



especial verano

A CORUÑA ALICANTE ÁVILA AVILÉS BADAJOZ BILBAO GUJÓN MÁLAGA MURCIA OVIEDO  
PALENCIA PAMPLONA SEGOVIA SEVILLA TOLEDO VALENCIA VALLADOLID VIGO VITORIA ZARAGOZA

NÚMERO 215 · AÑO 6 · DEL 25 DE JULIO AL 1 DE AGOSTO DE 2014



### ¿Qué no puede faltar en tu maleta?

Una experta en moda da las claves sobre las prendas que no debes olvidar estas vacaciones. Entre ellas, bikini, vaqueros, vestido blanco, shorts y chanclas. **PÁG. 2**

# Una dieta sana y ejercicio para mantener la línea en vacaciones

Pescado a la brasa, fruta, granizados o gazpacho son algunas de las propuestas culinarias para combatir los excesos estivales • Los expertos aconsejan evitar las bebidas alcohólicas **PÁG. 12**

## NOS VAMOS DE VACACIONES VOLVEMOS EN SEPTIEMBRE

**BELLEZA**

**PÁG. 6**

### Tirar del hilo se ha convertido en la solución para tener la piel más suave

El llamado método 'threading', que está arrasando en EEUU y en Reino Unido, llega a España para conseguir una depilación perfecta, eliminando el pelo con un hilo que actúa a modo de pinza.



**LECTURAS**

**PÁGS. 10 Y 11**

### Giner: "La sociedad avanza, pero aún existen casos de maltrato animal"

gentedigital.es

ENTREVISTA: **SORAYA ARNELAS**

### "No busqué la música, ella me encontró y aproveché la oportunidad"

Soraya Arnelas está de gira por toda España junto a la DJ Marien Baker. Las dos promocionan el tema 'You and I', que grabaron en La Habana, después de que la artista extremeña haya dejado su discográfica. **PÁG. 9**

RAFA HERRERO /GENTE



**GASTRONOMÍA // PÁG. 14**

## Cucharadas con sabor a mojito

Los maestros heladeros expresan su ingenio y sorprenden con nuevas propuestas



**MAMEN CRESPO**  
@mamenrespo

Llega el tan esperado momento por ellas y tan odiado por los hombres: el de hacer la maleta. A las chicas no nos importa lo que pese, siempre y cuando contenga lo que nos vamos a poner, lo que no y todo aquello que entra en la categoría de por si acaso. Ellos, por el contrario, llevan lo justo y necesario para estos días. Y es en el momento de salir de casa, bien para subir al coche, bien para encaminarnos a la estación de tren o al aeropuerto, cuando estalla el conflicto porque ellos no entienden que la maleta de las chicas sea tan grande. Sin renunciar a

llevar cosas por si acaso, es posible llevar menos prendas en la maleta. Así lo demuestra África Paz, directora de Marketing de la firma Barbarella y experta en empresas de moda y belleza, que explica que hay que coger "ropa que realmente nos gusta y elegir básicos en colores suaves porque es más fácil combinarlos".

África Paz también indica que entre las prendas que escojamos no pueden faltar unos vaqueros, un pantalón capri, ya que podremos utilizarlo tanto para la playa como por la noche acompañado de un top; unos leggins, que recomienda combinar con una túnica; un vestido blanco, otro con mezclas que no se arrugue, tres

camisetas, un suéter de manga larga para los días de viento en los que refresque, un short, una camisa vaquera y una cazadora.

En cuanto a los trajes de baño, la experta en moda apuesta por coger todos los que queramos porque no ocupan espacio.

Por último, los complementos. África Paz se inclina por unas

chanclas, unas sandalias tipo romana y otras de tacón para la noche. Además, cree que no podemos prescindir de los complementos porque cambian el 'look' completamente. Este verano, llevar muchas pulseras en las muñecas es tendencia. Tampoco podemos olvidarnos el sombrero. "Los de paja de tipo borsalino siguen siendo perfectos", dice la experta.

Por último, queda escoger la ropa interior: cómoda de algodón para diario y alguna prenda de encaje para días más especiales, aunque de vacaciones, relajado y con todas las prendas necesarias en la maleta, todos los días son especiales.

## ¿QUÉ ME LLEVO?

Unos vaqueros, un vestido blanco, unos shorts, unas chanclas y varios biquinis, entre las prendas que no pueden faltar en vacaciones

EDITA: GENTE EN MADRID, S.L.

REDACCIÓN: ATOCHA, 16 · 2A PLANTA · 28012, MADRID

TEL.: 91 369 77 88

E-MAIL: INFO@GENTEENMADRID.COM · COMERCIAL@GENTEENMADRID.COM

**Gente**

GERENTE: FERNANDO IBÁÑEZ  
REDACTORA JEFE: MAMEN CRESPO

REDACCIÓN: LILIANA PELLICER  
JEFE DE FOTOGRAFÍA: CHEMA MARTÍNEZ  
JEFE DE MAQUETACIÓN: CARLOS ZUGASTI

DIRECTORA DE GRANDES CUENTAS: AMPARO LLUCH  
JEFE DE MARKETING: RAFAEL VARA  
COORDINADORA DE PUBLICIDAD: ANA SÁNCHEZ

EL PERIÓDICO GENTE NO SE RESPONSABILIZA NI SE IDENTIFICA CON LAS OPINIONES QUE SUS LECTORES Y COLABORADORES EXPONGAN EN SUS CARTAS Y ARTÍCULOS.



# las Ofertas de verano fantástico

**PAGO EN 10 MESES SIN INTERESES<sup>(3)</sup>**

Precios por persona (excepto indicado y estancia en habitación doble), válidos para determinadas fechas de los meses publicados. Consulta fecha de reserva de cada producto. Descuentos no acumulables entre sí. Consulta condiciones. Plazas limitadas. Gastos de gestión (IK nacional y IK internacional por reserva) no incluidos. (1) Oferta ya aplicada sobre el importe del hotel, consulta condiciones y fechas. (2) Primer niño gratis sobre el importe del hotel, consulta condiciones y fechas. (3) Oferta no aplicable en precios. Consulta condiciones y fechas de aplicación. (4) Reservando un mes antes de la fecha de salida. No aplicable sobre importes de tasas de embarque ni cuota de servicio / transporte. Consulta condiciones y fechas. (5) Ingresos subvencionados por Viajes El Corte Inglés S.A. Financiación sujeta a la aprobación de Financiación El Corte Inglés E.S.C. S.A. (Ingreso máximo 30K. Ejemplar a 10 meses sin intereses: importe: 300K. T.N. 0%, T.A.E. 0,00%, gastos de gestión 0€, importe total abonado 300K. T.N. 0%, T.A.E. 0,00%, gastos de gestión 0€). (6) Ingresos subvencionados por Viajes El Corte Inglés S.A. Financiación sujeta a la aprobación de Financiación El Corte Inglés E.S.C. S.A. (Ingreso máximo 30K. Ejemplar a 10 meses sin intereses: importe: 300K. T.N. 0%, T.A.E. 0,00%, gastos de gestión 0€, importe total abonado 300K. T.N. 0%, T.A.E. 0,00%, gastos de gestión 0€).

