



ENTREVISTA | PÁG. 8

**“Me gusta arriesgar y salir de la zona de confort”**

El cantante **Sergio Dalma** revisa algunos de sus temas clásicos en el disco '30...Y tanto', con el que celebra su trigésimo aniversario en el mundo de la música.

NAVIDAD | PÁG. 4

## Los temas 'prohibidos' en comidas y cenas

La política, la economía, el fútbol y el trabajo, por este orden, son las cuestiones que más polémica y discusiones generan en las típicas reuniones familiares navideñas ● Los especialistas recomiendan a los comensales opinar de forma relajada y sin agresividad para evitar tensiones y estrés



Las comidas y cenas familiares forman parte de la tradicional celebración navideña

SALUD | PÁG. 2

**Cada español engordará de 2 a 5 kilos en los próximos días**

REYES | PÁGS. 12 Y 13

**Productos gourmet para regalar o darse un capricho**

BELLEZA | PÁG. 14



**Un cutis ideal para deslumbrar en estas fechas tan señaladas**

ILUMINA

## Tus Navidades

Con un Gran Crucero Fluvial por el Corazón de Europa

-50%

últimas PLAZAS

Gran Crucero por el

# DANUBIO

MERCADILLOS NAVIDEÑOS

Crucero por el

# RHIN

SÓLO CRUCERO DESDE

498 €

Regensburg - Viena

SÓLO CRUCERO DESDE

505 €

Colonia - Düsseldorf

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



La Navidad no es una buena época para mantener la línea

## SALUD | LOS EFECTOS DE LAS FIESTAS

# Cada español engordará entre 2 y 5 kilos durante esta Navidad

Los expertos del Instituto Médico de la Obesidad cifran las consecuencias que tendrán para la línea las comidas y cenas de los próximos días

POR GENTE (@gentedigital)

**C**omidas de empresas, reuniones familiares, cenas de amigos, dulces, alcohol y exceso de grasas son elementos tan propios de la época navideña como el árbol, las luces o el portal de Belén. Este es el motivo por el que los españoles engordamos una media de entre 2 y 5 kilos durante estos días, según afirma el informe realizado por expertos del Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO).

Los datos son elocuentes: una sola ingesta en estos días puede llegar a suponer un consumo de entre 2.000 y 2.500 calorías, la cantidad recomendada para todo un día de dieta normal. La situación se complica más si se tiene en cuenta que también se reduce la actividad física, ya que las personas suelen aparcar sus rutinas deportivas diarias. Esto provoca

que el gasto energético sea menor y que sea más fácil coger esos kilos de más.

Para evitar este fenómeno, en la medida de lo posible, los especialistas recomiendan que se planifique con especial cuidado la compra de los productos que vamos a comer en casa en las próximas semanas, dando prioridad a platos ligeros y digeribles. De cara a las celebraciones, hay que tratar de calcular las can-

## 750

### Calorías

Es el máximo recomendado para cada comida, una cifra que se supera en Navidad

## 5

### Frutas o verdura

Es lo que deberíamos consumir cada día para llevar una dieta equilibrada

tidades para evitar repetir o tirar de sobras en los días sucesivos.

En caso de comer fuera de casa con amigos o con la familia, es importante elegir sitios en los que haya alternativas saludables y moderar en la medida de lo posible la ingesta de alcohol.

### Malos hábitos

Estos 'atracones' navideños se agravan si se tiene en cuenta que, según un informe realizado por el comparador de seguros Acierto.com, solo uno de cada diez españoles ajusta su dieta a una alimentación saludable, que incluye cinco piezas de verdura o fruta y las legumbres como base.

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

**EDITOR:**  
FERNANDO IBÁÑEZ

**REDACTORA JEFE:**  
MAMEN CRESPO

**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

## Regalando detalles

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE



**E**s Navidad. Ahora sí. Por fin llegan estos días tan familiares, en los que parece que se acaba el mundo, pero también en los que se para verdaderamente y podemos volcarnos solamente con los nuestros. ¡Y qué mejor dedicación que los regalos! A mí, sin embargo, hace tiempo que lo que me hace ilusión son los detalles. No hay

nada más bonito a mi entender y hace tan solo unos días pude disfrutar de ello una vez más. Luis, un taxista madrileño, me trasladaba gratuitamente entre dos puntos de la ciudad para que no me mojara, ya que llovía a mares esa tarde en Madrid. Cuando insistí en abonarle la carrera, tras explicarle en el trayecto que solo lo cogía por la lluvia, se negó asegurando que se trataba de su regalo de Reyes. Gracias de corazón, Luis. Ojalá hubiera muchas más personas como tú en el mundo y no solo en Navidad. A mí no me hacen falta regalos, me quedo con los deta-

lles y este fue maravilloso. Os animo desde estas líneas a regalar momentos y vivencias estos días porque es lo que verdaderamente nos llena. Yo así lo haré porque si nos ponemos a pensar no hay mejores regalos que el cariño, el amor y la amistad. De todo lo demás, podemos prescindir. Probemos a hacerlo estas fiestas mientras las disfrutamos en la mejor compañía. El equipo de GENTE se toma unas vacaciones, pero volveremos el 10 de enero con las ilusiones renovadas y una larga lista de objetivos por cumplir.

¡Feliz Navidad y feliz 2020!



@gentedigital

# QUEDAN 2 DÍAS PARA EL SORTEO DE NAVIDAD



¿HAS COMPARTIDO  
YA UN DÉCIMO?



