

# Gente

ESPECIAL PUENTE DE LA CONSTITUCIÓN  
DEL 5 AL 13 DE DICIEMBRE DE 2019

madrid

MADRID CENTRO: CENTRO | ARGANZUELA | RETIRO | SALAMANCA | CHAMBERÍ

ENTREVISTA | PÁG. 6

"Preferí no competir en MotoE por el pie"

Fonsi Nieto asegura que la muerte de su tío Ángel le animó a regresar al mundo del motociclismo



Hasta el 9 de diciembre de 2019

Observación en el punto  
**10€**  
99

PULPO CRUDO  
3-4 kg/pza.  
El kg.

Oferta disponible en las hipermercados Alcampo de la Comunidad de Madrid

Abre tu hogar a la Navidad



Alcampo

**Mi Primer Cole**®

Centro de Educación Infantil desde 1982  
ESCUELA DE NATACIÓN Y ESTIMULACIÓN MUSICAL



Inglés divertido,  
aprende con  
nosotras jugando

Más información en  
miprimercole2@hotmail.com

CENTRO CONCERTADO CON  
LA COMUNIDAD DE MADRID

91 356 00 66 Ramón de Aguinaga, 5 ◆ Manuel Becerra  
91 388 14 74 Tiberiades, 10 ◆ Canillas  
91 388 12 15 Silvano, 182 ◆ Campo de las Naciones  
91 377 10 09 Vereda del Carmen, 9 ◆ Quintana

CONSUMO | PÁG. 4

## Diez consejos para hacer unas compras más responsables

La OCU lanza un decálogo para impulsar hábitos sostenibles ● Comparar precios, no endeudarse y echar imaginación al menú y los regalos son algunos de ellos

ECONOMÍA | PÁG. 2

## Brotos verdes en el consumo navideño

El Puente de Diciembre es uno de los momentos álgidos para las compras navideñas ● Según un estudio de Deloitte, este año nos gastaremos un poco más que en el 2018, unos 554 euros de media por hogar ● Las mayores inversiones se las llevan los regalos, la alimentación, los viajes y el ocio

**CAMPAMENTO URBANO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL**

**CRECE BIEN**  
ESUELA DE DESARROLLO EMOCIONAL Y SOCIAL

[WWW.CRECEBIEN.ES](http://WWW.CRECEBIEN.ES)

Porque estamos hechos de #Emociones

Autoestima  
Comunicación  
Habilidades Sociales





Los centros comerciales reciben gran cantidad de visitantes estos días

## ECONOMÍA | FIESTAS

# Los españoles pensamos gastar más estas Navidades

Un estudio de Deloitte analiza los patrones de compra en España durante las fechas navideñas • Tenemos más intención de gasto, preferimos pagar con tarjeta de débito y muchos queremos dinero como regalo

POR **ARTURO GARCÍA** (@gentedigital)

**E**ste año parece que a los españoles nos han ido las cosas bien. Al menos, porque estas navidades tenemos previsto desembolsar más dinero. Según un estudio de Deloitte, la intención media de gasto de los hogares de nuestro país en las fechas navideñas será de 554 euros, un 2,4% más respecto a las anteriores.

De esta cantidad total, la mayoría iría destinada a regalos (238 euros). Les seguirían la comida (173), los viajes (64) y el ocio (79). Esta última partida incluye por ejemplo las cenas de empresa, las comidas familiares o las salidas con los amigos y se convierte en la que más sube de todas respecto al 2018 (+5,3%).

### LAS CIFRAS

# 554

**Intención de gasto:** Es la cantidad media de euros que los hogares españoles tienen pensado gastarse

# 11,9%

**Black Friday:** Casi un 12% de consumidores hacen la mayoría de sus compras en este día concreto aprovechando las rebajas

# 28%

**Auge de internet:** Crece la intención de gasto 'online', aunque imperan las visitas a la tienda física

En lo referente al calendario de compra, diciembre se reafirma como el mes preferido para efectuar las transacciones navideñas. Sin embargo, el fenómeno emergente del 'Black Friday' provoca un pico de consumo con anterioridad, especialmente si se toma como referencia a los jóvenes situados entre los 18 y los 34 años.

Además, cada vez nos volvemos más prácticos, toda vez el obsequio preferido para la mayoría de los españoles, por encima de los objetos materiales, es el dinero.

Se sitúan fuera de este panorama los más pequeños de la casa, quienes no le dan tanto valor y aprecian más los juegos de construcción y los educativos pese a la subida de la ropa deportiva.

Por último, este informe recoge datos relativos a los canales y los métodos de pago. Aunque el auge de Internet es evidente y la intención de gasto en el canal online ya es de un 28%, preferimos aún hacer nuestras adquisiciones de estas fechas en las tiendas físicas y especialmente en los grandes almacenes.

Y a la hora de pagar, la tarjeta de débito marca la diferencia respecto al resto de métodos utilizados para tal fin, tanto en los comercios como en la red. Crecen además los monederos digitales, mientras que otro tipo de tarjeta, la de crédito, pierde cada vez más peso en nuestros movimientos.

**EDITA:**  
GENTE EN MADRID, S.L.

**EDITOR:**  
FERNANDO IBÁÑEZ

**REDACTORA JEFE:**  
MAMEN CRESPO

**COORDINADORES DE REDACCIÓN:**  
FRANCISCO QUIRÓS  
JAIME DOMÍNGUEZ

**JEFE DE FOTOGRAFÍA:**  
CHEMA MARTÍNEZ

**JEFE DE MAQUETACIÓN:**  
CARLOS ZUGASTI

**MAQUETACIÓN:**  
ENRIQUE ALONSO

**COLABORADORES:**  
MIGUEL HERNÁNDEZ  
(Redacción)

SOFÍA CARMONA  
(Redacción)

CARLA FLECHA  
(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

## Clima navideño

MAMEN CRESPO COLLADA • REDACTORA JEFE



**E**sta semana GENTE ha adelantado un día su salida y, por eso, nos tenéis en vuestras manos este jueves. El motivo es el inicio de la Navidad. Y sí, digo bien, porque en este puente, que más bien es un acueducto en la Comunidad de Madrid y en otras regiones, se inician las compras, las comidas y cenas de empresa y, en defini-

tiva, las celebraciones en torno a esos días. Vamos, que el clima navideño llega para quedarse hasta después de los Reyes. Pero no es este clima festivo el único que nos rodea a los madrileños estos días. También el de la cumbre de la materia que acoge estos días la capital. Mientras los ciudadanos hacemos compras o turismo por Madrid, las delegaciones de 195 países buscarán la fórmula para hacer frente a esta lacra del siglo XXI, que no hace más que agravarse cada día que pasa. En nuestro país ya se hace notar, por ejemplo, en cultivos como el arroz del Delta

del Ebro, condenados a desaparecer si no frenamos el calentamiento del planeta cuanto antes. Intenciones hay muchas, pero lo que se necesita de una vez es un protocolo mundial que se cumpla rigurosamente. Está muy bien que los estados dialoguen, pero también tenemos que poner mucho de nuestra parte todos nosotros. No olvidemos que todos los grandes logros de la humanidad han comenzado desde pequeños detalles. Quizá este clima navideño sea un buen momento para concienciarse mientras disfrutamos de estas fiestas. ¡Feliz Navidad!



@gentedigital



**SOCIEDAD | ALUVIÓN DE VISITAS**

# Madrid se enfrenta a su puente más complicado

Los festivos del Día de la Constitución y la Inmaculada se juntan con la Cumbre del Clima ● La capital recibirá más de 600.000 visitantes en los próximos días

JAIME DOMÍNGUEZ  
@JaimDominguez

Cualquiera que haya estado en el centro de Madrid durante el Puente de la Constitución ha podido comprobar de primera mano el hecho de que son los días de todo el año en los que más personas acuden a la capital. A las visitas de los ciudadanos de otras partes de España que aprovechan los días festivos para disfrutar de las luces y el ocio navideño, este año se

unen los 25.000 asistentes a la Cumbre de Clima (COP25), lo que complica aún más la situación de cara a los próximos días.

Las estimaciones de las autoridades hablan de que entre el viernes 6 y el lunes 9 de diciembre (ambos festivos nacionales) pasen por la ciudad, principalmente por

## HABRÁ UNA GRAN MANIFESTACIÓN ENTRE ATOCHA Y NUEVOS MINISTERIOS

la almendra central, más de 600.000 personas llegadas sobre todo de otras partes de la geografía nacional. A ellos hay que sumarle los madrileños que viven en el extrarradio y que en estos días acuden a las inmediaciones de la Puerta del Sol, la Plaza de España y la Gran Vía para hacer sus compras.