**GANDÍA - Valencia** 2 días / 1 noche

**HOTEL GANDÍA PALACE \*\*\*\***

Julio desde	Agosto desde	Septiembre desde
69€ PC	100€ PC	81€ PC

OFERTA RESERVA ANTICIPADA 20% DE DESCUENTO<sup>(1)</sup>  
1 NIÑO GRATIS<sup>(2)</sup>

**BELMONTE - Cuenca** 2 días / 1 noche

**HOTEL PALACIO DEL INFANTE DON JUAN MANUEL & SPA \*\*\*\***

Julio, Agosto y Septiembre desde **35€ AD**

OFERTA 3 NOCHES AL PRECIO DE 2<sup>(3)</sup>

**MALLORCA - Playa de Palma** 8 días / 7 noches

**HOTEL CRISTÓBAL COLÓN \*\*\*\***

Agosto desde	Septiembre desde
680€ PC	615€ PC

PC X NP<sup>(4)</sup>

INCLUYE: avión en clase turista (desde Madrid), tasas aéreas y trasladados.

**LOS ALCAZARES - Murcia** 2 días / 1 noche

**HOTEL SERENA GOLF \*\*\*\***

Julio desde	Agosto desde	Septiembre desde
43€ MP	55€ MP	47€ MP

1 NIÑO HASTA 50% DESCUENTO<sup>(2)</sup>

**GRAN CANARIA - Playa del Inglés** 8 días / 7 noches

**HOTEL SEASIDE SANDY BEACH \*\*\*\***

Agosto desde	Septiembre desde
820€ MP	765€ MP

AHORRA HASTA 12%<sup>(5)</sup>

INCLUYEN: avión en clase turista (desde Madrid), tasas aéreas y trasladados.

**MADEIRA** 8 días / 7 noches

**HOTEL DORISOL FLORASOL \*\*\***

Agosto desde	Septiembre desde
599€ AD	519€ AD

**HOTEL MADEIRA REGENCY PALACE \*\*\*\***

Agosto desde	Septiembre desde
729€ AD	645€ AD

VUELO DIRECTO

INCLUYE: avión en clase turista (desde Madrid) las tasas y trasladados.

**CONIL DE LA FRONTERA - Cádiz** 2 días / 1 noche

**HOTEL GARRI COSTA LUZ \*\*\*\***

Julio desde	Agosto desde	Septiembre desde
70€ MP	85€ MP	54€ MP

2 NIÑOS GRATIS<sup>(2)</sup>

**TENERIFE - Costa Adeje** 8 días / 7 noches

**HOTEL JARDÍN TROPICAL \*\*\*\***

Julio y agosto desde	Septiembre desde
825€ AD	740€ AD

AHORRA HASTA 12%<sup>(5)</sup> • NIÑO GRATIS<sup>(2)</sup>

INCLUYE: avión en clase turista (desde Madrid), tasas aéreas y trasladados.

**YO VOY A CIUDADES IMPERIALES** 8 días / 7 noches

Viena - Budapest - Praga

**HOTELES 3\* y 4\***

Salidas Madrid 3, 10 y 24 de agosto, 14 de septiembre desde	Salidas Barcelona 3, 10 y 24 de agosto, 14 de septiembre desde
desde 880€ AD + 10 COMIDAS	770€ AD + 10 COMIDAS

SPECIAL TOURS

INCLUYE: avión en clase turista con salida (desde Madrid o Barcelona), trasladados, tasas aéreas y panorámica de Viena, Budapest y Praga. Consulta precios para salidas desde Bilbao, Málaga, Santiago y Valencia.

**CHICLANA DE LA FRONTERA - Cádiz** 2 días / 1 noche

**HOTEL SPA VALENTÍN SANCTI PETRI \*\*\*\***

Julio y Agosto desde	Septiembre desde
100€ MP	89€ MP

1 NIÑO 50%<sup>(2)</sup>

**TENERIFE - Guía de Isora** 8 días / 7 noches

**THE RITZ-CARLTON, ABAMA \*\*\*\*\***

Julio desde	Agosto desde	Septiembre desde
1.400€ AD	1.080€ AD	1.050€ AD

7 NOCHES A PRECIO DE 6<sup>(6)</sup> • 1 CIRCUITO TERMAL<sup>(7)</sup> • 1 NIÑO GRATIS<sup>(2)</sup> • AHORRA 10%<sup>(5)</sup>

INCLUYE: avión en clase turista (desde Madrid), tasas aéreas y trasladados.

**REPÚBLICA DOMINICANA (Playa Bávaro)** 8 días / 7 noches

**HOTEL RIU NAIBOA \*\*\*\***

Julio desde	Agosto desde	Septiembre y octubre desde
800€ TI	1.145€ TI	925€ TI

INCLUYEN: vuelo especial (desde Madrid), trasladados y tasas aéreas.

**SANXENXO - Pontevedra** 2 días / 1 noche

**HOTEL GALATEA \*\*\*\***

Julio, Agosto y Septiembre desde **39€ AD**

INCLUYE: 1 acceso a Galaxia Termal, plaza de garaje y disponibilidad de la habitación el día de salida hasta las 16 horas. Estancia mínima 2 noches.

**LANZAROTE - Puerto de Calero** 8 días / 7 noches

**HOTEL COSTA CALERO \*\*\*\***

Agosto desde	Septiembre desde
730€ MP	670€ MP

AHORRA HASTA 15%<sup>(5)</sup> • 1 NIÑO GRATIS<sup>(2)</sup>

INCLUYE: avión en clase turista (desde Madrid), tasas aéreas y trasladados.

**CRUCERO MEDITERRÁNEO (Norwegian Cruise Line)** 8 días / 7 noches

DISPONIBILIDAD EN CABINAS TRIPLES Y CUÁDRUPLES SOLO EN VIAJES EL CORTE INGLÉS

Salidas desde Barcelona: 27 de Julio, 31 de agosto y 7 de septiembre

Cabina triple con balcón desde	Cabina cuádruple interior desde
608€ PC	499€ PC

BOQUE NORWEGIAN EPIC

Tasas de embarque (35€ por persona) y cuota de servicio (5 12 USD por persona y día) no incluidas. Precios en base a tercer y cuarto pasajero menor de 17 años. Consultar precios otras ocupaciones.

CON LA GARANTÍA Y CONFIANZA DE

**VIAJES**

**El Corte Inglés**

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

**902 400 454**

# 3 DESTINOS ESTILOS

Playa, montaña o ciudad y la eterna duda, ¿qué ponerme para cada ocasión?. GENTE te desvela algunas de las claves para un total 'look' en cada una de tus escapadas este verano

CRISTINA RODRIGO  
@crisrodrigo83

La playa es el principal destino de vacaciones para la mayoría de los mortales. Sin embargo, cada vez hay más personas que eligen la montaña para disfrutar de un merecido descanso e incluso muchos otros prefieren la ciudad aprovechando el éxodo hacia las costas. Para elegir el 'look' adecuado en cada uno de estos lugares, basta con echar un vistazo a las últimas tendencias. Bikinis estilo 'hippie' con motivos étnicos, florales o de cachemir y los 'tops bandeau' sin tirantes o con tirantes de quita y pon, son el estilismo más 'it' en las playas.

