recomendaba una abstinencia sexual de por lo menos cinco días antes de obtener el eyaculado para una fecundación asistida. Pues bien, se ha comprobado ahora, al analizar el ADN, que es mejor el semen del día siguiente; es decir, el semen de un segundo eyaculado. Parece ser que, tras la abstinencia, los espermatozoides que se liberan son los más viejos, los más antiguos. Y, sin embargo, en el segundo eyaculado surgen además de los más vigorosos, los que tienen un mejor ADN. El número de espermatozoides genéticamente dañados es cuatro veces inferior en el segundo eyaculado que en el primero. Eso permite, además, indicar este sistema a los varones cuya calidad o cantidad de espermatozoides es deficiente o entre los que pueden tener problemas de eyaculación.

Por otra parte, se están dando pasos importantes en el estudio del *rechazo* que las células de la madre pueden producir en el embrión impidiendo su implantación. Es como si la madre, el sistema inmunológico de la madre, actuara contra ese embrión que tiene una *mitad* que no es suya, sino de su pareja. En muchos de esos casos, como puede ser debido a la acción de las células llamadas *natural killers* patológicas, la aplicación de gammaglobulina intravenosa puede ser la solución. No se puede olvidar que la mitad de los fallos de implantación de causa desconocida se deben a factores inmunológicos.

El progreso es continuo y, por eso, España ocupa un lugar privilegiado tanto por el número de centros disponibles como por la calidad de los métodos que se aplican. Así, en palabras del doctor Pedro Caballero, director de la Fundación Tambre, «este esfuerzo investigador ha permitido que nuestro país se sitúe en el tercer lugar de Europa en número de ciclos de reproducción asistida que han logrado alrededor del tres por ciento de los nacimientos registrados en España».

ramón  
sánchez  
ocaña  
experto en  
salud

# RECETAR MASCOTAS

Relajan, entretienen y disminuyen de forma significativa el nivel de estrés. Los beneficios en los ámbitos psicológico, social y terapéutico que trae la convivencia con ciertas especies animales están sobradamente demostrados.



**H**ay quienes ven en el hecho de tener un animal de compañía un simple capricho. Para otros, resulta un complemento ideal en determinadas aficiones como la caza. Sin embargo, y dejando aparte estos tópicos, las mascotas están consideradas una medicina preventiva y está demostrado que su cuidado y el afecto hacia ellos promueve la salud y prolonga la vida.

Numerosos estudios han avalado, por ejemplo, que cuando las acariciamos, la tensión arterial se reduce, además de producir efectos relajantes en nuestro organismo. Por tanto, se podría decir que los beneficios que reporta tener un animal de compañía son de tres tipos: físicos, psíquicos y sociales. Estas son algunas de las conclusiones de una reunión sobre este tema organizada por la Fundación para la Investigación en Salud, en la que el presidente del Colegio de Veterinarios de Madrid, Felipe Vilas, afirmaba que la sociedad va

entendiendo que el animal de compañía es un miembro más de la familia que contribuye a evitar situaciones de soledad. En el caso concreto de los niños, este experto aseguraba que las mascotas favorecen el proceso de socialización con su entorno y a que no se alejen de la naturaleza.

Las razones positivas de estar en contacto con éstas o tenerlas en casa también están avaladas con estudios científicos. En palabras de María Fernández, vicepresidenta de la Sociedad Madrileña de Medicina Familiar y Comunitaria, «se han demostrado las mejoras en postinfartados, personas con problemas mentales y depresión, pacientes con enfermedades crónicas y ancianos. Algunos médicos deberían recetar animales en lugar de medicamentos».

Por su parte, Mercedes Jiménez, especialista en equitación terapéutica y presidenta de la Fundación Caballo Amigo, argumenta que «el trabajo con estos ejemplares beneficia a personas con alteraciones motoras, discapacidades mentales y sensoriales, problemas de relación social y cognitivos y dificultades en el aprendizaje». Lo que hace distintas a estas terapias frente a las convencionales, según Jiménez, es el refuerzo positivo de no solo poder tocar al animal, sino tener la posibilidad de montarlo y dirigirlo.

Fuera de nuestras fronteras, en concreto en Reino Unido, los estudios realizados en este sentido hablan de subidas de las defensas en los niños hospitalizados con cáncer que recibían la visita de perros de asistencia. Sin embargo, este tipo de estudios, que comparan los beneficios de las mascotas en la salud con los procedimientos cotidianos, no existen todavía en España.



## PARA RESOLVER CONFLICTOS, ¡NEGOCIA BIEN!

Hay una habilidad que deberíamos aprender en el hogar, en la escuela y en la universidad, pero, por desgracia, en pleno siglo XXI sigue siendo la eterna asignatura pendiente hasta para la mayoría de las personas adultas. Espero que las reflexiones-sugerencias que siguen, sirvan de algo para los lectores que todavía tienen problemas a la hora de resolver conflictos.

- La primera y fundamental condición es no perder jamás la calma, el autocontrol y el dominio de sí mismo por grave que sea la situación y manifestar una actitud serena, respetuosa y hasta acogedora y comprensiva con el contrario. Por más que pierda el control y los nervios el oponente, no caigamos en su mismo error de gritar, vociferar y descalificar. No hay que caer en esa trampa fácil bajo ningún concepto.

- Cuando la tormenta de ira y malas palabras y formas del otro hayan cesado, con una serenidad absoluta dígame en qué cosas está de acuerdo con él, recuérdale los puntos que les unen, en los que es necesario trabajar juntos y, si es posible, rómpale por completo los esquemas diciéndole que le reconoce este o aquel mérito, valor o cualidad. Demuéstrele que usted no quiere ofenderle ni lo va a hacer en ningún momento y focalice la atención de su oponente en los beneficios de todo tipo que le puede reportar trabajar esos puntos que les benefician a ambos.

- Vaya más lejos, dé a su oponente más protagonismo y pídale que le haga su propia oferta de solución, diciéndole: «Yo sé que usted, como persona inteligente y práctica, tiene tantos deseos como yo mismo de que solucionemos nuestras diferencias. Sabrá ponerse en mi lugar y llegaremos a un acuerdo. Hágame su propuesta, por favor».