### Protestas

Las dificultades propias de estas fechas para transitar por el Centro se podrían incrementar por uno de los efectos colaterales que trae la COP25, como son las protestas que han convocado di-



Las calles del Centro se inundan de personas en estos días

### PREVISIONES DE LOS EMPRESARIOS

## Los hoteles alcanzarán el 90%

La Asociación Empresarial Hotelera de Madrid (AEHM) prevé que durante toda esta semana los establecimientos de la capital tengan una media de ocupación del 70%, aunque podrían llegar al 90% durante el viernes 6 y el sábado 7 de diciembre, los días más solicitados de todo el año.

ferentes grupos ecologistas. Una de ellas será la Marcha del Clima que se celebrará este viernes 6 a partir de las 18 horas entre Atocha y Nuevos Ministerios. La Federación Regional de Asociaciones Vecinales de Madrid (Fravm) ha llamado a todos los ciudadanos a participar en esta iniciativa.

Metro es ahora  
**#100 años más joven**

Comunidad de Madrid



CONSUMO | CLAVES

## Consejos para acertar en nuestras compras

La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) lanza un decálogo para impulsar los hábitos responsables en estas fechas • Todos los años acabamos adquiriendo productos que finalmente no necesitamos

POR GENTE (@gentedigital)

**L**a Navidad es la época de las compras por excelencia y sobre todo los días del año en los que es más fácil comprar cosas que en realidad no necesitamos. Para tratar de evitarlo, la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), ha elaborado un decálogo para que sea más fácil adoptar prácticas responsables e inteligentes.

**1:**

### Comparar antes de comprar:

Es un consejo que vale prácticamente para todos los productos. Ya sea a la hora de comprar un regalo a un familiar o de elegir la comida que serviremos en la cena de Nochebuena, lo ideal es no quedarnos con lo primero que veamos, sino buscar alternativas y comparar sus precios.

**2:**

### Comprobar que el precio es realmente bueno:

A pesar de que nos digan o nos marquen en la etiqueta que un producto está rebajado, es mejor desconfiar, ya que no es normal que los artículos tengan descuentos importantes en el mes de diciembre. Lo ideal es hacer un seguimiento durante varias semanas y comprobar que realmente existe una bajada en el precio.

**3:**

### Comercios 'online' que sean de confianza:

A la hora de hacer compras a través de Internet, una práctica cada vez más habitual por la rapidez y la comodidad, lo fundamental es asegurarse de que se trata de sitios reales en los que podemos confiar. También hay que tener en cuenta los plazos de los envíos, para que no llegue el día señalado y no tengamos regalo.

**4:**

### Buscar regalos alternativos:

Para evitar caer en el consumismo, se puede optar por fórmulas con las que vivir la Navidad de manera menos derrochadora. Entre ellas está la de fabricar nuestros propios regalos, utilizar el trueque o compartir una experiencia con nuestros seres queridos.

**5:**

### No endeudarse:

A la hora de afrontar los pagos es imprescindible huir de los conocidos como 'micréditos' o 'microcréditos', ya que suelen contar con una letra pequeña que acaba constando mucho más dinero del que nos han prestado. La OCU también desaconseja aplazar los pagos que se hacen con tarjeta bancaria.

**6:**

### Es difícil ahorrar con los juguetes:

La norma de comparar y buscar precios no es válida con los juguetes. Su precio no suele variar demasiado.

**7:**

### Elegir artículos adecuados a la edad de los niños:

Hay que seleccionar los juguetes o juegos que se ajusten a su edad y a sus gustos, no comprar los que ven en los anuncios de la televisión o en los catálogos de las diferentes superficies comerciales. En muchos casos, sus expectativas no se corresponden con la realidad.



La Navidad es la época de las compras por excelencia

**8:**

### Echar imaginación a los menús caseros:

Los alimentos más típicos de estas fechas suben de precio. Hay otros productos con los que se pueden hacer platos muy sabrosos.

**9:**

### Brindis asequibles:

Más allá de las marcas más conocidas, hay vinos espumosos con los que podemos brindar por menos dinero del que pensamos.

NO HAY QUE DEJAR QUE LOS NIÑOS PIDAN LOS JUGUETES QUE QUIERAN

SE PUEDE AHORRAR MUCHO DINERO EN LA COMIDA Y EN LA BEBIDA

mosos con los que podemos brindar por menos dinero del que pensamos.

**10:**

### Decorar la casa de manera sostenible:

Un pino tarda 10 años en crecer 150 centímetros y solo unos días en desaparecer tras cortarlo para la Navidad. Podemos hacer nuestros propios adornos reciclando materiales e involucrando a los niños.

LOS CHOLLOS EN DICIEMBRE NO SON HABITUALES, POR LO QUE HAY QUE DESCONFIAR

LOS CRÉDITOS Y LOS PAGOS A PLAZOS SUELEN ESCONDER SORPRESAS





# MURPROTEC

Tratamientos definitivos contra la humedad

*Te quitamos el IVA*

## BLACK

## FRIDAY

# 21%\*

DE DESCUENTO

DEL 22 AL 6 DE DICIEMBRE

# ADIÓS

DEFINITIVO A LAS

## HUMEDADES

900 30 11 30

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

\*Válido únicamente en primera visita diagnóstica.



Tecnología y eficacia combinadas para eliminar completamente las humedades. Con una garantía de hasta 30 años.



CONDENSACIÓN



CAPILARIDAD



FILTRACIONES



**C**reció entre motos y no sabe vivir de otra forma. Por eso, a pesar de que un grave accidente le hizo dejar su pasión como piloto a un lado, Fonsi Nieto ha vuelto a este mundo que tanto le ha dado como 'coach' de Pramac, uno de los equipos de la categoría de MotoE, que acaba de terminar su primera temporada y que pretende ser el futuro de este deporte. Ahora, toca preparar la segunda temporada con sus pilotos, pero primero, disfrutar de las navidades.

**Vengo a ver las motos a Cheste y te encuentro detrás y no al frente de una moto. ¿Cómo surge esto?**

Me ofrecieron correr este año en MotoE, pero teniendo el pie como lo tengo de mi accidente y ya con 40 años y, aunque me apetecía, era una locura. Era mejor no hacerlo, así es que ahora soy 'coach' de Pramac.

**Has encontrado la oportunidad para seguir vinculado a tu pasión, el motociclismo.**

Al final, cuando murió mi tío, me volvió el gusanillo. Después de mi accidente tuve unos años que no me apetecía mucho, pero cuando él falleció volvieron otra vez las ganas de volver a estar en este mundo que, al final, es donde me he criado. Es mi pasión.

**¿Qué objetivo te has marcado con el equipo que tienes ahora?**

MotoE es una categoría muy nueva y hay que aprender muchas cosas. Tiene que evolucionar muchísimo, pero es un campeonato muy bonito porque en el futuro, al final, habrá energía verde. Estas motos son el futuro a largo plazo.

**Es importante, además, para concienciar a la gente.**

Claro, al final está metido en el campeonato de motos. Es una categoría muy seria. Hay pilotos que el año pasado corrieron MotoGP que lo están haciendo ahora en esta categoría.

**¿Crees que será refugio para los pilotos que terminen su vida activa en Moto GP?**

Bueno, hay chavales jóvenes. Es verdad que ahora los equipos, incluso el mío, hemos decidido coger pilotos con experiencia porque al ser una categoría nueva te da ventaja, pero, al final, acabará siendo como otra cualquiera de la que puedan salir grandes pilotos.

**Comentas que te decidiste a seguir adelante después de la muerte de tu tío, todo un mito en este deporte. Entiendo que todo lo que consigas será para dedicárselo allí dónde este.**

Claro, no hay un minuto en el circuito que no te acuerdes de él, pero no yo, todos. Todos los pilotos lo han dicho siempre que era como nuestro padre, pero la vida es así y desde luego que a él le hubiera gustado vernos felices y disfrutando de esto, que ha sido nuestra pasión siempre.



## FONSI NIETO

**"Tras la muerte de mi tío decidí volver al mundo de las motos, mi pasión"**

El conocido piloto, apartado por un accidente, es ahora 'coach' en un equipo de MotoE. ● Compartimos con él la última carrera de la temporada en Cheste ● Estas navidades las pasará rodeado de su familia

ENTREVISTA DE MAMEN CRESPO (@mamencrespo)

**Mantienes una estupenda relación con sus hijos, tus primos.**

Los tres estamos en el Mundial. Gelete está en el equipo de Aspar, que ahora se llama equipo de Ángel Nieto. Mi primo Pablo está de director del equipo de Valentino Rossi y yo estoy, como te he dicho, en el Pramac de MotoE. Al final estar de 'coach' de dos de los mejores pilotos del mundo también es muy exigente porque tienes que estar con todos los sentidos para intentar ayudarles porque la categoría está muy apretada.