Los bañadores que dejan toda la espalda al aire también llegan pisando fuerte. Los hay con estampados tropicales, de flores, 'animal print' o tribales. El color que triunfa en todo ellos: el negro. Y aunque a priori pueda parecer un tono sobrio, su elegancia y sencillez hacen de él una prenda perfecta a la hora de lucir palmito en el mar.

Para completar un estilismo playero, uno de los básicos son las túnicas y minivestidos de corte caftán. Una moda impuesta por las 'celebrities', que ayuda a disimular todas las imperfecciones de la piel. Imprescindibles también son unas modernas gafas de sol espejadas y un sombrero 'borsalino'.

## ESTILO URBAN

Si por el contrario, la montaña es el destino, la moda vaquera, la tendencia floral o el 'look' safari son el estilismo adecuado. Todo ello combinado con gorros 'cowboy' y zapatillas 'trend'. Las



## Capazos, un básico imprescindible

Uno de los básicos de este verano para combinar con todos los estilos son los capazos. La firma 'La Pluma' ha diseñado unos originales modelos con flecos de algodón en todos los colores y con estampado en 'animal print', que según su creadora, Gisela de la Calle, están arrasando. "Se venden muy bien. La verdad es que no nos podemos quejar", afirmó la diseñadora.

Otra de las líneas básicas de estos capazos son los compuestos por plumas, haciendo honor al nombre de la firma. Los precios de los bolsos oscilan entre los 35 y los 60 euros y se pueden adquirir a través de Instagram.

camisetas de cuadros o los 'top-crop' lisos, de rayas o con estampados serán el aliado.

Por último, hay un abanico inmenso de posibilidades para el 'outfit' urbano. Chic, casual, vintage ... La vuelta a los años 90 con monos largos y cortos, y vaqueros o pantalones tipo chino son los imprescindibles. El estilo 'navy' conjuntado con pame-la y cangrejas o unos tenis serán también una buena elección. Todo ellos se puede combinar con camisetas románticas y complementos neutros.

Otra de las tendencias son los vestidos, camisas y camisetas con escote en la espalda, bien sea con tirantes o sin ellos.

Estilismos de  
Andrés Sardá,  
H&M y Bershka  
(izqda. a dcha.)



## MODA

### Los imprescindibles masculinos

La moda también es para los hombres. Por eso, GENTE propone estos básicos que no pueden faltar en el armario de un chico este verano. El 'outfit' masculino puede completarse con unas modernas gafas de sol y unas chancas de playa.



# ELIMINE LA HUMEDAD DE SUS PAREDES

No deje que se deteriore su patrimonio



**MURPROTEC®**

**900 30 11 30**  
[www.murprotec.es](http://www.murprotec.es)

MAMEN CRESPO  
@mamencrepo

Olvidarnos de los granitos que se forman en la cara o evitar el enrojecimiento tras la depilación de las cejas o del labio, ahora es posible gracias a un nuevo sistema: la depilación con hilo. Tirar del hilo se ha convertido en la solución para que la piel quede suave y no se descuelgue y para que el vello tarde más tiempo en salir. "Con este sistema, la piel no se irrita. Es muy positivo, sobre todo, para las pieles sensibles", asegura Vanesa, una de las profesionales de los centros 'Twentynails' de Madrid, donde realizan este tipo de depilación. "El vello tarda más en crecer, se extrae de raíz, no se producen tantas rojeces, no se salen granitos y no se descuelga la piel", destaca Vanesa entre los beneficios de la depilación con hilo.

#### LOS DEDOS, FUNDAMENTALES

En Estados Unidos y Gran Bretaña, el llamado 'threading' es todo un boom, arrasando entre las 'celebrities', que se declaran incondicionales de esta técnica que funciona principalmente en la cara, eliminando el pelo con un hilo que actúa a modo de pinza. Básicamente,



se realiza enroscando el hilo (cortado a medida desde la bovina) y haciendo un lazo, para después girarlo entre cinco y diez veces sobre la piel, para extraer así el vello desde el folículo. Los dedos índice, corazón y anular de ambas manos juegan un papel primordial a la hora de extraer el pelo, formando esa imagen de 8 o de X que, entre abrir y cerrar, estira el hilo.

Su precio es más elevado que el de la depilación con cera, pero

**Es más caro que la depilación normal, pero rentable porque el vello sale más tarde**

merece la pena por sus múltiples beneficios. En 'Twentynails', el labio superior cuesta 8 euros (15 minutos), el mentón 8 euros (15 minutos) y las cejas 12 euros (12 minutos). "Es rentable porque el vello tarda más en salir con este sistema", puntualizan desde estos centros de belleza.

Este método de depilación novedoso deja claro que ya no hay excusas para no tirar del hilo este verano.

## Tira del hilo en verano

Llega a España un método de depilación que está arrasando en EEUU y Reino Unido • Evita el enrojecimiento de la piel y extrae el vello de raíz



# Bye Bye fears

Descárgala **GRATIS**

**Videojuego**  
para aprender a dormir solo,  
a no tener rabieta ni miedos



**4 juegos en 1 + un área exclusiva para padres**



Disponible en el  


**+ 3 años**  
byebyefears.com

# El frescor de los cítricos y del azahar en pies y manos

Hombres y mujeres pueden combatir los efectos del verano con manicuras y pedicuras

MAMEN CRESPO  
@mamencrepo

Los meses de verano son los peores para nuestros pies, ya que están al aire libre constantemente, lo que les castiga de forma importante. Por ello, hay que cuidarlos. En Escape (C/Lagaca, 30, Madrid) lo hacen a través de su pedicura de azahar con cítricos, con la que no solo cuidas tus pies, sino que, además, les das una buena apariencia.

Antioxidantes, antidescongestionantes o depurantes son solo algunas de las propiedades de los cítricos. En el caso del limón, además, tiene propiedades estimulantes antisépticas, astringentes y

cicatrizantes. La mandarina, sin embargo, es calmante y sedante, y además brinda mucha alegría, mejorando los estados de soledad y ansiedad.

## 45 MINUTOS DE RELAJACIÓN

Todas las propiedades de estas frutas, unidas a las que aporta el azahar, la flor del naranjo, proporcionan a los pies las necesidades más importantes durante los meses de más calor. Por ello, en Escape han apostado por los cítricos para ellos. “El azahar, además, tiene propiedades hidratantes”, explica Sandra, una de las profesionales del centro.

El proceso que siguen en Escape es sencillo. Se sumergen los



La pedicura de azahar con cítricos se realiza en Escape CHEMA MARTÍNEZ /GENTE

## Manos hidratadas gracias al azahar

Una de las principales propiedades del azahar es la hidratación. Por ello, en Escape también lo utilizan para las manicuras, que comienzan sumergiendo las manos del cliente en agua con leche de azahar. Después se extiende por ellas una mascarilla de la flor hasta el codo y se tapan los brazos con unas bolsitas de plástico, que permiten abrir los poros. El siguiente paso es exfoliar. Antes de esmaltar, un masaje con aceite de azahar y otro con crema.

pies en agua tibia con rodajas de cítricos y de aceites exóticos durante varios minutos para que se relajen; se eliminan durezas y se cortan las uñas; se aplica la mascarilla compuesta de flores y un ‘peeling’ a base de caña de azúcar natural; y el tratamiento finaliza con la aplicación de un masaje con un bálsamo botánico para relajar y calmar los músculos de las piernas.

