



ESPECIAL NAVIDAD RESPONSABLE | PÁGS. 13-16

PASA LAS FIESTAS CON CABEZA

Ante la llegada de la Navidad, ofrecemos unos consejos para celebrarlas sin que nuestra salud y nuestro bolsillo se resientan.



CORTES EN GRAN VÍA | PÁG. 7

¿Peatonalización tras la Navidad?

Los cortes al tráfico de Gran Vía, que continuarán durante todas las fiestas, han recibido una desigual valoración

- El Ayuntamiento, satisfecho con el balance de la primera semana de la medida, plantea aumentar las aceras de manera definitiva para la posible peatonalización

CONVIERTE TUS JOYAS EN LO QUE QUIERAS

1. TRAENOS EL ORO QUE NO USAS
2. TE DAMOS LA MEJOR VALORACION (GRATIS)
3. TIENES EL DINERO EN EL ACTO
4. SI QUIERES TIENES HASTA 3 MESES PARA RECUPERARLO

Guabairo, 4. Tel: 91 525 86 67
Marcelo Usera, 89. Tel: 91 500 07 80
www.superefectivo.com

VENTA RECUPERABLE • COMPRA ORO • PRÉSTAMOS PERSONALES

BUTARQUE | PÁG. 10

La pesadilla nocturna del centro de Adif

Los vecinos denuncian que los ruidos no les dejan dormir desde hace cuatro meses

- La empresa ferroviaria anuncia medidas en un plazo de 60 días

MUYFAN | PÁG. 20

Julio J. Iglesias:
"Mis padres tienen su vida. Lo que pasó, ya no importa"

El cantante, hijo de Isabel Preysler y Julio Iglesias, visita Madrid y habla de sus proyectos



ACADEMIA ALFA 10 HORARIO MAÑANA Y TARDE C/ Selma Lagerlöff, 15 ☎ 91 798 18 20 C/ Nelly Sachs, 1 ☎ 91 505 08 07 VILLAVERDE BAJO - 28021 MADRID	Clases, cursos y preparación de inglés a tu medida. Primaria, ESO, Bachillerato, Módulos de Grado Medio y Superior, Universidad. Adultos todos los niveles. Clases de conversación. Preparación de exámenes TOEIC: A1, A2, B1, B2 y C1. Apoyo escolar, colegios bilingües. KET PET FCE CAE CPE Exámenes para la Universidad de Cambridge	INFORMÁTICA NIÑOS Y ADULTOS CURSOS DE INICIACIÓN, AVANZADOS Y MONOGRÁFICOS PAQUETE OFFICE, WINDOWS, INTERNET, MECANOGRAFÍA
--	---	--

LA FRASE

"Los sueldos de los políticos no dan para mucho"

Esperanza Aguirre

De esta forma, Aguirre excusó la visita de Sáenz de Santamaría a dicha tienda, que tanta polémica ha creado. Cobrando un total de 94.758,20 euros, ¿sabrá Aguirre lo que es un sueldo 'low cost'?



LA CIFRA

-4%

La cigüeña dejó menos bebés en Madrid que en 2015

El primer semestre de 2016 se cerró con 30.654 nacimientos, 1.542 menos que en el mismo periodo de 2015.

EL PERSONAJE



Una leyenda a base de títulos y... escándalos

Cristiano Ronaldo sigue haciendo historia. Ha ganado su cuarto Balón de Oro, pero también está en el ojo del huracán por presunta evasión fiscal.

EDITA:
GENTE EN MADRID, S.L.

EDITOR:
FERNANDO IBÁÑEZ

REDACTORA JEFE:
MAMEN CRESPO

COORDINADORES DE REDACCIÓN:
LILIANA PELLICER
FRANCISCO QUIRÓS
JAIME DOMÍNGUEZ

JEFE DE FOTOGRAFÍA:
CHEMA MARTÍNEZ

JEFE DE MAQUETACIÓN:
CARLOS ZUGASTI

MAQUETACIÓN:
ENRIQUE ALONSO

COLABORADORES:
MIGUEL HERNÁNDEZ
(Redacción)

ALBERTO ESCRIBANO
(Redacción)

STELLA MIRALLES
DE IMPERIAL
(Fotografía)

SECRETARIA DE REDACCIÓN:
ELENA HORTA

DIRECTOR DE GRANDES CUENTAS Y ACC. ESPECIALES:
CARLOS ECHEGUREN

JEFE DE MARKETING:
RAFAEL VARA

COORDINADORA DE PUBLICIDAD:
ANA SÁNCHEZ

DISEÑO GRÁFICO:
PATRICIA MARTÍNEZ

REDACCIÓN:
CONDE DE PEÑALVER, 17
1ª PLANTA
28006, MADRID

TELÉFONO:
91 369 77 88

E-MAIL:
info@genteenmadrid.com

CONTROLADO POR:

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

El fútbol es vida

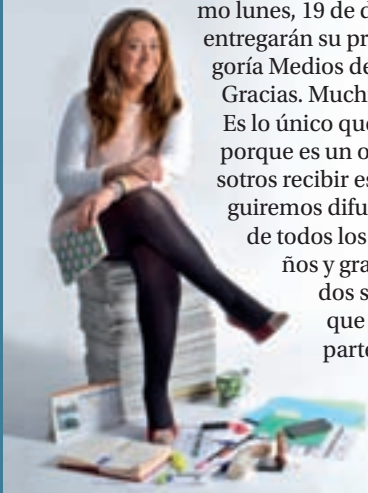
MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

El fútbol. ¡Ay, el fútbol!. Cuantas alegrías nos ha dado. Cuántas. Algunos dirán que también algún que otro disgusto. Pero es que para ganar, hay que perder algunas veces. Como en la vida misma. Y es que el fútbol es vida. Vida es salir corriendo del colegio para cambiarse y acudir al entrenamiento; vida es coger el coche un sábado o un domingo temprano en pleno invierno para llevar a los niños a jugar; vida es reunirse con los amigos en los alrededores del Bernabéu o del Calderón para tomar una cervecita antes de que empiece el encuentro; vida es gritar cuando el balón se escapa rozando la portería; vida es celebrar que tu hijo marca en su partido; vida es reunirse en casa o en un bar con los amigos para disfrutar juntos de un derbi o de un clásico; y vida es coger cada viernes GENTE para leer la crónica del último partido de tu equipo o la previa del próximo encuentro, y para ver la foto del partido de tus hijos o nietos.

Ganar los partidos o la liga es el premio que reciben directivos, jugadores, entrenadores y aficionados. Para GENTE, no hay mayor victoria que saber que cada viernes nos buscáis para leer cada detalle del partido de vuestros equipos. Sin embargo, la Real Federación de Fútbol de Madrid ha querido ir más allá y agradecer a este periódico su entrega con el deporte rey. El próximo

lunes, 19 de diciembre, nos entregarán su premio en la categoría Medios de Comunicación.

Gracias. Muchísimas gracias. Es lo único que puedo decir, porque es un orgullo para nosotros recibir este galardón. Seguiremos difundiendo la labor de todos los clubes, pequeños y grandes, porque todos son fútbol, porque todos juntos son parte de la vida de la Comunidad de Madrid.



LA FOTO DE LA SEMANA



Una ciudad reconocible a pesar de la niebla

Los bancos de niebla han dado los buenos días a muchos madrileños durante la última semana. Fruto de ello surgió esta curiosa fotografía tomada por David García Estefanía en la que se pueden apreciar las Cuatro Torres de la Castellana y que se hizo viral en las redes sociales.

EL SEMÁFORO



Hervás, el alcalde que habló antes de tiempo

La inestabilidad política sigue siendo una constante en Parla. Sin embargo, que Luis Martínez Hervás, alcalde desde 2015, anunciara su dimisión para luego desdecirse no parece serio.



El nuevo 'patrón' publicitario navideño

La plataforma Netflix ha tirado de ingenio para una campaña publicitaria en plena Puerta del Sol. Eso sí, el doble sentido del eslogan ha llevado a Colombia a pedir a la capital su retirada.



Las cuentas, 'Causa' del divorcio PSOE-Cibeles

En tiempos de incongruencia política es digna de alabar la postura del grupo municipal socialista en el Ayuntamiento de Madrid. En este caso, el poder no ha nu- blado al compromiso.



@gentedigital

ESTA NAVIDAD NO CORRAS. AHORA TU METRO CORRE POR TI.

#REDESCUBRETUMETRO



Comunidad
de Madrid

Prioridad: desatascar el Norte

La construcción de la alternativa a la autovía A-1 protagoniza la reunión entre el nuevo equipo del Ministerio de Fomento y la Comunidad de Madrid ● El proyecto podría salir a información pública al final del primer trimestre de 2017

JAIME DOMÍNGUEZ
@JaimDominguez

Buscar la manera de facilitar el acceso de los ciudadanos del Norte de la Comunidad de Madrid a la capital fue el principal argumento de la reunión que mantuvieron esta semana el recientemente nombrado ministro de Fomento, Íñigo de la Serna, y la presidenta regional, Cristina Cifuentes. De entre todos los asuntos que afectan a ambas administraciones, el que ocupó un mayor tiempo en su encuentro fue el de la construcción de una alternativa a la autovía A-1. Así lo reconocieron ambos mandatarios en la rueda de prensa posterior a su reunión, en la que manifestaron su esperanza en poder impulsar esta infraestructura a lo largo de la presente legislatura.



Autovía A-1 a la altura de Alcobendas CHEMA MARTÍNEZ / GENTE

Posible nuevo recorrido

De la Serna adelantó que el proyecto podría salir a información pública a finales del primer trimestre de 2017, aunque esta fecha podría retrasarse, ya que Fomento está estudiando un recorrido alternativo presentado esta misma semana por el Ejecutivo regional. Una vez publicado, debería pasar todos los trámites administrativos y medioambientales que exige la legislación, por lo que el inicio de las obras todavía podría estar lejano. El ministro des-



Cifuentes y De la Serna, durante la reunión

CASTELLANA NORTE | PRÓXIMA REUNIÓN

La pelota, en el tejado del Ayuntamiento

Las partes implicadas en el proyecto se reunirán el próximo lunes 19 ● El Consistorio tendrá que convencer a Fomento y al consorcio privado

El próximo lunes 19 de diciembre se celebrará una reunión que podría ser decisiva para el futuro del proyecto Castellana Norte. El Ministerio de Fomento, el Ayuntamiento de Madrid

y el consorcio de propietarios privados de terrenos se verán las caras para tratar de llegar a un acuerdo en un tema que se ha complicado en los últimos meses. Íñigo de la Serna espera

que el equipo de la alcaldesa Manuela Carmena presente un proyecto que pueda suscitar el consenso de todas las partes y aseguró que acudirá "sin complejos ni ideas preconcebidas".

Cifuentes apuntó que la Comunidad no acudirá a la reunión, ya que su participación en los terrenos es minoritaria. "No soy optimista, ya que dudo que en unos meses se pueda llegar a un acuerdo", señaló la presidenta regional, que añadió que, en cualquier caso, su Ejecutivo no pondrá "ningún problema".

pero las dificultades presupuestarias y la falta de un Gobierno central lo había dejado en suspenso en los últimos meses. De la Serna, nada más ocupar su cartera, aseguró que su intención es "darle un impulso a lo largo de esta legislatura".

Otros asuntos

Aunque quizá el más importante, la alternativa a la A-1 no fue la única infraestructura sobre la que hablaron el titular de Fomento y la presidenta regional. Otra de las actuaciones que podría empezar a tomar forma en los próximos meses es la construcción de plataformas para el transporte público que afectarían a las autovías A-1, A-6, A-2 y A-5, especialmente a estas dos últimas, sobre las que se espera tener una planificación de las actuaciones en el primer trimestre del año. La idea es construir carriles Bus-VAO "para los que nos valdríamos de la tecnología" explicó De la Serna, que

VARIAS AUTOVÍAS
PODRÍAN
TENER CARRILES
BUS-VAO EN
EL FUTURO

reconoció que no hay una previsión presupuestaria al respecto, pero intentarían que fuera un "coste asumible" y contar con la implicación de otros agentes para que el impacto económico para la administración y los ciudadanos fuera "el menor posible".

El ministro añadió que sigue en marcha la ampliación del tercer carril por la calzada en la A-1 entre el RACE y San Agustín del Guadalix y en la A-5 entre Móstoles y Parque Coimbra.

lizó la posibilidad de que el estudio informativo incluya el enlace de la M-40 con la variante de El Molar.

En cualquier caso, Cifuentes insistió en la "absoluta necesidad" que tiene la zona Norte de la región de esta carretera, ya que la A-1 es la única vía que no tiene una alternativa, lo que la obliga a soportar unos altísimos niveles de tráfico e innumerables atascos, sobre todo en las horas punta. El proyecto lleva años encima de la mesa,

CERCANÍAS | NUEVOS PROYECTOS

Mirasierra tendrá su estación en seis meses

La prolongación de la C4 hasta Algete y San Agustín del Guadalix podría ser una realidad ● Un túnel conectará Atocha y Torrejón de Velasco

Al igual que en lo que tiene que ver con las carreteras, las actuaciones conjuntas de Fomento y la Comunidad de Madrid en lo relacionado con el transporte público miran hacia el Nor-

te de la región. De la Serna adelantó que la estación de Cercanías de Mirasierra estará disponible "en cinco o seis meses".

Otro de los proyectos que se contemplan es el de

POLÉMICA

Fomento se podría quedar con las radiales

En el encuentro entre De la Serna y Cifuentes también se habló del futuro de las autopistas radiales de peaje en quiebra que podrían pasar al Estado el año que viene. El ministro de Fomento se mostró pesimista en este asunto y dio prácticamente por hecho que el Gobierno central tendrá que hacerse cargo de unas infraestructuras que no tienen ni la mitad del tráfico que se había previsto antes de su construcción.

Cifuentes señaló que, cuando haya una solución definitiva sobre este asunto, la Comunidad de Madrid hará "algunos planteamientos de alguna radial o de algún tramo" que "podrían encajar dentro de alguno de los proyectos" que tiene en mente la Comunidad como es la vía alternativa a la A-1.

Críticas

La posibilidad del 'rescate' de las radiales no fue bien recibida por parte de la oposición, que criticó que se tenga que utilizar dinero público para unos proyectos fallidos del Ejecutivo central presidido por José María Aznar. Ciudadanos llegó a cifrarlo en 5.000 millones de euros, una cantidad que desmintió el ministro de Fomento pocas horas después.

la prolongación de la C4 para que llegue hasta Algete y San Agustín del Guadalix, una petición histórica de los municipios del Norte para descongestionar las estaciones actuales.

