



ENTREVISTA CON **ALEX SALÓ**



El dibujante, autor de 'Españistán' y 'Simiocracia', publica nuevo libro.
«La cultura del pelotazo ha pasado a la historia», asegura

VACACIONES de VERANO



Disfruta de tus vacaciones más rentables

Contrata tus vacaciones de verano con Viajes El Corte Inglés
y aprovecha todas estas ventajas:

AHORRA
HASTA EL
50%

DÍAS GRATIS,
COMIDAS GRATIS,
NIÑOS GRATIS

PAGO EN
10
MESES
SIN INTERESES ⁽¹⁾

**MEJOR
PRECIO**
GARANTIZADO ⁽²⁾

Reserva ya tus vacaciones. Este año, disfruta del mejor verano.

CON LA GARANTÍA Y CONFIANZA DE

VIAJES

El Corte Inglés

www.viajeselcorteingles.es

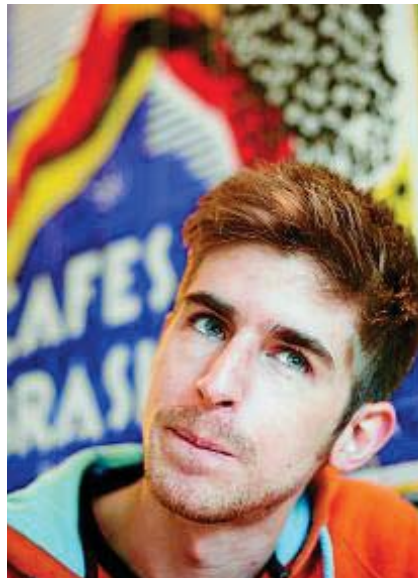
902 400 454

PROMOCIÓN APLICABLE A LOS PRODUCTOS INCLUIDOS EN EL CATALOGO "VACACIONES DE VERANO 2013" CON VALIDEZ DEL 1 DE MAYO AL 31 DE OCTUBRE DE 2013. RESERVA POR SOLO 100€ POR PERSONA SIN GASTOS DE ANILACION hasta 28 días antes de la fecha de salida. Consulta condiciones y fechas de aplicación. (1) Reservando un mes antes de la fecha de salida. Intereses subvencionados por Viajes El Corte Inglés S.A. Financiación sujeta a la aprobación de Financiara El Corte Inglés E.F.C. S.A. Por compras superiores a 300€. Recibo mínimo de 30€. Gastos de gestión financiados. 9€. Ejemplos representativos de financiación de compras: Importe 300€, aplazamiento a 10 meses sin intereses 11% (1), IAE 0,66%, gastos de gestión 9€, importe total aplazado: 309€. Importe 1.000€, aplazamiento a 10 meses sin intereses 11% (1), IAE 1,08%, gastos de gestión 9€. Importe total aplazado: 1.009€. (2) Te garantizamos el mejor precio disponible. C.I.C.M.A. 59, Herrosilla 112 - Madrid.



Reportaje 24
Mujeres en el mundo rural

Mientras que la población en el campo cae desde hace ya algunos años, lo mismo que las iniciativas empresariales, un buen número de mujeres están tomando las riendas y apostando decididamente por abrirse camino en el mundo rural.



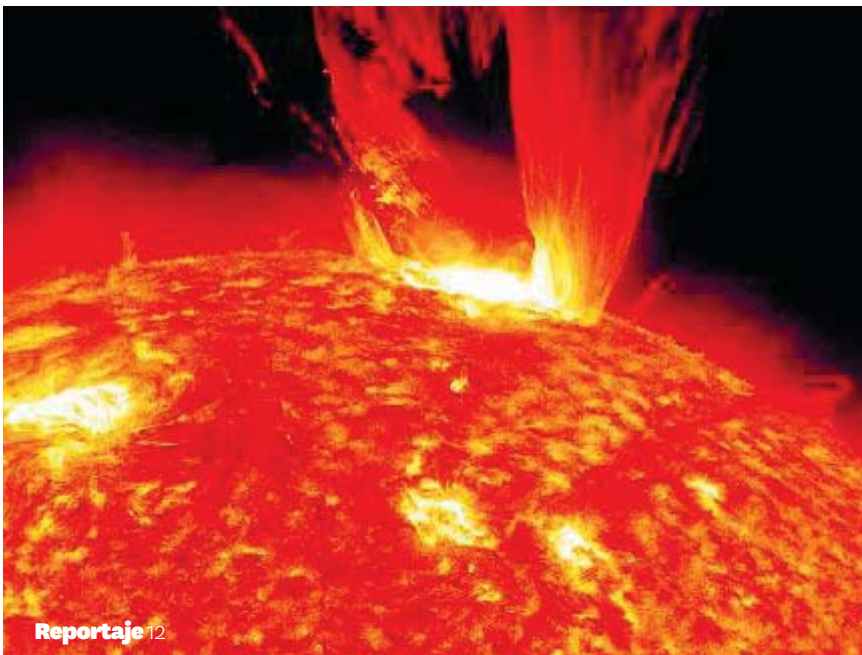
Entrevista 18
Aleix Saló

El creador de *Españistán: este país se va a la mierda* y *Simiocracia* publica nuevo cómic centrado en el proyecto europeo: «Hay muchos monstruos que pueblan Europa», asegura.



Director Arsenio Escolar
Vicedirectora Virginia Pérez Alonso
El mensual es una publicación elaborada por el departamento de Publicaciones no Diarias de 20 minutos. **Dirección** Josán Contreras
Diseño David Velasco
Jefes de sección Pilar Sanz y Ángel Petricca
Maquetación Laura R. Medina
Corrección Sonia Gómez

EDITA MULTIPRENSA Y MÁS S.L.
Presidente Sverre Munck
Vicepresidente Eduardo Díez-Hochleitner
CEO Juan Balcázar
Publicidad Antonio Verdura (director general)
Operaciones Héctor María Benito
Producción y Logística Francisco F. Perea
Marketing Juan Antonio Roncero
TI Juanjo Alonso
Administración Luis Oñate
Recursos humanos José Alcántara
Imprime Rotocayfo (Impresia Ibérica)
20 minutos, Condesa de Venadito, 1. 28027 Madrid. Teléfono: 902 20 00 20
Depósito Legal: M-14348-2012
Portada: Guille Barberá



Reportaje 12

EL SOL NOS PONE A PRUEBA

Hasta fin de año podría afectarnos alguna tormenta solar producto del actual ciclo de actividad alta del Sol. Su incidencia sobre la electrónica puede ser fatal. ¿Estamos preparados para recibirla?

Los monográficos de el mensual
DEVIAJE 28 a 31



Turismo gastronómico

Guía de las fiestas que se celebran por toda la geografía española y tienen a los platos típicos como protagonistas.

> **Guimaraes, una ciudad con mucha historia cerca de la frontera con Galicia.**

Secciones

6 > **EMERGENTES** Pep Torres, el inventor que quiere crear historia con sus ingenios.

10 > **CURIOSA HISTORIA** La experimentación biológica sobre prisioneros de guerra de la **Unidad 731** de Japón durante la

ocupación de Manchuria.

11 > **TECNOLOGÍA** La bella imperfección de la **lomografía**, toda una filosofía fotográfica.

36 > **BAZAR** El universo del **bebé** ha crecido mucho en los últimos años. Todo lo que necesitas para facilitar sus primeros años de vida.



38 > **RELACIONES PERSONALES** Cómo combatir el **estrés** por la actividad en el trabajo, que es la causa de la mitad del absentismo laboral.

39 > **DECORACIÓN** No pongas tus aparatos de **aire acondicionado** sin ton ni son.

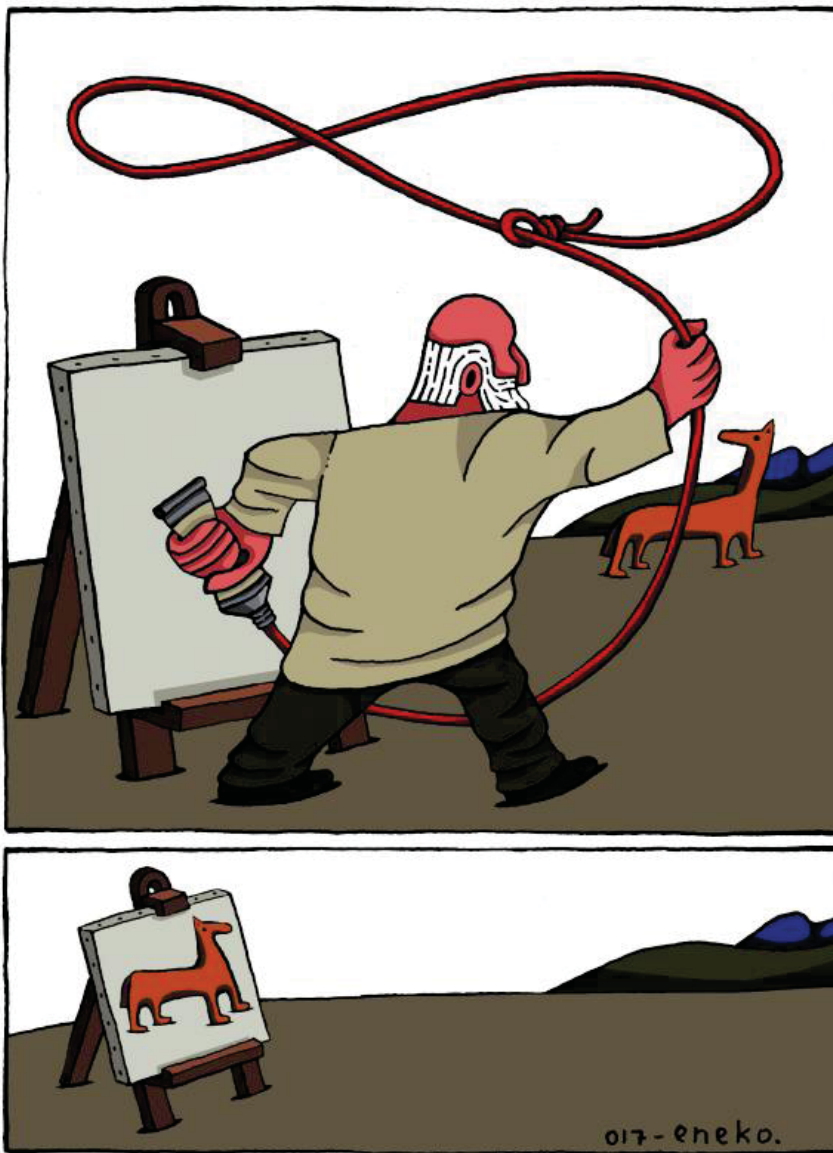
40 > **NUTRICIÓN** ¿Cómo debemos tomarnos la

recomendación de la **FAO** de comer **insectos**?

