



La Navidad, época de celebración, pero también de recuerdo

SOCIEDAD | PÁG. 13

Unas fechas en las que el recuerdo de los seres queridos se hace más presente

La Navidad es una de las épocas en la que se hace notar el síndrome de la silla vacía ● Desde el ámbito de la psicología se recomiendan diferentes prácticas para sobrellevar la pérdida, como incorporar espacios para el recuerdo

ENTREVISTA | PÁG. 12

“De nada sirve no tomar azúcar si el resto de tu dieta es terrorífica”

La chef repostera Alma Obregón nos presenta su nuevo libro, 'Recetas tradicionales'



CHEMA MARTÍNEZ / GENTE

SORTEO EXTRAORDINARIO DE LOTERÍA | PÁGS 4-7

Atocha sella el billete del viaje del Gordo

Un total de 129 series (516 millones de euros) del 86.148 se vendieron en la administración ubicada en la estación del AVE ● Se estima que buena parte de los décimos los compraron viajeros, por lo que la alegría se ha repartido por varios puntos de la geografía nacional ● Además, una administración de la calle Barceló repartió más de dos millones de euros correspondientes a uno de los quintos premios



OCIO | PÁGS. 8 Y 9

Planes para pasar las vacaciones en familia

Tanto la capital como los principales municipios de la Comunidad de Madrid tienen una variada oferta para estas fiestas ● Pistas de patinaje y atracciones son los más solicitados

EL SEMÁFORO | ESPECIAL AÑO NUEVO

**Dramas que siguen ahí**

La alegría de estas fechas encuentra su contraste en algunos problemas que no entienden de festividades. Uno de ellos es la inmigración, un drama al que Occidente sigue dando la espalda.

**Que enero tenga menos cuesta**

Son semanas de gastos en todos los hogares, y aunque en Navidad solemos dejar a un lado los apuros, no está de más recordar la coyuntura económica (un IPC creciente, la factura eléctrica...) para no lamentarnos en enero.

**Lo bueno que está por venir**

El cambio de año siempre es un momento propicio para los deseos. Desde GENTE pedimos salud para todos nuestros lectores, a los que emplazamos al 2022 para seguir contándoles muchas noticias, ojalá que positivas.

EDITA:
GENTE EN MADRID, S.L.

EDITOR:
FERNANDO IBÁÑEZ

COORDINADORES DE REDACCIÓN:
FRANCISCO QUIRÓS
JAIME DOMÍNGUEZ

JEFE DE FOTOGRAFÍA:
CHEMA MARTÍNEZ

JEFE DE MAQUETACIÓN:
CARLOS ZUGASTI

MAQUETACIÓN:
ENRIQUE ALONSO

SECRETARIA DE REDACCIÓN:
ELENA HORTA

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



Pedro Sánchez, en su comparecencia del día 19

EL APUNTE**Turrón del duro para la clase política**

Como si de un 'déjà vu' se tratase, los españoles afrontamos esta Navidad mirando de reojo a las tasas de incidencia del coronavirus, un escenario que parecía prácticamente descartado meses atrás, cuando los datos de contagios caían en picado y crecían los de la vacunación. Al final, quien más y quien menos se sentará en estas fechas festivas a la mesa con el temor de infectar a algún familiar o ser querido, una amenaza más latente si cabe con esta variante ómicron.

A simple vista, el contexto no difiere mucho respecto a hace doce meses, aunque entre los matices sí hay uno con mucho peso: el hartazgo de la población. Son muchos meses ya conviviendo con el virus, meses de renuncias, de apelar al sentido común y de adaptar nuestras rutinas, unos esfuerzos que parecen no ir en consonancia con los de la clase política. Presidentes regionales empeñados en ganar terreno en el tablero electoral, un Ejecutivo central al que le preocupa más la valoración del CIS que la cooperación con las autonomías para frenar a la sexta ola...

Una vez más, tocará demostrar que estos políticos no son los que nos merecemos y eso pasa por hacer un ejercicio de responsabilidad para con los nuestros. Ese será el mejor regalo.

LA FOTO DE LA SEMANA**Las farmacias, lugar común de peregrinación**

Hacerse con un test de antígenos se ha convertido en una misión casi imposible en los últimos días. Las colas en las puertas de algunas farmacias se han sucedido a medida que se acercaba la Nochebuena. En la Comunidad de Madrid, se empezaron a distribuir test gratuitos el día 22.

EL PERSONAJE**Otro bache sorteado por el rey emérito en el camino de vuelta**

El próximo 5 de enero cumplirá 84 años y parece que la intención de Juan Carlos I es soplar las velas en España, junto a su familia. Ese deseo pudo verse alterado recientemente por el positivo por covid de Rafael Nadal, con el que el rey emérito tuvo un encuentro en Abu Dabi.



@gentedigital

La ilusión de la **NAVIDAD**

El CERTE BATES S.A. C/Barroville 112, 28001 Madrid



El Gordo sale 'volando' desde Madrid gracias a la estación de Atocha

El 86.148 se vendió mayoritariamente en la capital, en concreto, 129 series ● Se estima que buena parte de esos 516 millones de euros han premiado a muchos viajeros

F. QUIRÓS
@gentedigital

Se lo tomó con cierta calma, pero dice el refrán que lo bueno se hace esperar. Eran las 12:12 del mediodía cuando Salvador Constantin Roa y Fernanda Daniela Laborde cantaban el número más esperado del Sorteo de Navidad, concretamente en el primer alambre de la séptima tabla. El 86.148 deja 4 millones de euros a la serie, es decir, 400.000 euros para el poseedor de cada uno de sus décimos.

El júbilo llegaba hasta Las Palmas de Gran Canaria, Santoña (Cantabria) y Ayamonte (Huelva), pero especialmente a Madrid, a uno de los puntos con más trasiego a lo largo de todo el año, la estación de Atocha, donde una de sus administraciones vendió la friolera de 129 series. Traducido en números, 516 millones de euros. Precisamente la peculiar ubicación de este establecimiento ha hecho que, aunque físicamente se vendiera en Madrid, este 86.148 haya repartido alegrías en muchos puntos de la geografía española, una sensación que corroboraba Francisco Javier García Moya, dueño de la administración hasta el pasado día 6: "Es un número muy repartido, ninguna empresa lo ha comprado entero, así que probablemente lo cogieran muchos viajeros. Se puede decir que el 'Gordo' ha volado con el AVE".

Adiós emotivo

García Moya relataba que para él este premio supone "una despedida como la de los grandes toreros, por la puerta grande", en alusión a su relevo al frente de la administración, un trámite que se consumaba apenas 15 días antes del Sorteo de Navidad. "Cumplía la edad de jubilación y se me presentó una



CAMBIO EN LA ADMINISTRACIÓN

Un relevo para el recuerdo

A Francisco Javier García Moya, anterior dueño de la administración, el Gordo le pilló viendo el sorteo en un bar, pero no tardó mucho en personarse en la estación de Atocha, donde atendió a los medios mientras llegaban las personas que ahora regentan el establecimiento.

buena oportunidad para el traspaso; ha sido un tránsito normal y cordial", explicaba el ya exdueño, para quien esta salida no deja un sabor amargo: "Me conformo con que me lo agradezcan". Esta lluvia de millones supone el mejor

86.148

El Gordo
Este premio reparte 4 millones de euros a la serie, 400.000 € por décimo

SORTEO | OTRO PUNTO DE VENTA

Fortuna por duplicado en el 143 de la calle Toledo

Esta administración vendió una serie del Gordo ● También repartió suerte con el 42.833, uno de los quintos premios

Sobre las 11 de la mañana, la administración ubicada en el número 143 de la calle Toledo ya tenía motivos para descorchar el champán. Alguna serie del 42.833, uno de los quintos premios, había sido vendida en un establecimiento

que Lydia García regenta desde hace apenas 3 meses, quien se mostraba "muy contenta" por haber vendido, además, una serie entera del 86.418, número agraciado con el Gordo. "No me lo creo, estoy llorando. No llevo ningún décimo,



Los dueños posan con el cartel del número premiado CHEMA MARTÍNEZ / GENTE

broche posible para una etapa que arrancaba hace más de dos décadas. "Empecé con una administración en Fuenlabrada, pero cuando se inauguró el AVE a Sevilla con motivo de la Expo de 1992 conseguí la gestión de este esta-

blecimiento", recuerda Francisco Javier García Moya, quien pocos minutos después del sorteo aún no sabía si la suerte también le había sonreído en forma de premio: "Llevo muchos números, pero no creo que lleve el del

'Gordo', tengo que comprobarlo". Ahora recogen el testigo, de la forma posible, los nuevos dueños, quienes reconocían que "es abrumador ver tanto medio. No ha dado tiempo ni a champán ni a nada".

pero la ilusión que tenemos es repartirlo", proclamaba en medio de la euforia lógica.