@lariojaturismo



LA RIOJA  
*Apetece*

La mejor forma de conocer La Rioja es preguntar a un riojano, la mejor forma de compartirlo es subir tus fotos con el hashtag #viajaralariojana

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



'Falso Bob', maquillaje con labios rojos y 'look' todoterreno CHEMA MARTÍNEZ/GENTE

## Cinco 'looks' de belleza para no rechazar ningún plan este verano

Aptos para la playa, el chiringuito y las noches más largas

ANA BALLESTEROS  
@anaballesterosp

De la playa al chiringuito, después a la piscina, a tomar unas cañas por la tarde y a seguir con la noche hasta que el cuerpo aguante. El verano está lleno de planes, y en GENTE proponemos cinco 'looks' todoterreno para no perder más de cinco minutos delante del espejo y salir a disfrutar del buen tiempo.

El primero de los peinados que plantea Hugo Alonso, peluquero y maquillador del salón de belleza Absolutely Ego (Galileo, 98), es un 'falso Bob' (arriba a la izquierda). Para conseguirlo, basta con ondular el cabello con algún producto



Trenza de espiga y coleta 'wet' CHEMA MARTÍNEZ/GENTE



moldeador y esconder todo el pelo con horquillas en la zona de la nuca. La segunda propuesta (arriba en el centro) es un maquillaje elegante para cualquier ocasión, que consiste en delinear los ojos con un 'eyeliner' y resaltar los labios en color rojo.

### ÉPOCA DE FESTIVALES

El siguiente 'look' (arriba a la derecha) es "para salir de casa por la mañana y no volver hasta la madrugada", explica Hugo. El pelo rizado y la mirada enmarcada en un ahumado oscuro son la opción perfecta para un día largo.

El verano también es época de festivales, y para ellos lo ideal es una trenza de espiga deshecha con un maquillaje natural y labios en coral (abajo a la izquierda). Por último, una coleta 'wet' (abajo a la derecha) cómoda y fácil para hacerla al volver de la playa o de la piscina.

### CONTENIDO MULTIMEDIA

Los vídeos de este tema en [youtube.com/gentedeGente](https://www.youtube.com/gentedeGente)

**TRATAMIENTO FACIAL** Con pindas Kerala

## Hidratación exótica para la piel

Tanto antes como después del periodo estival, y sobre todo durante el mismo, es fundamental prestar especial cuidado a la hidratación de la piel. La excesiva exposición al sol hace que pueda encontrarse más seca y perjudicada de lo habitual y, para evitar esto, en el centro de belleza y estética Boris y Saky (Clara del Rey,

11), proponen un masaje ayurvédico facial de hidratación con pindas Kerala, tan exótico como efectivo.

En primer lugar, se prepara la piel a tratar limpiándola en profundidad con activos que ayuden a su regeneración, como oligopéptidos celulares, rhizobium, seda hidrolizada o hialuronato de

sodio. Después, se abre el poro para purificarlo con una loción de vitamina PP, madera de Panamá y extractos de bardana, de árnica, de rábano blanco y de guindilla roja. Por último, se utilizan especias variadas, entre ellas el sándalo y el cálamo, envueltas en telas de algodón en forma de pinda y untadas en aceite de almendras, con lo que se logra hidratar en profundidad la piel y activarla con un suave masaje. El tratamiento tiene una duración de sesenta minutos y un precio de 49 euros.



La última fase del tratamiento con pindas Kerala





## SORAYA ARNELAS

La cantante está de gira por España junto a la DJ Marien Baker, con la que promociona el tema 'You and I'. Ha creado su sello discográfico y quiere ayudar a jóvenes artistas que empiezan

## "Hay mucha valentía detrás del ordenador, pero la cosas hay que pedir las en la calle"

MAMEN CRESPO  
@mamencrespo

Poco queda ya de aquella joven promesa de la música que conocimos en Operación Triunfo. Entonces se decantaba por el pop y hoy arrasa con la música 'dance'. En colaboración con Marien Baker, una de las disc-jockeys más conocidas de España, Soraya Arnelas, convertida en una de las mejores artistas del país, presenta el tema 'You and I', con el que recorrerá todo el país este verano.

### ¿Qué significa para ti trabajar con Marien Baker?

Si hay algo que a mí me encanta es trabajar con mujeres, por la sinergia y la energía. Y en esta etapa que estoy llevando yo más electrónica, trabajar con la mejor disc-jockey de España es ponerle la guinda al pastel. Admiro a Marien porque no pierde la femineidad en un mundo de hombres y porque encima del escenario es tan energética que te lo contagia.

### Tú tampoco eres tranquila.

Hacemos un buen tándem. Estoy muy contenta del trabajo que hemos hecho y de cómo está respondiendo el público.

### ¿Cómo se presenta el verano con esta gira?

Estamos muy contentas. Además por Legendario, que es la marca que nos ha unido, hemos ido a La Habana a grabar el vídeo para que tuviera toda la esencia. Todos los fines de semana hasta final de año vamos a estar unidas. Es una gira muy viva. Nos han pedido que vayamos con colores muy vivos, como es Cuba.

### Dicen de ti que eres una de las cantantes que más llena el escenario. ¿Cómo te tomas esto?

Me gusta porque es lo que pretendo. Cuando una se sube al escenario está contando una historia e intenta transmitir vivencias y experiencias. La gente tiene que vivir las canciones igual que yo.

### ¿Eres consciente de que lo que te ha dado este éxito es precisamente la música 'dance'?

Sí, aunque a veces he querido renegar, porque tengo 32 años y sé

que este tipo de música no la voy a hacer toda la vida. Justo cuando yo empecé a salir de marcha fue en los 90, cuando también hubo una corriente de música electrónica, y la he vivido muy de cerca. El mundo del baile ha sido mi 'background', así que no ha sido tan difícil. A esto se ha unido el resurgir de la música electrónica gracias a David Guetta.

### El tema es la banda sonora del ron Legendario. ¿Te identificas con el producto?

Yo no soy bebedora, pero sí que me llega el espíritu de la marca. Cuando era azafata de vuelo viajé muchas veces a Cuba, y la verdad es que me encanta la alegría que los cubanos desprenden siempre pese a las desgracias que han vivido. A la gente le encanta la música, por la calle van cantando y se visten con muchos colores.

### "No busqué la música, ella me encontró a mí y aproveché la oportunidad"

### "No he conocido las buenas épocas. Nací con la prudencia económica y musical"

### En el tema hay vitalidad, energía, afán de superación. ¿Tú también eres así?

El que trabaja conmigo y el que está cerca de mí sabe que esa es una de mis premisas en el trabajo y en el día a día. Mis padres no me enseñaron otra cosa más que esforzarme, luchar y trabajar.

### ¿Alguna vez te has planteado volver a tu vida anterior?

Me encanta la locura que estoy viviendo, no la dejaría. Aunque seguramente no sería azafata de vuelo, haría otra cosa dentro del mundo de la música. Yo nunca busqué la música, ella me encontró a mí. Nunca quise ser cantante, cuando tuve la oportunidad la aproveché. Una vez metida no hay vuelta atrás, es adictivo. Además, mi música es terapia.