**Cuando os veis seguro que comentáis lo que diría si os viera.**

Siempre. La palabra si estuviera el jefe... pero estamos seguros de que está.

**¿Has puesto fin definitivamente a tu carrera como piloto?**

Bueno, hay un proyecto para el año que viene. No es correr carreras, no lo puedo contar todavía, pero es una cosa que me hace mucha ilusión, muy bonita, con la que podré volver a montarme encima de la moto.

"ME OFRECIERON CORRER EN MOTOE PERO CON EL ESTADO DEL PIE Y CON 40 AÑOS DIJE QUE NO"

"VOY A HACER EL AÑO QUE VIENE UNA COSA MUY BONITA SOBRE LA MOTO"

"ME GUSTARÍA SEGUIR COMO AHORA, TANTO PERSONAL COMO PROFESIONALMENTE"

**Imagino que en un futuro te planteas entrenar a los que quieren empezar en este deporte.**

Ahora mismo, como ya estoy de 'coach', estoy enseñando mi experiencia a otros pilotos.

**Estamos con el motociclismo más ecológico, ¿en tu día a día eres de los que cuidan el medio ambiente o te cuestan gestos como el reciclaje?**

Sí, cada vez más. Llegará un momento en el que ya no podremos elegir. El futuro está así.

**¿Alguna vez de pequeño pensaste que llegarías donde estás ahora?**

Para mí montarme en una moto de carrera ya era un sueño. Entonces poder estar aquí ya es una pasada.

**¿Qué esperas de la vida?, ¿Dónde te gustaría llegar en el futuro en todos los sentidos, profesional y personalmente?**

Me gustaría seguir como estoy y continuar disfrutando de esto, que es lo que más me gusta.





**COSTUMBRES | LA EVOLUCIÓN DE UNA TRADICIÓN**

# Regalos de empresa: Más allá de la típica cesta

Las compañías suelen obsequiar a sus empleados en esta época del año ● Los embutidos, los dulces y las bebidas van dejando paso a otras opciones más modernas

**GENTE**  
@gentedigital

**A** pesar de que aún no cuenta con un siglo de vida tal y como la conocemos, la costumbre de muchas empresas de hacer un regalo a sus empleados coincidiendo con la celebración de la Navidad ha sufrido una gran evolución en los últimos años.

Las tradicionales cestas con embutidos, dulces navideños y bebidas alcohólicas

**ALCANCE**

**Más de un tercio de trabajadores**

Según un estudio elaborado por Infojobs, alrededor del 35% de los trabajadores recibe un regalo por parte de su empresa en estas fechas. Inspirada en la 'sportula' romana (el patrón repartía comida en una caja a sus clientes), en España se popularizó y extendió a mediados del siglo pasado.

siguen siendo las reinas, pero poco a poco van dejando paso a otras opciones más prácticas. Una de las que más fuerza está cobrando es la de las tarjetas con las que se pueden hacer compras en grandes superficies comerciales. Esta opción tiene varias ventajas: el trabajador puede adquirir lo que más le guste o necesite y no tiene que llevar hasta su domicilio una caja que suele tener grandes dimensiones y un peso considerable.

**Escapadas o comidas**

Otra corriente que se está implantando en otras compa-



La firma Uttopy apuesta por los regalos solidarios

ñas es la de regalar experiencias en lugar de objetos materiales. Teniendo en cuenta que en muchos centros de trabajo se disfruta de vacaciones y de días libres en esta época, ofrecer a los empleados una escapada, una comida o una sesión de spa es una posibilidad a tener en cuenta.

**Combinar un fin social**

Tener un detalle con los trabajadores no está reñido con el hecho de contribuir a una buena causa. Para hacer compatibles ambas cuestiones existen obsequios de marcas responsables adheridas a causas concretas. Esta sería la propuesta de Uttopy, una marca de moda cuyas colecciones están inspiradas en causas sociales y ayudan a ONG a sensibilizar y recaudar fondos.

“Nuestra propuesta para empresas permite ofrecer un regalo a empleados y clientes y apoyar a su vez a una entidad social, una solución que, además de ser solidaria, fomenta el consumo responsable”, explica Inés Echevarría, fundadora de esta compañía.



elígenos para el  
**eón, ESQUÍ**

*nuestras pistas te esperan*

Dos ofertas únicas:  
[San Isidro] - [Leitariegos, Valle de Laciana]



También en invierno,  
somos una provincia ÚNICA



DIPUTACIÓN  
DE LEÓN





Los mercadillos toman las calles de muchas ciudades



La San Silvestre, principal referente deportivo de estas fechas

## TRADICIONES | PLANES

## Una Navidad de clásicos

No existe solo una manera de vivir estos días tan especiales y cada uno recurre a lo que más le gusta para sacarles el mayor partido ● En una época donde las opciones que disfrutar se multiplican para la gente de todas las edades, repasamos las más tradicionales

POR **ARTURO GARCÍA** (@gentedigital)

**L**egan las navidades y se multiplican el tiempo libre y la voluntad de sacar el máximo rendimiento a cada minuto de los que disponemos para no irnos con la sensación de haber desaprovechado el tiempo. Solos o acompañados, en casa o fuera... la variedad de opciones para hacer de estas fechas algo único y casi adaptado a cada persona es enorme. Analizamos varios planes habituales.

### Salir de compras

Las ganas de hacer regalos y de agasajar a los más cercanos se disparan en estas fechas para satisfacción de los comerciantes, que decoran sus negocios con las mejores galas y afrontan una de las épocas más importantes del curso. Muchas son las personas que se lanzan a las tiendas en busca de ese obsequio idóneo para

alguien especial, inundando las calles con bolsas en sus manos.

### Dejarse deslumbrar por las luces

Las grandes ciudades se han dado cuenta con los años de la importancia de la iluminación navideña. Más allá de incentivar a la gente a salir de sus casas, han pasado a convertirse en un excelente reclamo para atraer visitantes desde antes incluso de los días más relevantes. Tanto que Madrid, por ejemplo, ha protagonizado el encendido este año un 22 de noviembre.

### Pasear por los mercadillos navideños

Aunque se trata de una actividad más arraigada en otros



**TOMAR CHOCOLATE CON CHURROS:** Pocas cosas hay mejores para entonar el cuerpo y entrar en calor que el mítico chocolate con churros, elegido por un gran número de españoles como primer desayuno del año. Pero no solo es una actividad propia de un día concreto, ya que los establecimientos que lo sirven hacen su agosto en pleno mes de diciembre.

países europeos, no hay ciudad española que se precie que no cuente con su característico mercadillo, un conjunto de puestos donde se venden desde figuritas hasta adornos pasando por artículos de broma o todo tipo de

productos típicos de gastronomía de la zona.

### Correr la San Silvestre

El frío propio de estas semanas hace que muchos se lo

piensen dos veces a la hora de hacer deporte al aire libre. Pero aun así hay una cita que los amantes del 'running' difícilmente perdonan, la San Silvestre. La costumbre de cerrar el año corriendo, sea cual sea la distancia o la edad de los participantes, se ha expandido por toda España y cada vez hay más localidades que tienen la suya propia. De todas, una de las más populares es la que se disputa en Madrid el 31 de diciembre.

### Cenar en familia

Las navidades son una 'excusa' para que toda la familia se reúna. No solo la más cercana, sino en algunos casos aquella de la que no se puede disfrutar con frecuencia el resto de meses por la distancia. Un buen lugar para fomentar esos encuentros es la mesa. La cena de Nochebuena, la comida de Navidad, la Nochevieja, el Año Nuevo... cada uno elige con quién celebrar esos días, pero opciones hay de sobra para disfrutar de los seres queridos.

EL MENÚ DE ACTIVIDADES PARA DISFRUTAR DE ESTAS FIESTAS ES MUY VARIADO







**LA CLAVE**  
COCINA ESPAÑOLA

## LA CUCHARA DEL BARRIO DE SALAMANCA

Cocido, fabada, callos, cachopos, merluza, cabrito, cochinillo...  
...hasta 60 recetas regionales de la cocina española



“Entre tradición y vanguardia renace lo clásico”



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

Tel. 910532031

C/ Velázquez, 22

28001 Madrid

[reservas@restaurantelaclave.com](mailto:reservas@restaurantelaclave.com)





Parte del alumbrado de este año

## OCIO | LAS CITAS AL AIRE LIBRE

## Las fiestas se viven también en las calles de la capital

Los ciudadanos pueden recorrer una ciudad engalanada para la ocasión

- 'Christmas Garden' transforma el Jardín Botánico en un cuento de hadas

che, es el Jardín Botánico. El proyecto 'Christmas Garden' transforma por primera vez este entorno natural en un paisaje de cuento de hadas con luces y originales figuras que hacen resaltar de forma sorprendente la increíble flora que alberga el Botánico y lo sumergen en un mar de magia y esplendor.