Venta tardía

Uno de los aspectos que llama la atención es que, en palabras de Lydia, esta serie se vendió a pocas horas del sorteo, en la tarde del mismo martes 21 de diciembre.

Entre las celebraciones, la vendedora mira al futuro y anima a los participantes para sorteos próximos: "Aquí os esperamos para la lotería de El Niño".



Momento en el que se cantó el Gordo en el Teatro Real

MURPROTEC

Tratamientos definitivos contra la humedad

Aunque por fuera se vea bien, su interior pone en juego tu salud.

Las humedades son como las naranjas: lo esencial no está al azar de la vista.

Siempre que vas al mercado, te encuentras una persona escogiendo las naranjas más coloridas y brillantes pensando que son las mejores. Nada más distante de la realidad cuando las abre en el hogar.

Con las humedades es similar cuando solo lo arreglamos visualmente. Siguen apareciendo las manchas al poco tiempo; el moho, las enfermedades respiratorias crónicas y poniendo en peligro hasta la seguridad del hogar a nivel estructural.

Por ello es imprescindible eliminar de raíz el problema y solo confiar en los profesionales con certificados garantizados por escrito. Esta es la base definitiva para su eliminación.

NO tomes decisiones al azar, decide por la efectividad garantizada 100%.



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

900 30 11 30
www.murprotec.es

IDEADO
FABRICADO EN
EUROPA



CONDENSACIÓN



CAPILARIDAD



FILTRACIONES



CALIDAD DEL AIRE



Más de
65
AÑOS DE
EXPERIENCIA
DESDE 1954

Delegaciones Murprotec en: España, Portugal, Francia, Bélgica, Holanda, Italia, Suiza y Luxemburgo



Empresa líder en España
con certificaciones
ISO 9001

Getafe reparte series de un cuarto y un quinto premio

REDACCIÓN

A pesar de no recibir una lluvia de millones en el sorteo celebrado este miércoles 22 de diciembre, tampoco se puede decir que la suerte pasara de largo por la zona Sur de la Comunidad de Madrid en lo que tiene que ver con la lotería de Navidad. El municipio más agraciado en esta ocasión ha sido Getafe, que tuvo la fortuna de repartir décimos correspondientes a dos de los premios que salieron del bombo.

Lo más relevante fueron los 200.000 euros que salieron de la administración situada en el interior del centro comercial Getafe 3, que vendió una serie del 91.179, uno de los dos cuartos premios. Los compradores de los décimos se llevan una cantidad de 20.000 euros. Algo menos, 6.000 euros en concreto, les corresponde a los diez décimos de la serie que el local situado en la céntrica calle Madrid vendió de uno de los quintos premios, en concreto el 89.109. En total, 260.000 euros se quedaron en Getafe en el sorteo de este año.

También en Leganés

En cuanto al resto de las poblaciones del Sur, Leganés se llevó un pellizco del otro cuarto premio, el que correspondió al 42.833, aunque la cantidad exacta de décimos que han salido de la administración situada en el calle San Rosa no se había especificado al cierre de estas líneas. Las otras ciudades de la zona no tuvieron tanta suerte.



La administración de lotería sansera

La diosa fortuna se acordó de San Sebastián de los Reyes

El sorteo de la Lotería Nacional del 22 de diciembre dejó 960.000 euros en la localidad

● Se vendieron 16 series de dos quintos premios

M. A. N.

“Hemos vendido 15 series del 24.198, lo que supone 900.000 euros en total. El premio está muy repartido porque se han vendido todos los décimos por ventanilla”, comenta alborozado a GENTE Daniel de Pablo, el lotero de la administración El Búho, situada en el Centro Comercial Alegra (calle de Salvador de Madariaga), en San Sebastián de los Reyes.

Para este pequeño establecimiento es una experiencia novedosa, ya que en sus cinco años de vida, no había dispensado ningún premio del sorteo extraordinario de la Lotería Nacional del 22 de diciembre. “Hace un par de meses, en la quiniela sellamos un pleno al 15, pero en Navi-

dad, nunca”, añade. De Pablo no puede ocultar su regocijo, sobre todo por el pequeño pellizco de 6.000 euros que ha proporcionado a parte de sus clientes. “Estoy muy satisfecho, porque este dinero les vendrá muy bien, más en tiempos de crisis como los actuales”, señala.

Apellido de loteros

Por último, cuenta la anécdota de por qué se hizo lotero. “Me apellido De Pablo que también era el de Doña Manolita. Y por este motivo, me emperre y hasta que no tuve mi negocio no paré”, concluye. Además, la administración del centro comercial de la A-1 vendió una serie del octavo quinto, el 89.109, repartiendo 60.000 euros.

El 89.109 deja más de dos millones en la calle Barceló

La administración situada en el barrio de Justicia vendió 35 series del último de los quintos premios ● Estuvo muy repartido

J. D.

@gentedigital

La administración situada en el número 15 de la calle Barceló, en pleno centro de la capital, repartió este miércoles 22 de diciembre más de dos millones de euros gracias al 89.109, el último de los ocho quintos premios del Sorteo Extraordinario de Navidad. En concreto, este local del barrio de Justicia vendió 35 series de este número, lo que se traduce en la nada despreciable cifra de 2,1 millones de euros. Cada uno de los décimos que se han comprado

tienen un premio de 6.000 euros.

Pero la de la calle Barceló no ha sido la única administración de loterías madrileña que ha vendido el 89.109. Repartido por casi toda España gracias a la venta por máquina, este quinto premio también dejó alguna serie suelta en el centro comercial

TAMBIÉN SE VENDIERON DÉCIMOS EN ALUCHE Y EN MÉNDEZ ÁLVARO

de Hipercor situado junto a la estación de Méndez Álvaro y en el número 286 de la calle Camarena de Aluche, situada en el distrito de Latina.

Protesta

Se da la circunstancia de que la administración de la calle Barceló no pudo celebrar, al menos de manera inmediata, la venta de este premio. Es uno de los locales madrileños que participaron este miércoles 22 de diciembre en la protesta convocada por el gremio de loteros, que llamaron a cerrar los locales durante esa jornada en la que los ojos de todo el país se giran hacia ellos.

Reivindican una subida en las comisiones que cobran por cada premio y denuncian que algunos de ellos han tenido que cerrar.



La administración estaba cerrada por la protesta de los loteros CHEMA MARTÍNEZ / GENTE

Doña Manolita reparte casi medio millón

La administración de lotería más conocida de Madrid tuvo tres quintos premios ● Los décimos se acabaron ocho días antes del sorteo

GENTE

La administración de Doña Manolita, situada en la calle del Carmen de la capital, volvió a ser uno de los puntos más premiados de la Comunidad de Madrid. Allí se repartieron cerca de 500.000 euros en tres quintos premios de la Lotería Extraordinaria

de Navidad celebrada este 22 de diciembre. El primero de los quintos cantado por los niños de San Ildefonso salió alrededor de las 9:23 horas gracias al 92.052. Los empleados del conocido establecimiento, que andaban expectantes del resultado, rompieron a aplaudir de alegría.

Solo unos minutos después, el alboroto volvía a la calle del Carmen con el 70.316, lo que hizo que la propietaria atendiera a los medios señalando que “habían venido los dos quintos que habían salido” y de ellos “dos décimos”.