También trataron la apertura del túnel que conectará Atocha y Chamartín mediante alta velocidad, que permitirá enlazar las líneas del sur y del este con el norte y viceversa utilizando la estación de Chamartín como núcleo, y la construcción de otro túnel que una Torrejón de Velasco con Atocha.



Llevamos
dentro la
Navidad



TUS COMPRAS EN
tienda | web | móvil

75
Aniversario 

La población crece aunque cada vez nacen menos niños

REDACCIÓN

La Comunidad de Madrid registró en el primer semestre del año un descenso del 4,8% en el número de nacimientos en la región aunque mantiene un saldo vegetativo positivo al caer aún más las defunciones, con un retroceso del 8,7% con relación al mismo periodo del año pasado. En concreto, un total de 30.654 nacimientos tuvieron lugar en Madrid de enero a junio (frente a 32.196 del mismo periodo de 2015) mientras que 22.641 residentes fallecieron en el mismo periodo (en contraposición a los 24.787 de 2015).

Con estos datos, el saldo vegetativo de la Comunidad de Madrid (diferencia entre nacimientos y defunciones) mejora con respecto al año pasado al situarse en 8.013 personas más que nacen frente a las que mueren.

Menos españoles

A nivel nacional, la población española volvió a crecer en negativo durante el primer semestre del año, cuando murieron más personas de las que nacieron dejando números rojos, algo que ya ocurrió en el mismo periodo de 2015. En total, la diferencia entre nacidos y fallecidos (saldo vegetativo) es de -12.998 personas.

El INE indica que entre enero y junio de este año nacieron en España 195.555 niños y niñas, un 4,6% menos que un año antes. Por el contrario, fallecieron 208.553 personas, un 7,8% menos.



Vista de Madrid durante un episodio de alta contaminación

Un día para avisar de las medidas que restringen el tráfico en Madrid

El Ayuntamiento de la capital dará un margen de 24 horas para activar el protocolo de contaminación, que limita el aparcamiento y la circulación en la almendra central

GENTE

@gentedigital

HASTA LOS 90 KILÓMETROS POR HORA

La Comunidad podría rebajar el límite de velocidad en la M-45 y en la M-607

Como medidas complementarias a las impulsadas por el Ayuntamiento de Madrid, la Comunidad anunció en los últimos días su intención de estudiar la posibilidad de reducir a 90 kilómetros por hora la velocidad máxima en las carreteras M-45 y M-607 durante los episodios de alta contaminación. Así lo aseguró el consejero de Medio Ambiente,

Jaime González Taboada, que añadió que el protocolo regional, que irá en la misma dirección que el de la capital está "bastante perfilado" y "prácticamente finalizado". El texto también contempla la petición a la Dirección General de Tráfico para limitar a 100 kilómetros por hora en las autopistas y autovías que transcurran por la Comunidad.

Según explicó la delegada de Medio Ambiente y Movilidad, Inés Sabanés, el anuncio se hará a las 12 horas del día anterior "de forma que la ciudadanía madrileña pueda planificar su movilidad con la mayor antelación posible". Esta medida no se aplicará en el escenario 1, el que limita la velocidad a 70 kilómetros por hora en la M-30 y sus accesos, y del que se avisará a las 6 horas del mismo día.

Revisión en febrero

La nueva metodología se dio a conocer el pasado martes 13 de diciembre, tras la reunión del Grupo Operativo responsable de la aplicación del Protocolo, en la que participan representantes de distintas áreas de gobierno del Ayuntamiento, Consorcio Regional de Transportes, Guardia

Civil, DGT y la Agencia Española de Meteorología.

El actual texto de medidas ante episodios de contaminación por NO2 será revisado en febrero de 2017, al cumplirse un año de su entrada en vigor. Sabanés insistió en que el equipo técnico está trabajando para poder cerrar la nueva medida. "Siempre que tenemos malas previsiones se reúne el grupo operativo para pensar en la evaluación, el cambio de protocolo y para

EL OBJETIVO ES QUE LOS VECINOS PUEDAN PLANIFICAR SU MOVILIDAD

ajustar posibles episodios que pudiera haber durante esta semana o en otra", señaló la delegada. "Es importante poder planificar, pero lo es más que la gente tome conciencia de que tienen que cambiar sus hábitos cuando se producen este tipo de situaciones", concluyó Sabanés.

OFERTA Fin de Año 2016/17 en **SICILIA**

Del 29 de Diciembre al 2 de Enero · VUELO ESPECIAL desde MADRID

SICILIA A SU AIRE	Estancia en CATANIA	AUTOTOUR
<p>PRECIO FINAL (5d/4n)</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">295€</p> <p style="font-size: 0.8em;">desde</p> <p style="font-size: 0.7em;">Incluido: Tasa de Aeropuerto</p> <p style="font-size: 0.7em;">Avión + Coche (5 días)</p>	<p>PRECIO FINAL (5d/4n)</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">459€</p> <p style="font-size: 0.8em;">desde</p> <p style="font-size: 0.7em;">Incluido: Tasa de Aeropuerto</p> <p style="font-size: 0.7em;">Avión + 4 noches Hotel</p>	<p>PRECIO FINAL (5d/4n)</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">550€</p> <p style="font-size: 0.8em;">desde</p> <p style="font-size: 0.7em;">Incluido: Tasa de Aeropuerto</p> <p style="font-size: 0.7em;">Avión + Coche (5 días) + Hotel 3*</p>
TOUR DE LA ISLA		
<p>PRECIO FINAL (5d/4n)</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">680€</p> <p style="font-size: 0.8em;">desde</p> <p style="font-size: 0.7em;">Incluido: Tasa de Aeropuerto</p> <p style="font-size: 0.7em;">Categoría 3* y M.P.</p>		

Con la Garantía de

POLITOURS

CAA-15

Búscanos en:

f t

www.politours.com

Nota: El precio incluye: vuelo especial Mad/Catania/Mad, coche de alquiler (o correspondiente) 5 días, según grupo seleccionado. Km. limitado, seguro obligatorio e terceros. Con franquicia 4 noches hotel 3* en alojamiento y desayuno + tasas e impuestos del coche. Tasa de aeropuerto y carburante, seguro de viaje. *Categoría itinerario detallado con otras categorías de hoteles y coches. **IMPORTANTE:** Los clientes deben abonar directamente en los hoteles, la tasa turística que oscila entre 2€ a 4€ por persona y noche, según la categoría de hotel.

Cibeles apuesta por una Gran Vía más peatonal

Los cortes en Navidad son reflejo de la política de movilidad municipal, que pasa por el ensanchamiento de las aceras, el posible cierre definitivo de la calle y la APR en todo Centro

LILIANA PELLICER
@lilianapellicer

Tras la primera semana de cortes de tráfico por la Navidad en la Gran Vía, el Ayuntamiento de Madrid hace balance y prepara a la sociedad: el plan es que el cierre a los coches de la céntrica vía sea definitivo.

“Tenemos ya en redacción un proyecto de ampliación de aceras imprescindible y nuestro objetivo es ir progresivamente reduciendo la presencia del coche y eliminar todo el tráfico de paso”, reconoció José Manuel Calvo, delegado de Desarrollo Urbano Sostenible. “Es el objetivo para este mandato. Gran Vía no puede ser una calle para cruzar Madrid”, añadió.

Un día antes, la propia alcaldesa de la capital, Manuela Carmena, aseguró que esta

HOTELES Y APARCAMIENTOS CRITICAN LOS CIERRES POR LAS FIESTAS

peatonalización es posible a tenor de las buenas cifras de comercio que se han registrado en la zona a pesar de los cortes de estos días. “Los datos son mucho más positivos que críticos”, valoró.



Cierre parcial de la Gran Vía

MEDIO AMBIENTE | EFECTOS DE LOS CORTES

La medida reduce un 32% la contaminación

Los madrileños optaron por el transporte público para llegar al Centro durante el cierre al tráfico de la Gran Vía y de las calles aledañas

La estación de Cercanías de Sol registró el pasado 8 de diciembre un incremento del 75% en el número de usuarios, mientras que la contaminación por NO2 se redujo un 32%, coincidiendo

con los cortes de tráfico. Según indicó el delegado de Salud, Seguridad y Emergencias, Javier Barbero, un día antes por la misma estación pasó un 25% más de viajeros. Por ello, entendió

que la ciudadanía ha comprendido las medidas aplicadas.

Confirmación

Ecologistas en Acción coincidió con la valoración municipal al señalar que el cierre parcial mejoró la calidad del aire en el centro de la capital, tras realizar una estimación del impacto de dicha medida.

La organización informó que para la estimación han evaluado los datos de contaminación por dióxido de nitrógeno (NO2) registrados por la estación de medición

Lo cierto es que no es la primera vez que el equipo de Gobierno de Ahora Madrid plantea el cierre de la arteria. El plan de convertir en Área de Prioridad Residencial (APR) todo el distrito Centro en 2018 contemplaba dos escenarios, dependiendo de la inclusión de la Gran Vía en la medida.

Ante la posibilidad de que finalmente se implante el cierre, la presidenta de la Comunidad, Cristina Cifuentes, anunció que pedirá a Carmena estudios previos de impacto sobre la movilidad y negocio con los afectados.

Valoración

Por el momento, se está aprovechando la experiencia de estas navidades para valorar los efectos del corte. Mientras los empresarios critican la medida, el Consistorio la defiende. En concreto, la Asociación Hostelería de Madrid estima que ha provocado más de un 15% de cancelaciones en esas fechas y los responsables de varios aparcamientos de la zona hablan de una ocupación similar al mes de agosto.

La delegada de Medio Ambiente, Inés Sabanés, por su parte, considera “satisfactorios” los datos tanto en reducción de tráfico y de contaminación, como en el funcionamiento de los dispositivos.

de la contaminación de Plaza del Carmen, situada a 100 metros de la Gran Vía, entre los días 2 y 8 de diciembre. Dichas cifras se han comparado con las del resto de la red durante el mismo período, así como con las ofrecidas por esta misma estación en los tres años anteriores (2013-2015).

Así, se puede apreciar que la estación de Plaza del Carmen fue la única que no rebasó en ningún momento los valores establecidos, al tiempo que fueron los más bajos desde 2013.

OFERTAS VÁLIDAS HASTA EL 17 DE DICIEMBRE



EL AHORRO ESTÁ EN EL PRECIO

El kg

9,99€

RODABALLO

De 1 a 2 kg

Especie: Pseta maxima.

Producción: De cría.

Orígenes: España o Portugal.

Abrimos todos los domingos y festivos de diciembre, excepto el 25.

OFERTAS VÁLIDAS EN LOS HIPERMERCADOS DE LA COMUNIDAD DE MADRID

Ahorra y vive mejor

Alcampo

El Plan de Inversiones dejará 765 millones de euros en los municipios

Parla, Navalcarnero, Moraleja de Enmedio y Torrejón de la Calzada destinarán el 90% de su asignación a afrontar gastos corrientes

GENTE

Los municipios madrileños (a excepción de la capital) recibirán un total de 765 millones de euros hasta el año 2019 gracias al Plan de Actuación del Programa de Inversión Regional que el Consejo de Gobierno regional aprobó esta semana. El 90% de esta cantidad, unos 700 millones, lo aportará directamente la Comunidad de Madrid, mientras que el resto correrá a cargo de los propios municipios.

La principal novedad de este plan respecto al antiguo Prisma es que los ayuntamientos podrán destinar un 25% de su asignación a gasto corriente (suministros, nóminas, etc.), una cantidad que podía ser mayor en caso de

concurrir determinadas circunstancias excepcionales. A esta posibilidad se han acogido 161 localidades, mientras que 17 sólo invertirán en obras. Cuatro de ellas (Parla, Navalcarnero, Moraleja de Enmedio y Torrejón de la Calzada) han optado por aumentar ese porcentaje hasta el 90% debido a su delicada situación económica.

Los que más reciben

Los ayuntamientos que reciben más financiación son Alcalá de Henares, con 15,7 millones de euros; Leganés, con 13,7 millones; Móstoles (13,4); Getafe (12,7); Fuenlabrada (12,1); Alcorcón (10,4); Parla (9,6 millones); Aranjuez (6,6); Torrejón de Ardoz (8,3 millones) y Valdemoro (8,1).



Ángel Garrido, durante el Consejo de Gobierno

Más apoyo para las víctimas de delitos de odio

La Comunidad se personará como acusación particular en estos procedimientos

REDACCIÓN

La Comunidad de Madrid se personará como acusación particular y apoyará directamente a las víctimas en los procedimientos penales instados por acciones de incita-

ción al odio, según recoge el proyecto de Ley sobre la Igualdad de Trato y la Protección contra las Acciones de Incitación al Odio, la Discriminación y la Intolerancia, aprobado esta semana en el Consejo de Gobierno. El objetivo es luchar contra cualquier forma de discriminación, acto de intolerancia y acción que incite al odio, sin distinción alguna por razón



Los compradores eligen fechas significativas para el sorteo de Navidad

El reencuentro de OT, entre los números más buscados del Gordo

Las fechas destacadas del año continúan siendo las preferidas

● El gasto medio por Internet de Lotería de Navidad se situó en 50 euros en 2015

GENTE

@gentedigital

Se acerca el Sorteo Extraordinario de la Lotería de Navidad y los españoles se apresuran a comprar los décimos en los que depositarán todas sus esperanzas. Como todos los años, las fechas destacadas del año que termina son las preferidas por los consumidores, que en 2015 gastaron por Internet una media de 50 euros.

En concreto, los números que se corresponden con la

fecha de la muerte del cantante David Bowie (10.016) y con el concierto del Palau Sant Jordi de Barcelona para celebrar los 15 años del comienzo de Operación Triunfo (31.116) son algunos de los más demandados en Internet, según datos de Ventura24.es. También destacan el día posterior a la celebración del referéndum sobre la permanencia del Reino Unido en la UE, conocido como 'Brexít' (24.066), las últimas elecciones en Italia (04.126), y la fecha en la que el Real Madrid venció en la final de la

EL 86%

La mayoría compartiría el premio

El 86% de los compradores de Lotería de Navidad asegura que emplearía el dinero del premio Gordo para repartirlo entre sus seres queridos, mientras que un 12% lo usaría para pagar la hipoteca y un 1% para viajes y otros caprichos. Así se desprende de la encuesta anual sobre los hábitos de los usuarios a la hora de comprar lotería, realizada por la compañía de gestión por Internet Ventura24.