A partir de este punto ya todo depende de saber mantener la calma, acercar posturas y contagiar la empatía y el deseo de lograr una negociación que beneficie a las dos partes. Quien se mantenga en perfecto autocontrol, no abandone el buen humor y, si es posible, haga reír al contrario, sin duda logrará sus propósitos.

Para ampliar los conocimientos sobre una negociación inteligente, visite mi página web: [www.cluboptimistavital.com](http://www.cluboptimistavital.com).

El buen negociador no tiene nunca prisa y procura por todos los medios buscar que el otro interlocutor se vea obligado a aceptar unas condiciones que le benefician.

Julia  
martínez  
texto

bernabé  
tierno  
psicólogo y  
escritor



dra. pilar  
riobó  
médico  
especialista en  
endocrinología  
y nutrición

# TABLA DE QUESOS

Este producto lácteo, cuyas variantes van desde el fresco al añejo, contiene minerales imprescindibles para los huesos como el calcio y el sodio, además de ser una importante fuente de vitaminas.

El queso es el producto que se obtiene a partir de la coagulación de la leche mediante la acción del cuajo y de ciertas bacterias que logran que la proteína de la leche (caseína) se aglutine y se separe del suero lácteo. Las leches que se utilizan habitualmente son las de vaca, cabra u oveja, o incluso mezclas de varios tipos, y se necesitan varios litros para obtener un kilo de queso debido a la pérdida de agua durante su elaboración. Para evitar infecciones y, en concreto, la temible brucelosis o fiebre de malta, es obligatoria la pasteurización de la leche para los artículos que se consuman frescos o antes de los dos meses tras su elaboración.

Durante el proceso de maduración o añejamiento, los quesos permanecen en moldes y siguen perdiendo líquido, haciéndose más duros. Además, para intensificar el sabor y el olor se pueden introducir nuevos microorganismos, especias o sal, ya que ésta última ayuda también a la conservación del producto.

La grasa de la leche es el nutriente que más influye en el sabor, junto con estas

bacterias utilizadas para el proceso de fermentación y las enzimas que producen.

En cuanto a sus cualidades nutricionales, este alimento mantiene la grasa de la leche, el calcio y casi la totalidad de la vitamina A, incluso en cantidades mayores que el artículo del que proviene, al haber perdido gran cantidad de agua y estar estos nutrientes más concentrados.

Las grasas y las proteínas son los principales componentes responsables de su aporte energético, dado que el contenido de carbohidratos es muy bajo. Sus proteínas son de alta calidad biológica e incluyen todos los aminoácidos esenciales. Además, posee grasas saturadas procedentes de la leche, por lo que se recomienda reducir su consumo en las personas que tienen el colesterol elevado.

Según sea el contenido de grasa, se consideran quesos desnatados -los que contienen como máximo un 10 por ciento-, o semigraso -con contenido que oscila entre el 25 el 45 por ciento-. Cuando se sitúa por encima del 45 por ciento se considera un queso graso y extragrasso cuando supera el 60 por ciento.

Con respecto a las calorías, los frescos aportan entre 180 y 200 por cada 100 gramos de alimento, frente al manchego, con unas 400-500. Por esa razón, la primera variedad es muy demandada por quienes siguen dietas de adelgazamiento.

## NUTRIENTES ESENCIALES

También es fuente de vitaminas liposolubles, especialmente la A, y entre las hidrosolubles destacan las del grupo B, como la vitamina B2 y vitamina B12, que favorecen el buen funcionamiento del sistema nervioso y cardiovascular. Pero, sobre todo, los quesos son una excelente fuente de calcio, mineral imprescindible para el crecimiento y la salud de los huesos. El valor medio es de unos 400-500 mg/100 gramos. Los quesos frescos con más agua tienen menos cantidad de calcio (350-400), pero en los añejos la cantidad llega hasta 750 mg/100 gramos. Recordemos que la cantidad diaria recomendada de calcio para un adulto sano es de un mínimo de 800 mg/día. Además, se trata de un calcio de fácil absorción y asimilación.

También aporta sodio procedente de la sal adicionada durante la elaboración. Las personas con insuficiencia cardíaca o con hipertensión arterial deben tener en cuenta este aspecto.

Otra de las ventajas de este producto es que, durante el proceso de elaboración, la lactosa de la leche queda, en gran parte, fermentada. Por esta razón, muchas personas con intolerancia a este componente, que presentan síntomas intestinales (dolor, gases, retortijones...) tras la ingesta de leche, son capaces de comer queso si problemas. No ocurre lo mismo con quienes tienen alergia a las proteínas de la leche, que tampoco deben ingerirlo.

Gracias a todos los nutrientes que este alimento nos aporta, debe estar presente en nuestra dieta, aunque siempre consumiéndolo con moderación.





## el rotavirus

➤ **¿Qué es?** El rotavirus es el microorganismo responsable de la gastroenteritis grave en los niños menores de cinco años.

➤ **¿Es frecuente?** Aproximadamente el 95 por ciento de los pequeños se va a infectar como mínimo una vez antes de cumplir los cinco años.

➤ **¿Cómo se contagia?** La infección por rotavirus se propaga con mucha facilidad entre los menores, especialmente cuando están en estrecho contacto unos con otros, como es el caso de las guarderías.

➤ **¿Cuáles son los síntomas?** Comienza con una subida brusca de la fiebre, dolor abdominal y vómitos. El cuadro se completa con diarrea acuosa y elevado número de deposiciones, lo que puede conducir a

una pérdida de líquidos, especialmente en los lactantes más pequeños.

➤ **¿Cómo se reconoce esa deshidratación?** Entre los signos de una deshidratación grave se incluyen: decaimiento, ojos hundidos, boca seca, ausencia de lágrimas cuando el niño llora, escasa cantidad de orina y dedos fríos en manos y pies.