Aglomeración

A lo largo de la mañana, la zona iba acumulando curiosos, por lo que la Policía Nacional tuvo que acercarse

para mantener el orden, ya que a los vehículos no podían circular debido a la cantidad de gente que esperaba los nuevos premios. Alrededor de las 11 horas, los empleados volvía a mostrar su alegría, en esta ocasión gracias al 26.711, el tercero de los ocho quintos premios que salía de los bombos.

Se da la circunstancia de que este año los décimos de Navidad se habían acabado ocho días antes del sorteo.

Un cuarto premio, el más repartido de este año

El 42.833 se diseminó por toda España y tuvo también presencia en la Comunidad

E. P.

En la era de Internet y de los terminales digitales, cada vez es más habitual que los premios del sorteo de lotería de Navidad se repartan por muchos puntos de la geografía

nacional. Este ha sido el caso uno de los dos cuartos premios, el 42.833.

En la capital cayó en el intercambiador de transportes de Moncloa y en las calles Pablo Neruda, Toledo, Arenal, Alonso Cano y del Manojó de Rosas. También se repartió por los municipios de Rivas, San Fernando de Henares, San Lorenzo de El Escorial y Leganés.

SORTEO DE NAVIDAD

Consejos para que el sueño no se convierta en pesadilla

El comparador Acierto.com aporta una serie de recomendaciones para evitar que el dinero se dilapide en poco tiempo • Comprar un inmueble o liquidar la hipoteca son algunas de las inversiones más requeridas



Un 41% destinaría el premio de la lotería a comprar una vivienda

REDACCIÓN
@gentedigital

Seguro que en más de una ocasión ha fantaseado con la idea de que le tocara el Gordo de Navidad y ha pensado en qué emplearía esa lluvia de euros. Si el sorteo de este 22 de diciembre ha hecho que ese sueño se convierta en realidad, enhorabuena, pero antes de dejarse llevar por la euforia y los deseos, es aconsejable que no pierda de vista ciertos consejos, como los que ha recopilado el comparador de finanzas Acierto.com.

El primer paso es hacer un análisis real del premio, es decir, planificar cuánto nos duraría el dinero (tras descontar los impuestos pertinentes), un cálculo que resulta de dividir esa cantidad entre los gastos que solemos tener cada año. Este es uno de los ejercicios que evitarían engordar una estadística un tanto alarmante: 7 de cada 10 premiados dilapidan lo ganado durante los cinco primeros años.

Tentaciones a evitar

A la hora de invertir un premio de la lotería, un 41% de la

SIETE DE CADA
DIEZ PREMIADOS
SE GASTAN TODO
LO GANADO EN
CINCO AÑOS

EL PRIMER PASO
ES HACER UN
ANÁLISIS REAL
DEL PREMIO, YA
SIN IMPUESTOS

LISTA DE DESEOS

Propósitos que van cambiando con el tiempo

Un ático bien comunicado y un coche de gama alta con etiqueta ECO. Esas son las preferencias de los españoles en caso de resultar premiados este año, según un estudio de las compañías Clicars y Klikalia. En materia de vivienda, un 30% de los encuestados optaría por un ático, frente al 26,1% que preferiría un bajo con patio privado; mientras que en automoción un 36,5% se decanta por un coche ECO, frente a un 33,4% que elegiría los populares SUV o un 4x4.

población destinaría esa cantidad de dinero a comprar una vivienda. En este sentido, desde Acierto.com animan a tener en cuenta determinadas variables, como el estado del inmueble, a qué se va a destinar (vivir o alquilar), si se encuentra en una turística o no, los precios del alquiler de la zona y su fluctuación a lo largo de los años.

Una de las respuestas recurrentes cuando se pregunta a qué se va a destinar el dinero ganado es "tapar agujeros", un eufemismo que, en muchos casos, hace referencia a saldar deudas pendientes, como una hipoteca. Para ello, es aconsejable analizar las condiciones del préstamo firmado, consultar si el tipo de interés es bajo y, sobre todo, si existe alguna comisión por amortización anticipada. Otro de los reclamos, abandonar el trabajo, no parece muy aconsejable, por lo que se recomienda invertir en montar un negocio propio.

Os deseamos
Feliz Navidad

RESIDENCIAS · CENTROS DE DÍA · APARTAMENTOS
PARA PERSONAS MAYORES

901 30 20 10
www.amavir.es



amavir
residencias para mayores

AGENDA CULTURAL | EVENTOS NAVIDEÑOS EN LA REGIÓN

Planes para una Navidad en familia en la Comunidad

A pesar de que la situación sanitaria no acompaña todo lo que nos hubiera gustado, los padres buscan alternativas de ocio para disfrutar con sus hijos de las vacaciones escolares

- Repasamos algunas de las principales alternativas

POR GENTE (@gentedigital)

Aunque la Navidad 2021 todavía no será tan parecida a las de siempre como a todos nos hubiera gustado, es cierto que las posibilidades de ocio que se abren este año no tienen nada que ver con las que estaban disponibles en 2020, cuando las restricciones en la Comunidad de Madrid, tanto de aforos, como de movilidad y de horarios, estaban mucho más presentes. Con las vacaciones escolares que los niños disfrutarán hasta el próximo 10 de enero, se abre un periodo en el que los padres tienen que buscar alternativas de ocio con las que poder disfrutar toda la familia. Les mostramos algunas de las más interesantes en la región.



CIRCLASSICA: 'El sueño de Miliki' es el nombre de la historia con la que Emilio Aragón homenajea el mundo del circo, mediante el que tanto su padre como sus tíos llenaron de ilusión a millones de niños en todo el mundo desde hace varias décadas. Esta obra se remonta a cuando el célebre Miliki contaba con solo 7 años y soñaba con ser un payaso.

MADRID >> Recinto ferial de Ifema | Hasta el 30 de enero | De 20 a 80 euros



CAMPUS+: El Centro Superior de Investigaciones Científicas abre una serie de talleres para toda la familia en los que busca responder a preguntas típicas de la Navidad desde un prisma muy particular. ¿Cuánto carbón podrían traer los Reyes Magos con las existencias actuales? o ¿Cuántas estrellas se apagan cuando encendemos las luces de Navidad? son algunas de ellas.

MADRID >> Calle Serrano 113 | Hasta el 5 de enero | Entrada gratuita



UN RECORRIDO POR LAS LUCES NAVIDEÑAS DE LA CAPITAL

El Ayuntamiento de Madrid ha vuelto a poner en marcha Naviluz, el autobús descubierta que recorre las principales arterias de la capital para poder contemplar su alumbrado navideño en todo su esplendor. Este año las entradas se pueden comprar en la web de la empresa Alsa.

MADRID >> Hasta el 6 de enero
Plaza de Colón | 6 euros

COPLACO.COM

Comunicación publicitaria

Soluciones eficaces para pymes en progreso

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Páginas web | <input checked="" type="checkbox"/> Redes sociales |
| <input checked="" type="checkbox"/> Campañas publicidad | <input checked="" type="checkbox"/> Video y audio |
| <input checked="" type="checkbox"/> Contratación medios | <input checked="" type="checkbox"/> Impresión publicitaria |
| <input checked="" type="checkbox"/> Vinilos, lonas, roll ups | <input checked="" type="checkbox"/> Diseño gráfico |

COPLACO
Calle de Valparaíso, 2
FUENLABRADA

☎ 91 615 11 50
✉ sur@coplaco.com
🌐 www.coplaco.com





UNA NAVIDAD DE CUENTO: Las Rozas ha optado por dividir sus puntos de interés en esta Navidad, vertebrándolo todo en torno al mundo de los cuentos. Hay atracciones, talleres para los niños y espectáculos de todos tipos.

LAS ROZAS >> Varias ubicaciones | Más información en Lasrozases.es



PASEO DE LA NAVIDAD: Fuenlabrada ha optado por unir sus puntos neurálgicos mediante un paseo luminoso en el que se puede disfrutar de mercados navideños, atracciones para niños y todo tipo de espectáculos para todos los públicos.