Un plan también relacionado con el Medio Ambiente es la Exposición Internacional de Orquídeas 'ExpOrquídea', que tendrá lugar en la Rosaleda del Parque del Oeste del 14 al 15 de diciembre.

### 'Efolandia'

Puntual a su cita anual llega también 'Cortylandia', instalado como marca la tradición en la fachada del centro comercial situada en la calle de Maestro Victoria. Este año el espectáculo se llama 'Efolandia' con pases de 15 minutos, en horario de mañana y tarde, hasta el 6 de enero.

Por otro lado, la Feria de Artesanía de la Comunidad de Madrid celebra su XXXII edición en el paseo de Recoletos hasta el 30 de diciembre. Esta nueva edición dispondrá de 155 stands. Entre los participantes, entre otros, se encuentran artesanos, ceramistas, alfareros, bisuteros, marroquinos, grabadores, joyeros y orfebres, decoradores de telas y sombrereros.

Otro de los puntos a tener en cuenta en esta Navidad al aire libre, cuando cae la no-



**EL MERCADO DE LA PLAZA MAYOR:** La Plaza Mayor se convierte hasta el 31 de diciembre en un gran mercado donde madrileños y turistas podrán encontrar todo tipo de figuras de belén, instrumentos musicales navideños, juguetes y artículos de broma en sus 104 casetas.



901 30 20 10  
www.amavir.es



Asociación y atención personalizada | Fisioterapia | Terapia ocupacional | Asociación social y psicológica  
 Nutrición y dietética | Fisioterapia, podología y ortopedia | Tratamiento adaptado para centro de día  
 Estimulación y recursos adaptados | Programas específicos de rehabilitación en familia  
 Utilización de convivencias según tipo de dependencia

### Residencias



La residencia pasa a convertirse en el hogar de la persona mayor.



La persona mayor socializa en el centro con otras personas y evita así la soledad.



En el centro participa en programas terapéuticos, talleres, actividades y excursiones adaptadas.



El mayor cuenta las 24 horas con un equipo interdisciplinar experto en el campo de la geriatría.



La familia de la persona mayor forma parte de nuestro centro.

### Centros de día



La persona mayor vive en su hogar sin necesidad de dejar su entorno.



Por la mañana puede acudir al centro por su propia o en nuestro transporte adaptado.



Mientras permanece en el centro puede participar en programas, talleres y actividades.



La persona mayor cuenta con un equipo interdisciplinar experto en el campo de la geriatría.



Al terminar la jornada, generalmente por la tarde, regresa a su hogar.



# Gente

COP25

DEL 5 AL 13 DE DICIEMBRE DE 2019



## LAS CLAVES DE UNA CITA DECISIVA PARA EL PLANETA

El amargo fin del Protocolo de Kioto o la necesaria limitación de las emisiones son algunas de las cuestiones que se tratan.

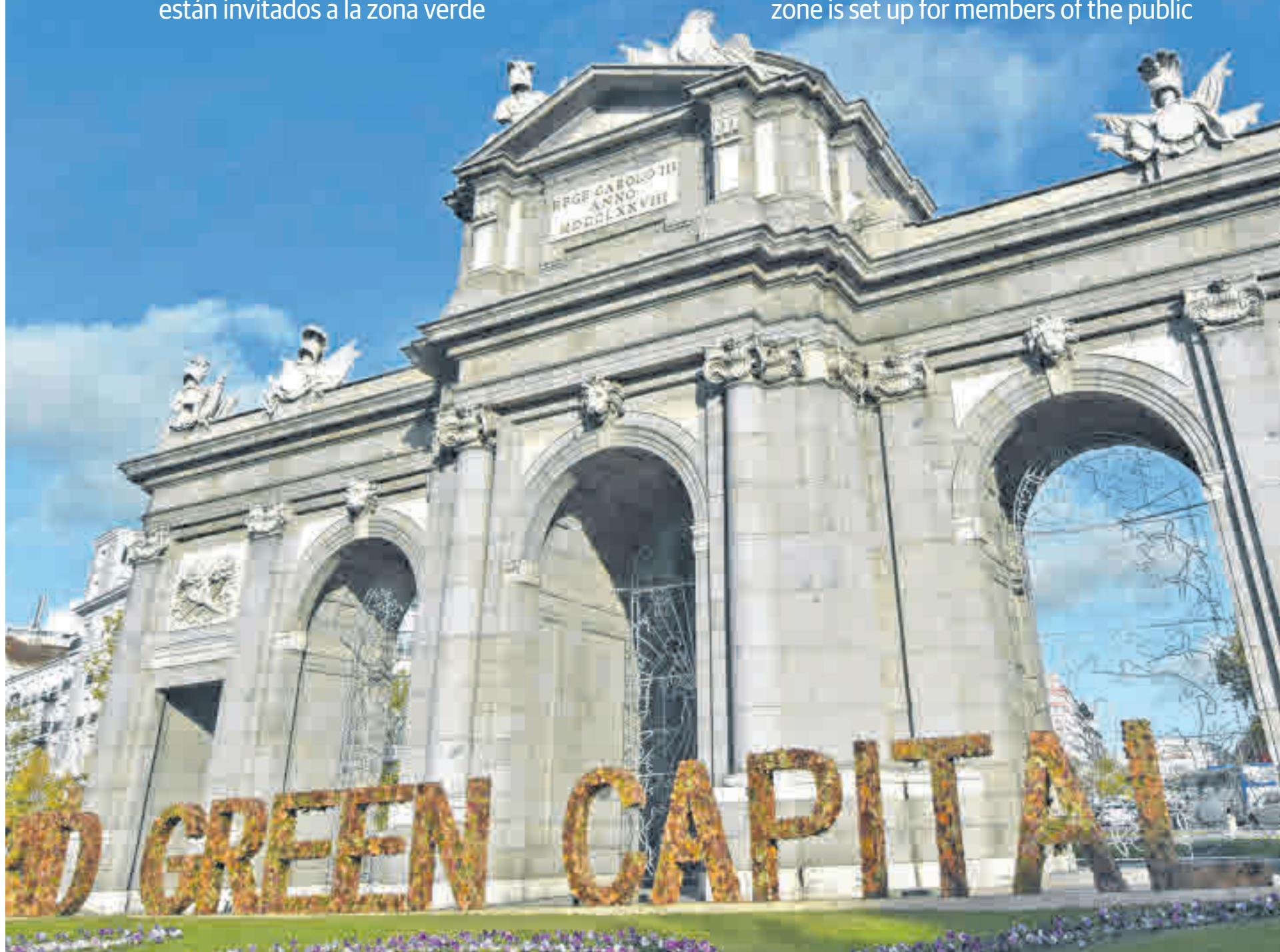
Pág. 2

## EL RETO DEL CLIMA SE ABORDA EN MADRID

La capital acoge hasta el 13 de diciembre la cumbre sobre cambio climático de la ONU (COP25) ● Participan 195 países ● Los ciudadanos están invitados a la zona verde

## MADRID TACKLES THE CLIMATE CHALLENGE

Spain's capital is hosting the UN Climate Change Conference (COP25) until 13 December ● 195 countries are taking part ● The green zone is set up for members of the public





# MUCHO EN JUEGO EN LA COP25

Madrid acoge otra edición de la cumbre del clima con varios temas urgentes a tratar ● El balance de un Protocolo de Kioto que toca a su fin invita a la reflexión

**D**esde su primera edición en 1995, cada año la Cumbre del Clima se hace un hueco en nuestras vidas a través de los medios de comunicación, aunque en la mayoría de los casos lo hace para dejar más dudas que certezas. Limitación de emisiones a la atmósfera, reducción de los gases de efecto invernadero, manifestaciones para reclamar soluciones... Estos conceptos y la situación que atraviesa el planeta han colocado al cambio climático en las primeras posiciones de las preocupaciones de la población.

Este argumento y el hecho de que sea la primera vez que la Conferencia de las Partes (COP) pise suelo español son suficientes razones para seguir con atención lo que se decida en estos días en Ma-

drid. A eso hay que añadirle que sobre la mesa habrá asuntos de elevada trascendencia:

## El fin amargo de Kioto:

Este 2019 toca a su fin la vigencia del Protocolo de Kioto. En 1997, los países que conforman la Convención

## EL PANEL DE CIENTÍFICOS EJERCE UN PAPEL RELEVANTE EN LA TOMA DE DECISIONES

Marco de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático se comprometían a reducir las emisiones de seis gases que contribuyen de forma notable al efecto invernadero. Más de 20 años después, el balance no es positivo, ya que se calcula que dichas emisiones,

### UN EJEMPLO:

Los problemas que genera la alta cantidad de emisiones de gases contaminantes a la atmósfera se pueden comprobar de primera mano en la ciudad sede de la COP 25. Madrid sigue estudiando las medidas a implementar en materia de movilidad para tratar de reducir los niveles de CO2 en el ambiente.