LOTERÍA DE NAVIDAD  
22 DE DICIEMBRE



LOTERÍA NACIONAL

JUEGA CON RESPONSABILIDAD





Las celebraciones en torno a mesa y mental son típicas de estas fiestas navideñas

## SOCIEDAD | REUNIONES FAMILIARES

# Los cuatro temas a evitar en comidas y cenas

La política, la economía, el fútbol y el trabajo constituyen los principales motivos de discusiones acaloradas y controversias entre comensales ● Los expertos recomiendan opinar de forma relajada y sin agresividad

POR M. HERNÁNDEZ (@gentedigital)

**N**avidad. Época de felicidad, armonía y buenos deseos en compañía de la familia. Encuentros esperados a lo largo del año alrededor de una buena comida o cena, cuyas conversaciones pueden mantener la cordialidad idílica de estos días o romperla en función de las opiniones de los comensales acerca de los temas que pudieran salir a relucir sobre la mesa.

ESTAS  
CUESTIONES  
GENERAN  
TENSIONES  
Y ESTRÉS

Política, economía, fútbol y trabajo, por este orden, son las cuatro cuestiones a evitar en estas celebraciones si no se quiere correr el riesgo de caer en interminables y tensas discusiones, según el estudio elaborado por los centros Nascia, especialistas en tratamiento del estrés. A base de un sencillo test al que some-

tieron a sus pacientes en todos sus centros, han elaborado una lista de los temas tabú de conversación que mayores tensiones y estrés generan.

### Menos vehemencia

La política aparece en la primera posición. Los responsables de este análisis consideran que estamos ante un momento en el que las posturas están cada vez más enfrentadas y cuando se trata de defender lo que alguien piensa en este sentido, lo hace con vehemencia y se tiende a etiquetar sin ser lo suficientemente asertivo. Dentro de este capítulo, las subvenciones, la inmigración o los debates territoriales pueden dar pie a la discordia.



**RECOMENDACIONES:** Los especialistas recomiendan ser asertivos en las intervenciones, es decir, expresar opiniones y sugerencias de forma relajada y tranquila sin caer en la agresividad y respetando a los demás. Inciden en que lo importante es respetar las propias necesidades y decir lo que uno piensa controlando su mensaje para que no sea ni ofensivo ni frágil.

La economía es la segunda fuente de tensión y acalorados enfrentamientos. Los expertos de Nascia consideran que el hablar de la justicia e igualdad de los salarios, el creciente coste de la vida, las facturas de la luz, del gas,

A LA MESA SE  
SUELEN SENTAR  
EMPRESARIOS Y  
ASALARIADOS DE  
LA MISMA FAMILIA

de los especialistas, suelen ser motivo de controversia las condiciones individuales, las equiparaciones salariales, la dificultad de acceso al empleo, la reforma laboral y los derechos y las obligaciones del trabajador.

del agua e incluso de los impuestos pone en evidencia las distintas situaciones socioeconómicas de los familiares. Dicen, además, que como la economía se basa en medidas y decisiones de Gobierno, suele salir a colación de las discusiones políticas. Muchos de los consultados lo establecen como un tema diferente y con distintas visiones que chocan.

### El deporte rey

Cómo no, un clásico de toda celebración familiar en Navidad es hablar de fútbol y no está exento de polémica dependiendo de la radicalidad de los contraltos de uno u otro equipo.

Finalmente, el trabajo es otro de los temas a evitar, más aún si en la familia hay empresarios y empleados. A juicio



# MURPROTEC

Tratamientos definitivos contra la humedad

Tener una temperatura **confortable** en tu hogar...

...debería estar al alcance de cualquier **familia**. Elimina para siempre la **humedad**



CONDENSACIÓN



CAPILARIDAD



FILTRACIONES



Empresa líder del sector con certificación ISO 9001

*Solicita tu diagnóstico gratuito, personalizado, in situ y sin compromiso*

## 900 30 11 30

## www.murprotec.es

Delegaciones Murprotec en: España / Portugal / Francia / Bélgica / Holanda / Luxemburgo / Italia



**'VAN GOGH ALIVE':** Madrid será en breve el epicentro de una interesante exhibición multisensorial en la que el visitante podrá conocer la obra del pintor Vicent Van Gogh a través de la música e imponentes reproducciones de sus obras.

MADRID >> Círculo de Bellas Artes | Del 26 de diciembre al 18 de febrero



**'GAME ON':** La Fundación Canal acoge hasta el próximo 31 de mayo de 2020 la exposición 'Game On. La historia del videojuego. 1972-2020'. La muestra incluye más de 150 juegos disponibles para el visitante y 500 piezas de exhibición.

MADRID >> Pº de la Castellana, 214 | Hasta el 31 de mayo de 2020



**LA CONSTITUCIÓN POR FORGES:** La Biblioteca Nacional muestra a través de una exposición el importante trabajo que, con valentía e ironía, desempeñó el humorista gráfico Forges en la lucha por conseguir la aprobación de la Constitución.

MADRID >> Biblioteca Nacional | Hasta el 23 de febrero de 2020 | Gratuita

OCIO | PLANES 2020

## Las grandes citas culturales y musicales

De cara a 2020 se han programado importantes exposiciones sobre la historia de los videojuegos o la Constitución Española ● Madrid acogerá, además, la gira 'No hay dos sin tres' protagonizada por Serrat y Sabina, o el último concierto de José Luis Perales

POR **SOFÍA CARMONA** @sophiecarmona



**JOSÉ LUIS PERALES:** El compositor José Luis Perales dirá adiós a la música con 'Baladas para una despedida' el próximo 17 de diciembre de 2020 tras una intensa gira por toda la geografía española.

MADRID >> WiZink Center | 17 de diciembre de 2020



**CAMILA CABELLO:** La artista cubano-estadounidense recalará en Madrid el próximo 1 de julio dentro de su gira 'The Romance Tour'.