FUENLABRADA >> Varias ubicaciones | Más información en la web



BELÉN MONUMENTAL: Además de la iluminación y las atracciones navideñas, la programación festiva de San Sebastián de los Reyes destaca por el Belén Monumental más grande que jamás se haya instalado en la ciudad.

SANSE >> Edificio Francisco Martín Moreno | Hasta el 6 de enero

Sedación consciente: “El miedo al dentista es cosa del pasado”

Manuel Muñoz, vecino de Toledo, nos cuenta su experiencia con esta innovadora técnica.

SALUD DENTAL

Manuel Muñoz, un emprendedor de Toledo, se sometió hace tres meses a un tratamiento de implantología en el Centro de Odontología Avanzada MyDent, dirigido por el Dr. Nasimi desde hace más de 10 años y hoy nos cuenta su experiencia:

E. ¿Cómo conociste la clínica MyDent?

M. La verdad es que siempre he tenido mucho miedo al dentista, pero tenía la boca muy mal. Era el momento de hacer algo. Por ello pregunté en Mapfre, mi aseguradora de salud, y me recomendaron los servicios del Dr. Nasimi. Yo ya había leído en los periódicos sobre esta clínica, los casos de éxito del doctor en el ámbito de la implan-



El Dr. Nasimi durante la intervención.

tolología y antes de nada, sobre una nueva técnica de sedación consciente con la que no te enteras de nada durante la intervención. Había encontrado la solución a mis problemas.

E. ¿En qué consiste la sedación consciente?

M. Se trata de una técnica nueva de anestesia en la que los pacientes no sienten nada durante la intervención. ¡Es como si estuvieras durmiendo!

E. ¿Qué tal fue la intervención?

M. Pues la verdad es que fenomenal. Sin mareos ni miedos. Una vez sedado, me extrajeron mis dientes enfermos y ya suneada la boca, me colocaron 13 implantes con unos dientes provisionales de carga inmediata sin dolor alguno y en el mismo acto. En tan sólo unas horas ya estaba haciendo vida normal con mis implantes.

La diferencia radica en la experiencia acumulada en las manos del Dr. Nasimi

A los tres meses, una vez ya había cicatrizado todo, me sustituyeron los dientes provisionales de carga inmediata por unos definitivos de zirconio, uno de los

mejores materiales que se utilizan en estas intervenciones dado que muerdo con bastante fuerza.

E. Y ahora que tienes los implantes definitivos, ¿cómo te sientes?

M. No puedes imaginarte lo que he ganado en calidad de vida. Miro al pasado y pienso que debería de haberme puesto los implantes antes. Que he estado perdiendo el tiempo. Que el miedo al dentista es cosa del pasado gracias a la sedación consciente.

De verdad, si tuviese que poner una nota a la intervención del Dr. Nasimi, ¡le pondría un 10! Es que merece la pena. Estoy muy contento y lo estoy recomendando a todo mi círculo de amistades del barrio. El resultado final lo merece.

El Centro de Odontología Avanzada MyDent del Dr. Nasimi está ubicado en la Calle Mayor 63 de Alcorcón. Su teléfono de contacto es 916 414 346 y si prefieres contactar a través de WhatsApp hazlo al 648 148 851. Su correo electrónico: info@clinicadentalmydent.com

Además cuenta con otro centro en Parla que podrás encontrar en la Calle Real 75, muy cerca de la Estación de Cercanías. Su teléfono de contacto es 916 986 711 y a través de WhatsApp utiliza el 692 867 991.

Su correo electrónico: infoparla@clinicadentalmydent.com

my•dent
ODONTOLOGÍA AVANZADA

“ ¡Con la sedación consciente se acabó el miedo al dentista! ”



PREVISIÓN METEOROLÓGICA

La Navidad empieza con lluvias y acabará con temperaturas bajas

Los expertos de Meteored (de la página web El tiempo.es) señalan que las precipitaciones afectarán más a la mitad occidental ● El frío se notará en el norte y en la Meseta central

POR GENTE (@gentedigital)

A

pesar de que la Navidad no es una época en la que los madrileños y el resto de los españoles miren tanto la previsión del tiempo como en la Semana Santa o en los puentes de primavera y de verano, sí que son muchas las personas que estos días están pendientes de la predicción meteorológica. Los desplazamientos a otros puntos de España para reunirse con familiares o la posibilidad de quedar con amigos en espacios al aire libre para minimizar los riesgos de contagio son algunas de las razones por las que estar atentos a unas previsiones que coinciden con el inicio del invierno en el hemisferio norte.

Después de un otoño seco en la Comunidad de Madrid y en el resto del territorio nacional (con excepción de la cornisa cantábrica), la Navidad llega con precipitaciones generalizadas por todo el país, que según los expertos de Meteored (El tiempo.es), serán especialmente

abundantes en la mitad occidental de la península, por lo que habrá que tener cuidado en Galicia, Castilla y León, Extremadura y en el Sistema Central. Así será durante los primeros días festivos, aunque se espera que esa tendencia se pueda revertir a lo largo de las siguientes jornadas y el sol vuelva a hacer acto de presencia para despedir el año. Lo que no se prevé es la aparición de la nieve más allá de la habitual en las zonas más montañosas.

Frío

En cuanto a las temperaturas para finalizar este año 2021 y para empezar 2022, los expertos aseguran que serán más altas de lo habitual en el extremo suroeste de Andalucía, mientras que tanto en el interior como en la zona Norte del país serán más ba-

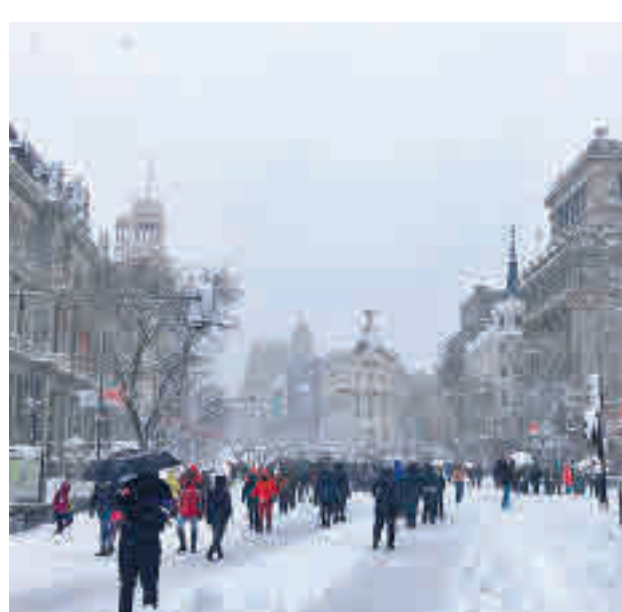
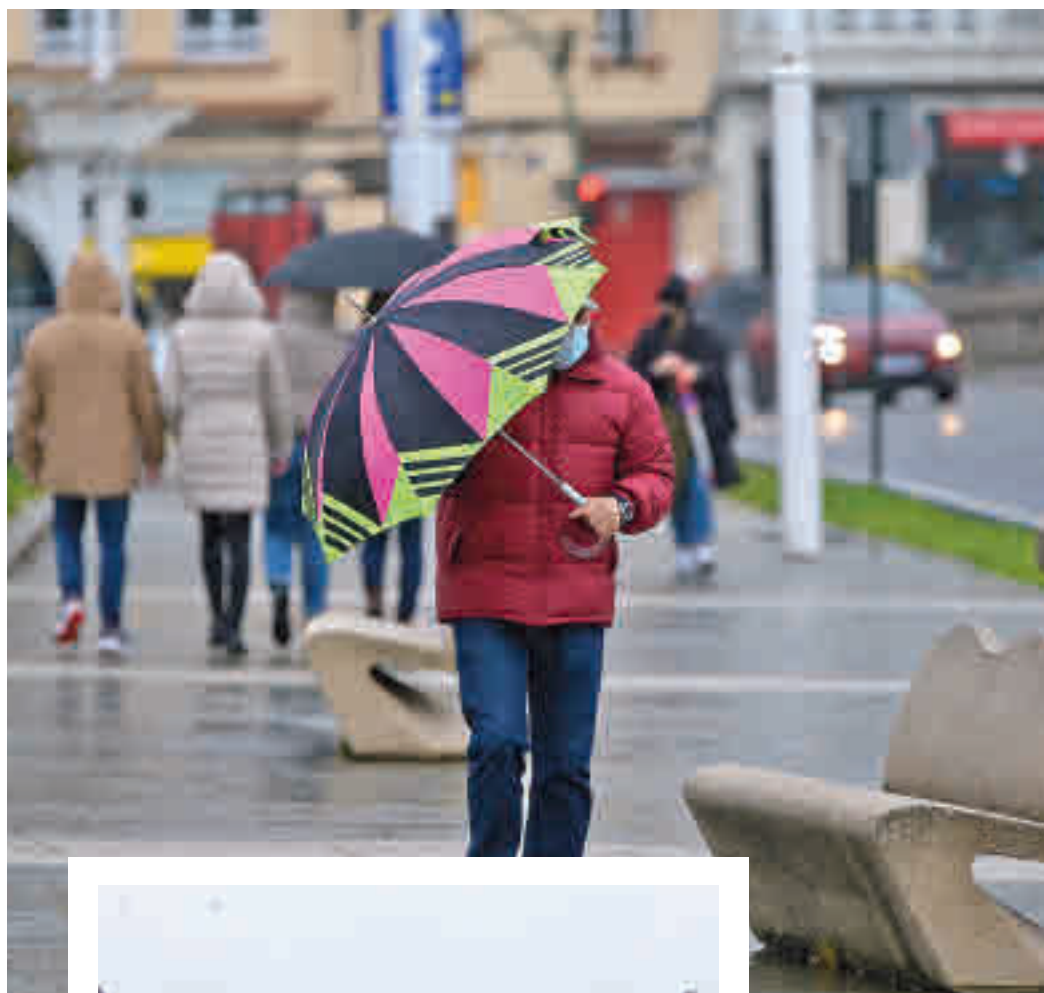
la División de Hogar de Línea Directa.