41 > **AGENDA** Los acontecimientos **culturales** del mes que no debes perderte.

42 > **LA PREGUNTA DEL MILLÓN** Si tuvieras una **varita mágica**, ¿a quién convertirías en príncipe y a quién en rana?





los lectores de **el mensual**

Escríbenos. Manda tus opiniones sobre este número y sugerencias sobre lo que te gustaría ver publicado en los próximos a: elmensual@20minutos.es o déjanoslas en nuestra cuenta de Twitter: [@20melmensual](https://twitter.com/20melmensual)



Los hijos mayores del 15-M: #yayoflautas en pie de guerra

Pues si los abuelos hacen un partido político, yo les votaría. Ellos no son unos ladrones, han trabajado toda su vida y son los que deberían tomar las decisiones en esta mierda de país. Que por favor se conviertan en partido político, que tenemos que echar a los políticos ladrones profesionales. ENVIADO POR **EU MESMO (VÍA 20MINUTOS.ES)**

QUE TENGAN QUE SER personas de ochenta años las que defiendan los derechos de los jóvenes, manda huevos. Esto es lo que tiene criarse y que te lo den todo hecho. Estas personas nos están dando una lección a todos, son jubilados que podrían estar en sus casas tranquilamente, pero son luchadores natos, así los criaron y así morirán... Desde aquí tienen mi apoyo, mi ánimo y, por supuesto, mi admiración. ENVIADO POR **SERGIOELBARBARO (VÍA 20MINUTOS.ES)**

¿SABEN ESTOS INCOMPETENTES del Gobierno que muchas familias jóvenes pueden sobrevivir gracias a la ayuda de los abuelos? Después de haber trabajado toda su vida, verse ahora en una lamentable situación a todos los niveles... ¡Pues claro que tienen que reaccionar! Muchos han vivido situaciones pasadas que recuerdan a la

actual y no están dispuestos a que cuatro mangantes descerebrados, con ansias de lucro y poder, conviertan España en un cenagal. ¡Dimisión! ENVIADO POR **JVF (VÍA 20MINUTOS.ES)**

LOS LLAMADOS yayoflautas es de lo poco que me ocasiona orgullo de ser español. Demuestra que aún la vena reivindicativa no está muerta en este país, son un ejemplo. ENVIADO POR **DIMASVILAS (VÍA 20MINUTOS.ES)**

¡ÁNIMO A LOS ABUELOS! Que después de trabajar toda la vida aún haya muchos que sostienen a sus familias con sus miserables pensiones. Olé por ellos. ENVIADO POR **MARS_380 (VÍA 20MINUTOS.ES)**

Isaac Peral y su submarino

Y seguimos igual después de tanto tiempo. No aprendemos. ENVIADO POR **ANDRÉS GARCÍA ELBAL @leragna (VÍA TWITTER)**

ESTO LO COGE la FOX, mete un zombi y hace una serie de éxito. ENVIADO POR **MARDECRISTAL.SOS @mardecristalsos (VÍA TWITTER)**

ES LAMENTABLE que muchos (y me incluyo) pensemos que en España nunca ha habido grandes físicos, ingenieros, matemáticos... y tengamos que aprender de Newton, Galileo, Descartes... Normal que pensemos así si no explotamos a los grandes que han nacido aquí. Muchos como Einstein y Von Braun tuvieron la protección de Estados Unidos (Braun trabajó para los nazis y lo exculparon), aquí en cambio hay mucho parásito que se aprovecha de los grandes investigadores jóvenes. Si España hubiera tenido un par de gobernantes honrados y medianamente sabios, hubiera templado a Alemania, Francia e Inglaterra. Pero bueno, lo pasado ya es historia. ENVIADO POR **BORONIX (VÍA 20MINUTOS.ES)**

UN GENIO, torpes ministros. Eso hubiera cambiado muchas cosas. ENVIADO POR **JOJEN REED (VÍA 20MINUTOS.ES)**

UN EJEMPLO MÁS de los desagradecidos que somos los españoles. La Marina no quiso utilizar el submarino contra Estados Unidos porque consideraban un deshonor no enfrentarse cara a cara con el enemigo. ¡Lo que hubiésemos dominado! ENVIADO POR **CALLOSA (VÍA 20MINUTOS.ES)**

El último viaje de Carrmero

Lo de este homicida –declarado por sentencia– carente de toda vergüenza y cómo los suyos o protegen y le llenan los bolsillos de dinero es una especie de parábola de la calaña de los políticos de este arrasado país. El indulto de Gallardón y el tratamiento a este psicópata al volante demuestra muy a las claras que el «¿Usted no sabe quién soy yo?» está más presente que en el siglo XIX. ENVIADO POR **CASICALIMERO (VÍA 20MINUTOS.ES)**

ESTE CRIMINAL tendría que estar en una cárcel de Cuba pagando sus delitos y en cambio está tranquilamente suelto en España indultado por su partido. ENVIADO POR **EL PRINCIPIITO (20MINUTOS.ES)**

NO OS EQUIVOQUÉIS. La Administración está llena de Carrmeros de uno u otro partido. Son los diputados y presidentes del futuro, los Carrmeros que nos gobernarán. ENVIADO POR **RONAGE (VÍA 20MINUTOS.ES)**

ortel MOBILE



Llamadas

ILIMITADAS

entre móviles Ortel en España a

0 €⁽¹⁾ /min.



- Con la primera recarga del mes.
- Ilimitado por 30 días a partir del día de la recarga.
- Sin establecimiento de llamada.

¡Solicita tu portabilidad en tu Locutorio más cercano!

unimos tu mundo (1) Llamadas nacionales ilimitadas entre móviles Ortel Mobile, válida hasta el 31/12/2013 y a partir de la primera recarga del mes, aplicando una política de uso razonable de la línea Ortel Mobile, con un máximo de 3000 minutos al mes. Para las llamadas realizadas antes de la primera recarga de la promoción, los minutos se tarifficarán a 0,9 €/min con coste de establecimiento de 0,29€ (21% de IVA no incluido). En el caso de superar el máximo de minutos obtenidos con la promoción, se tarifficarán como llamada nacional a 0,9 €/min con coste de establecimiento de 0,29€ (21% de IVA no incluido). La promoción podrá ser retirada en cualquier momento a la absoluta discreción de Ortel Mobile. Si la promoción fuera retirada se comunicaría en la página web www.ortelmobile.es y por SMS. Todas nuestras tarifas y más en www.ortelmobile.es. Servicio de telefonía móvil prestado por KPN Spain, S.L.U

+34.644.001.203
www.ortelmobile.es



Torres se considera un creativo transversal interesado en el invento, el arte y la música.

Pep Torres

El chef del Casino de Madrid quiso colaborar con él y el resultado es un viaje introspectivo del comensal-espectador. Ahora tiene su propia 'cocina': el Museo de los Inventos y de las Ideas (MIBA), en Barcelona. **Texto Luis F. Zaurín Foto G. Barberá**

La gente le pide que se centre en algo en concreto, pero no puede. Dice que todo lo que hace es lo mismo: creatividad. Al final, si se le insiste, Torres, nacido en Barcelona en 1965, año de la invención de la cámara de vídeo portátil, se describe como un creativo transversal cuyo interés por el invento, por el arte en un sentido amplio y por la música (sí, también es músico), definen un perfil que él mismo adjetiva como 'renacentista'. No le basta con que el invento funcione, según explica, «además de funcionar, debe crear una historia». Su penúltima travesura ha sido colaborar con Paco Roncero, un cocinero tan inquieto como él, pero que sus comienzos tuvieron lugar hace ya 20 años. Dos

décadas que incluyen su dedicación al 'invento' propiamente dicho (uno de ellos reconocido como uno de los mejores de 2009), la creación de 'ruido mediático', que lo llevó al *New York Times* y a la emprendeduría, que en 1998 se plasmó en la creación y dirección de la Feria Internacional de Ideas e Inventos de Vilanova i la Geltrú. Ello sin descuidar su faceta de comunicador, que ha propiciado su presencia en universidades, empresas e instituciones. «Todo es lo mismo: creatividad», recuerda.

La experiencia con el jefe de cocina del Casino de Madrid y celebrado cocinero, que últimamente lo ha llevado a tener presencia en varios informativos de televisión, ha sido descrita

Útiles y fáciles

- **Pedalear por calorías.** Para fomentar hábitos saludables inventó la máquina de *vending* a pedales. El niño debe pedalear en la bicicleta estática acoplada a la máquina el equivalente en kilómetros a las calorías del producto que quiere consumir.

- **Harto de sacar la pelusilla.** Cuando uno está harto de sacar la pelusilla de la escoba con los dedos, «no hay mejor invento que un recogedor con peine incorporado que peina la escoba y la deja en el recogedor, ¿verdad?».

- **Lanzando el trapo de cocina.** Estaba cansado de tener que colgar el trapo de cocina en un ganchito que siempre estaba desenganchado e inventó un trapo con un imán cosido a una de sus puntas. «Ahora lo lanzo a la puerta de la nevera y... ¡siempre a mano!».

como «un acto gastro-sensorial donde la música, la luz y el movimiento interactúan con los platos del chef para ofrecer al comensal un viaje introspectivo».

El asunto empezó cuando Roncero puso a su disposición su espacio de alta tecnología y un menú de 20 platos: «Se trataba de que interpretara la comida disponiendo de su espacio como si fuera un lienzo en blanco; y lo llevé al extremo». Tras siete meses de trabajo, ocho comensales-espectadores experimentaron el resultado. El día elegido, Roncero citó a los elegidos en el bar de al lado y allí recibieron una carta. En la sala, a oscuras, sonaba música electrónica y ellos iniciaban lo que Pep describe como «un camino de sensaciones».

Efectos como tener delante uno de los platos de Roncero, por ejemplo, uno de caza, sangriento, de liebre, y cuestionar si uno es tan bueno como se cree. «La sala tenía color sangre y sonaba David Lynch; junto al plato, un vídeo, una liebre comiendo yerba y mirando al comensal a los ojos, luego sonaba Nick Love». Todo era una especie de juego intelectual que iba in crescendo. A la gente le gustó: «La jefa de prensa acabó llorando», explica Torres. Un trabajo que le permitió vaciarse y cuya guinda fue una deconstrucción de su autoría de *Pongamos que hablo de Madrid*.