RAFA HERRERO/GENTE

### Hace unos meses sacabas disco, ¿estás satisfecha con el resultado?

Sí. En ese sentido hemos sido humildes. Yo me marché de mi discográfica por decisión propia en un momento vital en el que necesitaba tener mi equipo de trabajo. Sabía cómo quería hacer las cosas y tenía dinero para montarlas, que hoy en día es tan fácil co-

mo tener 3.010 euros, tener mucha creatividad y muchas ganas. Estoy contenta porque por fin puedo hacer las cosas a mi manera, trabajo con la gente que quiero y no tengo que darle explicaciones a nadie.

**La subida del IVA del Gobierno os ha perjudicado a los artistas. Imagino que a ti doblemente, que ahora ya no solo eres la ar-**

tista, sino también la empresaria.

Como no he vivido tiempos mejores, esto es lo que conozco y lo que yo valoro. No he vivido la época esplendorosa de la música de los 80, donde se cobraban cifras estratosféricas. Yo nací dentro de una prudencia económica y musical.

**Algunos compañeros de 'Operación Triunfo' prefieren olvidar su paso por el programa.**

Yo sí quiero hablar de 'Operación Triunfo'. Uno no puede renegar de dónde viene. Cuando me llaman 'triumfita', siempre digo que todo lo que tiene que ver con la palabra triunfo es bienvenido en mi vida. Estoy encantada de que me llamen lo que quieran mientras no me falten al respeto. Agradezco la oportunidad, son momentos que jamás voy a olvidar. No puedo decir nada malo de algo que me ha dado la oportunidad de vivir como vivo ahora.

### ¿Cómo ves el futuro?, ¿por dónde quieres encaminarlo?

Mi futuro yo lo tengo claro, me voy a dedicar a la música sí o sí, pero igual no en un primer plano. Ya que tengo mi propio sello discográfico me gustaría poder ayudar a otros que yo sienta que realmente tienen algo que contar al mundo. Tengo un buen equipo que puede ayudarles y siento que necesito hacerlo. Lo que he aprendido durante todos estos años no puede quedarse sólo para mí, no sería muy amable.

### Y el futuro de nuestro país, ¿cómo lo ves?

Necesitamos una cura rápida. Noto a la sociedad desgastada, a la defensiva, y lo noto sobre todo en las redes sociales. Hay mucha valentía detrás del ordenador, pero poca en la calle, que es donde hay que pedir las cosas. Mi madre me decía que tenemos el futuro que nos merecemos, que no estamos haciendo nada. Deberíamos movilizarnos y cambiar el momento que estamos viviendo, yo no me siento muy cómoda. No vengo a arreglar el mundo, pero sí puedo hacer que la parte que a mí me rodea sea más cómoda. Me gustaría empezar con un pequeño cambio en el sentimiento de los españoles, deberíamos ser un poco más solidarios con el resto.



**GONZALO GINER** ESCRITOR / VETERINARIO

**“Los perros se entregan a diario y nunca juzgan a nadie; en eso, nos ganan a los humanos”**

**LAURA TORRADO**

Desde hace años, la pasión por los animales acompaña a Gonzalo Giner, un veterinario que decidió embarcarse en la literatura con la novela 'La cuarta alianza'. Tras ésta, escribió el texto que le hizo cosechar su mayor éxito, 'El sanador de caballos', y hoy llega con su último libro, 'Pacto de Lealtad'.

**¿Cómo describiría lo que se va a encontrar el público en este libro?**

Los lectores van a ser testigos de una emocionante relación, entre un perro sin raza y su dueña, en un momento bastante turbulento de la historia de España: los finales de la Segunda República y la Guerra Civil.

**Es la primera novela que narra el papel de los canes durante un conflicto armado. Campeón, un perro, junto a su dueña, Zoe, son los protagonistas. ¿De dónde surgió la idea y qué le llevó a ofrecer un papel protagonista a un animal?**

A pesar de que los perros han formado parte de nuestras vidas desde hace miles de años, pocas veces han tenido un papel principal dentro de la literatura. Los perros se entregan a diario a sus dueños, no ponen condiciones, nos regalan su alegría, son capaces de comunicarse con nosotros a su manera, y nunca nos juzgan, en eso ganan a los humanos. La idea surgió después de estudiar su participación en las dos grandes guerras mundiales. Me pregunté por qué en la nuestra, en la Guerra del 36, todavía no se había contado nada. Me puse a investigar y, a pesar de las dificultades, empecé a encontrar historias fascinantes y curiosas.

**Se puede ver al perro protector, al perro como experimento... ¿qué facetas de este animal se conocen a través del libro?**

Todas las que los caracterizan como animales de compañía, y además podremos entender cómo se puede adiestrar a un perro para identificar minas, reconocer la posición de heridos en el frente bélico o cómo ayudan a un invidente a mejorar su movilidad.

**¿Qué son los animales para Gonzalo Giner?**

**“El libro surgió tras preguntarme cuál fue el papel canino en la Guerra del 36”**

**“Nuestra sociedad avanza, pero todavía existen casos de maltrato animal”**

Las criaturas más asombrosas de la naturaleza y un estrecho vínculo con nuestros orígenes.

**¿Cree que los animales están verdaderamente valorados en la sociedad y que ésta les trata como debe?**

Se ha mejorado mucho en general, pero aún queda mucho por hacer. Estamos en verano, una época donde se producen las mayores cifras de abandono, y en navidades se sigue regalando animales de forma irresponsable. Nuestra sociedad avanza en muchas cosas y se humaniza, detesta la violencia, pero todavía existen pavorosos casos de maltrato animal.

## Vacaciones estivales con una o varias lecturas debajo del brazo

De misterio, de intrigas, de amor o históricas, el verano es la época perfecta para ponerse al día con textos dirigidos a todos los públicos

**MARÍA PACHECO**  
@gentedigital

Con la llegada del verano, muchos lectores recuperan el hábito perdido (o no) de la lectura durante el resto del año, por falta de tiempo, prisas u otros motivos. Por eso, la época estival es ideal para recuperar esa pasión por las letras. Cualquier momento de las vacaciones es bueno para sumergirnos en alguno de los mundos que nos ofrece una buena novela, y este año, las novedades no se han hecho esperar.

Mientras los fans de Dolores Redondo aguantan hasta el estreno de la tercera y última parte de la Trilogía del Baztán, los que aún no hayan leído 'El guardián invisible' o 'Legado en los huesos' tienen una buena oportunidad para ponerse al día descubriendo ambas novelas bajo una sombrilla en la playa. Cuentan la historia de la inspectora Amaia Salazar, que será la encargada de profundizar en una serie de investigaciones que la llevarán de vuelta a Elizondo, su pueblo natal, del que ha tratado de escapar toda su vida.

Siguiendo con autoras españolas, no puede dejarse en la estan-

tería otro gran éxito de Julia Navarro, 'Dispara, yo ya estoy muerto', una intensa y emocionada crónica de una saga familiar que ahonda en el vértigo de la condición humana.