### AN EXAMPLE:

The problems created by the high amount of contaminating gas emissions into the atmosphere can be observed first-hand in the host city of the COP25. Madrid continues to study the measures it can take regarding transport, so as to try and reduce the levels of CO2 in the atmosphere.



lejos de reducirse, se han incrementado en un 50%, lo que debería servir de reflexión para los participantes.

### Aviso para navegantes:

Cada cinco años, los países que están adheridos a la convención tienen la obligación de presentar sus planes generales nacionales de acción contra el cambio climático. La próxima cita en este sentido está fijada para el 2020, pero dado que 2019 toca ya a su fin, la COP25 podría servir para examinar cómo están avanzando las diferentes iniciativas.

### Voces autorizadas:

En las sesiones de negociación en la Zona Azul no hay solo presencia política. El panel de científicos que ha participado en las últimas cumbres del clima ha jugado un papel esencial a la hora de calibrar la situación real que atraviesa el planeta. Ese termómetro tiene en Madrid un rol más decisivo si cabe para concienciar a aquellas naciones que puedan albergar algunas dudas sobre este proyecto tras la salida precipitada de Estados Unidos.

### Humano y ambiental:

Lejos de lo que podría pensarse, en la COP25 no solo se toman medidas en materia medioambiental. La Zona Azul tiene reservada una zona dedicada a la Agenda de Acción Climática Global, un ámbito relacionado con la Agenda 2030, un acuerdo de la ONU para el desarrollo sostenible que incluye aspectos como la educación, la salud o la igualdad de género.

## THE STAKES ARE HIGH AT COP25

Since its first edition in 1995, every year the Climate Summit makes an impact on our lives through the media, although in most cases, it does so leaving more questions than answers. Limiting emissions to the



atmosphere, reducing greenhouse gases, demonstrations to call for solutions... These ideas and the situation facing the planet have made climate change one of the population's leading concerns.

This, combined with the fact that it is the first time the Conference of the Parties (COP) is held on Spanish soil, are reason enough to keep a close eye on what is decided in Madrid over the next few weeks. There will be some

extremely important issues on the table.

### The bitter end of Kyoto

In 2019, the Kyoto Protocol term comes to an end. In 1997, the countries that make up the United Nations Framework Convention on Climate Change committed to reducing the emissions of six gases that notably contribute to the greenhouse effect. More than 20 years later, the results are not positive, as it is calculated that instead of being reduced, these

emissions have increased by 50%, which should cause participants to reflect.

### Warning

Every five years, the countries participating in the convention have the obligation to present their national general action plans against climate change. The next date is set for 2020, but since it is already coming to an end in 2019, COP25 could be useful for examining how they are progressing with the different initiatives.

### Voices of authority

There will not only be politicians present in the negotiating sessions in the blue zone. The panel of scientists who have participated in recent climate summits have played an essential role when gauging the real situation facing the planet. This thermometer will have a more decisive role in Madrid in order to raise awareness among those nations that may have some doubts about this project after the hasty

departure of the United States.

### Human and environmental

Despite what one might think, not only environmental measures are taken at the COP 25. The Blue Zone will have an area dedicated to the Agenda for Global Climate Change and an area related to the 2030 Agenda, a UN agreement for sustainable development which includes education, health and gender equality.







WELCOME TO COP25.



En la Cumbre Mundial del Clima de Madrid  
Recargamos nuestro compromiso con el medioambiente.

Y tu coche eléctrico.

SMART  
MOBILITY

Iberdrola, líder mundial en la lucha contra el cambio climático,  
despliega 34 cargadores para vehículos eléctricos en el recinto ferial de Ifema.  
Por ti. Por el planeta.





# EL PLANETA SE REBELA

Fenómenos como el deshielo de los polos, la desertificación creciente o el aumento de la temperatura global ponen de nuevo el acento sobre un cambio necesario en la reducción de los gases que producen el efecto invernadero ● España no escapa a esta cruda tendencia, como quedó demostrado con el capítulo vivido en la zona del Mar Menor

**T**odo está conectado. La teoría del efecto mariposa se cumple a rajatabla en lo que al clima planetario se refiere, aunque con unas consecuencias muy nefastas. Los negacionistas o aquellos que pien-

san que esto es un problema de otros países, han tenido un ejemplo muy ilustrativo en España: en octubre se retiraban tres toneladas de peces muertos del Mar Menor, una circunstancia que el Gobierno de Murcia achacó a la gota fría que asoló la zona a comienzos de otoño, mien-

## 2030

**Más pobreza:** El organismo ODS 13 alerta de que en 2030 podría llevar a la pobreza a otros 100 millones de personas.

tras que Ecologistas en Acción lo relacionó con el deterioro de la zona.

Sea como fuere, lo que es innegable es la huella del cambio climático en este asunto. Los fenómenos extremos en materia meteorológica son solo un ejemplo de los efectos que tiene este pro-

blema en el planeta. Otro ejemplo: el pasado mes de junio fue el más caluroso desde que se tienen registros.

### En cadena

El efecto dominó a partir de esa certeza es preocupante. El crecimiento de las áreas desertificadas tiene un impacto notable en la agricultura, un ámbito que también se ve afectado por el incremento de los incendios forestales, tal y como puede constatar un foco alejado de España: Australia.

Ese incremento de la temperatura está dando pie al deshielo en los polos y al consiguiente aumento del nivel del mar. Si a eso se le añaden las lluvias torrenciales que se producen de forma más imprevista y desastrosada, da como consecuencia un cóctel peligroso en forma de inun-

daciones que no solo anegan territorios sino que, además, sirven de propagación de diferentes enfermedades.

Siguiendo ese hilo, los seres vivos pagan un precio cada vez más alto por este peaje del cambio climático. La desaparición de especies,

CADA VEZ SE REGISTRAN MÁS MUERTES RELACIONADAS CON LAS ALTAS TEMPERATURAS

los cambios migratorios y el aumento de muertes por altas temperaturas son otras muestras de que en este ciclo biológico todo tiene consecuencias. El trato irrespetuoso del ser humano hacia el medio ambiente en su progreso industrial conduce a un callejón sin salida.



**POR TIERRA, MAR Y AIRE:** Los diferentes efectos del cambio climático se dejan notar en el calentamiento del mar, la desertificación de varias áreas y la contaminación atmosférica.

**ON LAND, SEA AND AIR:** The various consequences of climate change are becoming noticeable in warming seas, the desertification of several areas and atmospheric pollution.

## THE PLANET IS REBELLING

The butterfly effect theory is being fulfilled to the letter regarding the global climate and is having some devastating consequences.



Climate change deniers, or those who think this is a problem for other countries have been given

a very clear example in Spain: in October, three tonnes of dead fish were pulled out of the Mar Menor, a situation the Government of Murcia attributed to the cold front that struck the area, while Ecologists in Action connected it to the deterioration of the area.

Regardless, the mark of climate change on this issue is undeniable. Extreme meteorological events are only one example of the effects this problem has on the planet.

Another example are the record temperatures reached last June.

### Knock-on effect

The domino effect of this is worrying. The growth in desertified areas has a notable impact on agriculture, which is also affected by the increase in forest fires, as seen recently in Australia. Global warming is giving rise to melting polar ice caps and the ensuing rise in sea levels. This combined with the torrential rains



that are becoming increasingly more unpredictable and out of season, results in a dangerous cocktail in the form of floods, which not only affect the land, but also spread disease.

So it goes without saying that all living things are paying an increasingly high price for climate change, in the form of a loss of species, changes in migratory patterns, and more deaths due to high temperatures. We are now at an impasse.