Tipos

Según el documento, los daños por incidentes atmosféricos más comunes son: por viento (40%), inundaciones por lluvias (39%), daños por granizo (24%), por nieve (18%), por rayos o tormentas eléctricas (12%) y daños sísmicos (6%). Entre los miedos de los españoles, perder la casa como consecuencia de una inundación es el fenómeno más temido con un 26%, seguido por los terremotos

(25%), huracanes (16%), rayos o tormentas eléctricas (16%), nieves (10%) y granizo (8%).

Entre las comunidades autónomas más afectadas por el clima se encuentran Murcia, con un 44%, seguida de Castilla-La Mancha (36%) y Castilla y León (30%). Por el contrario, las que menos incidentes en el hogar han sufrido son Asturias (20%), País Vasco (18%), y Navarra (17%). El informe señala que más de la mitad de estos incidentes fueron cubiertos por un seguro.



Retorno de 92 años: Sobre la posibilidad de que Madrid vuelva a tener una borrasca como la de 'Filomena', los responsables de la Agencia Estatal de Meteorología (Aemet) señalaron que "hay un periodo de retorno para estos fenómenos de 92 años"

jas y habrá heladas generalizadas. En la Meseta Central se espera la aparición de nieblas, muy típicas en esta época del año, que pueden dificultar los desplazamientos en esas jornadas festivas.

Con respecto a la posibilidad de la aparición en este invierno de un fenómeno similar a la borrasca 'Filomena' que tanto afectó a la Comunidad de Madrid en enero de este año 2021, la Agencia Estatal de Meteorología señaló que existen "probabilidades bajísimas", al menos con esa intensidad. Sí que admitieron la posibilidad de tener nevadas más suaves.

LA NIEVE SE QUEDARÁ LIMITADA A LAS ZONAS MÁS MONTAÑOSAS

LOS BANCOS DE NIEBLA SERÁN PROTAGONISTAS EN EL CENTRO Y EN EL NORTE

ESTUDIO | LÍNEA DIRECTA

Una de cada cuatro casas, afectadas por el clima

Los fenómenos meteorológicos han provocado daños en casi siete millones de hogares ● Los más comunes son el viento y las inundaciones

El 27% de los hogares españoles se han visto afectados por un evento climático en los últimos diez años, lo que equivale a cerca de siete millones de viviendas según la estimación del parque de

viviendas del Ministerio de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana. Así lo ha destacado el informe 'El impacto de los fenómenos atmosféricos en el seguro del hogar desde una perspectiva social' de



El clima hace estragos en las viviendas





BEBÉS LLORONES, DE IMC: Tienen pelo de verdad y están fabricados con ojos de cristal. Todos los bebés de la gama 'llorones' reproducen lágrimas realistas cada vez que se les quita el chupete. Se les puede calmar tumbándoles o volviéndoselo a poner. Si no, cada vez llorará más fuerte.



JUEGO DE MESA VIRUS, DE TRANJI GAMES: Aunque este juego de cartas se lanzó antes de la pandemia, se puso de moda durante el confinamiento. Cada jugador deberá competir por ser el primero en erradicar los virus logrando aislar un cuerpo sano para la propagación de la enfermedad.



PACK INICIAL MARIO BROS LEGO: El mítico fontanero llega a Lego para que los más pequeños puedan ordenar y reorganizar su mundo a su antojo. El set incluye una figura de Mario que emite respuestas y expresiones inmediatas a través de las pantallas LCD y de un altavoz incorporado.



DINOSAURIOS JURASSIC WORLD, DE MATTEL: El catálogo incluye los conocidos Tiranosaurus Rex, el Indoraptor y Brachiosaurus, entre otros. La edad recomendada es a partir de tres años y con las figuras se podrán recrear las escenas de la saga de las películas, así como la época dónde vivieron los dinosaurios.



NANCY CHIC NY Y PARÍS, DE FAMOSA: Es una muñeca de pelo moreno, vestida con un conjunto moderno que viene equipada con una maleta con ruedas que cuenta con todo lo necesario para un viaje, desde cepillo de dientes hasta un secador. Hay dos modelos disponibles: Nueva York y París.



PRINCESAS DISNEY, DE HASBRO: Figuras de trece centímetros, recomendadas a partir de tres años, donde se pueden encontrar a Blancanieves, Bella, Rapunzel, Mulan, Jazmín y Pocahontas, entre otras. Las versiones 'Royal Shimmer' incluyen vestidos brillantes, diademas y zapatos.

CAMPAÑA 2021-2022 | ESTUDIO XCHANNEL

El 50% de los juguetes se venden en Navidad

Más de un tercio de los que se adquirieron durante diciembre y enero del año pasado se compraron por Internet • Desde la pandemia ha aumentado la demanda de los juegos de mesa

POR D. NEBREDAS (@gentedigital)

Con la llegada de la Navidad la venta de juguetes se dispara. Tanto es así que la mitad de las ventas del sector se realizan durante los meses de diciembre y enero, según datos de la consultora XChannel.

El consumidor, tradicionalmente, acudía a las jugueterías en busca de los regalos de Navidad. No obstante, esta tendencia está cambiando. Más de un tercio de los juguetes que se adquirieron en España durante la campaña 2020-2021 fueron a través de Internet. En concreto, la cifra ascendió hasta el 36% del volumen total. "La pandemia, el cierre de las tiendas de juguetes y la reticencia de las personas a entrar en espacios que se preveían masificados hizo que la venta de juguetes por Inter-

60%

Venta online

El año pasado se incrementó un 60% la venta online debido al confinamiento

2019

Prepandemia

Asociación de Fabricantes de juguetes prevé recuperar el volumen de venta de 201

net viera un máximo histórico el año pasado, ya que las ventas online se incrementaron un 60% del año anterior", explica Davide Gazzardi, New Business Italy & Spain de XChannel.

Tendencia

La Asociación Española de Fabricantes de Juguetes espera remontar las ventas del año pasado y volver a las de 2019, después de una campaña marcada por la covid. En cuanto a la tendencia de compra, hay más demanda en juguetes que no tengan una distinción de género y en juegos de mesa.