**LA JUNGLA DE LOS LISTOS**

Y, como no, el que prefiera menos ficción puede buscar 'Las 3 claves de la Felicidad', en el libro de Ma-

**La actualidad y la ficción completan la oferta literaria de esta temporada**

ría Jesús Álava Reyes. También los hay para los que eligen temas de actualidad, que tampoco tienen excusa para no leer. 'La jungla de los listos' es un relato que denuncia y analiza los casos de corrupción y mala práctica política los últimos tiempos. Su autor, Miguel Ángel Revilla, combina sentido del humor y lucidez, en este ensayo en el que aplica el análisis de la realidad para denunciar sin tapujos "los abusos de una clase privilegiada que ha sacado provecho del esfuerzo de todos".

**INFANTIL Y JUVENIL** Los libros de Blue Jeans y Federico Moccia, entre los más vendidos

## Las apuestas literarias para los más jóvenes

Amores imposibles, reencuentros inesperados, historias que renacen, malentendidos, envidias y nuevos personajes son los principales ingredientes de '¿Puedo soñar contigo?', la tercera y última entrega de la trilogía 'El Club de los Incomprendidos'. Sus personajes han acompañado a los más jóvenes desde 'Buenos días princesa!' y 'No sonrías que me enamoro', todas de Blue Jeans o, como le conocen en su Sevilla natal, Francisco de Paula Fernández, un fenómeno literario que ha llegado al corazón de los y las adolescentes de medio mundo. Algo parecido a lo que ocurrió con Fede-



El nuevo libro de Blue Jeans

rico Moccia, el italiano que hace ya varios años enamoró a las chicas con los personajes de sus principales historias, como 'Ese instante de felicidad'.

**VIAJES DE ENAMORADOS**

El italiano aún sigue ofreciendo textos para su lectura con su nueva novela publicada este mismo año y que, para gusto de sus fans españolas, esta vez se desarrolla en nuestro país. 'Tú, simplemente tú' cuenta cómo el protagonista, Nico, emprende una búsqueda por el territorio español para encontrar a María, la joven que le ha cambiado para siempre.





### Libros recomendados

El periodo estival se caracteriza por una mayor cantidad de tiempo libre y, en ocasiones, resulta apetecible sumergirse en un buen libro. Este 2014 ha traído publicaciones para todos los gustos: desde la novela histórica, hasta la literatura erótica, pasando por textos policíacos, románticos, temáticos y aventureros. Aquí recopilamos algunos de los títulos más destacados y vendidos en lo que va de año.

**MALENKA RAMOS** ESCRITORA DE NOVELA ERÓTICA

## “50 Sombras abrió puertas a un género que dormía en este país”

**LAURA TORRADO**

Comenzó hace seis años escribiendo relatos cortos eróticos y sin censura en Internet. Desde ese momento, Malenka Ramos se convirtió en una de las autoras de literatura erótica más polémicas. El pasado 3 de julio publicó la primera parte de la trilogía ‘Venganza’, titulada ‘De rodillas’.

### ¿Qué se va a encontrar el lector en este primer aperitivo?

Una historia intensa donde el amor y el rencor dan paso a sentimientos mucho más profundos de lo que nadie puede imaginarse. Momentos muy sensuales y sexuales, con una trama que irá avanzando y donde nada es lo que parece.

### Habla de la sumisión femenina como una fantasía sexual que a muchas mujeres les da morbo. Hay voces que quizá pueden calificar esta situación de machista, ¿qué opina?

Trato la sumisión (masculina y femenina) como un modo de vida, afirmando que para muchos será una fantasía que jamás pondrán en práctica. La mujer actual está por encima de esas afirmaciones, podemos permitirnos leer lo que queramos sin que peligre nuestra libertad. La sumisión, tanto femenina como masculina, es compatible con la imagen libre e independiente.



### “La sumisión, en ambos sexos, es compatible con la imagen de libertad”

### Con la trilogía ‘50 Sombras de Grey’ empezó a expandirse el género de la novela erótica. ¿Qué ha supuesto este éxito para los autores que os ocupáis de este género?

‘50 Sombras’ abrió las puertas a la literatura erótica, que dormía en nuestro país. No obstante, siempre la hubo. Sin embargo, ahora se demanda más por la moda, la libertad, porque las mujeres somos muy lectoras y decidimos qué nos gusta y qué queremos sin censura.

### AUTORES DESTACADOS DE 2014



**LORENZO SILVA**

### Los cuerpos extraños

ED. DESTINO

El brigada Bevilacqua recibe el aviso de que el cadáver de la alcaldesa de una localidad levantina ha sido hallado por unos turistas en la playa. Es entonces cuando comienzan a aparecer todo tipo de rumores sobre la víctima.



**MÓNICA CARRILLO**

### La luz de Candela

ED. PLANETA

Candela es una fotógrafa a la que un día se le cruza el amor y la atropella poniéndolo todo patas arriba. El responsable de ese torbellino es Manuel, un joven modelo con el que vivirá una historia de amor adictiva.



**CHRISTIAN GÁLVEZ**

### Matar a Leonardo da Vinci

ED. SUMA

En la Florencia de los Médici, una mano anónima acusa de sodomía a un joven y prometedor Leonardo da Vinci. Durante dos meses será interrogado y torturado hasta que la falta de pruebas lo ponga en libertad. ¿Quién lo acusó?.



**ALMUDENA GRANDES**

### Las tres bodas de Manolita

ED. TUSQUETS

En el Madrid recién salido de la Guerra Civil, sobrevivir es un duro oficio cotidiano. Especialmente para Manolita, una joven de dieciocho años que tiene que hacerse cargo de su hermana Isabel y de otros tres más pequeños.



Las sardinas al espeto, plato típico de la costa andaluza, lo más aconsejable para una alimentación equilibrada en vacaciones

**CONSEJOS PRÁCTICOS**

**Practicar deporte**

Aprovechar cualquier momento del día para pasear, correr, hacer ejercicios dentro del agua o "incluso bailar" (Riobó).

**Medir cantidades**

Sobre todo si comenzamos con el aperitivo. "No es lo mismo comerse cuatro boquerones, que uno, sobre todo si luego habrá primer y segundo plato" (Gomes).

**Nada de fritos**

"Las sardinas al espeto son perfectamente sanas y además baratas" (Riobó). "La clave es el método de cocción, las gambas, los berberechos y otros moluscos son muy bajos en calorías" (Gomes).

**Prescinde de refrescos**

El agua es la bebida ideal. Otras opciones son las infusiones heladas, el tinto de verano o la cerveza con Casera. Evita el alcohol.

# Cómo salvar la dieta en el chiringuito

Gazpacho, pescado a la brasa, fruta o granizado de postre y té helado es la propuesta de las expertas en nutrición Dayana Gomes y Pilar Riobó • Todo ello acompañado de ejercicio diario

P.C. GRANDE  
centro@genteenmadrid.com

La pirámide alimentaria que luchamos por construir y mantener a lo largo de todo el año, empieza a tambalearse a medida que nos introducimos en la relajación vacacional y nos aproximamos a playas y chiringuitos. Sin embargo, y aunque no queramos verlas, la mayoría recogen en sus cartas propuestas saludables. Platos frescos, a base de mariscos o pescados, siempre a la brasa o al espeto; pollo asado para los más carnívoros; y ensaladas o parrillada de verduras como guarnición, son algunas de ellas. "Es cierto que tienden al frito y al rebozado,



**LOS ZUMOS NATURALES** son, junto con la fruta, el postre más recomendable. "Hidratan y no contienen grasas", subraya Gomes.

pero ese tipo de comida podemos consumirla sólo unas dos veces por semana, siempre que la persona se encuentre en el peso adecuado y realice actividad física", explica Dayana Gomes, licenciada en Nutrición y Dietética y socia de Addinma (Asociación de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid). Recomienda, por otro lado, eliminar patatas fritas y todo tipo de salsas como mahonesa o alioli y, dentro del aperitivo, si escogemos aceitunas, mejor las verdes que las negras. "Tienen grasa vegetal, pero son mejores que unas patatillas, por ejemplo", aclara.