Champions League (28.056), ganando su undécima copa.

Misticismo

La compañía de loterías apunta además que el misticismo siempre tiene cabida. Es el caso del 14.116, que se corresponde con la súper luna que iluminó el cielo este pasado mes de noviembre y que no volverá a producirse hasta dentro de 30 años.

Por último, los acontecimientos de importancia personal para los usuarios de la lotería de Navidad siguen teniendo cabida entre sus preferencias, de modo que aniversarios de boda, nacimientos, cumpleaños o cualquier tipo de recuerdo que tenga un especial significado y relevancia para el comprador sirven para elegir un número de la suerte.



Rueda de prensa con motivo del Día de Rumanía

La colonia rumana celebró su día nacional

La Embajada de Rumanía en España escogió un marco como la histórica Casa de la Panadería de la Plaza Mayor para celebrar el día nacional de su país el pasado 1 de diciembre. La actuación del grupo folclórico Transilvania fue el plato fuerte de una jornada en la que se promovió como destino turístico la región de Maramures, rica en patrimonio cultural.

En busca de los derechos perdidos

Una manifestación recorrerá las calles de Madrid este domingo 18 de diciembre a las 12 de la mañana • Los sindicatos solicitan que el Gobierno cambie el rumbo de su política económica y laboral para mejorar salarios y pensiones

MIGUEL HERNÁNDEZ
@miguelher73

UGT y CCOO han querido responder en la calle al anuncio del nuevo Gobierno de Mariano Rajoy de subir el SMI (Salario Mínimo Interprofesional) un 8%, una cifra que consideran "a todas luces insuficiente" debido al actual crecimiento de la economía en el país. Tampoco les han gustado las formas, fuera de la mesa de diálogo social donde están presentes Ministerio, patronal y sindicatos, y lo consideran un duro golpe a su papel y a su legitimación.

Bajo el lema 'Las personas y sus derechos, lo primero, defiéndelos', los sindicatos convocaron concentraciones ante las subdelegacio-



Ramón Espinar, en el centro, junto a los responsables de CCOO y UGT en Madrid

nes y delegaciones de Gobierno el pasado día 15 de diciembre. El colofón lo pondrá una manifestación en Madrid, entre las plazas de Neptuno y Sevilla este domingo 18 de diciembre a las 12 de la mañana, que tiene como objetivo exigir más y mejor empleo, salarios dignos, pensiones suficientes y sostenibles y una renta mínima contra la pobreza y la desigualdad.

Objetivos

Los sindicatos pretenden con estas movilizaciones emplazar al Gobierno a cambiar el rumbo de su política económica y laboral, dentro del proceso de diálogo social con las organizaciones sindicales y empresariales en esta legislatura y que tiene que abrir inmediatamente.

"Se trata de recuperar los derechos perdidos, con motivo de las reformas laborales de 2010 y 2012, y de la reforma de las pensiones de 2013, sentar bases sólidas para asegurar el futuro de las pensiones públicas y adoptar medidas que ayuden a combatir la pobreza y la desigualdad, como la renta mínima o el in-

cremento del SMI, así como la temporalidad y la precariedad laboral", dicen desde CCOO. Su secretario general, Ignacio Fernández Toxo, explica que el punto de partida debe ser una mejora del SMI "en 800 euros el próximo año".

"Este es el momento de restablecer salarios, recuperar derechos y libertades y recobrar la dignidad en el trabajo en cuanto a la contratación y los derechos laborales y sociales pero también es urgente

RAMÓN ESPINAR
TRASLADÓ EL
APOYO DE
PODEMOS A LAS
MOVILIZACIONES

abrir un debate con respecto al futuro de las pensiones", añade su colega de UGT, Pepe Álvarez.

El nuevo secretario de Podemos en la Comunidad de Madrid, Ramón Espinar, se reunió esta semana con los responsables regionales de CCOO y UGT para mostrar el apoyo de su formación a estas movilizaciones.

Precio "total" válido en península para 7 días de alquiler (basado en un grupo A: Hyundai i10 o similar) y determinadas fechas, reservado del 12 al 22 de diciembre. Promoción aplicable para alquileres con inicio entre el 12 de diciembre y el 15 de enero 2017. Consulta precios para otros grupos de coches y otras situaciones de alquiler, y alquileres en Baleares y Canarias. Plazas limitadas. Sujeto a disponibilidad. Consulta condiciones. CDW. Cobertura de daños por colisión. TP: cobertura por robo del vehículo. Super CDW. Seguro de asistencia por lesiones personales. C.I.C.MA.56. HERMOSELLA 112 - MADRID.

Déjate llevar...

Una semana de alquiler
25€/día

Incluye: kilometraje ilimitado, cobertura de daños y robo con franquicia a 0 €, protección de ocupantes por accidente, tasas de aeropuerto o recogida en estación de tren



VIAJES **El Corte Inglés**
Una sonrisa de ida y vuelta

MOVILIDAD

De compras por la Gran Vía

La vicepresidenta del Gobierno central, Soraya Sáenz de Santamaría, decidió el lunes 12 de diciembre hacer un alto en su agenda para irse de compras por la Gran Vía. El conductor de su coche oficial se enfrenta a 200 euros de multa por parar en el carril bus.



MADRID ARENA

285.000

Apoyo popular al cierre del recinto

Isabel de la Fuente, madre de una víctima del Madrid Arena, entregó el 13 de diciembre 285.000 firmas a la alcaldesa para pedir que "el Ayuntamiento y la Comunidad no permitan la celebración de

nuevos eventos hasta que este recinto no cumpla las medidas de seguridad adecuadas". De la Fuente solicitó que el asunto sea tratado en el pleno y Carmena respondió que estudiará la petición.

CARABANCHEL



Final de obras en San Vicente de Paúl

El Centro Municipal de Mayores y Centro de Día de San Vicente de Paúl cuenta ya con nuevas instalaciones de protección contra incendios tras finalizar las obras de mejora.

El ruido convierte el sueño en pesadilla en el barrio de Butarque

Los vecinos denuncian las molestias causadas por la actividad en el centro de logística de Adif desde hace cuatro meses ● Aseguran que, según mediciones de la Policía Municipal, la estridencia supera el doble del límite permitido

ches a la Policía Municipal y no entendemos cómo, por lo menos, si está comprobado que el ruido duplica lo permitido y mientras se resuelve el expediente municipal, no se suspende la actividad de forma cautelar por lo menos en horario nocturno", dice Begoña de Andrés, una de las afectadas.

"Nos afecta principalmente la carga y descarga, pero también la entrada y salida de trailers de grandes dimensiones. Sabemos que está en trámite la concesión de licencia de actividad y pedimos al Ayuntamiento de Madrid que no la apruebe en estas condiciones, con este ruido a menos de 200 metros de unas viviendas que llevan 15 años

Luz verde a la reforma del parque Cerro Almodóvar

LATINA

M. H.

El área de Medio Ambiente y Movilidad ha adjudicado los trabajos de la primera fase de mejora del Cerro Almodóvar (Latina) donde se remodelarán sus caminos, se plantarán árboles y se rehabilitará la plaza del auditorio. Además, se actualizarán las sendas peatonales y los accesos para personas con movilidad reducida. Los trabajos, que cuentan con un presupuesto superior a los 600.000 euros y un plazo de ejecución de cuatro meses, incluyen la renovación y ampliación de la red de riego con agua y se mejorará y ampliará el mobiliario urbano y los juegos infantiles.

Por último, se creará una plataforma para el contenedor de residuos del parque.

VILLAVERDE

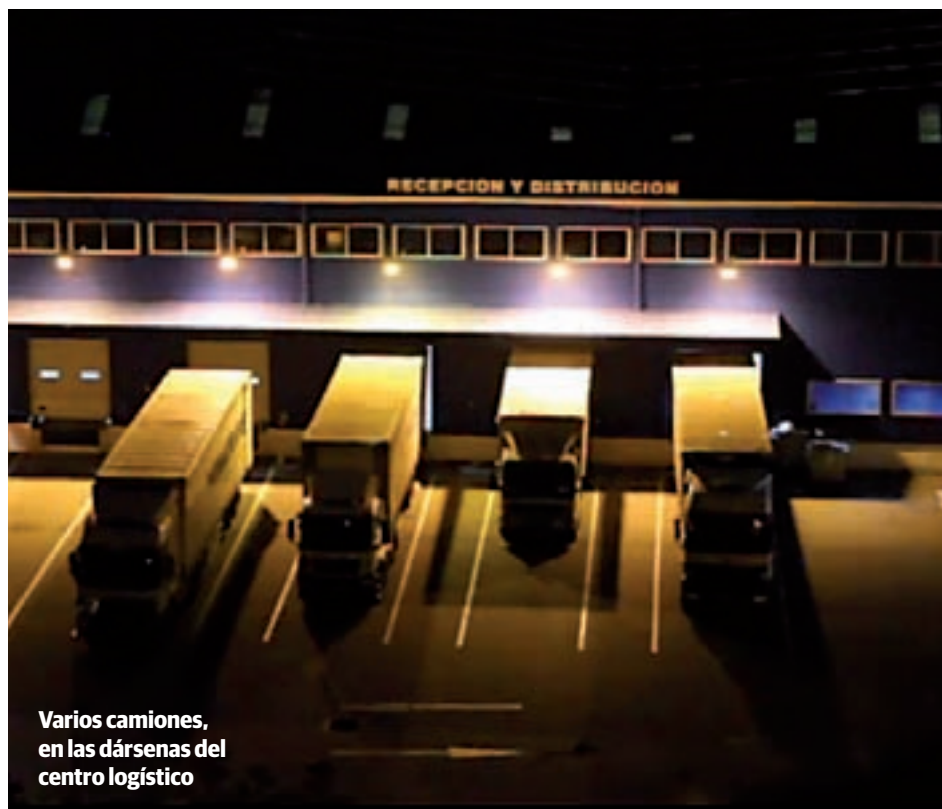
MIGUEL HERNÁNDEZ
@miguelher73

El continuo trasiego de camiones de gran tonelaje que cargan y descargan en horario diurno y nocturno en el cercano centro de logístico de Adif (Administrador de Infraestructuras Ferroviarias) se ha convertido en una auténtica pesadilla para las alrededor de 200 familias que viven en cinco portales de las calles de Berrocal y Barrio, situadas en Butarque.

Estos vecinos soportan a diario el ruido de esta actividad que, según mediciones de la Policía Municipal, supera el doble del límite permitido por la ordenanza. A comienzos de septiembre y con la colaboración de la asociación Avib, presentaron los primeros escritos y reclamaciones que, más de cuatro meses después, en poco han cambiado su día a día.

Expediente y medidas

El Área de Desarrollo Urbano Sostenible tiene abierto un expediente administrativo de disciplina urbanística que sigue en tramitación. Además, Adif ha anunciado que, en un plazo aproximado de dos me-



Varios camiones, en las dársenas del centro logístico

EFECTOS COLATERALES

Importantes problemas de movilidad

Adif cedió el pasado mes de agosto sus instalaciones a una empresa de transportes que realiza la carga de sus camiones en horario nocturno. Una actividad que, según los vecinos, está provocando problemas de movilidad en el barrio. "Es una locura permitir esta práctica en una zona residencial donde hay un número importante de niños e incluso una residencia de ancianos", añade Begoña de Andrés.

ses, tiene previsto poner en marcha medidas urgentes para evitar las operaciones de carga y descarga en las zonas más próximas a las viviendas.

Buenas palabras

"Todos son buenas palabras, pero el ruido sigue siendo bestial. Estamos desesperados. Llamamos todas las no-

"EL RUIDO ES BESTIAL. ESTAMOS DESESPERADOS", DICE UNA VECINA

construidas", agrega. "Son ruidos estridentes. Se pasa del silencio a golpes metálicos que, sobre todo por la noche, te despiertan constantemente. Mi hija tiene problemas incluso para estudiar por las tardes", se lamenta.

Posibles protestas

Mientras tanto, desde la asociación Avib no descartan llevar a cabo nuevas acciones reivindicativas para visibilizar el problema si en las próximas fechas no se producen novedades que mejoren la situación actual. "No entendemos que, si la Policía Municipal hace mediciones y no están bien, no se precinta la actividad", argumenta Antonio Abueitah, vicepresidente de este colectivo.

Un anciano de 73 años muere atropellado

LATINA-CARABANCHEL

Un hombre de 73 años falleció el 14 de diciembre tras ser atropellado por un vehículo mientras cruzaba por un paso de cebrera en el número 47 de la calle de Vía Carpetana. Según Emergencias Madrid, el impacto le provocó un traumatismo craneal severo y una parada cardiorrespiratoria.

MURPROTEC®

Tratamientos definitivos contra la humedad

Este invierno elimine la **humedad** de su hogar

Es época de lluvias y humedades.
¡ Proteja la salud de su familia y hogar !

Solicite un análisis completo y gratuito de su problema llamando al:

900 30 11 30



Proporcione un entorno saludable a su familia.

MURPROTEC
colabora con
Cáritas

Única empresa del sector con certificación ISO 9001



www.murprotec.es



Una de las promociones de vivienda pública

El Ayuntamiento adjudica los primeros 361 pisos en régimen de alquiler social

Más de la mitad han sido destinados a las familias más desfavorecidas

VIVIENDA

M. H.

Un 73% de las viviendas están situadas en Vallecas Villa, Villaverde, Barajas y Vicálvaro. El resto, en los distritos de Arganzuela, Centro, Tetuán, Usera y Carabanchel. Se tratan de los 361 primeros pisos en régimen de alquiler social adjudicados por la Comisión Permanente de Adjudicación de la Empresa Municipal de la Vivienda y Suelo de Madrid (EMVS) el 12 de diciembre, correspondientes al primer listado de solicitantes de la gestión 2016-2017.

Según fuentes municipales, más de la mitad ha sido destinada a las familias más

desfavorecidas. Con este proceso, el Ayuntamiento pone en marcha la modificación del Reglamento aprobado el pasado 28 de septiembre, que incorpora como principal novedad la creación de un nuevo programa de especial atención a los grupos más desfavorecidos o que se encuentran en una situación de vulnerabilidad a la hora de adjudicar una vivienda pública.

Distribución

Del total, 153 han sido destinadas a este nuevo Programa de Situaciones de Atención Prioritaria, dirigido a aquellos madrileños con ingresos inferiores al 0,75 veces el IPREM y que hasta ahora quedaban excluidos; 161 para el Programa de Arrendamiento General; y 47 al de arrendamiento para jóvenes cuya edad ha sido ampliada a 35 años.