➤ **¿Cuál es el tratamiento?** Llegar a las formas más severas puede incluso amenazar la vida del bebé, por lo que para afrontar la alteración hay que reponer el líquido perdido con soluciones de rehidratación, normalmente por vía oral. Si necesitara recibirla por vía intravenosa, es imprescindible el ingreso del niño en el hospital. Es fundamental no administrar ningún fármaco sin el conocimiento del pediatra.

# ¿CÓMO NOS VEMOS?

Aunque mantenemos generalizados algunos hábitos nocivos para la salud, como son el consumo de alcohol y el hábito tabáquico, en nuestro país nos sentimos razonablemente sanos, y así lo reflejan las encuestas.

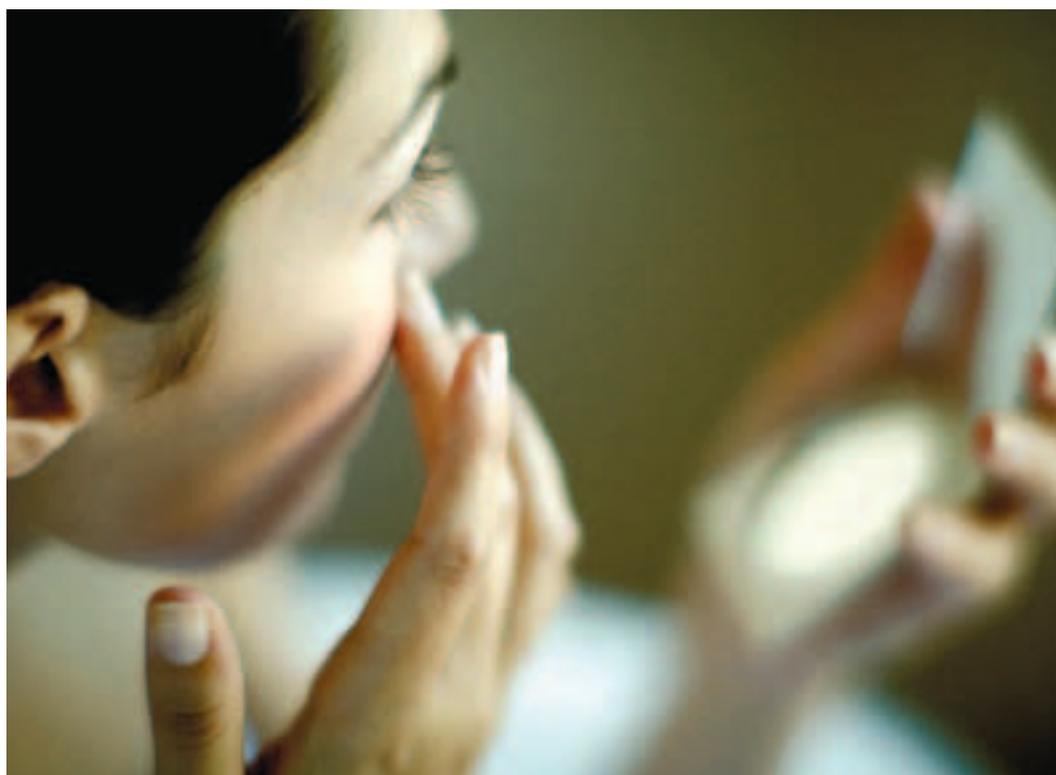
A pesar de las críticas que escuchamos en ocasiones sobre nuestra salud por parte de nuestros médicos -justificadas, sin duda-, parece que la percepción que nosotros tenemos sobre nuestro estado general es bastante positiva. Así lo reflejan los datos de la Encuesta Europea de Salud en España (EES09), realizada por el Instituto Nacional de Estadística en colaboración con el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. En ella aparece un dato que refrenda la afirmación anterior: el 70 por ciento de los ciudadanos mayores de 16 años considera que su salud es buena o muy buena, y más los hombres que las mujeres.

Sin embargo, en este estudio, más de la mitad de los encuestados mayores de edad están por encima del peso considerado normal y, por el contrario, el 8,4 por ciento de los jóvenes de 18 a 24 años tiene peso insuficiente, especialmente en el caso de las chicas. Asimismo, queda claro que la obesidad se acrecienta con la edad en ambos sexos y es más frecuente en hombres que en mujeres, salvo en los mayores de 65 años.

Por otro lado, esta encuesta indaga en los problemas más frecuentes que padece la población en cuanto a su bienestar y los resultados sitúan a la hipertensión arterial en el primer lugar, seguida de los dolores lumbares, de cervicales, la alergia crónica y las migrañas o dolores de cabeza con episodios frecuentes.

clara  
guzmán  
texto

Y tras estos trastornos llegan otros que, aunque no se aprecian a simple vista, tienen un alto índice de prevalencia, como son la ansiedad crónica y la depresión; sin dejar de lado la diabetes y el asma. Excepto la diabetes, todos ellos tienen una mayor presencia en las féminas que en los varones. Y, precisa-



mente, cuando se trata de acudir al médico, ellas son las que más visitan la consulta, tanto en Atención Primaria como en especializada.

Otro punto interesante de la encuesta y muy revelador en este sentido son las dificultades que tienen las personas para llevar a cabo sus actividades cotidianas y que suponen una limitación en la autonomía personal. De aquí se desprende que un 7,3 por ciento tiene alguna dificultad para realizar las acciones más básicas, como son comer, asearse, vestirse o levantarse y acostarse.

Y para mantener esa salud que en su mayo-

ría consideran buena, las personas consultadas realizan actividades preventivas como vacunarse contra la gripe, tomarse la tensión y medirse los índices de colesterol y glucosa en sangre. En el caso de las mujeres, otra prueba complementaria es la mamografía.

En la misma línea de prevención, los hábitos saludables más extendidos se concretan en el ejercicio físico intenso o moderado de forma habitual, aunque un 12,1 por ciento reconoce no hacer nada. Y por último, consumir fruta y verdura al menos una vez al día es una tendencia que aumenta con la edad.