Y si se quiere aprovechar el tiempo y recurrir al bocadillo,

"que sea vegetal, de pavo, o de jamón serrano con tomate o pimientos", indica.

A este menú, otra experta, la doctora Pilar Riobó, jefa asociada del Servicio de Endocrinología y Nutrición en el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, con 30 años de experiencia, añade "las sopas de verano, como el gazpacho o el samorejo", fáciles de encontrar a pie de playa.

**EL TEMIDO ALCOHOL**

En cuanto a los temidos postres, ambas coinciden: fruta de temporada como las picotas y, si no nos resistimos al helado, que sea tipo sorbete o granizado, de hielo. Incluso, proponen hacer desapare-

cer lo dulce en caso de que se opte previamente por platos más copiosos como la paella, "pasando directamente a una infusión", matiza Riobó. Para beber, la doctora recuerda que "el alcohol es lo que más engorda. Debemos tomar, como mucho, una bebida al día de estas características, ya sea una copa de vino o una cerveza". Además del agua, proponen tinto de verano o clara con Casera, té helado con limón y sin azúcares, y nada de refrescos.

Sin olvidar lo principal: "compensar con ejercicio, incluso sin hacer dieta. En vacaciones ya no vale la excusa del tiempo, podemos hacerlo a cualquier hora, nadando o caminando", concluye.

**SUDOKUS:** Complete el tablero de 82 casillas (dispuestas en 9 filas y columnas). Deberá rellenar las celdas vacías con los números que van del 0 al 9, de modo que no se repita ninguna cifra en cada fila ni en cada columna o cuadrado.

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

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

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

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

Campana 19

**Manos Unidas**  
CAMPAÑA CONTRA EL HAMBRE

**UN MUNDO NUEVO, PROYECTO COMÚN**

www.manosunidas.org

902 40 07 07



**easygas**

el repostaje inteligente

En **easygas** sabemos lo que buscas en una estación de servicio: una excelente atención, un carburante de alta gama y el mejor precio que puedas encontrar en el mercado. Todo esto y más lo encontrarás en nuestras estaciones. No esperes a que te lo cuenten, la próxima vez que veas esta señal, confía en nosotros y disfruta tú también del repostaje inteligente.

[easygassgroup.com](http://easygassgroup.com)



 **easygas Galdakao**  
 Barrio Kortederra s/n  
 Ctra. N-634  
 48960 Galdakao (Bizkaia)  
 Tel.: 944 571 462

**easygas Manzanal**  
 Ctra. N-VI Km. 351  
 24369 - Manzanal del Puerto (León)  
 Tel. 617 367 842  
 Fax. 987 607 341

 **Abrimos**  
**24h.**  
 todos los días  
 de la semana.



**¿Tienes una gasolinera?**

Easygas es una compañía en plena fase de expansión. Buscamos nuevas estaciones de servicio que se adhieran a nuestra red. Si eres el propietario de una gasolinera y te interesa ponerla en venta o alquiler, habla con nosotros.



Los granizados y sorbetes son una alternativa para combatir el calor

## Sabores exóticos para luchar contra las altas temperaturas

Los maestros del helado expresan su ingenio para ofrecer alternativas con aromas a curry o queso de cabra • Los granizados se unen a la carta

ANDREA LORENZO / PATRICIA MECO  
@genteenmadrid

Son dulces, cremosos y, sobre todo, refrescantes. Los helados se convierten en los auténticos reyes del verano, y pasan de los sabores tradicionales y más demandados, como vainilla y chocolate, a otros exóticos y atrevidos, que prueban a incorporar sobre el cucurucho desde primeros platos, como el salmón, a hortalizas y todo tipo de verduras.

Nadie escapa a este manjar culinario, del que se consumieron 290 millones de litros durante la campaña anterior, un 4,5% menos con respecto a 2012 debido al "clima severo de mayo, junio y julio", tal y como confirma la Asociación Española de Fabricantes de Helados. El sector se muestra más op-

timista este año, y espera un ligero repunte del 1%.

### PROPUESTAS ARRIESGADAS

Los maestros del helado expresan su ingenio para dar con propuestas exóticas y originales. En

### La campaña de 2013 cerró con el consumo de 290 millones de litros de helado

Belgious, con sede en Barcelona, ofrecen helado de chocolate con queso de cabra, curry, mostaza o, incluso, cannabis. Rayas, en Sevilla, no tiene nada que envidiar a la catalana: se atreve con boniato, pestiño y hasta churros. En Madrid, Sienna opta por el sabor

del alcohol para dar forma a sus helados de mojito o cava. En cuanto a la temperatura, debe oscilar entre los -14 y los -7 grados, para mantener toda su esencia.

Y hasta la mesa de las terrazas también llegan los 'primos hermanos' del helado: granizados y sorbetes, que presentan combinaciones sorprendentes. Casa Pedro, en la madrileña avenida de la Verbena de la Paloma, apuesta por la unión de dos clásicos estivales con su granizado de tinto de verano. "La idea surgió hace tres años, una fórmula que consigue un sabor suave y más dulzón que el habitual", cuenta Pedro Medina, responsable de este establecimiento hostelero. "El cliente también puede pedirlo con naranja, aunque es más demandado con limón", añade.

### Los secretos del tinto de verano

El tinto de verano comenzó a popularizarse a mediados del siglo XX como ciccate para combatir el calor estival de la península. Es un cóctel 'made in Spain' de sencilla y rápida preparación. El primer paso es llenar con abundante hielo la copa o el vaso en cuestión. Después se añade un chorro de vermut rojo. A continuación se agrega gaseosa, limonada o refresco de limón hasta la mitad del recipiente, para finalizar con el vino. Algunos establecimientos hosteleros, como D'Paris, aportan su toque secreto: licor de mora, para conseguir un aroma especial y diferente.

D'Paris • Plaza de Colón, 7. Arganda del Rey (Madrid) 91 871 72 59



#### INGREDIENTES

- Gaseosa o limonada, licor de mora, limón o naranja natural, vermut rojo, vino, hielo abundante

### HORÓSCOPO DE VERANO



**ARIES** DEL 21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL

Las prisas no son buenas. Escucha con cariño a tu pareja. Están favorecidos los proyectos con amigos. Cuidado con los golpes en brazos y hombros. Muchas diversiones, es tiempo de disfrutar y de descansar.



**TAURO** DEL 21 DE ABRIL AL 21 DE MAYO

A veces es mejor pensar dos veces antes de hablar y así evitarás problemas con la pareja. Vigila el aparato genital. Aprovecha para acciones de cara al público y sociedad. Evita los celos y lee un buen libro.