Creador también del Museo de las Ideas e Inventos de Barcelona (MIBA), no eligió el mejor momento para montarlo, dado que 2010 ya era un año complicado. Pero Torres, que hacía tiempo que exponía sus inventos en múltiples lugares y que tenía mucho material en su estudio, pensó que ya era hora de exponer todo: «No creo en las conjunciones astrales, pero todo confluyó para que pudiera ponerlo en marcha». Entre las confluencias cita que tres bancos le dejaron dinero y que dos amigos hicieron lo mismo. Dice que el MIBA es una gran metáfora cuyo objetivo es que las personas vuelvan a creer en su capacidad de hacer realidad sus sueños. Todos los viernes de 10 a 14 h, él mismo se dedica a atender a cualquiera que pida cita para consultarle sobre su proyecto. Consultoría estratégica: gente que solo tiene una idea en un papel, que busca nichos para sus negocios, que quiere que su proyecto aparezca en los medios de comunicación... Se siente orgulloso del museo. «Antes del MIBA me sentía como un cocinero sin cocina», concluye.

EN JULIO ¡NECESITAS PLAYA!

QUEREMOS
QUE
VIAJES



COSTA DE LA LUZ

Huelva
Barceló Punta
Umbría Beach 4*

103€
MP

FUERTEVENTURA

Barceló Jandía
Playa 4*
8 DÍAS/7 NOCHES

683€
MP

PLAYA BÁVARO

Natura Park Beach
Eco Resort 5*

9 DÍAS/7 NOCHES

880€
TI

RIVIERA MAYA

Riu Lupita 5*
9 DÍAS/7 NOCHES

900€
TI

Islas y Caribe: Precios por persona para determinadas salidas de Julio desde Madrid. Incluye vuelo, estancia en hotel y régimen indicados, traslados y tasas. Costas: precio por persona y noche en julio para estancias mínimo de 5 noches. MP: Media Pensión; TI: Todo Incluido. Consulta condiciones.

Es un producto **Jolidey:**



En tu **Barceló** más cercano | 902 200 400 | barceloviajes.com

Barceló
VIAJES

Empresa y Biodiversidad LA OPORTUNIDAD DE PACTAR.

Hace dos semanas se ha presentado en Madrid la Iniciativa Española Empresa y Biodiversidad (IEEB), cuyo objetivo es incluir la conservación y la gestión de la biodiversidad en las estrategias de negocio de las empresas españolas. La IEEB ayuda a identificar (y propone invertir en) oportunidades y proyectos alternativos e innovadores. Se dirige



El lince ibérico, uno de los proyectos de conservación más relevantes de España. ARCHIVO

a compañías realmente comprometidas con el desarrollo sostenible y ofrece a esas compañías punteras el Pacto por la Biodiversidad. Las empresas que lo firmen, reconocen y respaldan tres objetivos: promover la conservación de la biodiversidad; el uso sostenible de sus componentes; y la distribución justa y equitativa de los beneficios derivados de la utilización adecuada de los recursos genéticos.

La corteza terrestre TEMBLORES DEFORMANTES.

Terremotos mayores de 8 en la escala Richter tienen efectos devastadores en la corteza terrestre. Según la Universidad Nacional de Australia, han deformado la corteza en unos 4 mm cada año, una desviación insignificante para GPS de pequeños dispositivos, pero preocupante para los científicos que necesitan mediciones precisas.

¿DE QUIÉN TE PUEDES FIAR? SEIS PUNTOS A TENER EN CUENTA

- 1 ¿Requiere una orden judicial ante la petición de los datos?
- 2 ¿Comunica a sus usuarios las solicitudes de datos por parte del Gobierno?
- 3 ¿Publica informes de transparencia?
- 4 ¿Publica directrices policiales?
- 5 ¿Lucha por los derechos de los usuarios en los tribunales?
- 6 ¿Lucha por los derechos de los usuarios en el Congreso?

FUENTE: ELECTRONIC FRONTIERS FOUNDATION



Cartuchos de elementos básicos (azúcares, proteínas, etc) formarán el alimento. ARCHIVO

Impresión de alimentos

PIZZAS EN 3D. La NASA gastará 125.000 dólares en desarrollar una impresora 3D capaz de imprimir alimentos. Preparará la comida a partir de ingredientes en polvo almacenados en cartuchos extraíbles. Mezclando distintas proporciones, y añadiendo agua o aceite, el dispositivo preparará diferentes platos. La caducidad de los cartuchos puede alcanzar los 30 años, según el ingeniero impulsor de la idea, Anjan Contractor. El primer producto que podrá imprimir será una pizza.

¿Quién protege al internauta?

No todas las grandes empresas del sector de la alta tecnología cuidan igual de sus usuarios. Las hay que los defienden de sus propios gobiernos y las hay que no

En medio de la gran polémica que se ha organizado en Estados Unidos sobre la Ley CISPA (Cyber Intelligence Sharing and Protection Act), la organización Electronic Frontiers Foundation (EFF o Fundación Fronteras Electrónicas, en español), un organismo que lucha por la libertad de expresión en Internet, ha publicado su tercer estudio sobre empresas tecnológicas. En él, la EFF analiza las políticas de las 18 principales compañías del sector en lo que respecta a su 'colaboración' con el Gobierno de EE UU. La gran mayoría de esas compañías tienen presencia global y usuarios en todo el mundo. La EFF hace seis preguntas a cada empresa, otorgando un punto a cada pregunta. Los resultados (no todos aparecen en el cuadro superior) son que Twitter, Google y Dropbox son las empresas que más protegen los datos de sus usuarios. Entre las que menos se preocupan por la privacidad, Apple, Yahoo! y Amazon. Twitter obtuvo, en concreto, una nota de seis sobre seis, mientras que Dropbox recibió cinco puntos (cinco respuestas positivas). Apple, AT&T y Yahoo! solo obtuvieron un punto (en concreto, por la defensa de los derechos de sus usuarios ante un tribunal o en el Congreso). La EFF quiso dejar claro que intentaron «no clasificar a las compañías en términos de peores o mejores, porque se enfrentan con diferentes situaciones». En los últimos meses, internautas de todo el mundo, especialmente de EE UU, han realizado distintas campañas de protesta ante lo que consideran un gravísimo intento de sus Gobiernos por controlar la Red y recortar la libertad que en estos momentos se disfruta. Ha habido, así mismo, potentes ataques DoS (denegación de servicio) por parte de grupos activistas (tipo Anonymous, pero no solo) en protesta contra páginas de spam o abogando por acciones de desobediencia civil y protesta política.

Al otro lado del hilo...

Una nueva aplicación para móviles, **Seecrypt Mobile**, desarrollada por la empresa británica **Porton Group**, garantiza a los usuarios una seguridad «de nivel militar» para cualquier llamada, mensaje o e-mail, según aseguran sus creadores. Su objetivo es «develar la privacidad a los usuarios». Privacidad cada vez más amenazada en países como EE UU, donde la Policía podrá solicitar todos los datos y localización de un usuario, sin aviso ni orden judicial previos, si ese usuario tiene el teléfono encendido.

En busca del deseo sexual

ESTA NOCHE, SÍ. Una empresa con sede en EE UU y Holanda, Emotional Brain, está investigando actualmente en un medicamento para combatir el Deseo Sexual Hipoactivo (DSH), trastorno conocido como 'bajo deseo sexual'. A diferencia de la Viagra masculina, que solo activa mecanismos para lograr una erección, este medicamento, bautizado como Lybridos, actúa sobre áreas del cerebro asociadas al deseo sexual y podría ser utilizado por mujeres. Su componente básico es la buspirona, que aumenta los niveles de serotonina.

En las escenas del crimen

SANGRE SABIA. Una gota de sangre puede precisar la edad exacta de una persona, según acaban de descubrir científicos de la Universidad Erasmus de Rotterdam (Holanda). Analizan las células T de la sangre, que reaccionan ante el peligro (bacterias o virus) modificando su ADN y creando unos receptores especiales en la superficie. Este proceso deja unos desechos, llamados TRECS. Con el tiempo, estos pequeños fragmentos de ADN van disminuyendo de forma constante.

Envía dinero con MoneyGram

A cualquier lugar de

ESPAÑA*
DESDE SÓLO



4,90€

**Tu dinero estará
disponible en 10 minutos****



MoneyGram®
envío de dinero

900 8116 32 · moneygram.es

* Disponible en los establecimientos de la red de MoneyGram en el Territorio Nacional. ** Sujeto a la disponibilidad y al horario del agente receptor de MoneyGram y a las disposiciones locales. © 2013 MoneyGram. Todos los derechos reservados.



El edificio central de la Unidad 731 (arriba) aún permanece en pie. Izda.: cuerpos de prisioneros muertos por congelación. Abajo, traslado de un enfermo contagioso. ARCHIVO



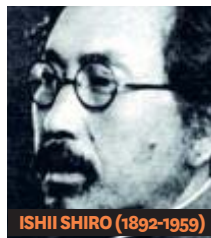
El secreto de los secretos

La Unidad 731 fue 'el Horror'. Con una crueldad equiparable a la del nazismo, el Ejército de Japón llevó a cabo un programa de experimentación biológica sobre prisioneros sin parangón en la historia. **Texto A.P.S.**

Diseccionaron a personas vivas (entre 400 y 600 cada año); desencadenaron todo tipo de enfermedades infecciosas; congelaron prisioneros, sometidos a técnicas de deshidratación severa; los expusieron a explosiones de bombas para aprender a curar a sus propios heridos; bombardearon poblados y ciudades chinas con pulgas infectadas y otras enfermedades; dieron a los niños golosinas con ántrax; registraron y documentaron minuciosamente la evolución y agonía de las enfermedades que provocaban, e incluso disecaron enfermos en estado consciente... El relato de las atroces y diabólicas actividades de la Unidad 731 del Ejército japonés durante la ocupación de Manchuria (China), entre 1932 y 1945, es un catálogo de los horrores ominosamente silenciado por los vencedores de la II Guerra Mundial, los EE UU. En su momento, y aún hoy, es 'el secreto de los secretos', como lo definió su propio creador, el infame doctor Ishii Shiro.

Japón ocupó Manchuria en septiembre de 1931. En agosto de 1932, se decidió crear un amplio programa de investigación en guerra bacteriológica cuyo laboratorio central se estableció al norte de la ocupada región china, cerca de Pingfan, en donde el Ejército japonés podía mantener un suministro ilimitado de prisioneros para realizar toda clase de experimentos humanos. Lo llamaron, eufemísticamente, Área de Prevención de Epidemias y de Purificación de Agua, nombre que en 1941 se cambió a Unidad 731 a fin de proteger el secreto. Fue la más grande, pero no la única de las 'fábricas de la muerte' (se tienen documentadas al menos diez más solo en territorio chino). Eran 6 km², en los que se ubicaban unos 150 edificios (oficinas, dormitorios

de personal, laboratorios de experimentación y fabricación de vacunas, barracas con celdas, hornos crematorios, almacenes, etc.). Un muro de cinco metros, cables de alta tensión y torres de vigilancia circundaban las instalaciones.