## GASTRONOMÍA



# NO CONFUNDIR BUÑUELOS CON TEMPURAS

El típico rebozado japonés, llevado hasta el imperio del sol naciente por un navarro, se ha transformado en España en una fritura de segunda categoría.

A estas alturas, cuando mucha gente conoce más la omnipresente cocina japonesa que las especialidades culinarias del pueblo de al lado, será raro que alguien no sepa qué es la tempura; está muy bien, porque nada que sea cultura, también en gastronomía, estorba. El éxito de determinadas especialidades niponas en la cocina occidental hace que mucha gente haya pasado de la teoría a la práctica. También es bueno: hay que ampliar el repertorio, y la tempura es una forma deliciosa de comer verduras, mariscos y pescados. El problema viene de la libre interpretación de la receta, que hace que se nos venda como tempura lo que no pasa de ser un buñuelo. Para mí, una de las virtudes más apreciables de la tempura es su sutileza: la capa exterior, la que la recubre, ha de dejar entrever el interior, sin ocultarlo jamás, limitándose a velarlo.

Un plato de tempura de varias verduras debe ser un espectáculo para la vista, ya que el tenue rebozado debe dejar percibir los colores de esos vegetales. Vamos, que el *koromo*, que es como se llama la pasta de la tempura, por muy japonés que sea, ha de ser mucho más parecido a un velo de tul que a un quimono, prenda que no desvela nada y más bien lo tapa todo.

Pero resulta que va uno a comer a un restaurante -descartemos los japoneses, aunque hay de todo- y pide esa tempura de marisco que hay en carta... para ver cómo le ponen delante un plato de buñuelos de marisco, en los que lo único que se ve es el rebozado; un buñuelo doradito es agradable a la vista, pero no es una tempura. Lo que pasa es que, de alguna manera, la tempura ha vuelto a sus orígenes. Y en sus orígenes era... un buñuelo.

Se trata, en efecto, de un plato de ida y vuelta. Fueron los misioneros portugueses llegados a Japón de la mano del navarro Francisco Javier quienes introdujeron esta fritura en el país del sol naciente. Su carácter cuaresmal, ya que su contenido no rompía las rígidas normas que la iglesia de la época dictaba para la comida de ese período de penitencia, está dado por la ausencia de carne: la tempura consta de verduras, mariscos o pes-

cados, y todo ello se podía comer en Cuaresma y los viernes y otros días de vigilia, que había muchos.

Por supuesto, como ocurre en tantos platos populares, de lo que se trataba con esta fritura abuñolada era de *estirar* el ingrediente principal, más caro que los de la *gabardina*; entonces, como sucede en la mayoría de los buñuelos, el continente tenía más volumen que el contenido. En Japón, el plato acabó por refinarse y ganar en vista, que ya sabemos que es algo muy importante en la cocina nipona: de ahí ese aspecto de simple y sugerente velo que tiene una tempura bien hecha.

Pero al volver por estos lares, la tempura ha recordado que en su día fue un simple buñuelo... y se ha abuñolado. Quede claro que no tenemos nada contra los buñuelos, a condición de que su masa no llegue al comensal casi cruda, pero un buñuelo es lo que es, y una tempura es otra cosa, aunque parta de la misma idea. De modo que muchos cocineros se han quedado con la letra, pero no con la música... y la interpretan a su manera.

Recuerden: los ingredientes rebozados han de cortarse de tamaño de bocado. En cuanto a la pasta o *koromo*, hay muchas recetas, pero lo más práctico es comprar harina especial para tempura y trabajarla con agua muy, muy fría, siguiendo las instrucciones del fabricante.

Ha de quedar con una textura parecida a la de una natilla clásica. Luego no hay más que ir sumergiéndolo, a poder ser con palillos, cada bocado en la pasta y, de ahí, a la sartén, con aceite bien caliente. En cuanto tomen ese color tan apetitoso, a escurrir sobre papel absorbente. Y sin más dilaciones, a la mesa.

Ah: no se lían con los palillos: coman la tempura con los dedos. Lo suyo es mojarla en una salsa de soja *alegrada* con un poco de wasabi, pero no es obligatorio. Le va una buena cerveza, por supuesto, pero también un blanco fresco: un godello de Valdeorras será perfecto.

Pero no me negarán que no deja de ser curioso que, medio milenio después de haber salido de la Península para irse al otro lado del planeta, la tempura, en su retorno, haya tirado de memoria, reconocido su cuna y... vuelto a ser un buñuelo. Procuren que su tempura no olvide lo que aprendió en el Japón: es... otra cosa.

## EL VINO

### MONTENOVO

D.O. VALDEORRAS

La bodega Valdesil, propiedad de la familia Prada, lleva tres generaciones de pasión por el vino y por la uva autóctona godello, una de las variedades nobles más antiguas de España y que ahora da algunos de los vinos con más prestigio de Galicia.

Fruto de ese amor, la bodega, perteneciente a la Denominación de Origen Valdeorras -límite con León-, elabora grandes caldos entre los que destacan Montenovo, Pezas da Portela o Valdesil.

### Cata:

Montenovo es un vino que pretende conservar toda la frescura y untuosidad naturales que otorga la uva godello. De color amarillo pajizo con reflejos verdosos, en nariz predominan los aromas florales y un toque de anís. Al gusto es equilibrado y tiene la acidez justa.

### Recomendación:

Se trata de un vino de unos ocho euros, que acompaña muy bien a pescados blancos, verduras y mariscos. Una manera excelente de descubrir un vino de godello, que se debe servir frío.



Modelos de Victoria Secret en el desfile de lencería anual más esperado.