MADRID >> WiZink Center | 1 de julio

### RECOMENDACIONES LITERARIAS

#### Legado de amor y otros relatos

**Kristi Ann Hunter**  
LIBROS DE SEDA



Kristi Ann Hunter muestra en su última novela, a través de la visión de un intrépido gato llamado Mac,

las peripecias amorosas de Briony.

#### La cara norte del corazón

**Dolores Redondo**  
DESTINO



La escritora vasca Dolores Redondo regresa con su última novela al universo del

Batzán, el fenómeno literario más importante de los últimos años.

#### El negociado del yin y el yang

**Eduardo Mendoza**  
SEIX BARRAL



En esta novela, el autor prosigue la serie iniciada con 'El rey recibe' en la que recorre

con sentido del humor importantes momentos del siglo XX.

#### De Cayetana a Cayetano

**Cayetano Martínez**  
ESFERA



Cayetano Martínez de Irujo, quinto hijo de la duquesa de Alba, habla en este texto

de lo que supone el peso de un apellido y su historia.

#### Come comida real

**Carlos Ríos**  
PAIDÓS



En este libro Carlos Ríos ofrece una guía práctica para combatir y desterrar los ultraprocesados de nuestra alimentación

y volver a comer comida real.

#### 9 recetas para enamorar

**Varias autoras**  
HARLEQUIN



Conocidas autoras de novela romántica muestran en este ejemplar diferentes recetas o relatos para

subir la temperatura de cara al invierno.





**SERRAT Y SABINA:** Joan Manuel Serrat y Joaquín Sabina ofrecerán los próximos 11 y 12 de febrero de 2020 dos nuevos y últimos conciertos dentro de su esperada gira 'No hay dos sin tres' en la que compartirán escenario y canciones.

**MADRID >>** WiZink Center | 11 y 12 de febrero de 2020 | Desde 38,50 euros



**CAMELA:** El grupo madrileño regresará el próximo 7 de marzo al WiZink Center con su Tour 25+1. Ocasión que Ángeles y Dioni aprovecharán para recordar sus grandes éxitos tras haber celebrado este 2019 su 25 aniversario en los escenarios.

**MADRID >>** WiZink Center | 7 de marzo | Desde 27,50 euros

**SOFÍA CARMONA**  
@sophiecarmona

**L**a vida sonrío a la autora madrileña Mar Vaquerizo. El pasado 18 de noviembre publicó su octava novela 'Tu sonrisa lejos de mí' gracias al apoyo de Ediciones Kiwi. En ella, Vaquerizo, una apasionada del motor y los Grandes Premios, aborda el peligroso mundo de las carreras ilegales de coches de la mano de sus jóvenes protagonistas, Hugo y Emma.

**¿Qué vamos a encontrar en 'Tu sonrisa lejos de mí'?**

En esta novela cambio de género. Normalmente escribo romántica para adulto, y en esta ocasión, me adentro en el 'new adult'. Se trata de un género que está pensado para gente de entre los 18 y los 25 años porque la literatura juvenil se queda un poco corta pero quizá la adulta todavía no les representa en su vida o experiencias.

**¿Por qué has cambiado de registro?**

Yo normalmente no etiqueto mis novelas, yo cuento historias. No pienso en la edad del lector.

**¿Cuáles fueron tus fuentes de inspiración en esta historia?**

En un reportaje de investigación en la televisión vi que estaban muy de moda las carreras ilegales de coches. También hay muchas apuestas entre la gente joven. Aunque también me apetecía hablar de las diferencias de clases sociales que hay en los barrios aunque no existan realmente.

**MAR VAQUERIZO | ESCRITORA**

## "Yo no etiqueto mis novelas, yo cuento historias"

La autora publicó el pasado 18 de noviembre su octavo libro 'Tu sonrisa lejos de mí' con Ediciones Kiwi • En ella se adentra en el 'new adult' para hablar de las apuestas en el mundo del motor



**¿Cómo describirías al protagonista, a Hugo?**

Tiene la apariencia de chico malo aunque en realidad él se ha hecho así por las circunstancias. Pese a todo es una persona súper inteligente, con las ideas muy claras, muy cariñoso, súper atento y nada machista, al contrario. Ahora mismo no toda la gente joven piensa así y muestro el ambiente machista con otros personajes.

"TAMBIÉN HABLO DE LAS DIFERENCIAS DE CLASES SOCIALES EN LOS BARRIOS"

**En esta novela hablas de las segundas oportunidades, ¿existen?**

Depende de la relación de esas personas. En el caso de mis protagonistas creo que se merecen muchas oportunidades porque ellos desde el primer momento conectan y es una pena que pierdan esa conexión y la oportunidad de estar juntos.

## 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



**P**ocos artistas pueden presumir de cumplir tres décadas en el mundo de la música. Si, además, se acota a aquellos que cuentan con temas que pueden ser considerados himnos, la criba es aún mayor. En ese selecto grupo aparece Sergio Dalma, que celebra tan importante aniversario con el disco '30... Y tanto'.

**Pregunta obligada. ¿Qué balance haces de estos treinta años en la música?**

Soy de aquellos de hacer alguna parada de vez en cuando, mirar atrás y ver de dónde vienes y dónde quieres ir. No me hubiera imaginado nunca tener un público tan fiel, lo que me ha ayudado muchísimo a seguir adelante. Creo que todo ha pasado muy deprisa.

**¿Te sientes un privilegiado?**

Más que eso. Cuando yo empecé era todo muy distinto. Actualmente hay muchísima competencia, creo que llega a haber hasta saturación en el mercado, pero, como dice la canción, nunca me ha gustado estar en una zona de confort. Me gusta arriesgar, luchar con la gente joven e intentar buscar ese hueco. Este es un trabajo en el que, por mucho que cumplas años, tienes que seguir luchando y sorprender a tu público.