El Belén de la Real Casa de Correos



El Nacimiento de la Catedral de La Almudena



El portal situado en la parroquia de San Ginés

OCIO | LA TRADICIÓN NAVIDEÑA

# Madrid presume de sus Belenes

Los visitantes tienen la opción de recorrer un buen número de Nacimientos distribuidos por diferentes puntos de la capital ● Los que más interés suscitan son los de la Real Casa de Correos y el Palacio de Cibeles

M. HERNÁNDEZ  
@gentedigital

La tradición ocupa un lugar importante en la Navidad de Madrid. Los ciudadanos pueden acudir a este Puente de la Constitución a contemplar los diferentes Nacimientos repartidos por diferentes puntos de la ciudad y que se podrán visitar hasta el 5 de enero. Los más conocidos y los que suscitan mayor interés son los situados en la Real Casa de Correos, sede de la Comunidad de Madrid, y en el Palacio de Cibeles, sede del Ayuntamiento. El primero de ellos, el de ma-

yor tamaño, tiene al agua como principal protagonista y su Misterio lo componen figuras de José Luis Mayo de 50 centímetros de tamaño de estilo hebreo y de enorme realismo. El segundo de los mencionados, instalado en el antiguo patio de operaciones, tiene la impronta del mismo maestro artesano. El Belén muestra las escenas tradicionales de los nacimientos: la anunciación a la Virgen, la Natividad, la caravana de los Reyes Magos, la fortaleza del Rey Herodes, la petición de posada o la huida a Egipto.

**Templos religiosos**  
Otra opción es acudir a los instalados en templos religiosos. Entre ellos se encuen-

LA CATEDRAL DE ALMUDENA Y LA IGLESIA DE SAN GINÉS MUESTRAN LOS PORTALES

LA CASA DEL LECTOR ACOGE UNA EXPOSICIÓN CON MÁS DE 2.500 FIGURAS

tran el de la Catedral de la Almudena, de ambientación bíblica, el barroco de la iglesia de San Ginés (calle de Arenal), el portal del Monasterio de las Descalzas Reales, que recrea la antigua plazuela de las Descalzas donde se reunían los aguadores del siglo XIX; y el Belén de la Hermandad de la Borriqueta, en Malasaña.

En este recorrido belenístico también merece la pena ver el Misterio del Palacio Real en el Salón de Alabarderos de figuras napolitanas, que data de la época de Carlos III.

Por último, la Casa del Lector ofrece una muestra internacional de Belenes que incluye más de 2.500 figuras de 200 conjuntos.

**Saca tu URBAN a pasear**

Urbancheck  
6 MESES GRATIS

MÁS DE 1.125.000 TALONARIOS DISTRIBUIDOS EN MADRID

Disfruta en este talonario de las mejores ofertas de estas marcas



Además, disfruta con tus cupones descuento GRATIS en

**urbancheck.com**

SÍGUEMOS EN:  
FACEBOOK  
TWITTER  
INSTAGRAM

Podrás disfrutar un montón de premios y descubrir muchas más ofertas



OCIO | ESPECTÁCULOS

## Una Navidad plagada de citas culturales

La programación ofrece diferentes propuestas para todos los gustos

● Entre ellas, musicales, góspel, conciertos, danza o exposiciones

M. HERNÁNDEZ  
@gentedigital

U n buen número de citas culturales se concentran en Madrid con motivo de la llegada del mes de diciembre y de la Navidad. Las opciones para ocupar el tiempo de ocio son variadas en este Puente de la

Constitución en una cartelera abarrotada de diferentes propuestas.

Entre ellas, sobresalen los musicales que polarizan la programación de los principales teatros como 'Anastasia, el musical' (Coliseum), 'Billy Elliot' (Nuevo Alcalá), 'La Llamada' (Lara), 'La jaula de las locas' (Rialto Madrid), 'Ghost, el musical' (Gran Vía) o 'El Rey León' (Lope de Vega). En clave musical destacan los conciertos de Enrique Iglesias (7



### CONTRA EL MALTRATO ANIMAL:

La exposición de fotografía itinerante contra el abandono animal 'Piel con piel' estará el 10 de diciembre, Día Mundial de los Derechos del Animal, en la tienda de Agatha Ruiz de la Prada de la calle de Serrano 27. El autor de las 15 fotos es el artista Miky Guerra.

de diciembre), Rosalía (día 10), Raphael Sinfónico (19 y 20 de diciembre), Estopa (día 26) y Vetusta Morla (del 27 al 29 de diciembre), en el WiZink Center.

Más ligado a la tradición navideña está el XXV Festival Los Grandes del Góspel Madrid con la participación de formaciones del nivel de Mississippi Mass Choir, Spirit of New Orleans Gospel Choir o The Golden Gate Quartet.

Otra opción diferente es la feria de coleccionismo 'Madrid Toy Show', con juguetes de los años 70 y 80 como Geyperman, Madelman Airgamboys o Nancy en el IES Virgen de la Paloma este sábado 7 de diciembre.

### Festival internacional

Además, Madrid vuelve a convertirse hasta el 28 de diciembre en el centro de la danza con el XXXIV Festival Internacional 'Madrid en Danza'. Las próximas funciones serán 'Autobiography' de la Company Wayne McGregor (días 6 y 7) y 'CARMEN.maquia' de Tiroyaya Dansa (día 8), en la Sala Roja de los Teatros del Canal.

Hasta el 7 de diciembre de 2019

El ahorro está en el precio

7€  
,95

FILETE DE  
TERNERA 1ª A  
El kg.

Abre  
tu hogar  
a la  
Navidad



Oferta disponible en los hipermercados  
Alcampo de la Comunidad de Madrid.

Alcampo

## LA MUJER DEL SIGLO XXI

NI INDEPENDIENTE, NI SEGURA, NI CON VOZ.

UNA DE CADA  
TRES MUJERES  
DE HOY NO ES COMO  
TE LA IMAGINAS.



Manos Unidas

CREEMOS EN LA IGUALDAD Y EN LA DIGNIDAD DE LAS PERSONAS.

Colabora  
900 811 888  
manosunidas.org



# VENTA DIRECTA

**691222864**



## #sinherbidas

garbanzosdedaganzo@gmail.com  
www.garbanzosdedaganzo.es







**MERCADILLO NAVIDEÑO:** A fin de festejar la Navidad, Fuenlabrada albergará dos mercados navideños. El primero, en la plaza de la Constitución, contará con 20 puestos y 4 food trucks. El segundo, ubicado en la Plaza de España, tendrá varias atracciones y un belén elaborado con cartón reciclable.

**FUENLABRADA >>** Plaza de la Constitución y de España | Hasta el 6 de enero



**PISTA DE HIELO:** Tres Cantos acoge un año más una tradicional pista de hielo 'Avenida de la Ilusión' para deleite de vecinos y visitantes. Ubicada en la Plaza del Ayuntamiento, este espacio, ahora descubierto, volverá a ser punto de encuentro del ocio familiar durante estas fiestas.

**TRES CANTOS >>** Plaza del Ayuntamiento | Hasta el 6 de enero de 2020



**CAJA MUSICAL:** El Ayuntamiento de Móstoles ha colocado en la Plaza de España una novedosa instalación decorativa consistente en una caja de regalo luminosa y musical. Cada hora en punto, entre las 19 y las 22 horas, se proyectará un espectáculo de música y luz diferente que durará unos 7 minutos.

**MÓSTOLES >>** Plaza de España | Hasta el 6 de enero de 2020



**ENCENDIDO DE LAS LUCES:** El Ayuntamiento de Fuenlabrada acogerá el próximo viernes 13 de diciembre la Fiesta de Encendido de las Luces, una velada en la que participará el Coro de La Serna y que continuará con un espectáculo infantil de Tadeo Jones.

**FUENLABRADA >>** Plaza de la Constitución | 13 de diciembre | 19:00 horas



**TREN DE LA NAVIDAD:** El Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón ha programado para estos días el Tren de la Navidad que permitirá a los vecinos disfrutar de la iluminación navideña. Partirá de la avenida de Europa. Estará operativo desde el próximo 13 de diciembre al 4 de enero de 2020.

**POZUELO DE ALARCÓN >>** Avenida de Europa | Hasta el 4 de enero de 2020



**ROSCÓN SOLIDARIO:** La Escuela de Hostelería y Turismo Simone Ortega elaborará un roscón de Reyes solidario a beneficio de la Asociación Mostoleña de Espondilitis y Artritis (AMDEA). La degustación tendrá lugar próximo miércoles de 18 de diciembre a las 10:30 horas en la Plaza de España.

**MÓSTOLES >>** Plaza de España | 18 de diciembre | 10:30 horas

## PLANES | ACTIVIDADES

# Las mejores fiestas en los pueblos de Madrid

La agenda de ocio se alimenta estas fechas con las numerosas propuestas para todos los gustos en varias localidades de la región ● La iluminación navideña, las pistas de hielo y los tradicionales belenes serán las principales atracciones de estas fiestas

POR **SOFÍA CARMONA** @sophiecarmona

Los municipios de la región cada vez tienen menos que envidiar a la capital. Desde hace varios años son múltiples las ciudades que cuentan en su haber con una amplia programación navideña e, incluso, parques temáticos dedicados a festejar este importante período.