EN BREVE

USERA

Protesta y encierro en el 12 de Octubre

Una concentración y un encierro en el hospital el lunes 19 de diciembre serán las dos acciones organizadas por el sindicato MATS para denunciar la precariedad y la falta de personal en el sector.

CARABANCHEL

Protesta por la parcela de Opañel

La Plataforma de Opañel organiza este domingo día 18 una concentración frente al Arzobispado para exigir la firma del acuerdo que posibilite el uso público de una parcela en su barrio.

VILLAVERDE

Una feria por el empleo de barrio

El Pleno de diciembre de Villaverde aprobó por unanimidad la puesta en marcha de una feria por el empleo en el distrito para crear vínculos entre las empresas y los demandantes de empleo.

LATINA

Luz verde a una nueva ruta urbana

Latina estrena una nueva ruta urbana, la décima de la capital. Esta iniciativa forma parte del proyecto europeo Walking People al que está adscrito el Ayuntamiento de Madrid a través de Madrid Salud.

Rechazan extender el SER fuera de la M-30 en 2017

El Ayuntamiento estudia la creación de aparcamientos de superficie en el exterior de la Almendra Central • Los parkings se realizarían a demanda de los propios barrios

MOVILIDAD

L. P.

@lilianapellicer

El Ayuntamiento estudia la creación de aparcamientos en superficie a demanda de los diferentes distritos, e incluso de los barrios, situados fuera de la M-30, puntualizó el pasado miércoles la directora general de Gestión de Agua y Zonas Verdes, Paz Valiente, en la comisión de Medio Ambiente y Movilidad.

La propuesta sería "a demanda de los distritos e incluso de los barrios exteriores a la M-30, con un posible crecimiento en fases sucesivas por coronas" y siempre "sin coste alguno para los residentes de los barrios", explicó.

Diferentes posturas

Por otra parte, la directora general aseguró que el Consistorio no ampliará el Servicio de Estacionamiento Regulado (SER) en 2017. No es la primera vez que el equipo de Gobierno niega la extensión del SER fuera de la Almendra Central, la última, el pasado mes de agosto en boca de la delegada del Área, Inés Sabanés. Sin embargo, en otras ocasiones, sí se ha planteado como una alternativa en estudio, la última, de



Un parquímetro en una zona SER de la capital

EL PLAN DE CALIDAD DEL AIRE ALUDE A UN SISTEMA DE REGULACIÓN

nuevo, el pasado mes de agosto.

Lo cierto es que el borrador del Plan de Calidad del Aire no alude a la ampliación del Estacionamiento Regulado fuera de la M-30, pero sí habla de la "implantación de un sistema de estacionamiento en los barrios que así lo demanden, sin coste para los residentes y mediante tarifa para aquellos no residentes".

Nueva reducción en los precios del deporte

A partir del 1 de enero, colegios e institutos no pagarán por el uso de las piscinas • Además, las mujeres abonarán la mitad en ligas municipales

HACIENDA

M. H.

A partir del 1 de enero de 2017, diferentes colectivos se beneficiarán de una nueva bajada de precios en varios

servicios de los centros deportivos y casas de baños municipales. Las modificaciones a la ordenanza fiscal serán aprobadas el 22 de diciembre. Entre las medidas, destacan que las escuelas e institutos podrán usar gratuitamente

las piscinas como unidad deportiva y que las personas en situación de exclusión social ya no tendrán que pagar la tarjeta Deporte Madrid.

Medidas al detalle

Además, la tarjeta para mayores se extiende a pensionistas de más de 60 años, sus cónyuges y parejas de hecho; los equipos de mujeres pagarán la mitad para inscribirse en juegos municipales; y las federaciones o entidades de Madrid tendrán tarifa cero en pabellones, piscinas, pistas o grandes campos.



Una piscina de la capital

Más taxis recorrerán Madrid esta Navidad

MOVILIDAD

M. H.

El Ayuntamiento pretende responder a las necesidades de transporte público de los ciudadanos durante el periodo navideño con un refuerzo del servicio de taxis que circulan habitualmente por la ciudad. A partir de este sábado 17 de diciembre y hasta el 1 de

enero de 2017, estos vehículos podrán trabajar los fines de semana, desde las 22 horas de los sábados hasta las 8 horas de los domingos.

Según fuentes municipales se han tenido en cuenta las aportaciones del sector, se ha valorado la situación especial de estas fechas con más celebraciones y la hora de finalización del transporte público colectivo de superficie.

NUEVE TRUCOS PARA AHORRAR ESTAS FIESTAS

La alimentación, los regalos y la energía **aumentan los gastos** • **Comparar** precios, comprar de manera **escalonada**, limitar las **luces** y bajar la **calefacción**, entre los consejos para vivir una **Navidad sostenible**

LILIANA PELLICER (@lilianapellicer)



a Navidad llena de ilusión nuestros corazones, pero vacía de dinero nuestros bolsillos. Las copiosas comidas, la interminable lista a los Reyes Magos y pasar más tiempo en casa, con el consiguiente gasto en calefacción y electricidad, caracterizan esta época de grandes gastos. Sin embargo, existen algunos trucos, aportados por Rastreator.com, la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) y diferentes compañías eléctricas, para limitar el dispendio y pasar las fiestas de una manera sostenible y responsable.

1. Comparar productos es la clave del ahorro. Es el mejor método para lograr buenos precios, tanto en la sección de alimentación como en los regalos. Consultando diferentes marcas y proveedores conseguirás acceder a las mejores ofertas y gastar menos en tus comidas, bebidas y en tus obsequios.

2. Comprar los alimentos con antelación y congelarlos. Los días anteriores a las fechas claves de la Navidad

suele haber subidas de precios en la comida y la bebida, por lo que es una buena idea adelantarse.

3. Crear una lista de regalos. Planificar con antelación todas las cosas que queremos adquirir permite escalonar las compras, fijar un presupuesto concreto y asegurarse de no excederlo, y no dejarse llevar por caprichos, impulsos o promociones de último momento, que en realidad no necesitamos ni deseamos. Se pueden realizar hasta tres listas diferentes: de alimentación, de juguetes y de regalos.

4. No llenar la casa de luces. El árbol de Navidad, la entrada, el balcón y hasta el belén pueden estar completamente iluminadas. Limitar este aspecto y utilizar luces LED se notará en la siguiente factura de electricidad. Otra posibilidad para ahorrar es reducir el tiempo que permanecen encendidas.

5. Bajar la calefacción de la vivienda. En general, no es necesario mantenerla a más de 21 grados, pero en estas fechas, cuando la casa se llena de invitados, muchas veces se termina abriendo las ventanas por el calor acumulado en la habitación. Rebajar un par de grados o apagarla en determinados momentos puede ayudar a controlar el gasto energético de la familia.

6. Hacer un uso responsable de los electrodomésticos. Pequeños gestos como no dejar el frigorífico abierto, utilizar el lavavajillas a carga completa o descongelar los alimentos dentro de la nevera también pueden provocar un ahorro en la factura de la luz.

7. Cocinar de forma eficiente. Un ejemplo es utilizar una olla exprés o, en su defecto, tapar las cazuelas para que no pierdan el calor. Si hay que usar el horno, es mejor meter varias bandejas a la vez, para aprovechar al máximo la capacidad. Hay que intentar no abrir la puerta durante la cocción, ya que se pierde un 20% del calor acumulado cada vez que se hace.

8. Hacer regalos eficientes nos permite ahorrar durante todo el año. Dentro de la carta a los Reyes Magos se puede pedir luces LED o una placa de inducción, que consume menos que la cocina eléctrica. También se puede limitar la compra de juguetes que funcionen con electricidad.

9. Optar por el trueque o el intercambio. No es necesario comprar todo de primera mano, existen innumerables mercadillos solidarios que nos permiten vivir la Navidad de una manera menos derrochadora.



E

ntremeses, asados de carne, postres contundentes y turrones. Todos ellos son fieles compañeros de mesa durante las fiestas navideñas, en las que los españoles engordan de media unos dos kilos, según una encuesta del Centro de Investigación sobre Fitoterapia y la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. Según este estudio, siete de cada diez personas aseguran que abusan de los alimentos y las bebidas en estas fechas, al realizar entre dos y tres comidas extraordinarias con familiares y amigos.

“La acumulación de excesos durante tantos días puede provocar sobrecarga y digestiones pesadas, ya que son comidas con muchas calorías, grasas y mucha sal. Así, pueden aparecer síntomas como hinchazón y ardor de estómago, dolor estomacal, náuseas, vómitos, diarreas y malestar”, aseguró el profesor de la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad de Alcalá y miembro del Grupo de Fitoterapia de SEMERGEN, Juan Carlos Ocaña. Además, también puede contribuir a un incremento de “los niveles de colesterol y triglicéridos, alteración del sueño, ansiedad y, sobre todo, aumento de peso”, indicó el experto.

EN LOS NIÑOS

Los problemas no son exclusivos de los adultos. Los niños también abusan de determinados alimentos en estas fechas, en las que los dulces y la bollería industrial se encuentran más a mano y en las que los padres son más permissi-



Siete de cada diez personas aseguran que se exceden con la comida y la bebida en Navidad

CON UN OJO EN EL MANTEL

Los **excesos en la alimentación** son habituales en estas fiestas, que suelen celebrarse **alrededor de una mesa** • Hay que prestar **especial atención a los niños**, ya que pueden abusar de los dulces y de la bollería industrial

GENTE (@gentedigital)

53%

nunca ha tomado

La mayoría de los niños no ha consumido refrescos azucarados.

vos. Sin embargo, no hay que olvidar que el último estudio Aladino 2015 encontró prevalencia de sobrepeso en el 23,2% de los menores y de obesidad, en el 18,1%. Por lo que no se debe bajar la guardia ni siquiera en vacaciones de Navidad.

Los factores que dicho estudio vincula a la obesidad infantil siguen encontrándose en los hábitos alimenticios y en la falta de actividad físi-

ca, como ver la televisión más de dos horas al día o no desayunar cada mañana.

Y es que las malas costumbres a la hora de la comida son fundamentales en esta situación, considerada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un problema de salud pública.

FRECUENCIA

El mismo informe analiza la frecuencia habitual en el con-

sumo de algunos alimentos, entre ellos, los supuestos causantes de la obesidad infantil en España, como las galletas, las bebidas azucaradas, los caramelos, las pizzas y los chocolates. La información aportada sorprende por diferir de la última alerta la OMS sobre el consumo de refrescos azucarados. De hecho, indica que el 53% de los menores nunca ha consumido estas bebidas y sólo el 2,3%

de este segmento de la sociedad las toma a diario.

Otros alimentos sí que forman parte de la dieta habitual de los menores españoles y es sobre los que los padres deben estar vigilantes estas navidades. El 7,8% de este colectivo come todos los días pasteles, galletas, donuts o bollos, una frecuencia en su consumo sólo superada por frutas y verduras frescas, lácteos, pan blanco y cereales.

CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN

1:

Comer y beber con moderación

A pesar de la abundancia de alimentos, es importante tomar sólo lo que realmente necesitamos.

2:

Planificar bien los menús

Un poco de previsión permitirá ahorrar y organizar de forma racional el tipo de comidas.

3:

Limitar la cantidad de dulces

El postre puede incluir fruta o hacerlo casero, reduciendo, de esa manera, la cantidad de azúcar.

4:

Preparar comidas más ligeras

Se puede tener en cuenta un menú rico en verduras y frutas, y con menos salsas preparadas.

5:

Evitar el consumo de alcohol

Las reuniones suelen caracterizarse por incluir alcohol, pero debemos consumirlo con moderación.

6:

Practicar ejercicio físico

A pesar de encontrarnos de vacaciones, no se deben olvidar las rutinas deportivas que se practiquen.



Ahora estoy conectado a lo que quiero

Fibra
500Mb
Simétrica

Móvil
24GB
para compartir



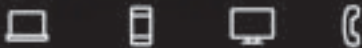
Y por solo

8^{,50}
€/mes
IVA incl.

el Alcatel Idol 4 + Gafas VR
con Love Familia Total.



Love



Ven a tus tiendas Orange



Infórmate de los precios, promociones aplicables y condiciones del pack Love Familia Total con Fibra 500Mb. Sujeto a cobertura de fibra en la zona geográfica, edificio y domicilio del cliente. Alcatel Idol 4 VR (terminal Alcatel Idol 4 + gafas VR) de venta a plazos para portabilidades con Pack Love Familia Total realizadas entre el 1/12/16 y el 08/01/17 que pasen evaluación de riesgos crediticios. Permanencia: 24 meses en tarifa móvil y en acceso a Internet 8,50€/mes durante 24 meses. Total venta a plazos: 204€. PVP pago único libre: 299€. 2.000 uds en toda España. IVA incl.

C

omidias y cenas familiares, encuentros con amigos, salidas con compañeros de trabajo... Todos coincidimos en que la Navidad es momento para reunirse con los seres queridos y para cuidar de esas relaciones que, en ocasiones, se abandonan ligeramente por el ritmo impuesto por el día a día.

Esto, que la sociedad percibe de manera inconsciente, lo confirman los psicólogos, que destacan el papel de lo que se conoce como 'Apoyo Social' y que es nuestra red de ayuda emocional y material que nos genera satisfacción y sensación de soporte. La familia es, precisamente, el miembro más seguro de esta red y el que se supone incondicional.

"La Navidad es una época especial para muchas personas, que ven el participar en esas ocasiones como una confirmación de ese vínculo", explica Julia Vidal, psicóloga y directora del centro Área Humana (Areahumana.es). "Esas cenas y comidas especiales, vinculadas a buenas emociones, a buena comida y a recuerdos de personas que no están, une y fortalece ese vínculo familiar", añade.

Según analiza Vidal, las ventajas del cuidado de dichas relaciones son muchas, ya que hay numerosas investigaciones que lo relacionan con una mayor satisfacción personal y más salud emocional y psicológica. "Por ello, pasar la Navidad en familia y con amigos es un hábito muy saludable", concreta.

TAMBIÉN PROBLEMAS

Precisamente, la importancia emocional de estos encuentros provoca, en ocasiones, enfados o distanciamientos. "Muchos pueden entender que la relación no va tan bien como era de esperar, si alguien falta a esa cita familiar, sin estar justificado", puntualiza la directora de Área Humana.

Algunos consejos para 'sobrevivir' con éxito a las veladas navideñas podrían ser mostrar interés por la vida del resto de los invitados, evi-

tar quejarse de modo constante, intentar no encerrarse en discusiones cuyo único fin es querer tener razón y agradecer la visita.