**¿Cuál es el truco para no pasar de moda?**

Siempre me ha gustado rodearme de gente joven. Ahora hemos trabajado con autores con los que no había trabajado anteriormente. Incluso no les dijimos que las canciones eran para mí, para no condicionarles. Lo que ofrecíamos en este treinta aniversario era visitar todas esas canciones, incluir alguna de las caras B. Cuando las recibimos pensamos que podía ser un paso adelante y, además, salir con un tema que no sea una balada, que es lo que espera la gente.

**A lo largo de estas tres décadas, ¿cómo habéis cambiado tú y España?**

La sociedad ha cambiado muchísimo. Si hablamos con respecto a la música, ésta se consume más que nunca. Las redes sociales han marcado esa inmediatez y se vive todo de forma muy rápida. Yo, por el contrario, he intentado tomarme las cosas con más calma.

**¿Cuál sería la canción que definiría estos 30 años?**

Te voy a confesar que ha sido un acto algo masoquista escuchar todo mi repertorio, desde la primera hasta la última canción. Lo acostumbro a hacer cada vez que vamos de gira, pero en esta ocasión ha sido con mucha más intensidad y reconozco que sí me he emocionado más de una vez escuchando una serie de canciones que ni recordaba. Seguramente si sales a la calle y preguntas a la gente sería 'Bailar pegados'. También es una de mis favoritas.

**¿Con quién te gusta bailar pegado?**

Cuando hablaba con Luis Gómez Escobar, autor del tema y productor junto a



## SERGIO DALMA

**“En la música, por muchos años que cumplas, tienes que sorprender al público”**

El artista de Sabadell celebra su trigésimo aniversario en el panorama musical ● Su nuevo disco supone una revisión a varios de sus temas clásicos ● Asegura que espera con ciertos nervios la nueva gira

ENTREVISTA DE MAMEN CRESPO (@mamencrespo)

Julio Seijas, les contaba que antes esperabas que te pusieran 'Bailar pegados' para salir a bailar y ahora lo ponen para cerrar la sala. Sigo siendo un tipo romántico que quiere una serie de cosas y, por mucho que cambie la sociedad, me doy cuenta que estas cosas no cambian.

**Sigues pensando que la vida empieza hoy y lo de mañana ya se verá?**

Ahora más que nunca. Con 55 años vivo mucho el presente, he disfrutado cada momento de mi vida y ahora me asombra tener aún la oportunidad de seguir trabajando en lo que me gusta. No me puedo quejar.

**¿Qué le dirías al público que te ha puesto aquí y que lleva 30 años apostando por ti?**

Yo siempre lo he dicho: valoro mucho esa fidelidad del público porque es muy complicado. Al inicio, cuando era joven, cantaba para adolescentes que, normalmente, se habrían cansado y se hubieran

“NO QUERRÍA SER MAYOR Y ESTAR EN EL ESCENARIO HACIENDO ALGO QUE NO ME GUSTE”

“DE ENTRE MIS TEMAS, EL PÚBLICO ESCOGE 'BAILAR PEGADOS'; TAMBIÉN ES UNA DE MIS FAVORITAS”

“EN LAS REDES SOCIALES PRIMA LA INMEDIATEZ, YO TRATO DE TOMARME LAS COSAS CON CALMA”

ido para otro artistas. Pero han seguido ahí. Sólo puedo decirles un gracias en mayúsculas.

**¿Has pensado en la retirada en algún momento?**

Tengo claro que no me gustaría ser muy mayor y seguir estando en el escenario si realmente yo no puedo hacer el concierto que me gusta, si no tengo esa conexión con el público. De momento, he asegurado a mis compañeros de oficina que diez años más tenemos que disfrutarlos.

**Dentro de diez años seguirás aquí, ¿cómo te ves dentro de otros treinta años?**

No me planteo un futuro tan largo. Vamos a vivir este momento y, como mucho, vamos a pensar en el próximo disco, pero nada más.

**Y la gira, ¿con ganas de enseñarle todas estas canciones al público?**

Es una sensación un poco rara. Tengo muchas ganas de volver a pisar el escenario, pero tengo un cierto miedo y vértigo. Es algo masoquista, pero me gusta pasar estos nervios.







## 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 puso 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)



## UNA MESA ESPECIAL PARA LAS FIESTAS

"Tiene que quedar claro que no es un día normal, que es un día de fiesta". Bajo este lema ha diseñado María Salazar su mesa ideal para esta Navidad. Las claves para decorarla son pocas, pero muy concretas si buscamos algo especial. Vajillas que mezclen estampados y estilos, un camino de mesa por el centro que marque la composición, un ambiente concreto y la cubertería dorada y, si no tenemos, la más bonita.



## DECORACIÓN | EL ARTE DE RECIBIR

# Tu mejor mesa

Los mejores consejos si tienes que organizar en casa comidas o cenas ● Apuesta por crear un ambiente agradable en torno a un tema ● Esta Navidad, dejamos a un lado el mantel y decoramos con un camino, a ser posible, con estampado de cuadritos vichy

POR MAMEN CRESPO @mamencrespo)

**E**stá claro que la mejor mesa navideña no existe porque hay decenas de opciones a cual más maravillosa. Sin embargo, es imprescindible el consejo de los expertos para lograr una decoración ideal en nuestras reuniones navideñas.

Por eso, en GENTE nos hemos reunido con la interiorista María Salazar, que nos ha dado las claves para triunfar en estas fiestas cuando recibamos invitados en nuestra casa. Si eres de los que tiene la responsabilidad de ser el anfitrión en estos días, tranquilo, te ayudamos.