Navidad y gastronomía son dos conceptos que caminan de la mano, unos lazos que se estrechan un poco más si cabe cuando se habla de repostería. Y a la hora de entrar en ese ámbito parece imprescindible mencionar a Alma Obregón, quien tiene nuevo libro bajo el brazo, 'Repostería tradicional', en el que reúne 50 recetas clásicas para que el lector vuelva a recuperar los sabores que evocan momentos familiares. Sin duda, un buen regalo para estas fechas tan especiales.

Tu nuevo libro, 'Repostería tradicional', se presenta como una buena opción para que el público se adentre en este ámbito gastronómico y una buena excusa para que muchos hagan un homenaje familiar.

La verdad es que la idea del libro nació durante el confinamiento, que para muchos fue un momento muy familiar. Surgió la idea de pensar el libro hacia la familia, madres, abuelos, tíos... quienes tenían todas esas recetas tradicionales que se han ido perdiendo. Es una manera de tenerlos más presentes. También me surgió viendo a todos los mayores que hemos perdido con la pandemia, seguro que mucha gente, a través de las recetas, puede recordarlos y emocionarse.

En tu caso particular, hablas de la receta de arroz con leche y merengue de tu tía Elvira. ¿Qué ha supuesto para ti recuperar este postre?

Recuerdo estar en su casa y probar esa receta, es el mejor arroz con leche que he probado en mi vida. Mi madre y yo siempre teníamos esa cosa de pedir la receta, pero nunca llegamos a hacerlo. Cuando falleció hablamos de que nos gustaría poder tener la receta para hacer ese arroz con leche y recordarla. Ha sido muy bonito todo el proceso, ir probando hasta llegar a esa textura que ella conseguía a través del acabado con merengue. Es una pena, perdemos a nuestros mayores y al final se llevan con ellos todos esos conocimientos. Si consiguiéramos que nos los transmitieran, podríamos recordarles mucho mejor.

Has contado en varias ocasiones que el punto de inicio de tu relación con la repostería se remonta a tu estancia por estudios en Alemania. ¿Cómo ha cambiado tu vida desde entonces?

La vida me ha cambiado al 100%, esto empezó como un hobby y ahora mismo es mi profesión. Me gusta ver que la gente que empezó conmigo entonces, cuando solo era una bloguera que hacía recetas desde Alemania, aún viene a las firmas de los libros. Me resulta muy emocionante. También es cierto que hubo un momento en el que la gente no se interesaba por la repostería y ahora, de nuevo, hay un boom brutal.

Dentro de las 50 recetas que aparecen en el libro, ¿hay alguna que recomiendes para aquellos que son novatos? Hay muchas recetas para que alguien que no ha hecho nunca repostería se



RECETA PERSONAL:
Como emprendedora y madre, asegura que la gestión del tiempo exige "mucho planificación".

ALMA OBREGÓN

"Las recetas también nos sirven para recordar a todos nuestros mayores"

La chef pastelera nos invita a endulzarnos la vida y rendir un homenaje familiar a través de su nuevo libro, 'Recetas tradicionales' ● Anima a seguir un estilo de vida saludable, con una dieta equilibrada y ejercicio físico

ENTREVISTA DE FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros) | FOTO DE CHEMA MARTÍNEZ

"LA VIDA ME HA CAMBIADO, ESTO SOLO ERA UN HOBBY Y AHORA ES MI PROFESIÓN"

"SON RECETAS PARA MOMENTOS ESPECIALES; NO HAY QUE DESTERRAR A LA REPOSTERÍA"

pueda iniciar. Estas recetas tradicionales tienen una gran sencillez, tanto en los ingredientes como en los procesos. Por ejemplo, están los mostachones, que se componen de tres ingredientes y se hacen en cinco minutos. Son recetas que se prestan para hacer con la familia, especialmente con los peques. Midiendo bien los ingredientes y siguiendo los pasos, las recetas salen genial.

Respecto a la polémica generada por la decisión del Ministerio de Consumo de limitar la publicidad de la bollería

industrial, ¿temes que el público pueda confundir esos productos con la repostería tradicional?

Precisamente una de las cosas buenas que tiene la repostería en casa es que sabes lo que estás comiendo. El problema actual no es el azúcar que estás echando en una receta, sino que no sabemos muy bien qué tienen los productos que compramos. Eso hay que regularlo, evidentemente, sobre todo para nuestros peques, como padres te preocupa que tomen un pastel, pero luego hay otras muchas cosas que comen que llevan azúcar y muchos otros aditivos que no controlas tanto. También hay que saber que estas recetas son para ocasiones especiales. En el libro queda claro que la repostería la asocio a momentos felices, por ejemplo, una tarta me recuerda a un cumpleaños de mi infancia o a una reunión familiar. No hay que desterrar la repostería de nuestras vidas, hay que hacerlo con control, y si es casero, mucho mejor.

También eres una gran aficionada al 'running'. ¿Crees aconsejable que esos mensajes de regulación también fueran acompañados de otros para promover el ejercicio físico?

No solo se trata de controlar si comemos azúcar, sino también de moverse, hacer ejercicio, especialmente en la población infantil, donde está el gran problema del sedentarismo. Por supuesto, hay que seguir una dieta equilibrada, de nada sirve que no tomes azúcar si todo lo demás que comes es terrorífico. Hay que comer de todo, moverse y enseñar hábitos saludables a los más pequeños.

DUELO

Cómo crear una nueva Navidad para afrontar una pérdida

Existen mecanismos para sobrellevar en estas fechas el fallecimiento de un familiar, como no esconder la muerte e incorporar espacios para el recuerdo

POR D. NEBREA (@dnebreda_)

Las navidades son periodos difíciles para quienes han perdido a un ser querido. Para las personas que han sufrido la muerte de un familiar o amigo es un tiempo muy difícil, de nostalgia, recuerdos, sufrimiento e incomprensión. “Debemos hacer que nuestro ser querido fallecido sí esté presente esta Navidad. De otra manera, sabiendo que emocionarse es recordar y que para aliviar el dolor de los recuerdos debemos sumergirnos en ellos, revivirlos, sintiéndolos y poniendo palabras a esa experiencia”. Esa es una de las principales conclusiones que ofreció la psicóloga especialista en duelo, Victoria Meléndez, en la charla ‘Mi primera Navidad sin ti’, una iniciativa de GRUPO ASV Servicios Funerarios, con la que cada año se pretende ofrecer herramientas para ayudar a superar el síndrome de la silla vacía en estas fechas. “El duelo no se resuelve huyendo, sino viviéndolo, experimentándolo, conectando con la parte emocional y compartiendo”, explicó Meléndez. Es por



SÍNDROME DE LA SILLA VACÍA: Se produce cuando fallece un familiar. Todos nos sentamos en el mismo sitio y cuando esa persona falta, su silla queda vacía. Se acentúa en fechas señaladas como la Navidad.

“EL DUELO NO SE RESUELVE HUYENDO, SINO VIVIÉNDOLO Y COMPARTIENDO”

SE ACONSEJA LA PARTICIPACIÓN ACTIVA DE LOS NIÑOS PARA SUPERARLO

ello que aconseja afrontar el hecho de que su silla estará vacía, honrándole, experimentando interconexión profunda con los que sí están y permitiéndonos expresar gratitud. Según la psicóloga, es imposible ofrecer “fórmulas mágicas” o “recetas” porque cada persona debe afrontar la pérdida a su manera. Sin embargo, existen mecanismos para facilitar este proceso. Uno de ellos es crear una nueva Navidad. “Como nada va a ser igual, hay que crear

una nueva manteniendo las cosas que podamos y eliminando las que no nos ayuden”, explica la experta.

Incluir a los niños

Los adultos son modelos para los niños de cómo se afronta un momento difícil en la vida. Por eso esconder o no hablar de la muerte no es la mejor manera de enfrentar una situación de esta índole. Se aconseja incorporarlos en todos los rituales y permitirles una participación activa.