**Etam** (16 euros braguita y 30 euros sujetador)



**Women' Secret** (9,95 euros cada prenda).



Diseño de **Natalia Vodianova** para Etam (20 euros y 35 euros)



Ropa interior anticelulitis y reafirmante, de **Women' Secret** (29,95 y 14,95 euros)

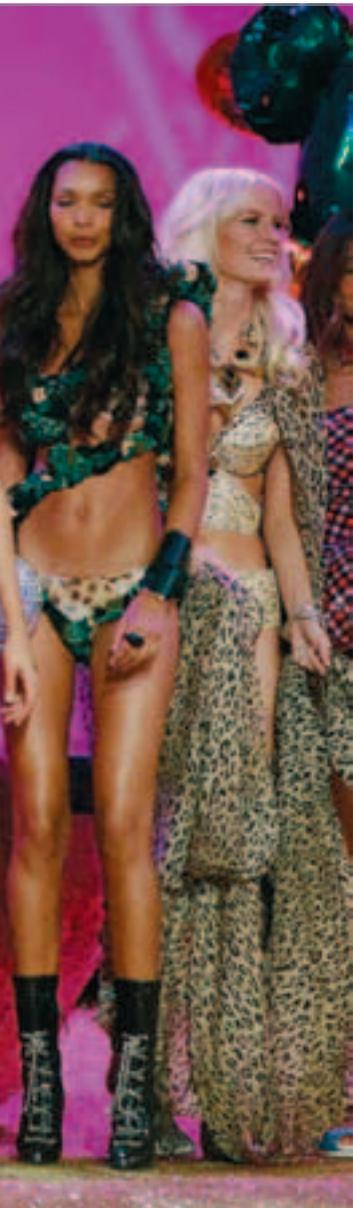


La modelo Magdalena Frackowiak, con una de las creaciones para Victoria's Secret.



## LA MODA ÍNTIMA, AL

Tal vez sea por la proximidad de las fiestas navideñas, probablemente por el desfile anual de los *ángeles* de Victoria's Secret, la pasarela de lencería más importante del mundo... la cuestión es que, a pesar del frío, diciembre es el mes de la ropa íntima. Esta temporada las tendencias son extremas: sencillas y cómodas o sensuales y glamurosas. La novedad, prendas que incorporan principios activos anticelulíticos y reafirmantes.



La modelo Candice Swanepoel presenta una creación durante el desfile de Victoria's Secret en el Lexington Armory en Nueva York. REUTERS/Lucas Jackson

in/out in/out **in/out** in/out in/out in/out

## RETIRA

**Las compras aburridas.**

## RESCATA

**La moda con humor.** Ninguna de tus neuronas sabe quién eres... ni le importa. Kukuxumusu y Eduardo Punset se han unido para crear *Neuronas*, la camiseta en la que el divulgador científico ha aportado esta frase para que acompañe al dibujo de Mikel Urmeneta y su equipo. Los beneficios netos se destinarán a la Fundación Redes, cuyo objetivo es tratar de impulsar el pensamiento científico en la cultura popular. La firma de camisetas se ha marcado además el objetivo de compartir mensajes que hagan reír y pensar. Para ser más felices.



KUKUXUMUSU (18 EUROS)

compras clave **compras clave** compras

**Vestido negro.** También conocido como LBD (*little black dress*) o *petite robe noire*, el vestidito negro ideado por Coco Chanel revolucionó el mundo de la moda en los años 20 y lleva décadas siendo una prenda básica e imprescindible del guardarropa femenino. Es un clásico del que no puede prescindir ningún fondo de armario porque es oportuno para cualquier ocasión. Estas fechas previas a las fiestas de Navidad son ideales para comprar un vestido negro, sencillo y atemporal, que salvará más de un compromiso.



**EL CHOLLO MANGO**  
(69,00 EUROS).



**EL CAPRICHIO HOSS INTROPIA**  
(290 EUROS)

**Énfasis,** de venta en El Corte Inglés.

**Women' Secret** (29,95 euros)

**Etam** (24 euros)

**Énfasis,** de venta en El Corte Inglés.



S.O.S. S.O.S. **S.O.S.** S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S.

### ¿El maquillaje puede ayudar a parecer más joven?

James Kaliardos, maquillador oficial de L'Oréal París, da las claves para quitarse unos años a la hora de maquillarse.

1. Elegir tonos naturales para los labios: la edad se nota también en esta zona del rostro, ya que se vuelven menos carnosos, más delgados y más oscuros. Para rejuvenecerlos, la apuesta son los tonos *nude* que imitan el color de la piel.
2. Con un toque de *blush* rosa en las mejillas se consigue un más aire fresco y joven. Por el contrario, los coloretes marrones suman años.
3. La máscara negra es el único producto de maquillaje del que se puede abusar, permitiendo alargar las pestañas hasta el infinito y dándoles volumen, algo que suele faltar a edades maduras.
4. El maquillaje, siempre después de la hidratante. Juntos hacen que la piel quede más luminosa y jugosa, consiguiendo restar hasta cinco años.

**Blush Accord Perfect (13,99 euros), colorete en polvo cremoso**



**Máscara Millón de Pestañas de L'Oréal París (16,85 euros)**



# DESCUBIERTO

**+ INFORMACIÓN** El Corte Inglés 901122122 **Etam** [www.etam.es](http://www.etam.es)  
**Hoss Intropia** 91 399 31 12 **Kukuxumusu** [www.kukuxumusu.com](http://www.kukuxumusu.com)  
**Mango** 900150543 [www.mango.com](http://www.mango.com)  
**Victoria's Secret** [www.victoriasecret.com](http://www.victoriasecret.com)  
**Women' Secret** 902459545 [www.womensecret.com](http://www.womensecret.com)

miriam erviti  
coordinación



## CRÓNICA SOCIAL

FAMOSOS  
QUE SABEN  
DIVERTIRSE

La mujer que está observando los trajes es discreta, silenciosa, prudente. Mira las faldas, estudia las chaquetas, toca los vestidos. Como si fuera una más. Pero no, no es una más. Es Verónica Forqué, y va acompañada de su hija, María Forqué, 20 años, estudiante de tercero de Bellas Artes, pintora, artista al fin, como su madre, aunque a ella no le interese la interpretación. «También le gusta la moda. Y ser modelo. Posa como si se hubiera pasado media vida en la pasarela de Milán», dice la actriz. Estaban en el *showroom* de Amaya Arzuaga, donde la diseñadora nos presentó su colección para la próxima primavera-verano (presentada hace dos meses en París). Pero las presentaciones de Amaya Arzuaga no parecen presentaciones. Ella monta un fiestón que paga de su propio bolsillo, coloca varias barras dignas de bar de diseño y contrata un *disk jockey* de los buenos. Ni rastro de *photo calls*. Si yo recibo una invitación para una fiesta de Amaya Arzuaga soy capaz de acudir enfermo, de traicionar a un amigo, de dejar plantadas a mis hermanas. Ella invita a sus íntimos y conocidos, que son unos 100 por lo menos, y el espacio de llena de gente guapa y animada, de buen rollo. En uno de sus despachos, descubrí una foto de un bebé. «¡Es mi hijo! Y ahí estaba recién nacido. Se llama Bastian», me contó Amaya lue-