Así pues, San Sebastián de los Reyes ha ideado el 'Parque de la Navidad' en el recinto La Marina. Por su parte, Fuenlabrada, dentro de #NavidaddeLaCultura, ha organizado dos mercados navideños que contarán con diferentes 'food trucks', un abeto reciclado y atracciones para los más pe-

queños. También la localidad de Torrejón de Ardoz ha creado 'Mágicas Navidades', un espectáculo de luz y música para toda la familia, que debido a su gran relevancia ha

DESTACA  
LA EXHIBICIÓN  
DE PATINAJE  
ARTÍSTICO DE  
JAVIER RAYA

TORREJÓN O  
SANSE POSEEN  
ATRATIVOS  
PARQUES  
TEMÁTICOS

sido declarado Fiesta de Interés Turístico.

### Actividades

Junto a ello, además, se han programado una amplia variedad de actividades. Destacan el roscón de Reyes solidario que ofrecerá la Escuela de Hostelería y Turismo Simone Ortega de Móstoles o los talleres para niños creados por el Ayuntamiento de Getafe bajo el título '¡Juego y participo por derecho!'

También son numerosos los municipios que cuentan con pistas de hielo. Especialmente interesante es la ubicada en Colmenar Viejo donde el patinador Javier Raya ofrecerá una exhibición el próximo día 23 de diciembre.







**JUEGOS PARA NIÑOS:** El Ayuntamiento de Getafe organiza las jornadas '¡Juego y participo por derecho!' en diversos colegios para niños de entre 3 y 12 años con el fin de facilitar la conciliación personal y laboral de sus familias.

**GETAFE >>** Del 23 de diciembre al 3 de enero de 2020



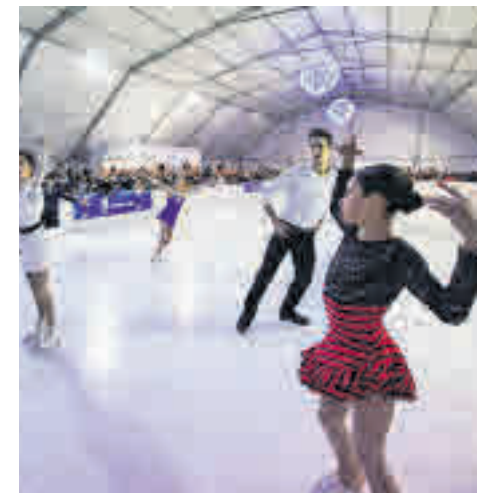
**MÁGICAS NAVIDADES:** El centro de Torrejón de Ardoz es el escenario del parque temático 'Mágicas Navidades, un espectáculo de luz y música ideado para toda la familia y aderezado con diferentes actividades.

**TORREJÓN >>** Torrejón | Hasta el 5 de enero de 2020



**HADAS DE LA NAVIDAD:** Las Hadas de la Navidad llegarán a Colmenar Viejo con su espectáculo de animación. Además, los niños podrán participar en un taller en el que elaborarán un hechizo para que se cumplan sus deseos.

**COLMENAR VIEJO >>** 'Las Huertas' | 29 de diciembre



**EXHIBICIÓN PATINAJE:** El patinador colmenareño y Campeón de España, Javier Raya, ofrecerá junto a otros deportistas el espectáculo de patinaje artístico 'Estrellas sobre el Hielo' en la pista de hielo en el recinto 'Las Huertas'.

**COLMENAR VIEJO >>** 'Las Huertas' | 23 de diciembre



**MERCADO DE LAS TRES CULTURAS:** Coslada contará los próximos 13, 14 y 15 de diciembre con el Mercado de las Tres Culturas, ubicado en la plaza del Centro Cultural Margarita Neiken. Además de tiendas especializadas contará también con cuentacuentos, títeres y la actuación del grupo Turdión.

**COSLADA >>** Plaza del centro Margarita Neiken | 13, 14 y 15 de diciembre



**BELÉN MONUMENTAL:** El Centro Municipal Francisco Martín Moreno es el escenario elegido para albergar el 'Belén Monumental'. Ideado por la Asociación de Belenistas de San Sebastián de los Reyes, este conjunto está catalogado como el mayor de la Comunidad de Madrid con 200 metros construidos.

**SANSE >>** Centro Francisco Martín Moreno | Hasta el 6 de enero de 2020



**MUESTRA COLECTIVA DE BELENES:** El Ayuntamiento de Alcorcón expondrá del 10 de diciembre al 5 de enero de 2020, junto al Belén municipal, los belenes elaborados por el Espacio Alfarería de Alcorcón. Entre los autores participantes destacan Felipe de Jesús Cabezón y José López Martínez.

**ALCORCÓN >>** Plaza de los Reyes de España | Del 10 de diciembre al 5 de enero

FLUMINA

# Tu Navidad

Con un Gran Crucero Fluvial por el Corazón de Europa

Más información y reservas en tu agencia o en nuestra web [www.politours.com](http://www.politours.com)

Gran Crucero por el

## DANUBIO

MERCADILLOS NAVIDEÑOS

**1.278 €**

Rugensburg - Viena

Fecha: del 21 al 27 de Diciembre de 2019 (7D/6N)  
Salidas: Barcelona, Bilbao, Madrid, Palma y Valencia  
Barco: MS River Discovery II 455  
Incluye: Vuelos, PC a bordo, traslados y visitas.

Crucero por el

## RHIN

MERCADILLOS NAVIDEÑOS

**950 €**

Colonia - Düsseldorf

Fecha: del 22 al 27 de Diciembre de 2019 (6D/5N)  
Salidas: Bilbao, Madrid, Barcelona, Palma, Valencia  
Barco: MS Inspire 511  
Incluye: Vuelos, PC a bordo, traslados y visitas.





**Las mejores vistas:** El río Rin baña Basilea y la divide en dos. Lo mejor, las vistas que origina desde la catedral y desde sus puentes

## VIAJES | DESCUBRIENDO BASILEA

# La cuna de la Navidad suiza

Esta ciudad tiene el mejor ambiente de estas fiestas de todo el país ● Numerosos árboles adornados y calles iluminadas para disfrutar de su encanto ● Uno de los mejores planes es disfrutar de la comida típica en los puestos de los mercados

POR MAMEN CRESPO COLLADA (@mamenrespo)

**S**i eres de los que vive la Navidad con especial entusiasmo, Basilea, la tercera ciudad suiza, es uno de los lugares que tienes que poner en tu lista de viajes prioritarios. Y es que tiene las mejores fiestas navideñas del país. De entrada, cuenta con dos mercadillos de esta época: uno en Barfüsserplatz, la plaza principal del casco antiguo; y el otro, en la plaza de la catedral, justo delante de este edificio gótico del que

no te puedes perder su cripta, su coro y las vistas desde su parte trasera al río Rin y a la parte moderna de la ciudad. En estos dos espacios se pueden encontrar artículos navideños y artesanía, pero lo que no puedes dejar de probar es una de sus fondues o racletts en alguno de los puestos de cocina colocados estos días festivos, con un vaso de vino caliente.

En el casco antiguo tampoco te puedes perder el Ayuntamiento, al que se puede llegar atravesando una de

las principales calles comerciales, Freie Strasse, con las mejores tiendas y una preciosa iluminación navideña. El edificio es impactante por su color rojo. Además, podrás entrar en su interior y disfrutar en su patio de su gran árbol de Navidad. Eso sí,

no es el único. La ciudad está llena estos días de ejemplares de distintos tipos y tamaños.

### El tranvía, protagonista

La mejor forma de ir viéndolos es montándose en su tranvía, el protagonista in-

discutible de la ciudad, con el que recomendamos cruzar el puente de piedra Mittlere para llegar a Claraplatz, otra importante arteria comercial en el lado nuevo de Basilea, donde hacer compras para estas fiestas que están a punto de comenzar.

**UNA ZONA CON MUCHO ENCANTO:** A tan solo unos metros de dos de las plazas más céntricas de la ciudad, Marktplatz y Barfüsserplatz, se encuentra el silencio en algunas calles residenciales, muy cerca de la iglesia Leonardskirche.

>> Acceder por las calles Kohlenberg o Spalenberg

## IMPRESINDIBLE



**QUÉ PROBAR:** Dos dulces: las galletas típicas en la confitería Läckerei Huus y el brioche que homenajea a San Nicolás, que llega a la ciudad el 6 de diciembre



**DÓNDE COMPRAR:** No puedes marcharte sin uno de los adornos artesanales de Johan Wanner, proveedor de El Vaticano y de la Reina de Inglaterra



**DÓNDE RELAJARTE:** En medio de las compras y de las visitas haz un alto en el camino para disfrutar de un buen café o chocolate en la confitería Schiesser

## VISITAS OBLIGADAS



**TODO AL ROJO:** Tiene 500 años de antigüedad, domina la Marktplatz y alberga las reuniones del Parlamento Cantonal y del Gobierno Cantonal del cantón de Basilea-Ciudad.