### Sitúa el espacio

En primer lugar, hay que crear un ambiente específico y una atmósfera agradable. María, estas navidades, nos recomienda, tal y como ha hecho en la mesa que ha diseñado para nuestro periódico, ambientarla en un bosque. Lo ha logrado colocando dos grandes roscos en

el techo que, además, redondean el espacio y nos sitúan.

También nos recomienda que tengamos muy en cuenta la mantelería, porque es la base de todo. Prefiere el color blanco o los cuadritos vichy, aunque su verdadera apuesta esta Navidad es prescindir de ella, siempre y cuando tengamos una mesa bonita, como es el caso de la que utilizó ella en nuestro 'shooting', y colocar un camino.

### Mezcla estilos

En cuanto al menaje, nuestra experta tiene claro que el éxito está en mezclar estilos y épocas, así es que no lo dudéis si tenéis vajillas y cristalerías de distintos tipos porque triunfaréis.

Consejo: no os olvidéis de las velas, ¡es Navidad!



**BUEN ANFITRIÓN:** Si recibes en casa, señala en la mesa los puestos de tus invitados. Hazlo con las maravillosas ideas de Bag, en las que la acuarela y la calidad son las protagonistas.



**GRAN EQUIPO:** La interiorista María Salazar, que preparó para GENTE una preciosa mesa navideña con las claves de la decoración para este año, tomó nota junto a Mamen Crespo, nuestra redactora jefe, de todas las recomendaciones de la especialista en papelería, Mamen Viciana, propietaria de Bag, expertos en carteles para las mesas, "muy importantes porque te los llevas de recuerdo".





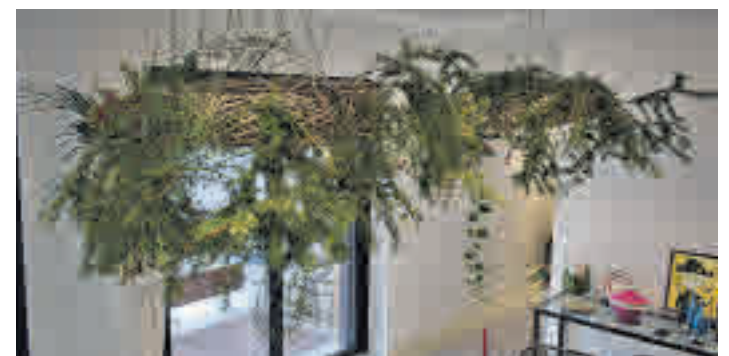
**DIVERSOS ADORNOS:** Aprovechando el camino de mesa, María realizó una composición con musgo, frutos del bosque y candelabros de diferentes alturas.



**MEZCLANDO VAJILLAS:** Nuestra interiorista no tiene ninguna duda: este año toca mezclar, sobre todo, en lo que a la vajilla se refiere. María lo ha hecho con platos modernos de Limoges y antiguos ingleses. "Date el gusto de hacer combinaciones diferentes. No hay que asustarse", nos dice.



**TOQUE DE ORIGINALIDAD:** La originalidad siempre es un seña de identidad. María Salazar ha conseguido esa nota utilizando musgo preservado como bajo plato. Sobre la cubertería, la interiorista no lo duda: "A ser posible dorada, que estamos en Navidad".



**AMBIENTE:** En esta imagen se aprecia claramente que es imprescindible crear un ambiente agradable en torno a un tema. Estos dos roscos de flores nos llevan a un bosque gracias a la creatividad de María Salazar. "Imaginaos qué maravilla cuando se enciendan las velas", señala.



**CRISTALERÍA COMBINADA**

Al igual que con los platos, en la cristalería, estas fiestas se lleva mezclar. María Salazar ha apostado por copas similares, pero con colores distintos. El cristal transparente y el verde no nos han podido gustar más. ¿Os atrevéis con esta mezcla?

**PLAN INTERNATIONAL GIRLS GET EQUAL**

**NOS DICEN CÁLLATE**

**YO DIGO ALZA LA VOZ**

**#GIRLSGETEQUAL**  
plan-international.es

**PARA LAS ALMAS CASTIZAS**

Junto a las clásicas comidas y cenas, el aperitivo es también un buen momento para festejar estas importantes fechas. En Madrid la tradición marca que este tentempié se riegue con un vaso de vermut. Para el postre, pacharán.



25 €

**PARA LOS PALADARES MÁS EXQUISITOS**

En España, los entrantes son parte esencial de una comida. Así, para comenzar, existen múltiples opciones. Dentro de ellas destacan sobremanera las conservas de anchoas, zamburriñas, mejillones o sardinas en escabeche. ATTIS apuesta por regarlas con un buen albariño.



103 €



20€



21,95 €



9,99 €

**BAZAR | PRODUCTOS GOURMET**

**Date un capricho o... Regálalo por Navidad**

- Si estás cansado de lo tradicional, esta es tu selección
- Apostamos por disfrutar de una buena ginebra o un whisky de calidad junto a familiares y amigos
  - Un buen vermut o unas ricas patatas, ideales para el aperitivo
  - Las conservas y el chocolate, apuestas seguras

POR MAMEN CRESPO / SOFÍA CARMONA (@gentedigital)



28 €

**PARA SIBARITAS:**

La cerveza no puede faltar en Navidad, tanto como bebida como regalo. Cervezas La Virgen cuenta con un interesante pack navideño con calcetines.



38 €

14,95 €



12,75 €



26,95 €



50 €



33 €



3,95 €

**PARA LOS AMANTES DE LOS MOMENTOS:**

Las fiestas navideñas son, ante todo, una ocasión ideal para disfrutar de los días festivos. Así, ya sea en familia, con la pareja o los amigos, nada mejor que terminar las esperadas comidas y cenas con un gin tonic con alguna de estas ginebras. Sin duda, el cóctel de moda de los últimos años.