BUSTAMANTE Y  
TANIA LLASERAS  
FOTOS > ALBERTO  
CLAVIJO

go. En un año y poco su vida ha girado 360 grados: se ha casado y ha tenido un hijo. Su marido, el fotógrafo Gerardo Custance, estaba de viaje. ¿Y qué tal se compagina el éxito familiar con el laboral? «¡Ja, ja, ja. Yo estoy muy contenta, aunque es todo una locura». Verónica y María se fueron pronto, pero de allí no se movió nadie hasta las mil. Neus Asensi, también se hubiera quedado hasta el final en otros tiempos. Pero ahora, desde que tiene novio, la cosa ha cambiado.

También con su novio y con un maravilloso vestido de su amiga acudió, por cierto, a los premios Shangay 2010. Los de la revista montaron algo muy gordo para celebrar la décima edición. Y tan gordo, como que el mismísimo Pedro Almodóvar trasnochó y abandonó su aislamiento social (recuerden que está rodando con Antonio Banderas y Elena Anaya *La piel que habito*) para ir al Teatro Coliseum. Y eso que no estaba nominado ni le tocaba entregar ningún premio. Acompañó a Rossy de Palma, íntima amiga suya desde finales de los 70. Yo les pedí permiso para hacerles una foto y él aceptó amablemente «eso sí, con las gafas» (ya saben que sufre de fobia). El director manchego, que lógicamente se siente muy abrumado en este tipo de actos, pues la gente en masa desea saludarle, lo pasó estupefactamente sin embargo e incluso se quedó un ratito en la fiesta posterior. «¡Jo, no me lo han da-

do, se lo ha llevado Cantizano», me decía Tania Llasera, con gesto cómico, en dicha fiesta, que se celebró en el mismo Teatro Coliseum. Ella charlaba animadamente con un hombre muy guapo y simpático que (creo) era su pareja (por supuesto, no le pregunté nada, que uno es muy discreto, aunque no lo parezca). Tania es divertida, rubia y lista, espectacularmente guapa -sin ser la típica presentadora despampanante- y una persona muy amorosa (recuerden que en su casa, sobre su cama, tiene eso que llama «mural del amor», con las fotografías de las personas que más quiere). También es buena compañera, sin caer jamás en ningún tipo de divismo (algo que cuenta a la menor oportunidad to-do-el-equipo que trabaja con ella en *Resistiré*, desde el becario hasta la directora), por lo que no nos extraña nada que en el intercambio de fichas que ha hecho Telecinco tras su fusión con Cuatro (esa fusión que ha hecho huir despavorida a Concha García Campoy, por cierto) ella pase a ser una de las estrellas más potentes de la nueva temporada: presentará *Fama*. «Bueno, sí, estoy contenta, pero confieso que me da muchísima pena dejar a mis compañeros actuales... ¡les tengo tanto cariño y les voy a echar tanto de menos! Y lo de ocupar el programa que presentaba otra persona también me da cierta cosa...». Claro, lo dice por Paula Vázquez, que pasa a presentar un programilla. Y el hecho de que diga y piense algo así, en un mundo tan lleno de tiburones y serpientes como es el televisivo, da cuenta de su gran valía como persona.

Por el Teatro Coliseum también vimos a Félix Gómez, que se llevó algunos de los gritos más sonoros de la entrega de premios y que, como sabrán, es el protagonista absoluto de *República*, la serie que estrenará en breve TVE (secuela de la exitosa *La señora*). El actor felicitó sinceramente a Lucía Etxebarria por su discurso («ha sido el mejor», le dijo) y luego la escritora, que estaba feliz como una perdiz con su premio y que había pasado más nervios que cuando le dieron el Planeta (doy fe), se fue a felicitar ella misma a Lluís Homar. Intercambio de felicitaciones en los Premios Shangay, pero casi nadie pudo felicitar a David Bustamante, que acudió solo y que se fue a casa nada más terminar la gala. Normal: allí le



AMAYA ARZUAGA Y NEUS ASENSI

esperaban su amadísima Paula Echevarría y su hijito, a quienes dedicó el premio. No imaginan lo divertido que resultó verle actuar... ¡yo no podía creer lo que veía! ¡Cómo bailaba! Incluso llegó a levantarse la camiseta para enseñar al respetable esos abdominales que tanto se ha trabajado y que ya ha lucido varias veces en revistas. Evidentemente, se gusta mucho a sí mismo, pero, ojo, eso no es malo. Al contrario: todos deberíamos gustarnos a nosotros mismos un poco más.



PEDRO ALMODÓVAR Y ROSSY DE PALMA



Optimismo y alegría. Eso es lo que transmite Rosario Flores, y lo que se ha propuesto atrapar en su nuevo perfume. «Yo vengo de una familia muy vitalista que nos gusta mucho vivir. Los genes tienen mucho que ver, ese nervio que tenemos todos se lo debemos al temperamento de mi madre y al ritmo de mi padre. Y espero que no se pierda nunca», contó en la presentación. La hija pequeña de La Faraona parece atravesar uno de sus mejores momentos personales.