ACORTAR DISTANCIAS

Sin embargo, muchas familias no pueden reunirse en estas fechas. El trabajo, los estudios o la falta de recursos económicos pueden mantenernos separados en estos días especiales. Cuando las personas se encuentran en esta situación deben hacer un esfuerzo por ponerse en contacto y acortar, a través de diferentes tipos de comunicaciones, las distancias que impone la realidad.

En la actualidad hay multitud de medios tecnológicos que nos ayudan en esta ta-

LOS MENSAJES CON IMÁGENES SON MÁS CERCANOS

ES ESENCIAL INTENTAR MANTENER EL CONTACTO DIRECTO

PARTICIPAR EN LA CELEBRACIÓN FORTALECE LOS VÍNCULOS

rea. A la tradicional llamada de teléfono se unen otros que suman imagen, gracias a Internet. "Los medios de telecomunicaciones facilitan, y mucho, las relaciones en estos casos", valora Vidal, que diferencia entre los diferentes métodos.

"No es lo mismo el teléfono que Skype. Ver dónde estás, con quién, cómo es tu entorno... Hace que se tenga más información, más comprensión de cómo se encuentra el otro", analiza la psicóloga. Con respecto a los mensajes, lanza una advertencia: "no hay que tirar más de WhatsApp que de voz e imagen". Y es que la psicóloga recuerda que es muy importante no abandonar escucharnos o vernos por unas letras.

En general, a pesar de que todos estos métodos son positivos para mantener los vínculos, es esencial que no terminen sustituyendo el contacto directo.

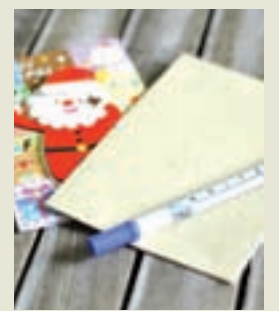


TIEMPO EN FAMILIA

Las navidades son un **momento único** para reforzar las relaciones con los **seres queridos**, que forman lo que los expertos conocen como **'Apoyo Social'** • Cuidar de nuestros allegados proporciona más satisfacción personal, y **salud emocional y psicológica** • Estas fiestas opta por métodos de comunicación **que incluyan imagen y sonido**, ya que aportan más cercanía

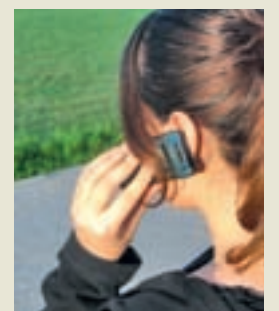
LILIANA PELLICER (@lilianapellicer)

MÉTODOS



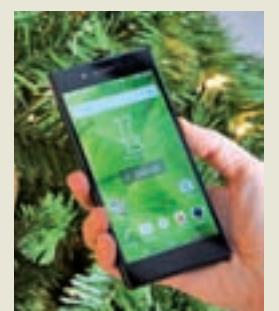
TRADICIÓN

Para comunicarte con tus seres queridos puedes usar medios tradicionales como cartas o postales navideñas.



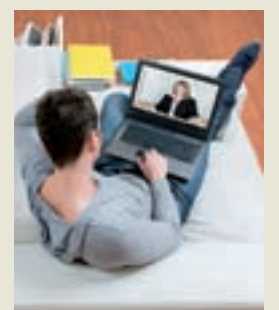
TELÉFONO

Largas conversaciones o cortas llamadas para felicitar la Navidad son un medio para sentirse más cerca de la familia.



MENSAJES

Los 'whatsapp's' o mensajes de móvil son ya clásicos de estas fechas. Muchas veces son impersonales.



CARA A CARA

Hay métodos más personales para mantener el contacto: las conversaciones cara a cara por Skype o Facetime.



FÚTBOL | PRIMERA DIVISIÓN

No es oro todo lo que reluce

Cristiano Ronaldo recibe el cuarto Balón de Oro de su carrera pocos días después de que su nombre apareciera ligado a un presunto delito de evasión fiscal ● El propio jugador reconoce que esas informaciones le "han amargado"

FRANCISCO QUIRÓS
francisco@gentedigital.es

Tan distintos y, sin embargo, tan parecidos. Los caminos de Cristiano Ronaldo y Lionel Messi guardan tantas concomitancias que en ocasiones parecen diseñados por algún guionista del mejor cine de suspense, como ha quedado demostrado en los últimos días, aunque, eso sí, en dos ámbitos bien diferentes.

Para empezar, la parte más dulce, la deportiva, esa por la que tanto el portugués como el argentino han pasado a convertirse en verdaderos ídolos a nivel mundial. El

2007

El año 'terrenal'

Esa fue la última edición en que el Balón de Oro no acabó en manos de Messi o CR

pasado lunes 12 de diciembre la revista France Football desvelaba el nombre del ganador del Balón de Oro 2016. Para la publicación gala, Cristiano Ronaldo ha sido el mejor jugador del planeta fútbol en los últimos 12 meses, una consideración en la que han tenido mucho peso los logros colectivos: la conquis-

ta de la Liga de Campeones y la Eurocopa de selecciones. Este argumento es, sin embargo, un arma de doble filo. Mientras los defensores del astro de Madeira destacan el papel importante que jugó el propio CR7 en la consecución de estos éxitos, sus detractores inciden en que la estrella portuguesa no brilló especialmente en ambas finales continentales, por más que su imagen apareciera en los 'highlights' de esos partidos. En esa eterna dicotomía que acompaña a Ronaldo, esa escala de colores que se mueve entre el blanco y el negro sin dejar espacio a los grises, las opiniones oscilan entre las que recuerdan su discreto papel en el choque de Milán y las que ensalzan el hecho de convertir el decisivo penalti de la tanda.

Sea como fuere, el único hecho objetivo es el de las cifras, un terreno en el que Cristiano Ronaldo parece sentirse más cómodo y en el que sus críticos más severos ven desmontadas sus teorías. Con su cuarto Balón de Oro en el bolsillo, al portugués sólo le supera en este palmarés Messi, ganador en cinco ocasiones, unos números que ponen en valor la feroz competencia deportiva que mantienen ambas estrellas. Basta

LISTA COMPLETA

Otra goleada de la Liga

Con 745 votos, más del doble que Messi, Cristiano Ronaldo encabeza la lista de este 2016, en la que 7 de las 10 primeras posiciones las ocupan jugadores de la Liga española. Sólo Buffon, Mahrez y Vardy se han colado en el 'Top-10'.



con decir que hasta la irrupción de estos dos fenómenos, Platini, Cruyff y Marco Van Basten compartían el honor de ser los únicos que habían sido galardonados en tres ocasiones.

La cruz

Sin embargo, las últimas semanas también han dejado un trago amargo para Cristiano Ronaldo, un sabor que ya probó en su día Messi. Unos documentos de Football Leaks publicados por el diario El Mundo acusan al jugador del Real Madrid de desviar a un paraíso fiscal al menos 150 millones para ocultar ingresos en concepto de derechos de imagen.

Según palabras del propio Ronaldo en una entrevista concedida a France Football con motivo de haber recibido el cuarto premio de su trayectoria como mejor jugador del mundo, esas informaciones "me han amargado el placer de ganar este Balón de Oro. Estaría mintiendo si dijera que no, no soy hipócrita. No me hizo nada bien".



Jorge Mendes

INVESTIGACIÓN

La defensa de CR7 contrasta con el interés de Hacienda

El entorno de Cristiano Ronaldo no permanece impasible a las informaciones reveladas por El Mundo y Gestifute, la empresa de representación del portugués que encabeza Jorge Mendes, publicaba la declaración de bienes y derechos en el extranjero del jugador de la campaña de la Renta de 2015.

A la espera de saber en qué desemboca toda esta polémica, el ministro de Hacienda, Cristóbal Montoro, reconocía esta misma semana que la información aportada por Football Leaks se ha incorporado a la investigación que mantiene abierta la Agencia Tributaria. "Quien defrauda a Hacienda nos está robando a todos", aseguró Montoro.

Desde el...

H HOTEL SPA LA PRINCESA

Si quieres celebrar estas Navidades con la familia y amigos, estas son las fechas en las que tenemos menú especial:

te deseamos...

¡Feliz Navidad!

25 Diciembre, Comida de día de Navidad
31 Diciembre, Cena y cotillón de Nochevieja - 1 Enero, Comida de día de Año nuevo
5 Enero, Cena y cotillón de noche de Reyes - 6 Enero, Comida de Día de Reyes

Solo reservas anticipadas - Aforo limitado - Zona infantil (excepto noche de Reyes)

PARA MAS INFORMACIÓN Y/O RESERVAS: 902 353 252 - 91 648 06 65
www.laprincesa.com - Facebook: Hotel Spa La Princesa



Jaime Fernández, en el partido ante el MoraBanc Andorra CLUB ESTUDIANTES

BALONCESTO | LIGA ACB

Seguidor blanco por unas horas

El Movistar Estudiantes necesita ganar este domingo al Unicaja y esperar un favor del Real Madrid para seguir lejos de los puestos de peligro ● Los de Pablo Laso continúan como líderes

P. MARTÍN

deportes@genteenmadrid.com

A pesar de la histórica rivalidad que mantienen el Movistar Estudiantes y el Real Madrid, la temporada de baloncesto depara algunos momentos en los que uno y otro equipo viven hermanados, aunque sólo sea por unas horas. Esa situación se dará este domingo 17 de noviembre, con motivo del partido que jugará el Real Madrid con el Río Natura Monbus Obradoiro, uno de los conjuntos que pasa por ser un rival directo del Movistar Estudiantes en la zona media de la clasificación.

El choque, que arrancará a las 12:30 horas en el WiZink Center, se prevé un tanto desigual, ya que mientras los hombres de Pablo Laso no dan síntomas de flaqueza en el torneo doméstico, el cuadro gallego sólo ha podido cosechar cuatro triunfos en los once partidos que ha disputado. Eso sí, su trayectoria deja algunos resultados en forma de aviso para navegantes: la mitad de esas victorias llegaron como visitante, algunas de ellas en canchas tan complicadas como la del UCAM Murcia.

Por su parte, el Real Madrid intentará repartir minutos entre sus jugadores, des-

pués de la dura visita del pasado jueves a Estambul y en vistas al calendario tan cargado que tendrá que afrontar.

Sin concesiones

Un poco más tranquila se presenta la semana del Movistar Estudiantes, un equipo cuya única preocupación es sacar adelante la cita del domingo (18:30 horas) también en el WiZink ante un conjunto tan potente como el Unicaja de Málaga. Apenas cuatro puestos separan a ambos equipos en la clasificación, pero las sensaciones que desprenden son bastante diferentes. El morbo lo pondrá el cruce de caminos que protagonizan Carlos Suárez, un canterano del Estudiantes ahora en Unicaja, y Edwin Jackson, referente colegial tras un paso un tanto aciago por Málaga.

EUROLIGA

Una semana de vértigo

La proximidad de las fechas navideñas no da un respiro al Real Madrid, al menos en lo que a la Euroliga se refiere. El club blanco jugará el próximo martes 20 como local ante el colista de la competición, el Brose Baskets, antes de visitar dos días después a otro histórico, el Estrella Roja.

SONIA BERMÚDEZ | FÚTBOL

Un gol de bandera para asegurarse el liderato

La delantera del Atlético fue clave ante el Barcelona para llegar al parón en la primera plaza

EL PERSONAJE

FRANCISCO QUIRÓS

Estadio Vicente Calderón. Dos de los candidatos al título de Liga, el Atlético de Madrid y el Barcelona, frente a frente. Con estos ingredientes, parece difícil que un partido de fútbol no despierte interés entre los aficionados, por lo que no debería de causar tanta sorpresa que más de 13.000 personas se dieran cita en las gradas del estadio rojiblanco el pasado domingo 11 de diciembre.

Y es que la Primera División femenina asistía a la última jornada de este 2016, una fecha en la que se celebraba uno de esos choques que puede tener un peso decisivo a la hora de definir al campeón. Para alegría de la afición local, los tres puntos se quedaron a orillas del Manzanares, lo que sirve al Atlético para marcharse al parón navideño en la Liga Iberdrola con la

tranquilidad de saberse líder del campeonato, un privilegio que deberá defender a partir del 8 de enero, fecha en la que jugará el último choque de la primera vuelta ante la Real Sociedad.

Una de las artífices del triunfo ante el Barcelona fue Sonia Bermúdez. La '8' rojiblanca firmó un tanto de bella factura que eleva su cuenta particular hasta las 16 'dianas'. De este modo, la delantera madrileña se consolida como líder de la tabla de máximas goleadoras del campeonato nacional.



El portero internacional, en una foto de archivo GENTE

BALONMANO | FEDERACIÓN MADRILEÑA

Hombrados, de la portería al despacho

El guardameta toma la riendas del máximo organismo madrileño de este deporte ● Será nombrado el próximo lunes 19 de diciembre

P.M.

A sus 44 años, José Javier Hombrados es historia viva del balonmano madrileño y español. El guardameta, que

actualmente defiende los colores del Balonmano Guadajajara en la Liga Asobal, quiere seguir contribuyendo en este deporte, una labor que

podrá desarrollar desde el próximo lunes 19 de diciembre en calidad de presidente de la Federación de Balonmano de Madrid.

El pasado miércoles 14, Hombrados era proclamado máximo dirigente regional al ser la suya la única candidatura presentada. Nada más conocerse este hecho, Hombrados aseguraba que "es un reto atractivo. Queremos que cada vez más niños jueguen al balonmano, que podamos decir dentro de unos años, que las cosas han mejorado en nuestro deporte".

RUGBY | DIV. DE HONOR

Otro partido a domicilio para despedir el año

Después de la derrota sufrida en el campo del Quesos Entrepinares (31-5), el Complutense Cisneros tiene la oportunidad de llegar al parón navideño de la División de Honor masculina de rugby con buenas sensaciones, siempre y cuando sea capaz de ganar este sábado (16 horas) en el campo del Cajasol.

FÚTBOL | PREFERENTE

Más problemas para el Real Carabanchel y el CD Latina

P. MARTÍN

Por historia en un caso y por la clasificación del año pasado en el otro, pocos aficionados esperaban que tanto el Carabanchel como el CD Latina se muevan en estos momentos por la zona peligrosa del Grupo II de Preferente. Sin embargo, la realidad clasificatoria dice que con 14 y 12 puntos, respectivamente, el objetivo a corto plazo de ambos equipos pasa, de forma inevitable, por distanciarse de los puestos de descenso.