Otro consejo que comparte Meléndez es crear espacios para el recuerdo. Los expertos consideran que es importante tener presente al ser querido fallecido de un modo u otro. Así, se aconseja marcar un tiempo determinado para recordarle, ya sea mediante unas palabras, un brindis, un montaje fotográfico o un dibujo. “Crear este momento para el recuerdo ayuda a pasar el resto del tiempo con menos dolor”, apunta la psicóloga.

SALUD MENTAL | ANSIEDAD

Siete de cada diez personas sufren estrés en Navidad

El exceso de trabajo y el incremento de gasto son las causas más comunes • Reconocer las emociones es el primer paso para superarlo

Un 40% de las personas preferiría saltarse las celebraciones de Navidad. Según el dato que ofrece TKE Solutions, siete de cada diez españoles padecen estrés y ansiedad durante estas fechas. Muchas personas, sobre todo mayores de 65 años,

se agobian por exceso de trabajo y el incremento de gasto, que se traduce en una ruptura de su rutina y en un daño de su salud. Además, la situación epidemiológica ha hecho que muchos mayores se aislen aún más. Esta soledad agrava en navida-



Cena de Navidad

des, esas fechas en las que parece obligatorio ser feliz. Esta situación de estrés emocional se puede sobrellevar a través de un punto de partida. Según los expertos de TKE, reconocer las propias emociones es el primer paso para controlarlas y lidiar con los sentimientos encontrados, nos permite ser realistas y saber lo que nos estresa y deprime.

Pedir ayuda

Muchas personas disfrutan invitando en casa a su gran familia, pero lo pa-

san mal y terminan agotadas cuando todo termina. La carga se puede y se debe repartir: pedir que cada uno traiga un plato, que alguien se ocupe de llevar a los demás en coche, que llegue antes un encargado de preparar la mesa o que se quede después a recoger. Asimismo, rebajar los niveles de autoexigencia también es una buena manera de sentirnos mejor. Si aceptamos de antemano que las cosas no son perfectas, aprenderemos a lidiar con lo inesperado y a apreciar lo que tenemos.



Díaz Ayuso presentó la iniciativa que cumple en 2021 su segunda edición

PRODUCTO DE CERCANÍA

Navidad con sabor a Madrid

Alcampo, Carrefour y Sánchez Romero han puesto a la venta cestas con productos 100% de la Comunidad • El sector agroalimentario regional supone un 9,5% del PIB autonómico y llega a 6,5 millones de consumidores

POR D. NEBREA (@dnebreda)

Regalar en Navidad, muchas veces, no es fácil. Para aquellos rezagados que aún no saben con qué obsequiar a sus familiares y amigos, los supermercados Carrefour, Alcampo y Sánchez Romero han puesto a la venta las 'cestas más chulas', con productos 100% origen de la Comunidad de Madrid (Aseacam). Con esta campaña navideña se pretende fomentar el consumo de producto local de Madrid. En ellas se pueden encontrar quesos, embutidos, vinos, dulces y aceites, entre otros. Además, como aseguran desde la Comunidad de Madrid, impulsora también de la iniciativa, gracias a su distribución cerca de la región, se reduce la huella de carbono y se convierte en una opción más sostenible. Todas las cestas tienen un nombre típico de Madrid. Desde Serrano a El Escorial pasando por El Prado. Sus precios oscilan entre los 23 euros que ofrece María de Molina de Alcampo hasta los 89 de Gran Vía, también del mismo establecimiento.

LOS PRECIOS OSCILAN ENTRE LOS 23 Y LOS 89 € DEPENDIENDO DE SU CONTENIDO

to. La horquilla del coste varía dependiendo de los productos incluidos en cada cesta. Asimismo, en la web Yocomomadrid.com se pueden ver otras opciones, como una selección de dulces, roscones de reyes y palmeras al est

tilo de Morata de Tajuña de García Leñero, jamones ibéricos de Dompal y crema de vermut, blanco y reserva de la empresa Zarro.

Durante la pasada Navidad, se vendieron 1.500 de estas cestas, que apoyan a la

COMIDA JAPONESA | MENÚ DE NAVIDAD

Lomo alto y entraña, en Yakiniku Rikyu

El restaurante ofrece una experiencia japonesa, entre la que incluye Ramen y Kimchi • El precio por comensal es de 50 €

El restaurante Yakiniku Rikyu propone una experiencia japonesa para estas navidades. Su nuevo menú diseñado de manera exclusiva para estas celebraciones incluye costillar, lomo alto, entraña y salchicha japonesa. El proceso de

cocinado de la carne es un elemento distintivo del local. Las parrillas, traídas directamente desde Japón, se encuentran incorporadas en el centro de cada mesa del restaurante. Dotadas de un extractor de humo bajo las mismas, llegan a

FIESTAS 2021

¿Cuánto tiempo y cómo cocinar marisco?: triunfa esta Navidad

El marisco aporta vitamina B12, zinc, calcio y fósforo, además de proteínas, entre otros nutrientes. Para no perder sus propiedades es conveniente saber cocinarlos de manera correcta. Si se desea cocer mariscos frescos lo mejor es comprarlos vivos. Para el momento de la cocción, se recomienda ponerlos en una cazuela con hielo, vinagre y abundante agua. Para llevarlos al fuego, se debe introducir en una olla grande con 30 gramos de sal por litro de agua. Como ejemplo tenemos el tiempo de cocción de las langostas y bogavantes que toman diez minutos aproximadamente, en gambas y cigalas tardará tres minutos y en centollos tardará unos cuatro minutos. Una vez cocidos tienen que reposar en una cazuela con sal y hielo.

El marisco congelado cuenta con un aporte nutricional similar al fresco. Su proceso de cocción es muy similar. Hay dos formas: descongelarlos antes de ponerlos a la olla o, simplemente, ponerlo a la olla sin descongelar. Tan solo varía el tiempo de cocinado. Para la primera opción, tardarán entre cuatro y diez minutos; y para la segunda, se puede llegar a duplicar.

Asociación Empresarial de las Industrias Alimentarias.

Sector agroalimentario

El sector agroalimentario, como explicó la presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, durante la presentación de la iniciativa, supone un 9,5% del PIB autonómico y llega a un mercado con más de 6,5 millones de consumidores. De este modo, se amplía el acuerdo sellado hace un año entre el sector de la distribución y el Ejecutivo autonómico para fomentar el posicionamiento de las elaboraciones locales permitiendo aumentar su presencia en los hipermercados y supermercados madrileños y dando a conocer su calidad y variedad. Esta iniciativa va acompañada del acuerdo firmado por la CAM para impulsar la comercialización de alimentos de la región en hoteles, restaurantes y grandes superficies durante los próximos años y en especial en estas fechas festivas, en las que aumenta el consumo y se incrementa el turismo nacional e internacional.

En 2021 ha aumentado la oferta regional en el canal de distribución que une a hipermercados y supermercados, gracias al protocolo firmado con la administración y Aseacam. En este último año, a modo de ejemplo, Carrefour ha incorporado diez proveedores madrileños nuevos y ha dado de alta noventa y siete referencias de productos de Madrid, mientras que en Alcampo se ha llevado a cabo una promoción con cincuenta proveedores y doscientas setenta y cinco referencias. Por otra parte, Sánchez Romero y Unide han realizado sus primeras promociones de alimentos de Madrid.

alcanzar los 140 grados de temperatura, lo que permite al comensal disfrutar del proceso de cocinado de cada corte de carne y de sus acompañamientos.

Ensalada Goma

Más allá de la carne, los comensales podrán deleitarse en este menú de 50 euros de platos como el Kimchi, Variado de Namur, Ensalada Goma y el exquisito Bibimbap. Como postre se ofrece helado de diferentes sabores: sésamo negro, mango o yogur.