DE 1.000 COLORES

El chaval tiene 16 añitos solamente, pero ya le siguen en facebook más de 15 millones de personas de todo el mundo y tiene en casa tantos premios que no le caben. Justin Bieber es el líder teenager del momento, algo que demostró en España la pasada semana. Miles (¡miles!) de adolescentes acudieron a la madrileña Plaza de Callao para obtener la firma. Vino en visita relámpago para recoger su disco de oro y le acompañó su tutor personal, que siempre viaja con él para no perder sus clases de secundaria.



LÍDER TEENAGER

Guerra de demandas un tanto surrealistas. Paris Hilton no se ha quedado de manos cruzadas ante la demanda que contra ella ha interpuesto la firma de extensiones que la tenía contratada como imagen. Le pide judicialmente ¡25 millones de euros! por presunto incumplimiento de contrato (supuestamente, a la multimillonaria no se le ocurrió otra cosa que utilizar extensiones de una firma de la competencia). Sus abogados han contraatacado con otra demanda. Alegan que la firma no ha pagado lo que le debía y que se aprovecha de su fama y de la polémica para obtener un mayor éxito comercial.



GUERRA DE DEMANDAS

# SUDOKU MANÍA

FÁCIL

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

X

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

## EL SUDOKU

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

## SOPA DE CINE

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

Debe buscar al director y a los actores de la película "LOCA EVASIÓN" (1974): Steven Spielberg, Goldie Hawn, Ben Johnson, Michael Sacks, William Atherton, Gregory Walcott, Steve Kanaly y Louise Lathan.

DIFÍCIL

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

MUY DIFÍCIL

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

## LOS OCHO ERRORES



## CRUCIGRAMA

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

**HORIZONTALES:** 1. Volverse blanco. Así acabó lo que se daba. 2. Dentro del helado. Respirar aire fresco. 3. Siete días correlativos. Queso con cavidades. 4. Fluido hipotético e invisible. En el centro de la semana. Naciones que se reúnen en Nueva York. 5. Así acabó la antigua moneda. Ayudante de campo. Final de la carretera. 6. Una de menos. Peces que acabarían enlatados. Lo que quiere el glotón. 7. Volver a examinar algo. Zorro. 8. En la capa. Sacar el dinero. Montañosa. 9. Pega. Órgano visual rudimentario. 10. Torre del centinela. Anita de mayor. 11. Lo harás al revés. Con las propiedades de lo inoxidable. 12. Dentro del pajar. En América pero no en Nueva York. Y derribos.

**VERTICALES:** 1. Acumulaba las antiguas monedas. Prepara el pollo. 2. La de tiburón. Sorprender. 3. Utiliza la lengua. Reencarnación. 4. Latina. Pendiente. Servicio que antes era obligatorio, al revés. 5. Ennoblesce al señor que acompaña. Resistencia. Una de menos. 6. La selectividad, por ejemplo. Marche. 7. Esencia del ocio. Allí donde no deberían aparcar los coches. Aquí. 8. Yo, Yo y nadie más que yo. Pollo a punto para la cena. Alma de la pesca. 9. Especie de pañal. Granuja, carterista. 10. Nombre propio de Plus Ultra. Los caballeros prefieren a las otras, dicen. 11. Las que van a parar al contenedor. El cuadrado tiene cuatro como este. 12. Pendiente. Saco la cabeza por la ventana. Cabeza y medio cuerpo del plantigrado.



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

MUY DIFÍCIL

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

DIFÍCIL

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

X

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

FÁCIL

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

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

SOLUCIONES

MERCEDES CLS 63 AMG

MOTOR



## MÁS LEÑA AL FUEGO

Nunca es suficiente para compañías de la talla de Mercedes. Lo demuestra con la versión más poderosa de la gama CLS, con 525 caballos de potencia.

Si la puesta en escena de la segunda generación de la gama CLS ya nos dejó con la boca abierta, llega ahora, tras ser presentada en el salón de Los Ángeles, su versión más radical, que se convierte en la más potente de toda la familia. El flamante CLS 63 AMG viste un motor de 5.5 litros y ocho cilindros en V. Una poderosa combinación que otorga a la berlina deportiva una potencia total de 525 caballos. Además, para los que no se conformen con esta opción, existe una alternativa que eleva este rendimiento hasta los 557 caballos. El propulsor está sobrealimentado con dos turbocompresores y toda la fuerza es canalizada a través de la eficiente caja de cambios automática de 7 velocidades *SpeedShift MCT 7*.

Con esta combinación mecánica, el CLS 63 AMG se planta en los 100 en tan solo 4,4 segundos, mientras que su velocidad máxima está limitada electrónicamente a 250 kilómetros por hora. Su motor demuestra unas grandes prestaciones y una eficiencia única, ya que limita su gasto a 9,9 litros a los 100, una cifra muy moderada para un coche que eleva su nivel de potencia hasta más allá de los 500 caballos. Se convierte, con este ínfimo nivel de gasto, en el coche más económico y eficaz de toda su categoría.



Para disfrutar al máximo de este *pura sangre*, el CLS incluye el mecanismo *AMG Ride Control*, con tres modos diferentes de conducción que actúan de manera directa sobre la suspensión, permitiéndonos realizar un manejo más deportivo o atemperado, según la situación.

Esta joya de Mercedes también experimenta cambios en el plano estilístico. Muchas de las novedades van orientadas a mejorar su capacidad aerodinámica. Así, nos encontramos un renovado parachoques y un difusor trasero de nuevo cuño. A su vez, luce llantas de aleación de 19 pulgadas que refuerzan la propuesta ultradeportiva del modelo.

En el interior, también recibe nuevas aportaciones, sobre todo para incrementar su notoriedad deportiva, con unos exclusivos pedales y detalles en fibra de carbono. En materia de seguridad, dispone de un sistema que evita que el coche cambie involuntariamente de carril. De momento se desconoce su precio, pero lo veremos por Europa a lo largo del próximo año.

originales de *Ducati Performance*: un navegador y un baúl.

El navegador se trata de un dispositivo diseñado en exclusiva para la firma adaptándose perfectamente, como puede comprobarse en la fotografía, a la instrumentación de la MTS 1200.