**MÁS DE 300:** Es el número de fuentes con el que cuenta la ciudad. Nos quedamos con la de la imagen, situada en Andreasplatz, y con la situada junto al edificio del Archivo.



**LUGAR DE ENCUENTRO:** El mercadillo de la Barfüsserplatz es el punto en el que a mediodía y por la tarde se reúnen vecinos y turistas para disfrutar de la gastronomía y realizar sus compras.

HAY DOS MERCADILLOS PARA COMPRAR ADORNOS Y ARTESANÍA

LA CATEDRAL Y EL AYUNTAMIENTO, DOS VISITAS OBLIGADAS EN EL CENTRO





CONTENIDO ELABORADO EN COLABORACIÓN CON VERMUT ZARRO



Un momento del proceso de embotellamiento CHEMA MARTINEZ / GENTE

**GASTRONOMÍA | MARIDAJE EN NAVIDAD**

# Un buen momento para disfrutar del vermut

La Navidad es época de celebraciones y de copiosas comidas ● Antes de estas citas señaladas en rojo en nuestro calendario, también se pueden vivir momentos únicos, en familia, alrededor de esta tradicional bebida

POR GENTE (@gentedigital)

**U**no de sus máximos exponentes en la Comunidad es el vermut elaborado con mimo desde hace 50 años por Zarro. Desde su fábrica de Fuenlabrada, ofrece diferentes variedades para su degustación, desde los más clásicos (rojo, blanco y reserva) pasando por los dirigidos a los paladares más selectos como el Único, hasta llegar al primer vermut ecológico del mundo. La amplia oferta de Zarro, el único vermut de grifo embotellado que utiliza métodos tradicionales, la completa su crema de vermut.

Se recomienda probarlos, al menos una vez, todos juntos para diferenciarlos y apreciarlos bien. Aunque el momento perfecto para disfrutar del vermut es a mediodía, a la hora del aperitivo, también se puede tomar comiendo con un buen pescado o con carne. Para la noche, en otros países, ya lo están incluyen-

ZARRO, EL ÚNICO VERMUT DE GRIFO EMBOTELLADO, CELEBRA SU 50 ANIVERSARIO

**VARIETADES**



**ECOLÓGICO:** Este vermut, elaborado a partir de ingredientes de cultivo 100% ecológico, conquista con su acertada fórmula de hierbas aromáticas que se introducen de forma manual para ser maceradas en barrica de roble.



**ÚNICO:** Este Gran Reserva de edición limitada, elaborado con los mejores vermutos de Zarro, presenta un color ocre con tonos teja antigua. De paladar armonioso, sofisticado, carácter aromático con recuerdos balsámicos y de regaliz.



**CLÁSICO:** Si eres de los que cree que en la variedad está el gusto, este es tu pack. Vermut Zarro Rojo, Vermut Zarro Blanco y Vermut Zarro Reserva forman el trío perfecto. Una opción para cada momento y tres maneras de disfrutar del vermut.

**A DESTACAR**

## Para los amantes de las novedades

La crema de vermut cambia el concepto de bebida de sobremesa ● En su interior, toda la esencia del Zarro Clásico

Coincidiendo con su 50 aniversario, Zarro ha lanzado este año su crema de vermut, un nuevo concepto de bebida de sobremesa para paladares actuales. Se trata de una propuesta innovadora, con carácter y sabor delicado, equilibrada y muy bien

estructurada. En su interior, toda la esencia del exclusivo Vermut Zarro Clásico concentrada en una delicada y elegante crema. Tradición, ingenio, fuerza y suavidad se mezclan en una única botella para crear momentos inolvidables.



do en sus cócteles. En España todavía está pendiente, pero seguro que los mejores cocteleros empiezan a apostar por el vermut.

**Su fabricación**

El vino blanco, que es la base del vermut de Zarro, es de la Comunidad de Madrid y proviene de las variedades de uva Malvar y Airén. Como paso previo, en la fábrica se almacena en depósitos y se analiza. De éstos pasa a otro, denominado jarabera. Más tarde, el vino se mezcla con el azúcar, el alcohol y las hierbas, que han sido maceradas y, posteriormente, prensadas. Una vez mezclados, se vuelve a analizar para después filtrarlo y, por último, envasar y poner a la venta. Todo el proceso es artesanal y tan solo se apoyan en la tecnología para el envasado.





Añade figuras de madera MUY MUCHO



Árboles con flores encapsuladas MARÍA SALAZAR



Lámparas con luces LED EL CORTE INGLÉS

## DECORACIÓN | TENDENCIAS

## Elementos naturales y tonos dorados en casa

La madera, el musgo y las hojas no deben faltar a la hora de adornar nuestro hogar en estas fechas tan entrañables

● En GENTE ofrecemos una selección con algunas de las propuestas más relevantes de la decoradora María Salazar

POR **SOFÍA CARMONA** (@sophiecarmona)

**E**l Puente de Diciembre, que se celebra de manera habitual entre el 6 y el 8 de diciembre, es el período preferido por los españoles para colocar los adornos de Navidad. La interiorista y estilista floral, María Salazar, explica, en declaraciones a GENTE, que “la decoración navideña es algo que debes ir haciendo poco a poco, yo soy de las que cada año añado alguna pieza a mi colección”, indica.

En este sentido, la experta aconseja optar por elementos naturales como maderas, musgo y hojas para embellecer los distintos espacios del hogar. Así pues, Salazar invita a “pasar una mañana en el campo a fin de recolectar piñas, ramas y hojas”. En cuanto a los colores esenciales en tan importante fecha destacan el verde musgo, los ocre y los dorados.

### Uniforme

Respecto al árbol, éste ha de estar cuajado y bonito, decorado en tonos unifor-

mes y alejado de colores estridentes. La interiorista apuesta por rellenarlo con hojas y flores encapsuladas. Del mismo modo exhorta a introducir telas o bases de musgo en el Belén. También la decoración de la mesa ha de estar en sintonía con la de la casa. Todo rematado con muchas velas y es que “la Navidad es luz”, remarca Salazar.

Finalmente, junto a arreglos naturales, una de las tendencias más destacadas en la actualidad son las lámparas y guirnalda elaboradas con luces LED. Salazar se declara seguidora de este tipo de iluminación y aconseja añadirla a centros florales o coronas de Adviento.



Introduce bases de musgo en el Belén EL CORTE INGLÉS



Incorpora piñas y hojas naturales MARÍA SALAZAR

### LOS NIÑOS, PRINCIPALES PROTAGONISTAS

No hay que olvidar que la Navidad es una fiesta especialmente infantil. En este sentido, María Salazar indica que “a los niños les encanta poner su granito de arena. Si vas a recolectar por el campo, ve con ellos y que elijan sus propias piñas o que cuelguen las bolas en el árbol”, añade.

“LA DECORACIÓN NAVIDEÑA ES ALGO QUE DEBES IR HACIENDO POCO A POCO”







*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 previsibles. 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 puto 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 distintivos 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 Costa. Director Técnico de C.R.D.O.P. "DEHESA DE EXTREMADURA"*



Búscalo en las industrias certificadas  
[www.dehesa-extremadura.com](http://www.dehesa-extremadura.com)



DEHESA  
BARON DE LEY  
EXTREMADURA

PLACER  
IBÉRICO

Cerdo de raza Ibérica 100% y 75%  
alimentados con Bellotas

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





# ÁREA DE URGENCIAS



24hs

## GUARDIAS PRESENCIALES

Anestesiología  
Cirugía General  
Ginecología y Obstetricia  
Laboratorio  
Matronas  
Medicina Intensiva  
Medicina Interna  
Pediatría  
Traumatología



24hs

## GUARDIAS LOCALIZADAS

Cirugía Cardíaca  
Cirugía Pediátrica  
Cirugía Vasculard  
Cirugía Torácica  
Endoscopias  
Hemodinámica  
Microbiología  
Neurocirugía  
Oftalmología  
Radiología Intervencionista  
Urología  
Otorrinolaringología



## OTROS SERVICIOS

Oftalmología  
Radiología  
Odontología  
Unidad de Tráfico



**ATENCIÓN  
HUMANIZADA  
PARA PACIENTES Y FAMILIARES**

Avenida de Valladolid 83-28008-Madrid  
T.915957000 - 917581196 - [grupohla.com](http://grupohla.com)

 **HLA UNIVERSITARIO MONCLOA**