ISHII SHIRO (1892-1959)

Inteligencia criminal

Médico y microbiólogo, creó y dirigió la Unidad 731. Obtuvo popularidad en Japón al inventar un filtro de agua que contuvo, en 1926, una epidemia de tifus. Su matrimonio con la hija de un eminente profesor lo acercó al poder. Tras la guerra fue gobernador de Tokio y presidió la Asociación Médica. Murió de cáncer de garganta.

ántrax, casi una tonelada de gérmenes del tifus, paratífus y disentería, y otra tonelada de gérmenes de la cólera. Con sus correspondientes vacunas para la población nipona, claro está.

vigilancia circundaban las instalaciones.

Los médicos y científicos japoneses no dejaron nada sin probar sobre sus prisioneros inermes: hongos, fiebre amarilla, hepatitis, gangrena gaseosa, tétanos, cólera, disentería, ántrax, encefalitis de las garrapatas, fiebre hemorrágica, difteria, neumonía, meningitis cerebroespinal, sífilis, peste bubónica, tifus, tuberculosis... Se probaba la resistencia humana a cualquier sustancia, microbio o artefacto capaz de provocar enfermedad o muerte. En plena actividad, la Unidad podía producir, en solo un mes, 300 kilos de bacterias de la peste, 600 kilos de

En los algo menos de diez años que el programa funcionó se exterminó a decenas de miles de personas, la mayoría chinos, pero también prisioneros rusos y coreanos. La gran mayoría murió como resultado de las investigaciones, pero también ejecutadas cuando quedaban tan débiles que no podían continuar experimentándose con ellas. En otros casos, enfermaban y morían en sus propias aldeas o poblados, bombardeados con sustancias infecciosas.

El plazo medio de estancia de un prisionero en estas unidades era aproximadamente de un mes, no duraban más. Al llegar, se les hacían controles médicos, se les asignaba una celda y un número de tres o cuatro cifras (entre el 101 y el 1.500), y cuando se alcanzaba este número, se volvía al primero, razón por la cual es muy difícil establecer con precisión, incluso hoy, el número de víctimas totales de estas fábricas de la muerte.

EE UU descubrió la atroz Unidad 731 en 1945, aunque desde 1939 venían recibiendo informes que hacían sospechar que Japón acumulaba una enorme capacidad de creación de armas bacteriológicas. La fría decisión del alto mando político y militar estadounidense fue 'aprovechar' los datos obtenidos por estos terroríficos y letales investigadores. A cambio de la tecnología de armamento biológico desarrollada en las 'fábricas de la muerte', los jefes científicos de la Unidad fueron obsequiados con la inmunidad legal y algunos llegaron a convertirse en líderes de las principales farmacéuticas de Japón. Nadie fue juzgado nunca. Experimentos similares se habían condenado en los juicios de Núremberg (1946), pero el Gobierno de EE UU perdonó a los científicos japoneses a cambio del 'secreto de los secretos'.



La cámara de los principiantes

Lubitel significa novato en ruso, así que ya sabes para quién es. Usa películas de 120 mm, tiene temporizador, sincronizador de flash y lentes de vidrio. ● Lomo Lubitel 166+. 300 euros

Enfoque irracional

Déjate llevar por los impulsos. ¡Dispara! Da igual si la composición y el enfoque no son perfectos. Lo importante es experimentar. ¡Así que sé irracional!

● Diana F+ Gold Edition. 119 euros



Todo plástico

Estas cámaras dan prioridad a su aspecto experimental y emotivo. Son simples y muchas de ellas están construidas en plástico (incluso las lentes).

● Horizon Perfekt. 349 euros



Lomografía: belleza en la imperfección

La filosofía lomo documenta el planeta de forma vivaz y alocada. En su estética reside su éxito, porque la emoción no está en los encuadres perfectos.

Texto **Ana de Santos** Fotos lomo **Pasquale Caprile**

La lomografía empezó en los noventa, cuando dos estudiantes de Viena encontraron una Lomo Kompakt Automat, una pequeña y mágica cámara rusa. Movidos por la curiosidad empezaron a hacer fotos sin más, apuntando a través del visor. El revelado del carrete, lleno de colores intensos, saturados y marcos con viñetas, les entusiasmó. Así apareció el nuevo estilo de fotografía experimental que hoy conocemos como lomografía. Una revolución que comercializó la cámara por todo el mundo y que contaba con diez reglas de oro; la principal es que no hay reglas. Se desarrollaron nuevos productos, películas, accesorios y hoy en día Lomography.com sirve como enlace para los lomógrafos de todo el mundo. En España, el mayor precursor es Pasquale Caprile.

Las lomografías tienen su encanto porque en ellas todo se magnifica y los objetos normales se destacan con detalles. Sabrás que estás contemplando una por las viñetas que enmarcan la imagen, las filtraciones de luz, el grano fino, los desenfoques y el balance de contraste y saturación. Además, las cámaras lomo son sencillas: solo tienen una velocidad de obturación de un sesentavo (además de la opción de bulbo, en la que el obturador se mantiene abierto el tiempo que se aprieta el disparador) y tres diafragmas.

La filosofía lomo se ha contagiado al mundo digital y a los móviles: Instagram (para fotografiar, retocar y subir imágenes al instante) y la red social Pinterest empezaron hace tres años y arrasan. Instagram ya ha superado los cien millones de usuarios, y Pinterest, los doce.

Edición especial

Una colaboración entre Lomography y una marca clásica de conservas de Austria, que celebra su 120 aniversario con esta cámara inspirada en sus latas. ● La Sardina Nuri Edition con flash. 199 euros



Los mandamientos

Se rápido, no tienes que saber de antemano lo que has capturado en la foto ni tampoco después, no te preocupes por ningún tipo de regla. Lleva siempre tu cámara encima. ● Cámara Belair X 6-12 Jetsetter. 299 euros

Para recoger muestras

La cámara más económica, sirve para hacer divertidos ejemplos de fotos, panorámicas... ● Supersampler Blue Bubblewrapped. 34,30 euros



La Lady

Se confunde con las cámaras de payaso de juguete. Utiliza carrete de 35 mm, como todas las lomo, y tiene flash para que no pierdas detalle. ● Diana Mini & Flash En Rose. 99 euros



Captura paisajes

Expande tus fotos a límites extremos con su lente 17 mm Minigon ultra gran angular y la versatilidad de tres formatos de fotos. ● Lomo LC Wide. 349 euros





La primera

gran tormenta solar del siglo XXI

El Sol se encuentra en uno de sus ciclos de actividad alta. El riesgo de tormenta solar existe, algo que podría afectar a los aparatos con la más alta tecnología. ¿Estamos preparados para afrontarlo?

TEXTO MIGUEL MÁIQUEZ INFOGRAFÍA HENAR DE PEDRO

Los hitos en la observación del Sol

Evento Carrington (1859) es la mayor tormenta geomagnética registrada hasta ahora, y la primera con repercusión tecnológica en la sociedad industrial.

Cerca de un centenar de aviones en vuelo entre Europa y EE UU sufren interferencias en sus transmisiones



de radio por causas que han sido atribuidas a un incremento de partículas magnéticas.

1958

Una enorme llamarada solar noquea las comunicaciones telefónicas de larga distancia en algunos estados de EE UU. Este evento obliga a AT&T a rediseñar el sistema de sus cables transatlánticos.

1972



Fallos en satélites de comunicaciones coincidiendo con un periodo de tormentas geomagnéticas. Afectaron a redes de televisión y radio.

1989

Tormenta del Día de la Bastilla. La más potente desde el año 1859.

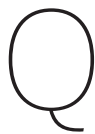
2000

2003

Tormenta de Halloween. Deja sin electricidad por varias horas a amplias zonas de Suecia y afecta a varios satélites.

2006

Tormenta antes de Navidad. Fallos en satélites y sistemas GPS durante al menos 10 minutos.



uebec, 13 de marzo de 1989. A las 2.45 h, seis millones de personas se quedan de pronto a oscuras. Es un apagón general. Los que están despiertos se asoman a las

ventanas de sus casas: no hay rayos ni truenos, tampoco un viento especialmente intenso. ¿Un incendio? Las noticias no dicen nada. ¿Un problema técnico? Podría llamarse así. Quebec está sintiendo los efectos de la mayor tormenta geomagnética registrada en la Tierra en 130 años. La provincia canadiense está siendo literalmente bombardeada por billones de partículas cargadas de energía procedentes del Sol. Y cuando, más de nueve horas después, se empieza a restablecer el servicio eléctrico (en muchos casos con generadores de gasoil, pues las líneas de alta tensión tardarán aún meses en ser reparadas por completo), los daños económicos ascienden a cientos de millones de dólares. Hoy en día, en una sociedad mucho más tecnológica que la de finales de los ochenta, con la vida de nuestro primer mundo girando en torno a móviles, ordenadores, satélites, GPS y todo tipo de aparatos electrónicos, las consecuencias podrían ser mucho mayores. A menos, claro, que hayamos aprendido la lección y estemos preparados. ¿Lo estamos?

Desde hace unos dos años el Sol se encuentra, al igual que en 1989, en uno de sus ciclos de actividad alta, un momento en el que la probabilidad de que ocurra una tormenta magnética es mucho más elevada. Puede suceder o no, y si sucede, puede ser apenas perceptible o tremendamente intensa. Porque nuestra estrella favorita parece uno de los referentes más constantes y predecibles en nuestras vidas (sale y se pone cada día, giramos en torno a ella cada año), pero en realidad está, todavía, llena de misterios, tanto en su composición (no es exactamente sólida, ni líquida ni gaseosa), como, sobre todo, en su comportamiento. Anticipar qué va a ocurrir allí arriba no es tarea fácil, y la mayoría de los científicos levantan una ceja escéptica cuando leen titulares anunciando una tormenta solar «para el mes de junio».

Pese a todas las incertidumbres, el riesgo de tormenta solar existe, y es mayor de lo que lo ha sido en décadas. Así lo vienen advirtiendo desde hace tiempo no solo los científicos y las principales agencias espaciales y servicios de predicción atmosférica del mundo (desde la NASA y la NOAA estadounidenses a la ESA europea), sino incluso gobiernos e instituciones oficiales internacionales.

El Sol, que funciona en ciclos que duran unos 11 años, se encuentra ahora en una fase muy activa y, aunque no es posible predecirlo con exactitud, se espera que la actividad alcance su máximo de aquí a final de año. Y más actividad solar supone más y mayores manchas solares, que son las que provocan cambios magnéticos en la superficie del Sol. Cuando la eyección de estas partículas alcanza la Tierra a lomos del llamado viento solar, estamos ante una tormenta geomagnética, o en lenguaje popular, una tormenta solar.