Cortes de la carne



CRUCIGRAMA BLANCO

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

Horizontales:

1. Que tiene afasia. Mil romanos. 2. Sonido inarticulado desagradable. Tenor peruano de nombre Luigi. 3. Vamos a aquel lugar. El principio de cualquier cosa adaptada a las condiciones fisiológicas del usuario. 4. Me precipité al vacío. Sitio donde abunda la enea. 5. El primero en Roma. Leña o carbón encendido. Conjunto de números que identifica a un equipo electrónico en la red. 6. Instrumento musical de viento con seis agujeros. Adapta un texto a las normas de estilo. 7. Siente. Con ella olemos. 8. Causa alegría a alguien. Parte pequeña de algo. 9. Logroño. Canto épico griego. Cero. 10. Que no está de pie ni tumbada. España

Verticales:

1. Conforme a la razón. 2. Clase. Piezas de madera que han de derribarse con una bola pesada. 3. Velerol holandés. Este. 4. Nombre femenino hebreo que significa belleza. Apellido de un actor estadounidense que fue, también, presidente. 5. Voz arriera. Emiratos Árabes. Red Española de Topología. 6. Vocal. Parte del mar que entra en la tierra. 7. Fue cotejada con otra persona su versión de los hechos. Al revés, nota musical. 8. Planta marina. Organización terrorista irlandesa. El comienzo del abecedario. 9. Perteneciente a la voluntad, 10. Hombre inglés. Casa solariega gallega. España.

SUDOKUS

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

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

Cómo jugar:

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

SOLUCIONES

CRUCIGRAMA:

3	9	6	1	1	3	5	4	8	7
0	0	0	0	3	7	0	1		
0	A	V	0	0	0	3	1	7	
Z	I	R	V	N	Y	L	O	N	
V	L	I	0	3	3	0	8	0	
0	1	Y	5	Y	8	1			
1	Y	3	N	3	1	Y	7		
N	0	9	8	1	V	1	Y		
V	A	1	V	0	0	1	8		
Y	V	0	1	5	Y	7	Y		

SUDOKU ABAJO:

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

SUDOKU ARRIBA:

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

HOROSCOPO DE LA SEMANA

ARIES
21 MAR - 20 ABR

● SALUD: ●●●●●
● DINERO: ●●●●●
● AMOR: ●●●●●

CANCER
22 JUN - 22 JUL

● SALUD: ●●●●●
● DINERO: ●●●●●
● AMOR: ●●●●●

LIBRA
22 SEP - 22 OCT

● SALUD: ●●●●●
● DINERO: ●●●●●
● AMOR: ●●●●●

CAPRICORNIO
23 DIC - 21 ENE

● SALUD: ●●●●●
● DINERO: ●●●●●
● AMOR: ●●●●●

TAURO
21 ABR - 20 MAY

● SALUD: ●●●●●
● DINERO: ●●●●●
● AMOR: ●●●●●

LEO
23 JUL - 22 AGO

● SALUD: ●●●●●
● DINERO: ●●●●●
● AMOR: ●●●●●

ESCORPIO
23 OCT - 21 NOV

● SALUD: ●●●●●
● DINERO: ●●●●●
● AMOR: ●●●●●

ACUARIO
22 ENE - 21 FEB

● SALUD: ●●●●●
● DINERO: ●●●●●
● AMOR: ●●●●●

GEMINIS
21 MAY - 21 JUN

● SALUD: ●●●●●
● DINERO: ●●●●●
● AMOR: ●●●●●

VIRGO
23 AGO - 21 SEP

● SALUD: ●●●●●
● DINERO: ●●●●●
● AMOR: ●●●●●

SAGITARIO
22 NOV - 22 DIC

● SALUD: ●●●●●
● DINERO: ●●●●●
● AMOR: ●●●●●

PISCIS
22 FEB - 20 MAR

● SALUD: ●●●●●
● DINERO: ●●●●●
● AMOR: ●●●●●

● Sube | ● Se mantiene | ● Baja

El Comercio Local NOS NECESITA

Esta Navidad compra en tu localidad para ayudar a mantener viva tu ciudad, a generar empleo, a dinamizar la economía local, a apoyar a emprendedores de la zona...

Queremos verlos prosperar...

Gente en apoyo al comercio local

EMERGENCIA HAMBRE

270 millones de personas no tienen alimentos suficientes para sobrevivir

20 PAISES EN ALERTA

Colabora en accioncontraelhambre.org

ACCIÓN CONTRA EL HAMBRE

OTRA VISITA:
Stay Homas ya actuó en Madrid el pasado mes de mayo, colgando el cartel de 'no hay billetes' en el Nuevo Alcalá



"TENEMOS MUCHAS GANAS DE IR Y PONER EL BROCHE A ESTA GIRA INCREÍBLE"

"PODER VIAJAR CON TU MÚSICA ERA UN SUEÑO, ES INCREÍBLE Y EMOCIONANTE"

"TODAVÍA NO HEMOS PUESTO LOS PIES EN EL SUELO, TODO HA IDO MUY DEPRISA"

puntos de la geografía española y europea, una gira que ha deparado una caja de sorpresas para la banda: "Era lo que siempre habíamos soñado y que pensábamos que nunca nos iba a pasar. Yo soy músico y más o menos me va bien, pero hay gente que tiene la suerte de poder viajar con su música y poder ver mundo. Eso es un sueño, y de repente te pasa ti, es increíble y emocionante.

Hay una sensación de aventura que lo hace más guay poder vivirlo", expone Rai Benet.

Hay que echar la vista atrás, a marzo del 2020, cuando Guillem preparaba su gira con otro grupo, Doctor Prats, y Rai y Klaus Stroink planificaban los detalles de los conciertos con Nil Moliner,

para entender el giro radical que han dado las vidas de estos tres jóvenes. "Creo que todavía no hemos puesto los pies en el suelo, aunque lo intentamos. Todo ha ido a marchas forzadas, han pasado muchas cosas en muy poco tiempo, así que estamos muy contentos, pero a la vez intentamos que este proyecto, que está flotando en el aire, tenga un poco de raíz. Tratamos de pasarlo bien y hacerlo durar", valora Guillem. En el horizonte ya asoman nuevos proyectos, como otro álbum y una gira por Latinoamérica, pero antes, toca poner el broche en Madrid. "Molará mucho. Queremos que la gente venga, porque será un fiestón", anima Rai Benet.

STAY HOMAS

"Hay una sensación de aventura que hace más guay lo que ahora vivimos"

La banda catalana cierra su gira el viernes 7 de enero en La Riviera, en un concierto enmarcado en Inverfest • Su carrera sigue un ritmo vertiginoso tras hacerse virales sus grabaciones musicales durante el confinamiento

POR F. Q. SORIANO (@FranciscoQuiros)

A estas alturas de la película pandémica, qué duda cabe de que a todos, en mayor o menor medida, esta etapa nos ha cambiado la vida. Una realidad que en el caso de Stay Homas tiene una lectura positiva. Durante el confinamiento, el grupo catalán decidió combatir el aburrimiento con unas actuaciones que rápidamente se hicieron virales. Desde esa azotea comenzaron a ganarse al mundo entero, iniciando un viaje que hace parada en

Madrid el 7 de enero, en uno de los conciertos programados en Inverfest y que tendrá a La Riviera como escenario. "Tenemos muchísimas ganas de ir allí y que sea el colofón de esta gira increíble", destaca Guillem Boltó a GENTE, antes de anunciar que "tendremos alguna sorpresa que no se puede adelantar". Tanto él como el resto de la banda catalogan el concierto de Madrid de "especial" por

"ser en la capital y el último de la gira", un sentimiento que convive con "un poco de morriña, porque hay temas que a lo mejor ya no volveremos a tocar en directo". En definitiva, "hay un punto de emoción especial, que la gente lo viva con nosotros y sea un fiestón".

Internacionales

La actuación de Madrid llega después de otras por varios



PRIMER DISCO

Un trabajo "titánico" como punto de partida

Para cerrar el círculo de un 2020 que les lanzó al estrellato, Stay Homas publicó 'Agua', un disco que supuso "un esfuerzo titánico", del que aseguran sentir "mucho orgullo". Con la perspectiva que da el paso del tiempo, Guillem Boltó explica que "en los próximos discos sí que tendremos tiempo para decidir cómo queremos sonar, cómo queremos hacer las cosas".