El baúl, también creado específicamente para este modelo, tiene una capacidad para dos cascos y está dotado de almohadilla para el pasajero. Junto a estos regalos, Ducati propone facilidades de pago de uno de los buques insignias de la marca, cuyo precio supera los 14.000 euros.

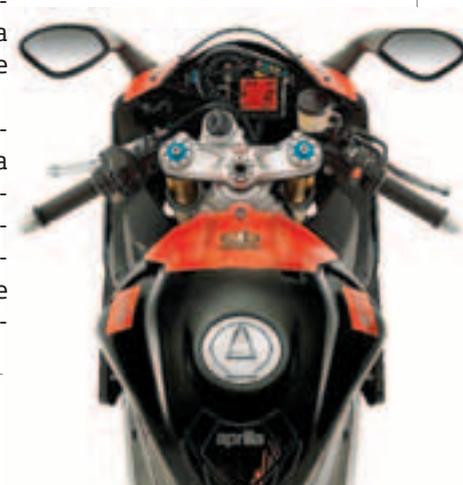
## UNA VERSIÓN DE CALLE SIN CONCESIONES

### APRILIA RSV4 APRC

La compañía perteneciente al grupo italiano Piaggio ofrece al gran público una moto de grandes cualidades que se supera a sí misma. No lo han tenido fácil los ingenieros de la firma, ya que la Aprilia RSV4 es todo un referente en la categoría de *Superbike*, donde la hemos visto en manos del piloto Max Biaggi, flamante Campeón del Mundo.

Con este triunfal precedente, la nueva construcción da el salto de los circuitos a la calle. Para ello, incluye numerosos componentes tecnológicos que nos permiten *domar* con garantías a una motocicleta que viste un motor de cuatro cilindros y 999 centímetros cúbicos. Su capacidad mecánica, canalizada a través de un cambio de seis velocidades, está fuera de toda duda. Conscientes de su poderío, desde Aprilia la han reforzado con dispositivos electrónicos para hacer más fácil su conducción.

Con una longitud superior a dos metros y un peso de 179 kilos, la RSV4 presenta un aspecto imponente. Bajo las siglas APRC, *Aprilia Performance Ride Control*, acoge elementos que nos permiten disfrutar de un pilotaje deportivo y seguro. Destaca su control de tracción regulable hasta en ocho posiciones y el dispositivo *Aprilia Wheeling Control*. Con él, mantendremos la compostura sobre la moto cuando aceleremos ya que la sujeta al asfalto evitando los peligrosos *caballitos*. Por último, el *Launch Control* nos permite acelerar al máximo desde cero, como ocurre en las carreras.



## LLEGA CON REGALO

Aquellos que adquieran una Ducati MTS antes de fin de año, se llevarán un navegador y un baúl.



Para los indecisos, la firma italiana Ducati lanza una oferta muy interesante para estimular la compra de la Multiestrada.

Hasta finales del mes de diciembre, todos aquellos que adquieran cualquier versión de la innovadora MTS 1200 se harán de manera totalmente gratuita con dos accesorios

# APAGA Y VÁMONOS

## CUESTIÓN DE EQUILIBRIO Y SUPERACIÓN

Se trata de mantener el equilibrio en situaciones bien distintas, como portar en la cabeza un balde lleno de medicinas, tarea que realiza una mujer haitiana en un campo de refugiados del desolado país caribeño. El reto también pasa por sujetar por los pies a un compañero de fatigas mientras instala un cable subterráneo en una calle de la ciudad india de Noida, o por aguantar como jabatos, niños de apenas cuatro años, colgados de las espalderas de un gimnasio en China. Escenas de superación.



FOTO: Paitvartan Sharma (REUTERS)



FOTO: Stringer (REUTERS)



FOTO: Orlando Barria (EFE)

## CON TACTO

själ skincare es una exclusiva línea de cuidado facial que fusiona las ancestrales medicinas orientales con lo último en biotecnología occidental y la energía bio-osmótica, que se consigue gracias a la utilización de piedras preciosas y minerales.



## ORO, EXTRACTO DE PERLA, RAÍZ ÁRTICA...

Fundada en 2001 por Karen y Kristin Petrovich, själ (palabra sueca que significa espíritu, corazón, mente y alma) nace con el objetivo de simplificar el cuidado de la piel utilizando el menor número de productos posible, desafiando la tendencia predominante en el mercado. Así, själ es un régimen holístico, rápido, simple y eficaz, que funciona en beneficio de la apariencia y la salud de la piel. Compuesta por una amplia variedad de ingredientes exclusivos cuidadosamente seleccionados, que cuidan la piel, la reparan y la protegen de los factores ambientales nocivos, la edad y la contaminación.

En la actualidad, el equipo de själ al completo continúa consultando, con una visión intuitiva, a especialistas, entre los que se incluyen cientí-

ficos, biólogos, herboristas, nutricionistas y espiritualistas, para producir un producto equilibrado y efectivo.

Todos los productos själ son unisex, para todas las edades (completos nutricionalmente y con ingredientes anti-envejecimiento) y para todo tipo de pieles. Oro, plata y germanio, además de extracto de perla, que aporta luminosidad, pino africano, que ayuda a la regulación de sebo, extracto de hoja de higuera, que evita la pérdida de agua, raíz ártica o ginseng siberiano son algunos de los elementos esenciales y minerales utilizados en la elaboración de estos productos de alta gama.

El viento nos hace llegar lejos.



El Iberdrola Team participa en el Circuito Audi Med Cup.



Yo también creo que el  
turismo rural es un buen plan.

Entra en [castillayleonesvida.com](http://castillayleonesvida.com), la  
mayor central de reservas de turismo  
rural de España y reserva ya tu aloja-  
miento de la forma más fácil y cómoda.  
Sin gastos de gestión.



**castillayleonesvida.com**  
central de reservas turismo rural

902 367 104 | 983 219 592

**CASTILLA Y LEÓN ES VIDA**

[www.turismocastillayleon.com](http://www.turismocastillayleon.com)  
902 20 30 30

  
Junta de  
Castilla y León



CASTILLA Y LEÓN