**PARA SOLIDARIOS:**

Señorío de Montanera ha creado para estas fechas el pack 'Menudo Lomo', compuesto por un lomo y un delantal de 'Menudos corazones'.

45,95 €

44,90 €



30 €

**PARA LOS MÁS SALADOS**

Durante las fiestas navideñas son numerosas las visitas a las casas de familiares, amigos y vecinos. El embutido, el queso o las patatas fritas son un excelente comidín para contentar a las visitas.



1,25 €

**PARA LOS AFICIONADOS AL ORO**

En la actualidad, los regalos gourmet son cada día más codiciados y valorados. Dentro de ellos destaca el aceite de oliva virgen extra. Nos quedamos con los de Almazaras de la Subbética y con Finca La Torre, este último cien por cien ecológico.

**PARA LOS MÁS GOLOSOS:**

Con el fin de satisfacer el gusto de todos los invitados, Chocolates Trapa ha creado dos nuevas versiones de sus tradicionales turrones crujientes: con chocolate negro y blanco.



16,90 €

1 €



19,50 €



28,99 €

**PARA LOS MÁS DETALLISTAS**

El buen gusto en la decoración navideña es cada día más importante. La ceramista Déborah Abizanda propone bolas hechas a mano.



18,90 €

12,50 €



13,75 €

**PARA RECORDAR:**

En Navidad, no todo es beber y brindar. Os proponemos estas botellas como regalo para el recuerdo de quien las recibe, tanto por su valor, como por su bonito envase, que no dejará indiferente a ningún destinatario.



40,50 €

**PARA LOS REYES DE LA CASA:**

Después de las largas jornadas navideñas y ya en la tranquilidad del hogar, es buen momento para terminar con una copa de whisky. Johnnie Walker ha creado una botella en homenaje a la serie 'Juego de Tronos'. Por su parte, Dewar's la acompaña con una baraja.



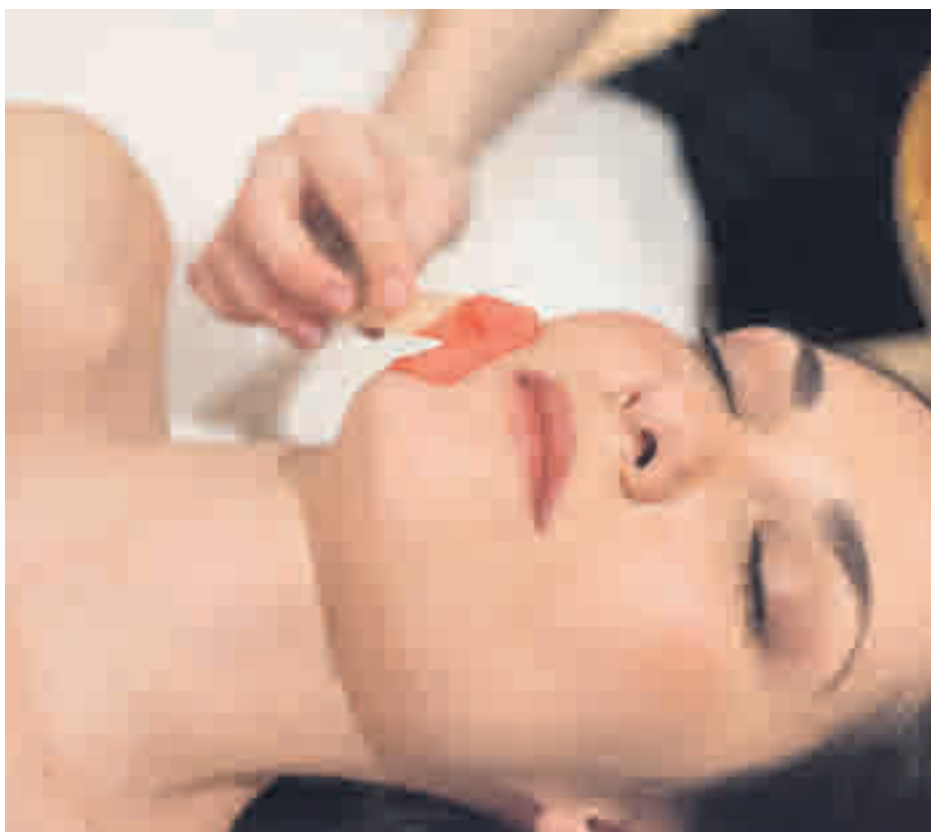
28,75 €



52,50 €



75,30 €



### LUMINOSIDAD Y FIRMEZA:

En The Beauty Concept cuentan estos días con un tratamiento que llena de luminosidad y firmeza la piel. Se trata de Sublime Personalizado, que, primero, contempla una doble limpieza profunda purificante; después, una exfoliación y, por último, la nueva tecnología Alma Laser con radiofrecuencia y FDA americana, con la que se consigue una remodelación facial. Sus resultados: efecto 'lifting', iluminación inmediata, regeneración de colágeno y piel sana con brillo juvenil.

**THE BEAUTY CONCEPT** >> C/ Ortega y Gasset, 49/ C/ Chile, 10 | 91446 9187/ 914572531 | [Thebeautyconcept.com](http://Thebeautyconcept.com) (275€)



### LIMPIEZA CON EFECTO MÁGICO :

En The Secret Lab también apuestan por una piel radiante estas navidades. Para ello cuentan con Facial Deluxe, la revolución de las higienes faciales, que incluye un tratamiento exclusivo que combina la efectividad de las icónicas limpiezas faciales con el efecto mágico de la radiofrecuencia Indiba. Nos hemos enamorado del masaje relajante con el que se extienden varios sueros, ácido hialurónico y vitamina C. Toda una delicia para lucir una piel limpia, renovada y viva.