A principios del mes de febrero, la NASA detectó que la gran mancha solar AR1654, un descomunal foco de llamaradas y géiseres de fuego 10 veces más grande que la Tierra, ha-

bía abandonado su lugar en el lado opuesto del Sol y estaba apuntando directamente hacia nuestro planeta, con el consiguiente riesgo de tormenta magnética. Y hace tan solo unos días, entre los pasados 12 y 13 de mayo, el Sol lanzó, en menos de 24 horas, tres erupciones colosales, las más intensas en lo que iba de año, según informó el Centro de Pronóstico Meteorológico Espacial. La mancha solar donde ocurrieron estas eyecciones, sin embargo, no estaba encarando aún la Tierra.

Para que la tormenta llegue a producirse no basta con que la eyección de partículas esté orientada hacia nosotros. «Además, la velocidad del viento solar tiene que ser enorme, de unos 1.000 km/segundo, y el campo magnético que transporta ese viento solar debe incluir una serie de componentes específicos capaces de interactuar con el campo magnético de la Tierra», explica Miguel Herráiz, catedrático de Física de la Tierra de la Universidad Complutense de Madrid.

«No basta con estar en un ciclo de actividad alta; tienen que darse muchos otros factores –indica Herráiz–, pero es evidente que si al final se produce una tormenta intensa y no se han adoptado unas mínimas medidas de previsión, hay muchas cosas que pueden verse afectadas en una sociedad tan dependiente de la tecnología como la nuestra». Según este científico, cálculos realizados en EE UU señalan que si no existe una preparación adecuada y ocurre una tormenta solar como la de 1859, las pérdidas económicas podrían ser equivalentes a 30 veces los daños causados por el huracán *Katrina*.

Entre el 12 y el 13 de mayo, el Sol lanzó en menos de 24 horas tres grandes erupciones

La tormenta de 1859 a la que hace referencia Herráiz fue verdaderamente histórica. En la mañana del 1 de septiembre de aquel año, Richard Carrington, un astrónomo aficionado, acababa de subir a su observatorio privado cerca de Londres, cuando al ajustar su telescopio y proyectar la imagen del Sol sobre una pantalla observó «dos grandes manchas de luz blanca e intensamente brillantes». Al mismo tiempo, las agujas magnéticas del Observatorio de Kew, en la capital británica, se estaban volviendo locas. La electricidad comenzó a correr por los cables del telégrafo, los hilos se achicharraron en grandes zonas del Reino Unido y EE UU, y en algunos puestos los telegrafistas comprobaron que no necesitaban baterías para seguir operando. Las auroras boreales, uno de los efectos más espectaculares de la radiación magnética, llegaron a verse en lugares tan al sur como Hawái o Panamá, y muchas personas pensaron que sus ciudades estaban envueltas en llamas.

Lo que Carrington estaba observando era la mayor tormenta geomagnética registrada hasta entonces. Si realizásemos un gráfico que reflejara su intensidad en una barra, aquel bombardeo solar (bautizado como Evento Carrington en honor de su descubridor) alcanzaría una altura tres veces superior al nivel que

los científicos consideran de «tormenta extrema». En ese mismo gráfico, el evento de Quebec quedaría muy por debajo. Más o menos como comparar el Empire State (443 metros) con la Torre Picasso de Madrid (157 metros).

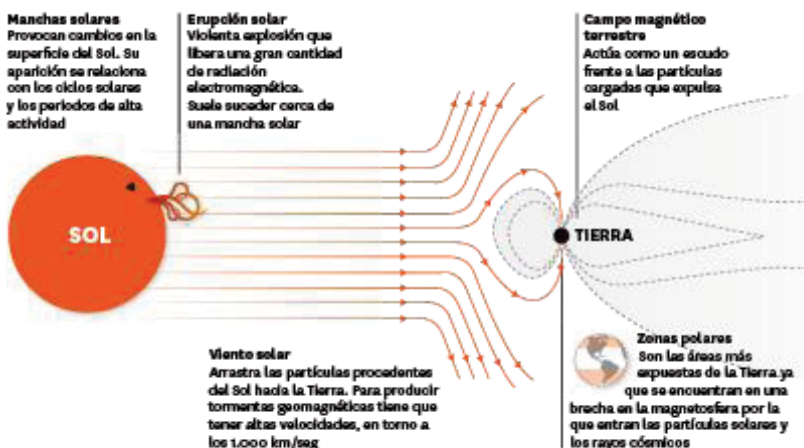
Hoy en día ya no tenemos telégrafo, pero sí satélites, aviones cruzando los círculos polares y, al menos en Europa y América del Norte, un teléfono móvil casi en cada bolsillo. «Las empresas y los operadores en general han aprendido mucho desde el apagón de Quebec –explica Juan Alejandro Valdivia, físico de la Universidad de Chile–, pero también es cierto que nuestra electrónica es mucho más sensible que la de hace 20 años». «Una tormenta geomagnética –añade– podría causar problemas, principalmente, en el funcionamiento de los satélites y en las comunicaciones telefónicas, pero también en los sistemas de navegación de los aviones que sobrevuelan las zonas polares, ya que es allí donde más aumentaría la precipitación de partículas cargadas, al estar cerca de los polos magnéticos». Podrían verse afectados asimismo los cables largos transoceánicos de comunicación y las señales de radio, así como los sistemas de posicionamiento con GPS y, por supuesto, las redes eléctricas, con todo lo que ello supone, no solo a nivel doméstico, sino también industrial o de servicios básicos (un hospital, una línea ferroviaria, una transacción bancaria...).

Son muchas películas de catástrofes a la espalda, la resaca de todo un año de pseudociencia milenarista al abrigo de las famosas ‘predicciones’ mayas, y cada vez más y más foros de *preppers* (preparados para el apocalipsis) en Internet. ¿El fin del mundo? «Pues no», responde con cierta sorna Valentín Martínez Pillet, principal investigador del Instituto de Astrofísica de Canarias: «Hay más posibilidades de que antes acabemos nosotros mismos con él».

«Esta expectación por la tormenta solar obedece a una serie de factores muy concretos –indica Martínez Pillet–. Por un lado, es verdad que, aunque el Sol se encuentra ahora en lo que podríamos llamar un máximo normal, viene de una etapa en la que se ha dado un mínimo muy profundo. Durante tres años casi no había habido manchas solares, y eso es muy raro. Por otra parte, vivimos en una sociedad con una gran dependencia tecnológica, y, por tanto, más sensible a este tipo de fenómenos. Y si a eso sumamos que, gracias a satélites como el SDO [Solar Dynamics Observatory, de la NASA], tenemos mejores predicciones que nunca y unas imágenes cada vez más espectaculares, o la fiebre que historias como la de los mayas generan por este tipo de fenómenos, pues ya está...»

Todos los expertos consultados para este reportaje huyen del alarmismo y critican el sensacionalismo con el que algunos medios están tratando el tema, pero también consideran que, al menos en España, podría hacerse más de lo que se está haciendo, aunque solo fuera para evitarse un buen susto, o la pérdida de unos cuantos millones. «Protección Civil ha organizado dos jornadas, este año y el pasado, invitando a todas las entidades relacionadas, pero la verdad es que la respuesta ha sido muy regular», indica Herráiz. >>>

ASÍ ES UNA TORMENTA SOLAR



LOS EFECTOS DE UNA TORMENTA SOLAR INTENSA

Satélites y telecomunicaciones

- Interferencias en la órbita de los satélites que pueden provocar su salida de curso o su caída
- Daños en los sistemas de transmisión de datos, voz, etc basada en los satélites
- Imposibilidad de usar sistemas de posicionamiento GPS
- Aislamiento de la población. Debilitamiento de las ondas de radio y TV; caída de las redes telefónicas

Vuelos

- Fallo en los sistemas de señalización, ruta y aterrizaje que multiplican los accidentes aéreos
- Exposición de pasajeros y tripulación a los rayos que circulan en áreas cercanas a los polos

Seres vivos

- Extravió de los animales migratorios que usan el campo magnético para orientarse
- Alteración de procesos biológicos básicos en la naturaleza
- Posible incremento de problemas psiquiátricos. Correlación entre la presencia de tormentas y el aumento de ataques cerebrales e infartos

Redes eléctricas

- Corte del suministro eléctrico así como de los servicios básicos: agua, redes de saneamiento, distribución de alimentos...
- Interrupción del funcionamiento de redes ferroviarias, industria, refinerías, plantas químicas, hospitales...
- Colapso de todos los aparatos electrónicos y sistemas eléctricos: vehículos, ascensores...
- Posibilidad de incendios simultáneos por sobrecarga de la red que se agravarían al no funcionar los sistemas anti-incendio

Auroras

- Formación de auroras visibles en latitudes cercanas al ecuador

>>> En la primera de estas jornadas técnicas, mayo de 2012, participaron 80 representantes de distintas instituciones y organismos (universidades, empresas públicas y privadas, y Administración Pública). Entre las conclusiones, acordaron «sugerir la creación de un grupo de trabajo liderado por la Dirección General de Protección Civil y Emergencias, con la participación de representantes de los Ministerios del Interior y de Industria, Energía y Turismo, de los operadores de servicios esenciales y del mundo académico, con el fin de proponer recomendaciones preventivas para los titulares de infraestructuras críticas, el establecimiento de un sistema de alerta temprana y protocolos de cooperación con los organismos competentes tanto nacionales como internacionales». «Protección Civil está haciendo una buena labor, pero me daría con un canto en los dientes si hubiese un mínimo protocolo oficial», dice Martínez Pillet.

A la pregunta de qué están haciendo ante la posibilidad de una tormenta solar, un portavoz de Iberdrola remite a la Asociación Española de la Industria Eléctrica (Unesa), que agrupa a las principales empresas del sector. Pero desde aquí responden que «no es una materia que se trate ni competa a Unesa». No obstante, algunas eléctricas, como Endesa, sí han solicitado informes y proyectos para su red, sobre todo en Cataluña. También han empezado a interesarse las compañías de seguros. Otra cosa son las telefónicas, que, según señala Herráiz, «no parecen muy preocupadas, a pesar de que son bastante vulnerables».

En el Gobierno también se respira bastante tranquilidad. Un portavoz del Ministerio de Industria, Energía y Turismo explicó a **el mensual de 20 minutos** que los operadores de equipos, tanto de tierra como en el espacio, «están al corriente de la existencia de tormentas solares y adoptan las medidas necesarias para cumplir con los requisitos de la normativa sectorial en cuanto a integridad de la red, continuidad del servicio y calidad». En el caso de los equipos ubicados en el espacio, el Ministerio destaca que los satélites «ya están diseñados para soportar las tormentas solares, que se repiten en patrones de tiempo conocidos», y que «el sector considera que está preparado para soportar tormentas solares en 2013». El Ministerio añade que, lógicamente, «una vez lanzado el satélite ya no se pueden hacer cambios en el mismo».