Así, el Carabanchel afronta este domingo (16 horas) una buena ocasión de acceder a la zona templada, ya que visita el campo del CD La Avanzada de Fuenlabrada, que lo aventaja en tres puntos. Por su parte, el CD Latina se verá las caras también a domicilio con el equipo que lo precede en la clasificación, el Lugo Fuenlabrada. El choque arrancará a las 11:30 horas en El Naranjo.

Marcando el paso

La noticia positiva es para Los Yébenes-San Bruno, un equipo que, a base de buenos resultados, se ha instalado en la primera plaza de este Grupo II. Al conjunto que dirige César Garzón le toca este domingo (16 horas) defender el liderato en el campo de la Agrupación Deportiva Arganda. A esa misma hora, el Ciudad de Los Ángeles recibirá al otro club argandés de la categoría, mientras que Betis y Moscardó jugarán un derbi.

FÚTBOL | TERCERA DIVISIÓN

De uno en uno también vale

El Villaverde Boetticher acumula ocho jornadas sin conocer la derrota, a pesar de no haber podido pasar del empate en sus tres últimos encuentros ● Este domingo recibirá la visita de uno de los 'gallitos' de la competición, el Atlético de Madrid B

18/12 | 11:30H.

VILL | 5º | 25PT.

ATM | 2º | 28PT.

FRANCISCO QUIRÓS

francisco@gentedigital.es

Cuando un equipo se acostumbra a las mieles del triunfo, encadenar tres empates de forma consecutiva puede dejar un sabor un tanto amargo. Esa es la situación que vive actualmente el Villaverde Boetticher, un equipo al que estos árboles no deben impedirle ver el bosque: a pesar de ser un recién ascendido ocupa la quinta plaza de la clasificación y, con 25 puntos, tiene recorrido más de la mitad del camino hacia la soñada permanencia.

Si estos números no suponen suficiente consuelo para los aficionados del equipo verde, la plantilla que dirige Francisco Sendarrubias tiene un interesante estímulo este domingo 18 de diciembre (11:30 horas) con motivo de la visita de uno de los equipos llamados a pelear por el ascenso a Segunda División B. Se trata del Atlético de Madrid B, un conjunto que perdió su sitio en la categoría de bronce hace dos temporadas y que ahora aspira a recupe-



El Villaverde sumó un punto en Alcobendas AD ALCOBENDAS

arlo de la mano de un técnico como Óscar Fernández, quien ya obtuvo importantes logros la pasada campaña cuando estaba al frente del Juvenil A rojiblanco.

A favor y en contra

Aunque está instalado en la segunda posición y cuenta con unos registros goleadores importantes, el Atlético B no tiene unos números tan brillantes cuando actúa lejos del Cerro del Espino. De hecho, sólo ha sumado uno de los

23

Goles colchoneros: Esta cifra sitúa al filial del Atlético como uno de los mejores ataques de la Liga

últimos nueve puntos disputados como visitante, merced a sendas derrotas ante Villanueva del Pardillo y Aravaca y una igualada en Pozuelo.

De cara a este importante partido, el entrenador local, Francisco Sendarrubias, no podrá contar con uno de sus jugadores habituales en la línea defensiva, Melli, quien ha sido suspendido con un encuentro a causa de la tarjeta amarilla que recibió en el partido ante el Alcobendas-Levitt (0-0) y con la que completa el ciclo personal.



Junta directiva

WATERPOLO | DIRECTIVA

Jornadas de incertidumbre en el CN Madrid Moscardó

GENTE

Es uno de los pocos clubes de la región que tiene representación en la División de Honor femenina de waterpolo, pero desgraciadamente la actualidad del CN Madrid Moscardó no está marcada por los resultados, ni siquiera por la participación de Sofía Díaz en la selección española juvenil que disputa el Mundial en Nueva Zelanda, sino por la dimisión de toda la Junta Directiva del club.

El pasado 9 de diciembre se hacía pública la renuncia a través de un comunicado en el que se afirma que "las diferentes negociaciones con el Ayuntamiento y la Junta Municipal, que es de quien depende la instalación que hemos estado gestionando, y que era nuestra casa, nuestra presencia ya no ayuda, más bien todo lo contrario".

BALONMANO | DIVISIÓN DE HONOR PLATA

El BMC despide el año ante el Barça B

El conjunto de Carabanchel es décimo en la clasificación ● En su último partido logró un valioso empate ante el Seicin BM Alcobendas

F. Q. SORIANO

El año 2016 será recordado por los aficionados del Balonmano Carabanchel como aquel en el que su equipo lo-

gró dar el salto a la División de Honor plata masculina, el segundo escalón de las competiciones nacionales. El broche de oro a este exitoso pe-

riodo sería un triunfo del BMC en su visita a la cancha del filial del Barcelona, cuarto clasificado.

La buena noticia para el conjunto madrileño es que, gracias a los 13 puntos cosechados hasta la fecha, este encuentro no llega en un momento de urgencias, especialmente después de la buena imagen mostrada en el derbi de la semana pasada. Unas 400 personas se dieron cita en las gradas del Francisco Fernández Ochoa para ver el empate a 27 goles ante el Seicin Group Alcobendas.



El BMC ocupa la décima posición FACEBOOK BMC

BALONMANO | 2ª NACIONAL

El Base Villaverde recibe al colista de la competición

Después de que su partido con el BM Daganzo fuera aplazado, el equipo masculino del Base Villaverde vuelve a jugar un encuentro dentro de la Segunda Nacional de balonmano. En esta ocasión, su rival será el BM Sanse, último clasificado. La cita será este sábado 17 (17:30 horas) en el Félix Rubio.

Mientras llega o no el momento de volver a Madrid, a finales de noviembre recaló en la capital para presentar la nueva afeitadora de BRAUN y para hablar de su reciente boda. Sí, se ha vuelto a casar. Con la misma mujer, Charisse Verhaert, cuatro años después de su primer enlace.

¿Estás preparando las navidades ya? Sí, porque están aquí ya. Las pasaré en familia como siempre. Todavía no sé si aquí o en Estados Unidos. Yo trabajo hasta el día 20. Tengo shows y conciertos.

¿Quién es el que decide el destino donde os reunís? Yo soy el que manda. Siempre me hacen caso, porque tomo las mejores decisiones. Además, siempre reconocen que soy el mejor organizador de eventos (risas).

¿Qué es lo que más te gusta de estas fiestas?

Obviamente, los regalos. No, es broma. La verdad es que paso tan poco tiempo con mi familia, por ejemplo con mi madre, que estar con ella es una de las cosas que más me gustan.

Te has vuelto a casar con Charisse, tu mujer desde hace cuatro años.

Lo que hemos hecho ha sido renovar nuestros votos en California porque mi mujer quería. Estuvimos ella y yo solos. Tengo una mujer maravillosa, a la que quiero muchísimo. Nos llevamos muy bien.

¿Le ha sentado mal a alguien que no le hayas invitado a esta boda secreta?

No, no. Era una ceremonia pequeña e íntima entre ella y yo. También estuvo nuestra perra.

Dices que quieres mucho a tu mujer, que os lleváis fenomenal. ¿Te sientes afortunado en el amor?

Sí, no me puedo quejar.

La que se ha convertido en protagonista en los últimos días ha sido tu hermana Tamara, porque la pobre ha aparecido con un poquito más de peso y en este país eso es noticia.

Es increíble, pero bueno. Tamara tiene sus problemas de tiroides, aunque ahora se siente un poquito mejor, pero es una cosa que lleva tiempo. Estará mejor y se pondrá a dieta. Son cosas de la vida, arriba y abajo.

¿Tú has comprobado que en la vida hay subidas y bajadas?

Claro que sí. Por ejemplo, hay momentos en los que trabajo menos, en los que me siento un poquito más cansado, más apagado. Y, luego, tengo otros en los que me siento en la cima del mundo.

¿Tu madre se casará?



JULIO JOSÉ IGLESIAS

“No me importaría que mi madre se casara en secreto”

Adora Madrid y no lo disimula ● Aquí viven su madre y sus hermanas y se escapa cada vez que puede para verlas ● De hecho, aunque durante esta entrevista aún no lo sabía, es probable que la capital sea también uno de sus destinos estas navidades

ENTREVISTA DE MAMEN CRESPO (@mamencrespo)

Seguro que sí. Yo quiero que mi madre esté contenta, que sea feliz. Eso es lo único que me importa a mí.

¿Qué te parecería que lo hiciera en secreto, como has hecho tú la renovación de votos?

No tendría ningún problema. Cuando se casó con Miguel Boyer, me enteré de repente.

¿Cómo te has tomado el libro que ha escrito Pilar Eyre sobre tus padres? Habla, entre otras cosas, de que tu pa-

dre engañaba a tu madre constantemente en aquellos inicios del matrimonio.

Si lo pone, será verdad (risas). Hablando en serio, me parece que es algo de lo que hace tantos años, que me pregunto si no hay otras cosas de las que hablar. Los dos tienen su vida, eso ya no tiene importancia.

Pero a la gente le sigue interesando.

La verdad es que es increíble que tantos años después, a la gente le siga interesando. Me hace gracia.

¿Por dónde pasan tus sueños profesionales?

Por seguir ganando dinero con la música, que es como una suerte, ya que mucha gente no lo puede hacer, a pesar de cantar de maravilla. Gracias a Dios, yo puedo vivir de lo que me gusta y seguir con mi música y mis negocios.

“MIS PADRES TIENEN CADA UNO SU VIDA. LO QUE PASÓ YA NO IMPORTA”

“MI CUÑADO, FERNANDO VERDASCO, ME MATA CUANDO JUGAMOS JUNTOS”

Si tu padre no hubiese sido Julio Iglesias, ¿habrías llegado más o menos lejos?

No lo sé. Habría dependido de muchos factores como la suerte, de quién me hubiera rodeado, etc. Quizá, si mi padre no hubiese sido Julio Iglesias, yo no habría sido cantante, porque yo me crié viendo a mi padre en un escenario y eso te da esa especie de gusanillo, aunque a mí también me

encanta el deporte. A lo mejor habría sido tenista o futbolista.

Tienes un cuñado tenista profesional, Fernando Verdasco. ¿Juegas con él algún partido?

Obviamente, pero me mata cuando jugamos juntos.

¿Y cuáles son tus retos personales? Me gustaría tener el año que viene un niño o una niña, aunque prefiero chica porque me llevo mejor con las mujeres.



Restaurante Amazónico (C/ Jorge Juan, 20)



Restaurante BiBo (Paseo de la Castellana, 52)



Restaurante Perrachica (C/ Eloy Gonzalo, 10)

APP GASTRONÓMICA | RECOMENDACIONES

ACIERTA EN EL MOMENTO DE ELEGIR TU RESTAURANTE

Ya no hay excusa para equivocarse con la elección ● Aprovecha la oportunidad que te da Placest para descubrir los establecimientos más deseados y recomendados

ALBERTO ESCRIBANO
@albertoescr

Estamos inmersos de lleno en días de cenas y comidas de empresa, encuentros con amigos y citas familiares. Para todos ellos necesitamos decidir el mejor lugar y, por eso, en GENTE, con la ayuda de la app Placest, que ha establecido un ranking con los sitios recomendados por sus miles de usuarios y los más buscados para estas fechas en la capital, te destacamos algunos de ellos.

Tus propios amigos y contactos son los que recomiendan los lugares que más les han gustado y dejan guardados aquellos a los que quieren ir.

Marieta

Situado en el número 44 del Paseo de la Castellana, Marie-

PLACEST HA ESTABLECIDO UN RANKING CON LOS MÁS RECOMENDADOS

TUS PROPIOS AMIGOS SON LOS QUE RECOMIENDAN LOS LUGARES

MARIETA ES DE LOS RESTAURANTES MÁS DESEADOS POR LOS USUARIO

ta es un nuevo concepto de restaurante que tiene influencias de diferentes partes del mundo como Londres, Nueva York o Vietnam. La calidez la aporta la vegetación, el mobiliario y una iluminación que se adapta a los distintos ambientes.

Amazónico

El restaurante Amazónico destaca por la música y una propuesta gastronómica que aspira a convertirse en un viaje por el Amazonas. Sabores de Brasil, India, Japón o Perú son algunos de los que nos vamos a encontrar. En su planta baja está el club de jazz.

Pointer Madrid

Detrás de este restaurante de reciente apertura está el equipo de Teckel. Su gran éxito ha



Restaurante Pointer Madrid (C/ Marqués de la Ensenada, 16)

animado a sus propietarios a iniciar una nueva aventura en el entorno de Colón.

Cafetería HD

Este establecimiento, que aparece en Placest también como uno de los más recomendados de Madrid, está situado en la zona universitaria de la calle Guzmán el Bueno (número 67) y toma su nombre de los Hermanos Díez, sus hosteleros fundadores. Conserva su original diseño de cafetería de barrio

salpicado de un aire cosmopolita.

Perrachica

Decorado al más puro estilo industrial-colonial, en lo que un día fue un banco, este espacio del casatizo barrio madrileño de Chamberí te transporta en el tiempo a través de rincones que van desde la zona más clásica o unas cajas de seguridad, hasta una zona de mercado-café. Sus 900 metros merecen más de una visita por los diversos ambien-

tes que ofrece, imposibles de descubrirlos todos a la vez.

BiBo Madrid

La propuesta más democrática, cosmopolita y viajera: una cocina con sello andaluz y abierta al mundo que transportará al comensal a un universo de experiencias inéditas únicas e irrepetibles. Con dos estrellas Michelin, su nuevo espacio en Madrid está diseñado por Lázaro Rosa-Violan para soñar, evadirse de la realidad.

PATINAJE | PISTAS EN CALLES Y PLAZAS

UNA NAVIDAD DE HIELO EN MADRID

Si buscas un plan en familia, las pistas instaladas por la ciudad son idóneas para ello ● Hemos seleccionado algunas que podrás visitar

ALBERTO ESCRIBANO
@albertoescr

No sólo de los belenes y los árboles vive la Navidad. Otro de los clásicos de estas fechas son las pistas de hielo, que durante los meses de diciembre y enero compiten con los anteriores como atractivos del paisaje urbano madrileño.

Plaza de Colón

Durante estos días son muchas las instaladas para que

pequeños y mayores disfruten de la práctica del patinaje en marcos tan incomparables como el de los Jardines del Descubrimiento en la madrileña Plaza de Colón, cuya instalación de 540 metros cuadrados estará operativa desde el sábado 17 de diciembre.