**THE SECRET LAB** >> C/ Zurbano, 4 Bajo Izquierda | 91 029 1159 | [www.thesecrietlab.es](http://www.thesecrietlab.es) (100€)

## TRATAMIENTOS | ILUMINAR EL ROSTRO

# Recibe radiante las fiestas navideñas

Estos días nos gusta estar perfectas en los eventos y celebraciones ● Hemos seleccionado varios tratamientos para iluminar la piel, revivir la mirada y dejar el cutis muy limpio

POR **MAMEN CRESPO** (@mamenrespo)

La magia de la Navidad esconde detrás muchos eventos y celebraciones que nos llevan a preocuparnos por nuestra imagen, ya que son días en los que nos reencontramos con familiares y amigos y nos gusta estar perfectas. Para lograr estar radiante en estas fiestas hemos buscado tres opciones que os van a encantar. En primer lugar, el 'lifting' de pestañas y el diseño de cejas con henna para darle luz y vida a nuestra mirada y, después, dos tratamientos con una profunda limpieza del cutis. Uno, con radiofrecuencia para iluminar la piel y, otro, con Indiba para aportar firmeza y acabar con el rostro cansado. Probadlos y, si es posible, los tres. O regaladlos. Es un detalle muy merecido para la piel.



### UNA NUEVA MIRADA:

Es posible lucir una cara diferente esta Navidad gracias a los tratamientos de Twenty. Nos encanta todo lo que hacen en este centro, pero nos quedamos, esta vez, con su Lifting de pestañas, con el que las alargamos durante más de un mes, y con su diseño de cejas con henna, con el que te rellenan todos los huequitos de la ceja ganando volumen y grosor. Si te haces los dos, brillarás con luz propia estas fiestas.

**TWENTY** >> Avda. Menéndez Pelayo, 53/ C/Cigarreras, s/n | 656 686 758 | [Twentynails.com](http://Twentynails.com) (45€ pestañas y 43€ cejas)



# HORÓSCOPO | PREDICCIÓN DEL 2020



**ARIES** 21 MARZO — 20 ABRIL

**ESPECIAL DEDICACIÓN:** La forma en la que te expresas y la manera en la que haces llegar tus mensajes con contenido importante a los demás.  
**ATENCIÓN:** Podrás viajar y aprender a través de tus experiencias, ya que ellas te ayudarán a recordar eslabones perdidos de tu vida.



**LIBRA** 23 SEPTIEMBRE — 22 OCTUBRE

**ESPECIAL DEDICACIÓN:** Es importante que aprendas lo que necesitas y qué te hace falta para manejarte de forma más sencilla y fiable.  
**ATENCIÓN:** Ahora cuentan mucho tus amistades y lo que realices de ocio con ellas, ya sean encuentros o excursiones. Te explicarás de maravilla. Es tu reto.



**TAURO** 21 ABRIL — 21 MAYO

**ESPECIAL DEDICACIÓN:** A las bases de tu vida, física y espiritual, y a la economía. Deberás cuidar de tu patrimonio y de las inversiones que realices.  
**ATENCIÓN:** Deberás valorar la herencia intelectual y genética que tienes de la familia para comprender cuál es tu misión en la vida, hacia los demás.



**ESCORPIO** 23 OCTUBRE — 22 NOVIEMBRE

**ESPECIAL DEDICACIÓN:** Seguramente cambiará tu escala de valores y con ello tu actitud y la importancia que le das a todo en la vida. Necesitas dar un giro drástico.  
**ATENCIÓN:** Pon mucha conciencia en tu mundo bursátil y a las bases en tu vida para poder lograr este nuevo desafío.



**GÉMINIS** 22 MAYO — 21 JUNIO

**ESPECIAL DEDICACIÓN:** Tendrá mucha importancia los inicios en tus nuevos proyectos. Cuida tu físico y la forma de comportarte ante los demás.  
**ATENCIÓN:** Importancia de los lazos que crees con personas afines y a las asociaciones que realices para observar qué es lo que te impulsa en la vida.



**SAGITARIO** 23 NOVIEMBRE — 21 DICIEMBRE

**ESPECIAL DEDICACIÓN:** Deberás prestar especial cuidado de tu pareja o buscar a la que el universo te tiene guardada para ti.  
**ATENCIÓN:** Es tiempo de cuidar de la salud y de poder llevar a cabo nuevas iniciativas por muy alocadas que sean, ya que están en tu camino de vida.



**CÁNCER** 22 JUNIO — 22 JULIO

**ESPECIAL DEDICACIÓN:** Pon atención a los sueños y a las claves que te enseñan. De esta manera podrás cumplir mejor tu misión de vida y ayudar mejor a los demás.  
**ATENCIÓN:** Deberás prestar atención a las personas más necesitadas y apoyarles de una forma cordial y con simpatía.



**CAPRICORNIO** 22 DICIEMBRE — 20 ENERO

**ESPECIAL DEDICACIÓN:** Es tiempo de utilizar el agradecimiento y de ayudar a los más desfavorecidos, con apoyo y empatía hacia ellos.  
**ATENCIÓN:** A todo lo que sean reuniones de amistades y unión y lazos de amistad con todas las personas que puedas. Es una misión importante.



**LEO** 23 JULIO — 22 AGOSTO

**ESPECIAL DEDICACIÓN:** Importancia de ocuparte de nuevas amistades, de nuevos proyectos y de nuevas metas en tu vida, que la llenarán por completo.  
**ATENCIÓN:** Es tiempo de romances y de cariño. Y de mucha creatividad. Notarás que tu forma de divertirse ha cambiado.