Sin embargo, ahí es donde puede estar la clave. Una pequeña desviación en la orientación del satélite, o incluso apagarlo, puede evitar daños en el caso de una tormenta solar, según explica Miguel Herráiz. «El problema es que el tiempo de reacción será muy poco, por lo que cuanto más detallados sean los protocolos de actuación, mucho mejor», agrega.

Las eyecciones de masa coronal tardan unos dos días en llegar del Sol a la Tierra, pero tan solo entre 45 minutos y una hora desde que son detectadas. Los avisos referentes a la intensidad y orientación son emitidos por el Explorador de Composición Avanzada (ACE, por sus siglas en inglés), un antiguo satélite de la NASA que será reemplazado en 2014, y que, según algunos expertos, podría presentar alguna falla.



Las auroras boreales son los fenómenos visibles más espectaculares entre los que se producen como consecuencia de la radiación magnética. En el hemisferio norte son conocidas como aurora boreal, y en el hemisferio sur, como aurora austral. NASA

De todos modos, aun en el caso de que un satélite resultase dañado, tampoco es muy probable que nos enteremos. «Existe un gran secretismo en torno a este tema», indica Martínez Pillet. «Cuando se pierde un satélite nadie lo reconoce, porque al día siguiente la empresa baja en la Bolsa. Hay que tener en cuenta que poner un kilo en el espacio cuesta un millón de euros. Y un satélite puede costar alrededor de 1.000 millones».

Muchos satélites, por tanto, tienen ya incorporados mecanismos de prevención, algo que sin embargo no sucede con la mayor parte de generadores y transformadores eléc-

Muchos satélites llevan ya mecanismos de prevención incorporados en sus sistemas

tricos con tomas de tierra, para los que una tormenta magnética podría tener un efecto catastrófico. Según un experto de la Consultora de Análisis sobre Tormentas Solares de EE UU, citado por la revista *National Geographic*, una tormenta magnética como la que tuvo lugar en mayo de 1921 dejaría sin luz a la mitad de toda Norteamérica.

Los que más motivos tienen para preocuparse son, efectivamente, los países que, como EE UU (por su parte norte) y especialmente Canadá, están más cercanos a un polo magnético. En estos dos casos, ambos gobiernos han previsto ya protocolos de actuación y han ordenado medidas preventivas. En concreto, el Congreso de EE UU hizo a finales de 2012 un llamamiento a los ciudadanos para que de-

sarrollen planes de emergencias ante «la tormenta solar del siglo». Además, en una resolución parlamentaria que está actualmente en trámite se pide a las comunidades locales que se doten de los recursos necesarios para abastecer a la población de un mínimo de energía, alimentos y agua. En la lista anual de peligros potenciales para el país, que elabora el Departamento de Seguridad Nacional de la Casa Blanca, se ha incluido, por primera vez, junto a posibles terremotos o atentados terroristas, el impacto de una erupción solar.

En cuanto al hemisferio meridional, el país más vulnerable es probablemente Argentina, no solo por su proximidad al polo magnético sur, sino también por lo que se conoce como 'anomalía del Atlántico Sur', una zona donde el escudo protector de la Tierra es más débil. «En Argentina hay más casos de cataratas en los ojos que en cualquier otro país», indica Martínez Pillet. «De hecho, la única empresa que ha contratado hasta ahora nuestros servicios en el Instituto de Astrofísica ha sido Iberia, después de que sus pilotos experimentaran interferencias en algunos vuelos a Argentina».

En Europa, Alemania, Francia, Holanda, Bélgica o el Reino Unido también están tomando importantes medidas en la misma línea preventiva. El Comité de Defensa del Parlamento Británico publicó el año pasado el informe *Amenazas en desarrollo: pulso electromagnético (EMP)*, que venía elaborando desde septiembre de 2011, y en el que identifica las tormentas solares como una amenaza para la seguridad nacional. Según esta investigación, los riesgos de un pulso electromagnético para las infraestructuras del Rei-



INSTITUTO ASTROFÍSICO DE CANARIAS

Observando desde España

Aparte de centros especializados como el Instituto de Astrofísica de Canarias (en la foto, el Observatorio del Roque de los Muchachos), uno de los más prestigiosos del mundo, la Universidad de Alcalá dispone actualmente de un servicio para alertar de posibles alteraciones en el campo magnético de la superficie terrestre. El Observatorio del Ebro e Ingeniería La Salle (de la Universidad Ramon Llull) ha desarrollado un proyecto para la predicción y medición de las corrientes inducidas geomagnéticamente en subestaciones y transformadores de la red eléctrica de Cataluña. El Instituto Nacional de Técnica Aeroespacial (INTA), entre otras cosas, investiga la tolerancia a la radiación de los componentes electrónicos de los aviones, desarrolla nuevas herramientas para monitorizar el entorno en tiempo real y realiza observaciones de la ionosfera cada 15 minutos, desde la Estación de Sondeos Atmosféricos El Arenosillo, que, situada en Huelva, es la estación de este tipo más al suroeste de Europa.

no Unido se centran en las tormentas solares extremas y los ataques humanos (en referencia al terrorismo). Ante esta situación, el Parlamento recomendó que se habiliten centros regionales con reservas de comida y agua para la población. Además, destaca que hay que informar del riesgo a «cada hogar», para que se pueda preparar una reserva de agua y comida no percedera para un mes.

Nada de esto se ha hecho, de momento, en España, y esa aparente falta de preocupación es algo que, a pesar de que nuestro país no está en una zona de especial riesgo, al encontrarse más al sur, preocupa bastante a algunos organismos especializados. La ONG Observatorio del Clima Espacial, por ejemplo, ya ha manifestado su inquietud por la ausencia de comisiones parlamentarias de investigación, mapas de impacto y otros preparativos específicos en nuestro país. «Informar con normalidad a la población y orientar debe ser lo

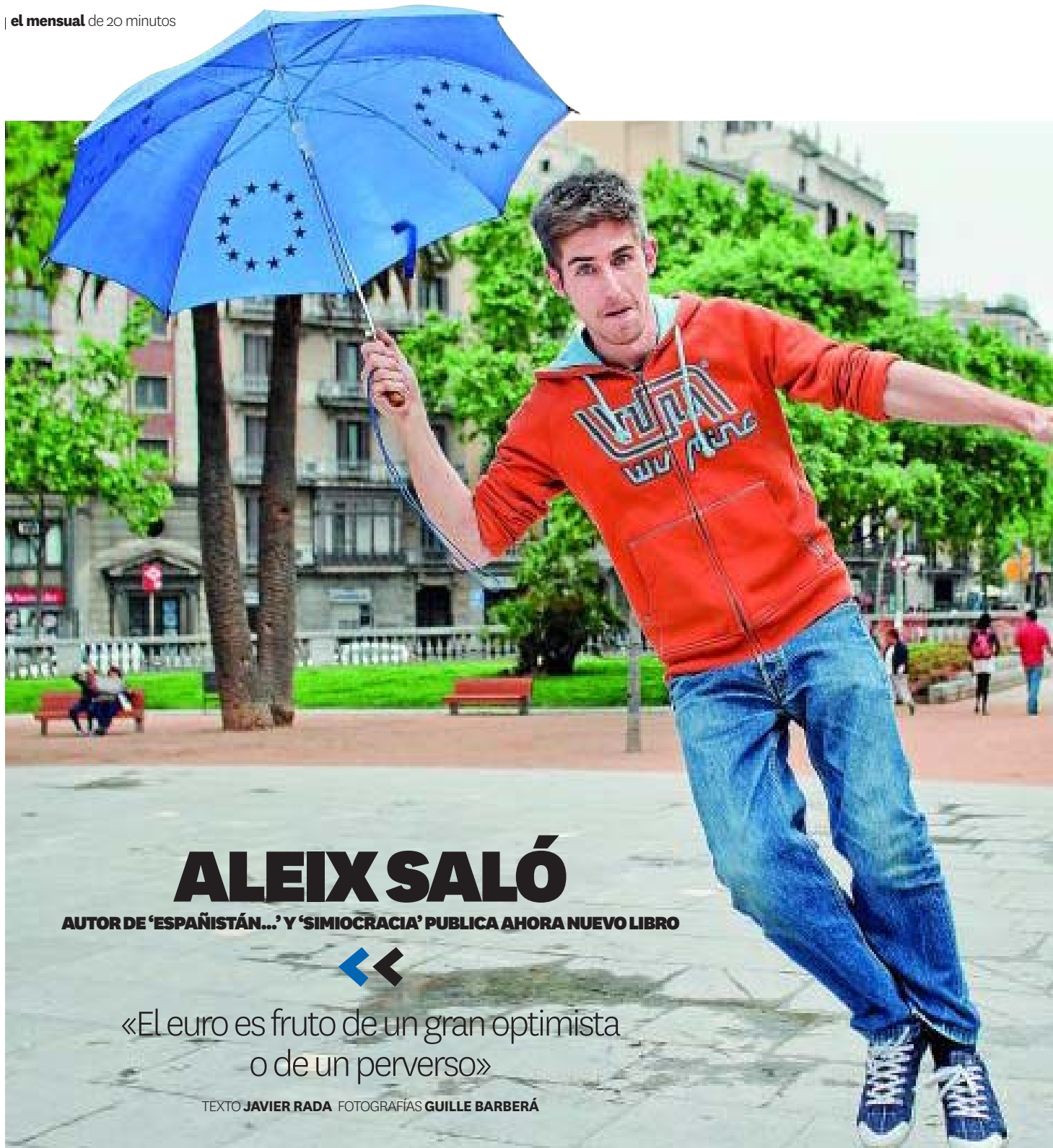
primero. No parece prudente que se desatendan las medidas de precaución», indican. El Observatorio afirma asimismo que «el riesgo estimado por los expertos británicos de que algo así pueda suceder en el próximo año y medio rondaría solo un 1%, pero es un 1% de la que podría ser la mayor catástrofe natural global de la historia, por lo que es normal que las autoridades británicas se planteen en serio medidas preventivas. Y la diferencia de actitud con España tampoco es tanta».

Sí se han dado, no obstante, algunos pasos. En septiembre del año pasado, la Comisión Mixta para la Unión Europea del Congreso de los Diputados aprobó por unanimidad una propuesta socialista para instar al Parlamento Europeo y a la Comisión Europea a diseñar un protocolo de actuación que garantice la distribución eléctrica y las telecomunicaciones en casos de tormenta solar. Según informó entonces el PSOE, «es conveniente

la redacción de un catálogo educativo y preventivo conjunto para todos los países integrados en la UE, así como un protocolo de actuación ante hipotéticas situaciones de emergencia derivadas de fallos tecnológicos producidos por fenómenos naturales de origen solar que pudiesen afectar a la generación y distribución eléctrica y a las telecomunicaciones». El diputado socialista José Segura, autor de la iniciativa, indicaba que de este modo «se podrían prevenir fallos tecnológicos derivados de fenómenos naturales solares como la llamada 'tormenta solar del siglo', prevista para el año 2013».