**GÉMINIS** DEL 22 DE MAYO AL 1 DE JUNIO

Por fin hay equilibrio entre madurez y pasión. Vigila los cortes y contusiones y olvida la rutina disfrutando de paseos y del mar. Ahora pondrás en marcha todo tu aprendizaje y sabiduría. Disfruta.



**CÁNCER** DEL 22 DE JUNIO AL 22 DE JULIO

No mires tanto las faltas de la pareja y actúa con generosidad. Vigila la alimentación y cuida tu sistema digestivo. Ahora tu vida íntima mejora. Es provechoso que saques a la luz toda tu creatividad.



**LEO** DEL 23 DE JULIO AL 22 DE AGOSTO

Debes prestar atención a la dieta y cuidar tu hábitos alimenticios. Evita desencuentros con la pareja y cíñete a tratar todo de forma cariñosa. Si formas nuevas asociaciones, éstas serán productivas.



**VIRGO** DEL 23 DE AGOSTO AL 22 DE SEPTIEMBRE

Ya has aprendido que no hace falta actuar con tanta crítica con tu pareja. Necesita mayor ternura y comprensión. Vigila el aparato reproductor. Atención al día a día, ya verás como disfrutas de todo.



**LIBRA** DEL 23 DE SEPTIEMBRE AL 22 DE OCTUBRE

Notas que necesitas mayor libertad y disfrutar de las pequeñas cosas del día. Intenta beber más agua natural y soñar con imaginación infantil. Este verano disfruta de la vida con pasión, ya verás que cambio.



**ESCORPIO** DEL 23 DE OCTUBRE AL 22 DE NOVIEMBRE

Por ser condescendiente no pierdes protagonismo. Después te sentirás mejor, ya verás. No es necesario salirse por la tangente. Ve directo a todo. Favorables la diversión en el hogar y con la familia.



**SAGITARIO** DEL 23 DE NOVIEMBRE AL 21 DE DICIEMBRE

No hace falta que tengas pareja o no. Lo que importa es abrir tu corazón a esa persona especial. Acuérdate de mantener tu organismo sano y tu respiración equilibrada. Nuevas amistades.



**CAPRICORNIO** DEL 22 DE DICIEMBRE AL 20 DE ENERO

Evita los celos. Es tiempo de ver lo positivo de la pareja. Cuida tu alimentación y trata de tener siempre pensamientos positivos. Por fin puedes solucionar ciertos temas económicos.



**ACUARIO** DEL 21 DE ENERO AL 19 DE FEBRERO

Presta atención a tu pareja. A veces siente soledad. Altibajos emocionales. Estarás radiante y con un brillo especial. Y atraerás más de lo habitual. Quiere con pasión y con abundante generosidad.



**PISCIS** DEL 20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO

A veces huyes de todo porque se empaña tu realidad de forma poco positiva. Cuidado con los tropiezos a nivel de amistades y a nivel de tu realidad física. Tus sueños serán proféticos y muy especiales.





ANA B. PRIEGO  
@anaballesterosp

**F**unambulista. Dícese de aquel que camina a lo largo de un delgado alambre. Desde que Diego Cantero empezó en el mundo de la música se siente al borde, manteniendo el equilibrio unas veces y a punto de perderlo otras, porque “en cualquier profesión hay una guía, pero en ésta tienes que inventar tu camino, es cuestión de creatividad, después de cada canción inevitablemente piensas que no va a haber otra, y esa sensación es la de un funambulista”.

En estos quince años de trabajo, Diego ha dejado sus letras plasmadas en papel de fumar o en el cartón de una camisa, y confiesa que uno de los sitios donde compone habitualmente es su moto: “Cuando voy conduciendo siempre se me ocurren cosas y acabo parando en cualquier gasolinera”. Ahora, una de esas letras se ha convertido, casi por casualidad, en la banda sonora de ‘Perdona si te llamo amor’, la adaptación cinematográfica de la novela del italiano Federico Moccia. ‘Quiero que vuelvas’ iba a ser una sorpresa para el próximo álbum y, en poco más de un mes, ya ha rebasado el medio millón de visitas y será el ‘single’ de su nuevo trabajo. El tema “habla de echar de menos, una sensación común a un montón de gente”, explica Diego, en cuyas canciones siempre hay “una parte de realidad y otra que es un poco de trampa o de ficción”.

Quería hacer música “desde que los niños querían ser bomberos”, pero desde que llegó a Madrid hace un par de años todo ha seguido un ritmo acelerado. Y es que después de llenar salas como Libertad 8, Búho Real o Galileo, el 26 de diciembre se enfrentará, por primera vez, a un sitio grande. El escenario de La Riviera le espera, y cada entrada lleva de regalo una canción “que es un homenaje a las cintas de casete del coche de mi padre”.

#### NUEVO ÁLBUM

Pero antes de dicha fecha llegará su nuevo disco. Los chicos de Funambulista llevan de gira desde 2010, y en los dos últimos años lo que han hecho ha sido “grabar canciones conforme las componíamos”, dice Diego, porque si algo le molesta es que “desde que se compone una canción hasta que se graba el disco pasan dos años, y esas historias, muchas veces, caducan”. Así, en otoño llegará una recopilación de esas “can-

**DIEGO CANTERO** CANTAUTOR / LÍDER DE FUNAMBULISTA  
El grupo, que pone banda sonora a la película ‘Perdona si te llamo amor’, sacará disco en otoño y actuará en diciembre en La Riviera

## “Lo que nunca ha estado en crisis son las canciones, ni los compositores, ni las historias”



ciones nuevas que salieron y que no dio tiempo a grabar o las que salieron por Internet”, entre las que habrá algunas que ya se hayan escuchado y otras nuevas.

#### CANCIONES FRENTE A LA CRISIS

A la hora de componer, Diego se inspira “en mis experiencias, en lo que vivo, en lo que soy capaz de imaginar”. “Hubo un tiempo”, recuerda, “en el que era muy fiel y no podía escribir nada que no me hubiera ocurrido exactamente”. Sin embargo, “la persona que se ha enamorado una vez, puede hablar de amor el resto de su vida, no hace falta que sea una historia tan presente y verídica”, concluye, aunque para él “las canciones cuando te tocan es cuando salen de golpe, cuando estás en el momento”.

Y son precisamente esas historias las que le han llevado donde está, porque si habla de sus inicios, es inevitable hablar de crisis.

**“Después de cada canción piensas inevitablemente que no va a haber otra”**

**“En mis letras hay una parte de realidad y otra que es un poco de trampa o ficción”**

**“Eso de ser músico y millonario a día de hoy es prácticamente imposible”**

“Yo entré en este mundo prácticamente con la entrada del CD, por lo que ya estaba en crisis”, asegura, pero “lo que nunca ha estado en crisis son las canciones, ni los compositores, ni las historias, ni hay una crisis del oyente”. “La gente cada vez escucha más música, aunque entiendo que no puedan pagar una entrada muy cara para un concierto o no puedan pagar un CD, pero para mí son todo satisfacciones”, declara, y hace referencia a que “antes se vivía otra historia, pero yo ni siquiera lo probé, y eso de ser músico y millonario a día de hoy es prácticamente imposible”.

Además de componer para él, lo hace para otra gente, un ejercicio que, confiesa, le encanta. A veces le toca componer una canción para una mujer, un reto que, bromea, le hace “entender mejor al sexo femenino”. Todo un atrevimiento.