**AGUARIO** 21 ENERO — 19 FEBRERO

**ESPECIAL DEDICACIÓN:** Es tiempo de buscar actividades que te gustaría realizar este año en tus ratos libres. Busca aquellas que puedan marcar el destino de tu vida.  
**ATENCIÓN:** Deberás intentar el consenso entre amistades para lograr proyectos en común que ayuden a los que lo necesitan.



**VIRGO** 23 AGOSTO — 22 SEPTIEMBRE

**ESPECIAL DEDICACIÓN:** Adquiere relevancia tu mundo profesional y los tratos con personas de elevado rango. Mejoras en tu vida social, en general.  
**ATENCIÓN:** Es importante que reorganices tu hogar y que dispongas de un lugar especial para el relax y el descanso, solo para ti.



**PISCIS** 20 FEBRERO — 20 MARZO

**ESPECIAL DEDICACIÓN:** Tendrás que lograr un ambiente familiar idílico y que la armonía reine en tu hogar.  
**ATENCIÓN:** Pon mucho cuidado en los tratos profesionales y en la manera en que te llevas con las personas que te acompañan en el trabajo, ya que la vida te pone a prueba.

## SUDOKUS

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

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

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

SOLUCIÓN ARRIBA:

SOLUCIÓN MEDIO:

SOLUCIÓN ABAJO:

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

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

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

ESPACIO PATROCINADO POR:

**625 666 045**  
**Victoria Vélez**  
Bióloga - Naturópata (Col. 4331)

[www.astral.com.es](http://www.astral.com.es)

TOREO

# “El apoyo de la Monarquía al toreo es fundamental”

La ‘Agenda taurina’ cumple su edición número veintiséis como una buena herramienta para difundir la tauromaquia • GENTE entrevista en exclusiva a su creador, Vidal Pérez Herrero

POR ARTURO GARCÍA (@gentedigital) | FOTO DE CHEMA MARTÍNEZ

Los amantes del toreo volverán a tener estas fiestas en los estantes de las librerías españolas y en otros muchos comercios del país ese regalo que nunca falla para ellos, la ‘Agenda taurina’ que cada año edita Temple gracias al buen hacer y el esfuerzo que se esconde tras la figura de su creador, Vidal Pérez Herrero.

Veintiséis son ya las ediciones de esta obra, que no solo recoge efemérides y las fechas más relevantes del calendario nacional e internacional, sino también dedicatorias y homenajes a personalidades que de una forma u otra marcan o han marcado el desarrollo de este arte a lo largo de los años.

Es el caso por ejemplo del rey Juan Carlos, principal protagonista en esta ocasión y cuyo gusto por el toreo se analiza en varios textos elaborados por firmas como José María Álvarez del Manzano, ex alcalde de Madrid. Una forma de agradecer el apoyo de la monarquía, “fundamental” en palabras de Pérez Herrero a GENTE. No es el único nombre relevante dentro de esta publicación que mira al 2020 y que ha sido prologada por Isabel Díaz Ayuso, presidenta de la Comunidad de Madrid. El torero Joselito, la ganadería de Jandilla, el pintor Humberto Parra, el escultor Venancio Blanco, la plaza de toros de San Clemente (Cuenca) o la ciudad de Olivenza también tienen su espacio.

Sin duda unas páginas necesarias en una época donde la reivindicación de esta práctica está a la orden del día en

contraste con las críticas a la misma. Vidal entiende que la fiesta no debe estar vinculada a ninguna corriente política, aunque reconoce que tiene cierto miedo a que un pacto de gobierno entre el PSOE y Podemos pueda tener consecuencias negativas.

“Si ocurre creo que los aficionados tenemos que tomar partido y salir a la calle. Los toros son historia de España y en los pueblos si no hay toros ni encierros, muere. No podría ser. No creo que se atrean, pero hay que estar ojo avizor”, explica.

Asimismo, en respuesta a los animalistas, asegura que si volviera a nacer querría ser toro para “estar cinco años en la ganadería a cuerpo de rey como si estuviera en el Ritz”.

## La juventud

Esa visión no la comparte un sector de la juventud actual, aunque el editor de la guía considera que sigue habiendo afición en esa franja de edad y aporta algunas claves para fomentarla.

“Primero tienen que salir toreros que puedan atraer a la juventud. Hay que abaratar los precios en provincias. En Madrid se está consiguiendo porque se ha creado el abono joven y está yendo bastante gente a los toros.



## DEFENSA DEL ARTE

### Los valores del toreo en la sociedad

Pérez Herrero no duda en destacar que el mundo del toro tiene aspectos muy positivos que deberían potenciarse: “Es más educado que otros públicos, se ve en las mismas plazas. Es rarísimo ver un pequeño altercado, algo que no ocurre en el fútbol”

EN ESTA OCASIÓN LA AGENDA ESTÁ DEDICADA, ENTRE OTROS, AL REY JUAN CARLOS

“SERÍA BUENO QUE JOSÉ TOMÁS HICIERA CINCO O SEIS CORRIDAS”, OPINA VIDAL

Luego son importantes los medios de comunicación”, apunta.

A la hora de hacer balance del 2019 valora que ha sido “muy positivo” y defiende iniciativas como el sorteo de los toros en la Feria de San Isidro, si bien asume que será muy difícil que algo así se convierta en habitual toda vez que “las figuras mandan mucho”. En cuanto a las corridas a las que prestar atención en el año que entra aún no tiene ninguna marcada, aunque

está expectante con lo que pueda anunciar José Tomás, un ídolo de masas que por su carisma es clave para que la gente siga acudiendo a los ruedos.

“Si se le viera todos los días por la televisión perdería. Además, todos los días no puede hacer lo que él hace. Pero sería bueno que hiciera cinco o seis corridas. Hay que ir a verle. Y está demostrado que para el sector turístico y hotelero es fenomenal”, concluye.