Por comunidades, Protección Civil de Extremadura fue el primer organismo de España en elaborar una serie de recomendaciones dirigidas al público en general sobre cómo actuar en el caso de una tormenta solar extrema que acabe afectando a servicios esenciales. Presentado en forma de decálogo, el manual incluye consejos semejantes a los que se ofrecen ante otros tipos de catástrofes (verificar con calma la situación, tener un plan familiar preestablecido, protección personal, reserva de agua y alimentos no percederos, botiquines de emergencia...).

La Real Academia de Ingeniería de Londres indicaba a principios de este año que «la 'supertormenta' solar es inevitable. La cuestión no es si se producirá o no, sino cuándo». Pero lejos de cualquier visión apocalíptica, añadía: «Supondrá un reto, no una catástrofe. Los gobiernos deben activar planes de emergencia para prever impactos inesperados sobre las nuevas tecnologías. Nuestro mensaje es: 'Que no cunda el pánico, pero estemos preparados'». ■



ALEIX SALÓ

AUTOR DE 'ESPAÑISTÁN...' Y 'SIMIOCRACIA' PUBLICA AHORA NUEVO LIBRO



«El euro es fruto de un gran optimista o de un perverso»

TEXTO JAVIER RADA FOTOGRAFÍAS GUILLE BARBERÁ

Tiene mirada felina, o quizás de topo. Sí, un topo gato, con garras de escarabajo incansable. Bañista en las turbias aguas de la economía, en la que reina el tiburón finanzas. Analítico visitador de esta Europa opaca, lejana, parapetada por muros de incompreensión para un Sur que se debate entre someterse o desintegrarse.

Aleix Saló, creador de vídeo-cómics como *Españistán: este país se va a la mierda* o *Simiocracia*, tiene espíritu renacentista viral. Un virus troyano que ha infectado las redes sociales con millones de visitas a sus libro-tráileres. Lúcido gusano que se cuela entre las líneas de la sesuda economía para extraer símbolos y crear un folclore que

explique bajo el mordisco de la sátira la eclosión de este nuevo y complejo mundo.

Su último ensayo cómic, *Europesadilla, alguien se ha comido a la clase media*, explora esta Europa que fue cohesión y Dorado. Madre de monstruos pop. Una eurozona sumida en la teoría del caos, y una España gobernada por el principio de Hanlon: «Nunca atribuyas a la maldad lo que puede ser explicado por la estupidez».

Este joven ilustrador, hijo de Ripoll, arquitecto a medias, reinventor de sí mismo, vuelve a usar el cómic como órdago crítico. Una invitación a que hundamos nuestras pezuñas en conceptos alienígenas, como déficit, o prima de riesgo, o eurogrupo, meteoritos que están rediseñando el globo mientras soñamos con un em-

pleo estable y duradero. Sueños. Llegó la hora de despertar para los precariosaurios. El meteorito global no conoce la piedad. «Tendremos que rediseñarnos», asegura este afilado dibujante.

¿Quién se está comiendo a la clase media europea?

Aunque planteo la pregunta en la portada del libro, lo cierto es que no es fácil de responder. No sé si hay un plan malévolo para acabar con la clase media, pero está claro que está siendo la más perjudicada en lo que yo llamo esta 'era de la volatilidad'. La clase media se había sustentado en una receta de planes a largo plazo, y el problema es que estamos en una época en la que todo cambia muy rápido. El que sobrevi-



Saló, retratado en las calles del barrio de Tetuán de Barcelona, donde vive.

ve ahora mejor es el que tiene menos carga en la espalda. La clase media tiene que rediseñarse o readaptarse.

Pero la élite, y la clase rica, siguen estando muy estables...

Sí, es cierto. En *Europesadilla* hablo mucho de Historia, porque hay capítulos históricos que tienen muchos paralelismos con la actualidad y nos permiten contextualizar los problemas actuales. A lo largo de la historia se ve claramente que cuando una sociedad tiende al progreso también tiende a la desigualdad.

¿Piensas que la eurozona es un Frankenstein? La elección del concepto de película de terror no es aleatoria. Hay muchos monstruos que ahora pueblan Europa, y uno de ellos es la eurozona. Es un Frankenstein

«No hay forma de frenar la globalización. Lo que podemos hacer es adaptarnos o no»

porque es una fusión un poco monstruosa de economías con dinámicas muy distintas. Antes del euro cada economía contaba con su Banco Central, y este tenía las políticas monetarias que permiten devaluar o revalorar la moneda para ayudar a la economía a salir del bache. Cuando se crea el euro, tú estás juntando economías

muy distintas, unas economías muy fuertes, muy ahorradoras y grandes exportadoras del Norte, con unas economías poco ahorradoras y pocos exportadoras y generalmente rígidas de los países del Sur. Realmente es un reto.

Frankenstein solo quería que le quisieran....

Sí, como digo en el libro, el euro es producto de una mente o muy optimista o muy perversa. Mientras todo iba bien era un foco de progreso, unir las economías del Sur a una locomotora muy poderosa que es la del Norte, que nos hacía, por ejemplo, poder colocar deuda pública a un interés prácticamente igual que el de Alemania, ¿eso qué quiere decir? Que de cara a los inversores, la fiabilidad de la deuda pública era igual que la de Alemania. Esa confianza desapareció con la caída de Lehman Brothers y con un inicio de desconfianza por parte de los inversores, los mercados financieros, que son otros de los monstruos a los que tememos.

Hemos pasado del euroamor a la europesadilla...

Cuando fluían los fondos de cohesión era normal que el Sur de Europa fuera muy euroentusiasta, pero ahora se ve como la fuente de todos los males. A veces incluso de una forma un poco injusta, pero hace poco, por ejemplo, salió una encuesta acerca de la voluntad de permanencia en el euro de los distintos países, y curiosamente tanto en España como en Grecia había más de un 60% de la población que lo apoyaba.

¿Ello nos convierte en euromasocas?

Nos convierte, yo creo, en gente con memoria. Es decir, tú preguntas al ama de casa, tanto de Grecia como de España, y creo que son muy conscientes, y aún recuerdan mucho las devaluaciones de los años noventa, y lo que significa ir con una moneda como la peseta, que evidentemente puede ser más fácil de gestionar, pero es una divisa mucho más débil, y por lo tanto eso suele fomentar la inflación.

No estás a favor de las crecientes voces que apoyan a la salida española del euro.

No lo tengo muy claro. Al final el euro es bueno o malo según se gestione, el problema del euro, igual que las instituciones europeas, es que están a medio construir, y eso los hace muy disfuncionales.

Para un dibujante satírico es una suerte encontrarse con Angela Merkel...

Da mucho juego, pero a veces es incluso un recurso demasiado fácil. Lo fácil es ponerla como la mala de la película. Y aún siendo muy crítico con Merkel, hay que decir que es la figura más respetada ahora mismo. Y respetada también quiere decir a veces temida. Merkel me recuerda un poco a Thatcher. Son figuras políticas con unas ideas muy claras, unos planes muy definidos, pero que los intenta llevar a cabo hasta las últimas consecuencias. Creo que no estaría de más un poquito de flexibilidad. Ya que si esto significa empobrecer la población, no sé si vale la pena.

¿Ves factible una Unión Mediterránea o sería un disparate digno de tus libros?

Pues mira, no vas desencaminado. Estuve en Bruselas para documentarme para el libro, y me entrevisté con diversas per- >>>

>>> sonalidades, y uno de ellos me decía que estaba surgiendo una vía de en medio que era la posibilidad de plantear un euro a dos velocidades, es decir, mantener la Unión, pero crear un euro del Norte y un euro del Sur, que en este sentido se adaptaba a estas distintas dinámicas. Un Norte, digamos, muy competitivo, muy ahorrador y muy exportador, con un Sur, digamos, un poquito más lento y un poquito más rígido.

¿Y un poquito más corrupto?

No. A ver, sin dejar de ser crítico, el Sur tiene muchas ventajas. También a veces es injusta la imagen que nos están dando de corrupción...

Pero esta imagen nos la estamos regalando nosotros mismos...

Sí, es cierto. Pero también te diré que la corrupción existe en cualquier parte del mundo. Quizás lo que nos falta es que los mecanismos para identificar esta corrupción sean más eficientes. Lo vemos claramente con el PP y *la Gürtel*, que todo ha sido opacidad y silencio, esto es impensable en los países del Norte.

Tus personajes funcionan como arquetipos pop. De algún modo también cubres un vacío que quizás no han sabido cubrir los medios de comunicación...

Mi trabajo no va a sustituir al periodismo más riguroso. Lo que ocurre es que a veces este periodismo más riguroso suele tener una barrera de complejidad. La situación es de tal complejidad que el público normalmente no es que no tenga conocimientos, es que no tiene tiempo material. Yo seguía, por ejemplo, la problemática del último capítulo que fue Chipre, y tuve que dedicar muchas horas. Como le puedes exigir a un panadero que robe tres horas de su día a día para seguir este caso. Yo me siento más como un ensayista de segunda liga, de segunda división...

Eres un gran devorador de las páginas salmón económicas de los periódicos. ¿Crees que estas se han convertido en la serie de terror B periodístico?

Un poco sí. Sobretudo te diré que los más respetables son los que suelen hablar en un modo más crudo de la situación. Y eso siempre suele generar alarma, y la alarma vende, y yo aquí me incluyo. En este sentido, aún te diré que soy optimista, que dentro de las fatalidades se están abriendo muchas puertas, estamos entrando en un mundo distinto, en el que está cambiando todo, el mundo laboral, la geopolítica, la forma en que se consume, se produce, se compra, se lee, se informa, y a la vez se están abriendo escenarios interesantes. Para mí es un síntoma de esperanza, creo.

La sensación colectiva es la de tener una gran soga al cuello...