Palacio de Cibeles

Desde el 21 de diciembre, en la Galería de Cristal del Palacio de Cibeles se instala una pista junto a un árbol de Na-



La Plaza de Colón volverá a acoger, desde el 17 de diciembre, una pista de hielo

EL BARRIO DE MALASAÑA CONTARÁ UN AÑO MÁS CON SU PISTA CON TOBOGÁN

vidad e iglús con un programa de cuentacuentos y talleres.

Plaza de la Luna

El barrio de Malasaña cuenta un año más con su pista de hielo, que además dispondrá también de un tobogán.

Circo de Hielo

Se trata de una puesta en escena navideña a través de la

magia del hielo. En un bosque perdido de esculturas de hielo vive un escultor que talla las más increíbles obras de arte. Los visitantes tendrán la oportunidad también de patinar en este espectáculo novedoso (Casa de Campo).

Palacio de Hielo Dreams

Gran pista de 1.800 metros cuadrados situada en un cen-

tro comercial (Calle Silvano, 77). Además de las sesiones libres hay clases de patinaje artístico, hockey y curling.

Pero no sólo en la ciudad de Madrid se puede disfrutar de esta oferta navideña. Son muchos los municipios que también la acogen, entre ellos ciudades como Maja-



DEHESA DE EXTREMADURA
Denominación de Origen



La Montanera : La Esencia del Jamón Ibérico

Estamos ante la llegada de una nueva montanera. Cada año, a la sombra de encinas y alcornoques, comienza el milagro de la otoñada en la dehesa. Comienzan las esperadas lluvias, y el manto amarillento va tomando a colores verdosos, pues comienza a crecer la hierba y a madurar y caer la bellota. En la dehesa silenciosa del atardecer de finales de verano, sólo alterada por la voz del ciervo en la "berrea", vamos pasando al susurro de los riachuelos y torrentes, y el crujiente sonido de los cerdos ibéricos seleccionando la bellota y la hierba de nuestros campos.

Son muchos los consumidores que desconocen el devenir de la montanera. El cerdo ibérico, que necesita cerca de dos años para dar los mejores jamones se cría en la dehesa, comiendo piensos y pastos naturales de la Dehesa, llegando a unos 100 - 110 kg. en el momento

que comienza a caer la bellota. A partir de ese momento, únicamente a base de bellota y hierbas, desde finales de octubre hasta el mes de marzo, engordarán hasta los 165 - 170 kg, peso idóneo para la elaboración de jamones y paletas con "Denominación de Origen Dehesa de Extremadura". En la dehesa, además del cerdo ibérico, muy ligado a nuestra tierra, el hombre cría otras especies domésticas como el ovino, caprino y bovino, que junto con las especies silvestres que conviven en este hábitat, logran que rentabilidad y mantenimiento de un ecosistema que no ha variado con el paso de los siglos, sea un ejemplo de equilibrio entre tradición, ecología y rentabilidad en todo el mundo.

Pero no basta con tener extensión y bellotas. Son muchos los factores que influyen en la reposición de los cerdos, pues no todos los años hay la misma producción de bellota, ni la misma hierba; hay explotaciones donde gran parte de la reposición del cerdo se gasta en buscar la

bellota precisamente; las especies silvestres como el jabalí, el ciervo y la paloma son competidores directos del cerdo ibérico en la busca de este fruto; hay zonas más productivas que otras, sin olvidar el manejo del cerdo, fundamental para la correcta reposición, y las condiciones meteorológicas que siempre influyen de manera directa, y no siempre son previsible. Ante estas circunstancias, se deberá entender la dificultad que conlleva que un cerdo engorde en montanera.

Con la suma de todos estos factores, teniendo en cuenta la extensión de hectáreas controlada por el Consejo Regulador Dehesa de Extremadura, cada cerdo ha necesitado una media entre 2 y 6 hectáreas para ser certificado, que unido a los 17 - 20 meses del animal, y los 24 - 48 meses que puede tardar en curarse la pieza en industria, podemos deducir la complejidad que está detrás de un jamón etiquetado con el sello de calidad de "DEHESA DE EXTREMADURA".

A ello hay que añadir, que cada paso es controlado por los servicios técnicos del Consejo, quien de forma individual, tanto para cada cerdo como para cada jamón y paleta, identifica y controla los cerdos en el campo, e identifica y controla los jamones y paletas en el matadero e industria, etiquetando una a una cada pieza antes de su salida al mercado.

El consumidor debe saber que este tipo de producto es muy limitado y escaso, pues de todo lo que el mercado nombra como ibérico con los distintos adjetivos de alimentación o comercialmente atractivos, tan sólo una mínima parte se corresponde con cerdos ibéricos auténticos de montanera, y de todos ellos, a su vez, una mínima parte son certificados con el sello de la Denominación de Origen Dehesa de Extremadura.

¿Entiendes ahora por qué es único?

Álvaro Rivas Couto. Director Técnico de C.R.D.O.P "DEHESA DE EXTREMADURA"



Búscalo en las industrias certificadas
www.dehesa-extremadura.com





“Las Clínicas del Centro Social del Audífono Ayudan a las Personas con Pérdida de Audición a Mejorar su Salud Auditiva”

El Centro Social del Audífono dispone de siete clínicas en Madrid, Toledo y Barcelona donde las personas podrán beneficiarse de ayudas sociales, subvenciones, garantías y formas de pago.



D. Enrique López. Director de las Clínicas
Las Clínicas del Centro Social del Audífono nacen con una clara voluntad de apoyo a los más desfavorecidos. Conozca cuál es su principal razón de ser.

Han nacido con la intención de acercar la última tecnología en materia auditiva a aquellos sectores de la población que tienen más dificultades para acceder a ella. Principalmente orientan su oferta hacia los pensionistas, pero aquellas personas que acrediten escasos recursos económicos también pueden beneficiarse de las ventajas que ofrecen.

Precios subvencionados que se ajustan a las posibilidades económicas de todas las personas.

Como se ha comentado anteriormente, el Centro Social del Audífono siempre piensa en las necesidades de todas las personas, para ello han dispuesto la tecnología más avanzada a Precios Subvencionados. De esta manera se adaptan a las posibilidades económicas del consumidor sin rebajar la calidad del producto. A estos Precios Subvencionados le han añadido una garantía de 5 años totalmente gratuita que proporciona la tranquilidad necesaria al paciente.

Además de la excelente garantía de 5 años, completan la oferta con un seguro Gratuito de 5 años. Descubra todo lo que cubre este seguro (rotura, pérdida o robo)

La intención básica de este seguro es que las personas no tengan imprevistos económicos con su salud, y por ello, el seguro que acompaña la compra subvencionada protege contra pérdida, rotura y robo, disfrutando de la Salud Auditiva de calidad tranquilamente.



5 GRANDES VENTAJAS

- Precios subvencionados.
- 5 años de Garantía.
- Seguro Gratuito contra robo, pérdida y rotura.
- Facilidades de pago a su medida.
- 1 año de Pilas Gratis.

OÍR ES UN DERECHO

Las Ayudas Sociales se traducen en beneficios sensitivos para que las personas puedan volver a sentir los sonidos de la vida.

Con esta iniciativa social, se pretende mejorar la salud auditiva de miles de personas. Este gran presupuesto destinado a las Ayudas Sociales, es una iniciativa nueva y supone un gran avance en la atención a las personas con discapacidad auditiva, por cual, se espera ampliar las zonas de actuación así como la partida presupuestaria para años sucesivos. Por otro lado, en este Gran Proyecto de Ayuda Social, se ha puesto a disposición de los pacientes un gran volumen de audífonos de última generación, con el fin de hacer sentir de nuevo los sonidos de la vida a las personas que quieren volver a oír y entender bien.

Beneficios de poder probar su audífono

Las personas con discapacidad auditiva podrán probar gratuitamente un audífono a la medida adecuado a su pérdida de audición, permitiéndoles volver a tener las mejores sensaciones en sus conversaciones de familia y amigos, al escuchar la radio o TV.

En Televisión se habló del Estudio Auditivo que los pensionistas pueden realizar Gratis en el Nuevo Centro Social del Audífono.

En el Centro Social del Audífono buscan que el pensionista no tenga ningún freno a la hora de comprobar su calidad auditiva. Para ello ponen todos sus medios disponibles para comprobar la salud auditiva del paciente sin que ello genere ningún coste, es un estudio totalmente Gratuito, por lo que pueden acercarse al Centro Social del Audífono y beneficiarse de este estudio.



ATENCIÓN AL CLIENTE
www.centrosocialdelaudifono.es
info@centrosocialdelaudifono.es
TELÉFONO ATENCIÓN AL CLIENTE
902 35 35 50

Subvencionado por:
CENTRO SOCIAL DEL AUDÍFONO
Centro Auditivo para Pensionistas

> Avda. Felipe II, 6. Bajo Izqda. 28009. Madrid. Telf: 91 426 35 35
> Paseo de las Acacias, 4. Local. 28005. Madrid. Telf: 91 506 18 79
> C/ Doctor Calero 38. 28932. Majadahonda - Madrid. Telf: 91 639 71 55
> Avda. Barber, 5. Local. 45005. Toledo. Telf: 925 25 87 28
> C/ Mallorca, 171. Entlo 2º. 08036. Barcelona. Telf: 93 452 09 28
> Vía Augusta 166. 1º - 2º. 08006. Barcelona. Telf.: 93 240 53 18
> C/ Numancia 45. Local. 08029. Barcelona. Telf.: 93 171 63 97

MANTÉN VIVA TU AUDICIÓN



MADRID TAMPOCO SE DETIENE EN NAVIDAD

La capital tiene durante todo el año una intensa programación cultural que atrae a miles de turistas de toda España y que en estas fechas se intensifica aún más ● Aquí te proponemos algunos planes para toda la familia



MADRID SERÁ LA ÚLTIMA PARADA DE LA GRAN GIRA DEL MUSICAL PEPPA PIG SE SUBE AL ESCENARIO POR NAVIDAD

El teatro Fernán Gómez acoge desde el 21 de diciembre y hasta el 8 de enero el musical Peppa Pig Big Splash, donde los personajes de la serie se convertirán en marionetas sobre el escenario para interpretar las canciones más famosas. Un show lleno de color, creatividad e imaginación.

» Teatro Fernán Gómez del 21 de diciembre al 8 de enero

JEAM ABOGADOS

MÁS DE 40 AÑOS DE EXPERIENCIA

Recupere lo que es suyo

PREFERENTES SUBORDINADAS CLÁUSULA SUELO BONOS CONVERTIBLES HIPOTECA MULTIDIVISA

Somos pioneros en conseguir el dinero de los clientes.

100% DE ÉXITO

en primera instancia y apelación

SIN COSTE

Costas y honorarios por cuenta de la entidad bancaria

+ INTERESES

Su dinero, más los intereses devengados

LLAME SIN COMPROMISO **91 457 60 96**

despacho@jeamabogados.com www.jeamabogados.com C/ Conde de Peñalver 4, 4ºB, 28006 Madrid



TEATRO EL AMOR SIGUE EN EL AIRE

Comedia musical con Bibiana Fernández, Manuel Bandera, Alaska y Mario Vaquerizo que propone un viaje por todos los estados del amor. Las primeras veces, la estabilidad, el aburrimiento, el engaño...

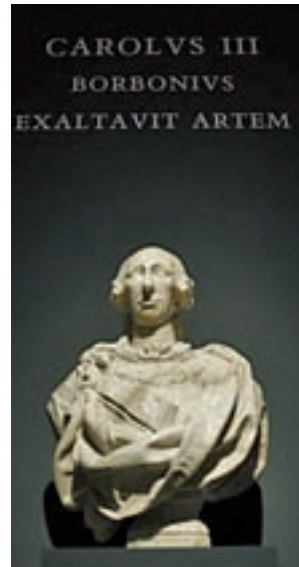
» Teatro Capitol hasta el 8 de enero



TEATRO SUS ÚLTIMOS 90 MINUTOS DE VIDA

Al carismático Jorge Sanz le acaban de comunicar que le quedan 90 minutos de vida. Una hora y media de la más auténtica y plena libertad que nunca podrá gozar un ser humano.

» Teatro Cofidis Alcázar hasta el 6/03



EXPOSICIÓN OBRAS EMBLEMÁTICAS DE CARLOS III

El Palacio Real acoge hasta el mes de marzo 'Carlos III. Majestad y Ornato en los escenarios del Rey Ilustrado', un recorrido por algunas de las piezas y obras emblemáticas relacionadas con el monarca, que se mostrarán en varias de sus estancias. La muestra, patrocinada por la Fundación Banco de Santander, fue inaugurada el pasado lunes por los reyes eméritos Don Juan Carlos y Doña Sofía. Las piezas pertenecen a Patrimonio Nacional.

» Palacio Real hasta el 31 de marzo



ALMONEDA LA FERIA DEL ANTICUARIO

Anticuarios, galerías y almonedas integran Almoneda Navidad, que se celebra en IFEMA hasta el 18 de diciembre. Frascos de cristal, llaves antiguas y hasta una silla de fumador son algunas de las joyas.

» IFEMA hasta el 18 de diciembre



SOLSTICIO DE INVIERNO FIESTA DE LUZ EN MADRID RÍO

Gran desfile de luz organizado por el Ayuntamiento de Madrid que formarán los propios participantes con farolillos hechos por sí mismos para celebrar el solsticio de invierno, la noche más larga del año.

» Puente del Rey. 21 de diciembre

Disfruta comprando tus entradas

OBUS A NOS 35 AÑOS 35 CANCIONES

35 años, 35 canciones

OBÚS

Sábado, 21 de enero de 2017, 20:00h.

Madrid Sala La Riviera

12€

la descontadora.com

ladescontadora.com

¿HUMEDADES EN SU VIVIENDA?



en Acuasec **tenemos la solución**

Garantía
hasta
30 años



✓ **Tratamientos DEFINITIVOS** contra la humedad
Desde 1996, a la vanguardia de la tecnología



MEJOR EMPRESA
EN EL TRATAMIENTO
DEL AIRE



PREMIO A LA
LABOR PROFESIONAL
Y COMPROMISO CON
LA EXCELENCIA



900 809 939
www.acuasec.com



PIDA SU DIAGNÓSTICO
COMPLETO
Y GRATUITO

HORÓSCOPO | LA PREDICCIÓN DE LA SEMANA

ARIES
21 MARZO - 20 ABRIL
Acción: Favorecida la publicidad. Sentimientos: Importancia de la generosidad. Suerte: Con nuevos proyectos. Salud: Cuidate mejor.

TAURO
21 ABRIL - 21 MAYO
Acción: Para abordar temas económicos. Sentimientos: Demasiados vaivenes. Suerte: En asuntos profesionales. Salud: Época benéfica.

GÉMINIS
22 MAYO - 21 JUNIO
Acción: Concentra la energía en ti. Sentimientos: Fortuna y alegrías. Suerte: En tu bagaje. Salud: No des tantas vueltas a las cosas.

CÁNCER
22 JUNIO - 22 JULIO
Acción: Escucha tu ser interior. Sentimientos: Demasiados frentes. Suerte: En asuntos patrimoniales. Salud: Aborda tu estilo de vida.

LEO
23 JULIO - 22 AGOSTO
Acción: Adelante con nuevos proyectos. Sentimientos: Muchos asuntos por resolver. Suerte: En temas comerciales. Salud: Mejoría súbita.

VIRGO
23 AGOSTO - 22 SEPTIEMBRE
Acción: En tu profesión. Sentimientos: Llegas el momento esperado. Suerte: En tus actividades diarias. Salud: Cambia tu estilo de vida.

LIBRA
23 SEPTIEMBRE - 22 OCTUBRE
Acción: Aprende algo nuevo, te sentirás bien. Sentimientos: Aborda temas pendientes. Suerte: Tiempo de diversión. Salud: Mejor energía.

ESCORPIO
23 OCTUBRE - 22 NOVIEMBRE
Acción: En tus ganancias extras. Sentimientos: Momento de poner todo en

claro. Suerte: Con familiares y amigos. Salud: Mejoría notable.

SAGITARIO
23 NOVIEMBRE - 21 DICIEMBRE
Acción: En temas con la pareja. Sentimientos: Flechazo imprevisto. Suerte: En momentos con amigos. Salud: Inmejorables momentos.

CAPRICORNIO
22 DICIEMBRE - 20 ENERO
Acción: Ordena cada día. Sentimientos: Revulsivo que te ayuda a arreglar asuntos. Suerte: En temas económicos. Salud: Piano, piano.

AGUARIO
21 ENERO - 19 FEBRERO
Acción: Especialmente la diversión. Sentimientos: Momento de afrontar temas. Suerte: Te sientes el centro. Salud: Pon orden en tu vida.

SUDOKUS

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

INSTRUCCIONES

CÓMO JUGAR AL SUDOKU

Complete el tablero de 81 casillas (dispuestas en 9 filas y columnas). Deberá rellenar las celdas vacías con los números que van del 1 al 9, de modo que no se repita ninguna cifra en cada fila ni en cada columna o cuadrado.

SOLUCIÓN:

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

ESPACIO PATROCINADO POR: **625 666 045**
Victoria Vélez Bióloga - Naturópata (Col. 4331)

Gente 91 548 02 63
Puede poner su anuncio en: calle Gran Vía 57, 9ªA. 28013 Madrid, (Metro Plaza España) en horario de 8:30 a 15:30 h. (Lunes a Viernes). Gente en Madrid no se responsabiliza de la procedencia ni de la veracidad de los anuncios breves, y se reserva el derecho de modificar el emplazamiento de los mismos, así como la publicación o no en caso de no cumplir las condiciones necesarias. El coste de la llamada a los números 807 es de 1,21 €/min. desde la red fija y de 1,57 €/min. desde la red móvil. IVA incluido.

Anuncios clasificados

Ávila: 807 505 783* León: 807 517 310* Santander: 807 505 779*
Barcelona: 91 541 20 78 Logroño: 807 505 794* Segovia: 807 505 789*
Burgos: 807 505 132* Palencia: 807 505 781* Valladolid: 807 517 023*

SE BUSCAN

VENDEDORES DE EUROBOLETO PARA MADRID Y PROVINCIA
INTERESADOS LLAMAR AL **91 542 33 71**

1. INMOBILIARIA
1.2. ALQUILER PISOS
OFERTA
ESTUDIOS y apartamentos. 350€/ 450€. 653919653.
PISO 3 dormitorios. 480€. 653919652.

2. EMPLEO
OFERTA
EMPRESARIO NECESITA CHICA JOVEN INDEPENDIENTE. SOLO TARDES. 1.200€ MES. 603433448.
INGRESOS EXTRAS 918273901.

3. DEMANDA
PERSONAS ambos sexos, media jornada/ completa para campaña Navidad/ Reyes, calendarios de asociación de ámbito nacional. Fácil, cobro desde el primer día. 656444088: Vicente. 646753076: Lucrecia.
BUSCO trabajo como interna. 699123132.
COBRO la voluntad. Ángel. Pintor Español. Experiencia. 639006668.
ESPAÑOLA cocina, limpieza. 665840303.

8. OCIO
8.1. VARIOS
OFERTA
COMPRO colecciones de monedas y sellos. 637723745. 910068883. Javier.
COMPRO juguetes antiguos, álbumes, Mädelman, scalextric, trenes, playmobil. 653017026.
COMPRO libros hasta 1€. 656344294.

10. INFORMÁTICA
OFERTA
INFORMÁTICO Domicilios. 671277949.

12. SERVICIOS
12.1. ABOGADOS
OFERTA
HIPOTECA. 608488704. ABOGADO

12.2. PSICÓLOGOS
OFERTA
PSICOLOGÍA online. www.quierocambiar.com

15. RELACIONES
OFERTA
BUSCO chica guste bdsm. Formar pareja amistad. 628450953.
EMPRESARIO busca mujer, amistad, matrimonio hasta 48 años. 651858134.
EMPRESARIO busca mujer, amistad, matrimonio hasta 48 años. 651858134.
HOMBRE 56 años, conocería mujer. Relación seria. 651043128.

16. MASAJES
OFERTA
¡¡CARLA!! MASAJISTA PROFESIONAL. HOTELES/ DOMICILIOS. 70€. TAXI INCLUIDO. VISA. 600095042. 913666960.
ALCORCÓN. Quiromasajista. 649209278.
ALINA. MASAJISTA. RELAJACIÓN TOTAL. VOY DONDE ESTÉS (HOTELES/ DOMICILIOS/ OFICINAS). 70€ TAXI INCLUIDO. VISA. 610093249.
AMIGUITAS. Alcorcón. 638393911.
ANA madurita. Coslada. 642142960.
ARGENTINA. Madurita. Vistalegre. 660968628.

ASIÁTICAS Leganés 665110395.
BARRIO Salamanca. Masaje. Particular. 619839215.
BELLEZAS. Vistalegre. 660968628.
CANARIA. Sensual. 690877137.
CASADA. GETAFE. 664645346.
ELENA. MASAJISTA DISCRETA. MÓSTOLES. 698335773.
FUENLABRADA. Española. 604104833.
FUENLABRADA. Española. 648607072.
GABRIELA. 19 AÑOS. MEJICANA. MASAJES DOMICILIO. MADRID/ ALREDEDORES. ECONÓMICOS. 24 H. 618200378.
GETAFE. ASIÁTICAS. 688050173.
ILLESCAS. Pueblo. 633.288.325
INAUGURACIÓN. Getafe. 602126184.
INAUGURACIÓN. Superamiguitas. 657640552.
JOVENCITAS. GETAFE. 914240449.
JOVENCITAS. O'Donnell. 911894952.
JOVENCITAS. Vallecas. 911305934.
MADURITA. Carabanchel. 660968628.
MADURITA. Espléndida. 635979619.
MARÍA. Masajista. 695089077.
MARIANO. Fisioterapeuta. Completo 20€. Aluche. Económico. 685187323.
MORENA. Móstoles. 674268882.
MÓSTOLES. Elena. 698335773.
PINTO. Masajes. 630382625.

uno más uno
Relaciones personales
Líderes en Buscar Pareja
672 473 829
www.unomasunoagenciamatrimonial.com

VIDENTE AFRICANO PROFESOR DANSO
PUEDE TRABAJAR TODO TIPO DE PROBLEMAS VIDA AMOROSA RECUPERACIÓN DE PAREJA O REFUERZARLA IMPOTENCIA SEXUAL JUDICIALES FAMILIARES MAL DE OJO HECHIZOS LIMPIEZA SUERTE CONSEGUIR TRABAJO ETC.
SERIO, SEGURO Y RÁPIDO **685 275 165**

AUTÉNTICO VIDENTE AFRICANO
Maestro Mamadou resuelve cualquier tipo de problema con rapidez.
Amor, recuperación de pareja, amarres, atracción pasional, endulzamiento, Alejar malas influencias, suerte en los negocios, trabajos, estudios, azar, QUITO MAL DE OJO Y MALEFICIOS. POTENCIO LA SEXUALIDAD.
TRABAJO SERIO Y EFICAZ RESULTADOS EN 3 A 7 DIAS **914 743 635 699 615 558**
EMBAJADORES Pº Sta. María de la Cabeza 74. 6ºb

AUTÉNTICO VIDENTE AFRICANO MAESTRO MBEMBA
AMOR, RECUPERACIÓN PAREJA, AMARRES, ALEJAR MALAS INFLUENCIAS, SUERTE EN NEGOCIOS, TRABAJOS, ESTUDIOS AZAR, QUITO MAS DE OJO, MALEFICIOS. POTENCIO LA SEXUALIDAD.
986 902 087 - 637 344 313
ACCIÓN INMEDIATA. DESPLAZAMIENTO PARA CONSULTAS Y TRABAJOS. CONFIDENCIALIDAD. TRABAJO SERIO Y EFICAZ. GARANTIZADO AL 100%.

Maestra Chamana Chalana La Bruja del amor
¿CANSADO DE SUFRIR POR AMOR NO CORRESPONDIDO? AMARRES RECUPERE LA FELICIDAD
En sólo 72 horas recupero a tu ser amado. Pensará en ti día y noche. El o ella regresará en busca de pasión. Experta en uniones de pareja. Puedo hacer posible lo imposible.
AMOR - DINERO TRABAJO SALUD ESTUDIOS - NEGOCIOS 100% EFECTIVO
674 484 207

GRAN DISTRIBUCIÓN GRATUITA DE BOLSAS NAVIDEÑAS
17 DICIEMBRE | 12 HORAS
¡RESERVA YA! LLAMANDO AL 91 539 26 18
CANTIDADES LIMITADAS - HASTA FIN DE EXISTENCIAS | PASEO SANTA MARÍA DE LA CABEZA, 12 - ATOCHA

Bienvenido a Affinity!

una red para expresarte



Opina



Da tu opinión



Pide opinión



www.Affinity.com



MACARENA GÓMEZ

“Me gustaría ser Isabel la Católica u otro personaje real e histórico”

La actriz cordobesa, en su nuevo proyecto, interpreta a uno de los secuestradores que tuvo retenido durante 249 días al empresario Emiliano Revilla • Reconoce que una de las cosas más bonitas de su profesión es “hace reír”



CHEMA MARTINEZ / GENTE

ALBERTO ESCRIBANO
@albertoescr

Buceadora, ha sido paracaidista, practica vuelo en el túnel del viento, también ha hecho sus pinitos con el esgrima... ¿En qué momento se le ocurre a alguien llegar en helicóptero a su boda? La actriz lo explica: “Mi marido es paracaidista, yo sabía tirarme en paracaídas, y muchas de mis amistades son paracaidistas pues dijimos vamos a hacer algo diferente”. Recién estrenado su último proyecto, que es la película ‘249. La noche en que una becaria encontró a Emiliano Revilla’, Macarena Gómez afirma que “es muy interesante que se hagan películas sobre esta parte de la historia de España que nunca nadie an-

quiera de sus hijas, Catalina de Aragón, Juana de Arco... Algún personaje real e histórico. Y sobre todo, que sea de la época medieval para poder llevar esos vestidos maravillosos”, nos cuenta.

El éxito de Lola Reynolds
Pero si hay un papel que ha marcado a la actriz es, sin duda, el de Lola Reynolds en ‘La que se avecina’. “No me cuesta quitarme el personaje de Lola porque he tenido la suerte de que antes de interpretarla he interpretado a muchísimos otros, y mientras que interpreto a Lola tengo la suerte, y esto siempre se lo agradezco a Alberto Caballero, que me permite hacer otros personajes”, afirma.

¿Cuándo te dicen Lola por la calle te giras? Reconoce que muchas veces espera a que se acuerden de su nombre, y el motivo, explica, es sencillo. “Hay una gran diferencia entre que te digan Lola y Macarena. Cuando te dicen Lola, lo que valoran es el personaje televisivo. Cuando te llaman Macarena te están valorando a ti como actriz”, dice.

Sobre el hecho de si prefiere personajes con los que hacer reír u otros más dramáticos, cuenta que “lo más bonito es cuando se acercan y me dicen muchísimas gracias por hacerme reír”, y continúa: “Cuando haces un papel muy dramático, como actriz te quedas muy a gusto. Cuando haces reír el resultado es más satisfactorio porque sabes que estás ayudando a la gente”. Sobre la preparación de un personaje como el de la integrante de la banda terrorista ETA, Macarena explica que no había “ningún conocimiento sobre ella”.

Aunque nuestra protagonista reconoce que no le preocupan las audiencias, de lo que no hay duda es de que tiene todos los ingredientes para ser un éxito.

“CUANDO HACES UN PAPEL MUY DRAMÁTICO TE QUEDAS MUY A GUSTO”

tes había tratado”. El film, dirigido por Luis María Ferrández, cuenta la noche en la que es liberado, después de haber sido secuestrado por ETA durante 249 días, el empresario Emiliano Revilla.

Multitud de facetas

Agorafóbica, asesina en serie, prostituta... basta con echar un vistazo a su web para comprobar la cantidad de facetas que a lo largo de su ya dilatada carrera ha interpretado, pero según admite, hay uno que se le resiste. “Mi sueño es interpretar un personaje histórico, pero no hay forma. Me hubiera gustado ser Isabel la Católica, cual-

caredent

Clínica Dental

ESPECIALISTAS EN IMPLANTES

IMPLANTE
COMPLETO
(IMPLANTE+CORONA)
799€

EXTRACCIÓN

IMPLANTE DE TITANIO 100%

ADITAMENTO PROTÉSICO

CORONA METAL-PORCELANA

CAREMENT VILLAVERDE BAJO
C/ Juan José Martínez Seco, 32
28021 Villaverde Bajo - Madrid (Villaverde Bajo - Cruce)
Tel.: 917 971 999

CAREMENT GENERAL RICARDOS
C/ General Ricardos, 60
28019 Madrid (Urgel)
Tel.: 914 716 823