Sí, pero quizás sea una cuestión de cambiar el chip. Lo vemos negro porque nuestras expectativas de vida se basan en unas reglas de juego antiguas. Ahora se están abriendo más posibilidades. Quizás sea hora de cambiar las expectativas. No esperar conseguir lo que consiguieron nuestros padres, ni porque sea bueno o malo, sino intentar conseguir lo que nos pueda ofrecer este nuevo mundo. Y en este sentido, lo que está claro es que para sobrevivir tendremos que

El secreto de la viralidad

Aleix Saló mira sin complejos al rostro de la complejidad de este mundo que emerge. Lejos de buscar enemigos exteriores, prefiere buscar los propios, los vampiros ibéricos, en una Europa que aún sigue siendo «un mundo donde los Estados son los que deciden», explica. Es crítico con la troika, pero también con los políticos que usan al enemigo exterior. Su visión lo ha llevado a moverse deprisa y salir de la precariedad con ingenio y dosis de viralidad, como cuando decidió promover su libro con un vídeo tráiler que dio la vuelta al mundo. El éxito de un vídeo viral en Internet, dice, depende del momento en que sale. «Evidentemente está el contenido, pero sobre todo es el momento. Un mismo vídeo, si lo pospones tres meses o lo avanzas del momento idóneo puede ser que no funcione. La viralidad depende del usuario y del espectador. No depende de ti. Es la gente la que lo comparte», explica, como sintetizando una de las claves de este mundo que asoma.



Saló se autorretrata y dedica una viñeta a los lectores de *el mensual de 20 minutos*.

Lo vemos negro porque nuestras expectativas de vida se basan en unas reglas de juego antiguas»

ir tirando con planes a corto plazo. Es muy probable que a medio camino el mundo haya continuado cambiando.

Tú eres un ejemplo de esta adaptación a los cambios...

Me resisto a ponerme como ejemplo de nada. **Creaste un cortometraje gratuito en la Red para promover un libro, y conseguiste gran éxito, has ido por delante de las editoriales...**

Bueno, digamos que he intentado jugar a eso. De olvidarme de las reglas antiguas e intentar hacer mi propio plan de vida a partir del ensayo y error. Yo me he equivocado muchas veces. Pero he intentado tomarme estas puertas que se están abriendo como una oportunidad. No hay fórmulas mágicas ahora, pero lo que sí que es imprescindible, pruebes lo que pruebes, es que trabajes mucho. Lo que

sí ha pasado a la historia es la cultura del pelotazo.

Es cierto que los cambios de ciclo crean muchas oportunidades, pero también se llevan a mucha gente por el camino. La revolución industrial acabó con lo viejo.

Es buen ejemplo. Yo comparo la globalización con la revolución industrial. Son fenómenos de una escala inalcanzable, que contienen una cara muy oscura, muy dramática, muy cruel, pero a la vez va abriendo puertas nuevas. La calidad de vida que ahora tenemos es gracias a esa revolución industrial que democratizó el acceso a muchos servicios y productos. Con la globalización ocurre un poco lo mismo. Tiene cosas muy buenas y cosas muy malas. Y la conclusión es que no hay forma de frenarla, las únicas opciones que tenemos es adaptarnos a ella o no adaptarnos.

Has sido invitado a foros de economía, tus vídeos se enseñan en algunas escuelas para explicar estos procesos, puede ser tanto un orgullo como un vértigo, ¿no?

Sí, a la vez es un orgullo, pero da mucho respeto. Que te pongan como ejemplo es fuente de que te exijan mucho más. Y uno se ve obligado a ser cada vez más riguroso o ser más precavido a la hora de hacer según que afirmaciones.

¿No te da miedo perder por esta presión tu esencia gamberra?

Un poquito, sí. Digamos que el equilibrio entre frescura y rigor es complicado. Y lo que antes intentaba despachar con una broma soez y me quedaba tan ancho, ahora le suelo dar muchas más vueltas.

¿Cómo empezaste?

Empecé en el año 2000 con 17 años haciendo viñetas en la prensa local, en la revista de Ripollet, de mi pueblo. Allí hacía viñetas metiéndome con el alcalde. Fue esa la progresión; de prensa comarcal a regional, a provincial, a periódicos digitales, política catalana, luego ya española con *Españistán* y ahora ya estoy metido en Europa. Estos 13 años han sido ir aumentando la óptica.

En tu gran irrupción, *Españistán*, planteabas en el subtítulo que este país se iba a la mierda. ¿Piensas que sigue yéndose ahí?

Soy más optimista que entonces. Fíjate, y mira que estamos peor. Quiero ir con cuidado. Porque sé que ser optimista es casi insultante, sobre todo si lo estás pasando muy mal, pero digamos que de cosas peores hemos salido, y de una forma muy resarcida. Esta hipóbole que yo utilicé era una forma de dar un toque en un momento en el que parecía que nadie lo veía así. Ahora es al revés. Ahora me gustaría llevar la contraria y ayudar a la gente a buscar fórmulas nuevas.

¿Eres eurofílico, aunque suene a enfermedad?

Un poco las dos cosas. Si algo falta ahora en Europa es un folclore común, una cultura popular común y en esto la sátira, además de ser una crítica hacia Europa, también es una forma de reivindicarla. Fíjate en los Simpson, son para mí una de las mejores sátiras de la cultura estadounidense, y acaba siendo una celebración.

Y un gran embajador...

Sí, desde la sátira. Desde la crítica y la ridiculización. A mí me gustaría hacer lo mismo con la cultura europea. ■



LA IDENTIDAD EUROPEA, EN VIÑETAS

Europesadilla. Debolsillo. 192 páginas. 9,95 euros; e-book: 2,99 euros. Saló explica en viñetas y de forma muy didáctica, sello de identidad del autor, el nacimiento del euro y de la Eurozona y cómo hemos llegado a caer en esta profunda crisis.

A muchos gobiernos la única opción que les quedó fue inyectar dinero público a los bancos más afectados para recapitalizar su sistema financiero y evitar que alguna quiebra arrastrara a toda la economía nacional.



En pocas palabras: cada estado limpió como pudo su propia mierda para continuar adelante con la máxima dignidad posible.



Aunque también contaba con un reto considerable: diseñar políticas monetarias para un conjunto de economías nacionales muy distintas, con necesidades diversas e, incluso, contrapuestas.



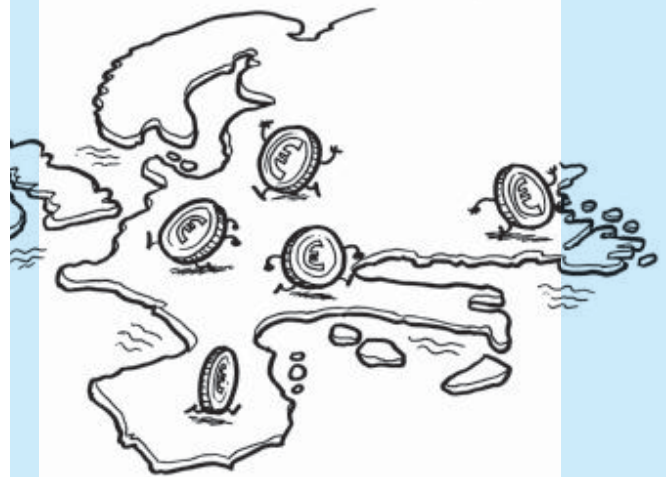
No faltaron voces agoreras que preconizaron un trágico destino para esta unión tan peculiar. Pero la voluntad política pudo más que un puñado de economistas mascullando conceptos macroeconómicos que no entendía ni su madre. Así que la Eurozona echó a andar.



En pocas palabras, la Eurozona nació como un auténtico monstruo de Frankenstein monetario, fruto de la unión de mercados económicos tan absolutamente dispares como Alemania o Grecia. Una aberración tal que solo podía ser fruto de una mente muy optimista o muy perversa.



Y la Nochevieja de 2001 a 2002 los cajeros automáticos de gran parte de Europa empezaron a dispensar por fin la nueva moneda, el euro.





NOELIA Ganadera

«La primera vez que ordeñé, tardé cinco horas y acabé exhausta»

Sus 350 ovejas no entienden de fiestas ni fines de semana. Noelia tiene que atenderlas cada día, sin excepción.

DANIEL MARTÍN

Las mujeres revitalizan el campo

La vida rural revive en manos femeninas: mujeres que toman las riendas y buscan nuevas oportunidades, reactivando sectores como la ganadería, la enología o la agricultura. TEXTO Y FOTOS **JULIÁN DÍEZ** INFOGRAFÍA **HENAR DE PEDRO**

El primer día que Noelia González tuvo que ordeñar a las ovejas que había comprado para arrancar su explotación, 32 en total, tardó cinco horas y terminó exhausta. «Esa noche apenas pude dormir. No por el cansancio, sino pensando dónde me había metido». Con sus estudios universitarios sin terminar (Ciencias Exactas), sin experiencia en ganadería y endeudada por cientos de miles de euros para arrancar su nuevo proyecto, recibió un baño de realidad al inicio del camino. Pero perseveró: hoy tiene más de 350 ovejas y despacha el ordeño de la mitad de ellas en apenas un par de horas.

La población rural cae. Las nuevas iniciativas empresariales tienen un bajo índi-

ce de continuidad y, en este contexto, las mujeres son las más perjudicadas estadísticamente por ambas tendencias. Pero también hay un buen número de ellas que encaran el pesimismo con decisión. Ganaderas, agricultoras, emprendedoras que piensan que su futuro –y también el de más gente– está en apostar por el campo.

Parecen hechas de una pasta distinta.

Cuentan, casi siempre con una sonrisa, sus dificultades, sus esfuerzos, las dudas con las que lidian cotidianamente. Su sonrisa se agranda cuando hablan también de las razones (calidad de vida, costes, la sensación de ser dueñas de su propio destino) que les llevaron a escoger una vida a con-

tracorriente. Todas ellas aportan a su entorno un cuidado en el detalle y una capacidad de trabajo que, más allá del tópico, pueden marcar la diferencia.

En este último punto insiste Noelia González al reflexionar sobre la situación global: «Hemos visto que el problema es que no se ha dado valor al esfuerzo. Cuando empezamos nos vendían cualquier finca que quisiéramos, porque era más fácil ganar un dineral poniendo ladrillos que llevar la vida de sacrificio que exige esto. En cambio, hoy se aran hasta los caminos, porque no hay otra cosa».

Noelia vive en La Milla de Oro, un pueblo leonés que considera poco común por la cantidad de vecinos con iniciativas >>>

Buscamos el mejor rincón de 2013



La Guía Repsol ha puesto en marcha la segunda edición de su concurso "El Mejor Rincón de España", una iniciativa en la que los propios viajeros proponen y votan los lugares de nuestra geografía que tienen un atractivo especial para ellos. Hasta el 20 de mayo han estado enviando sus candidaturas, y a partir de junio empiezan las votaciones, de las que saldrán los finalistas. Tras el verano se dará a conocer el ganador. Cada vez que un usuario vote a través del *site* ganará una participación para el sorteo de 75 tarjetas de 100 euros de carburante.

Entra en <http://elmejorincon.guiarepsol.com> y vota a tu mejor rincón de 2013



La iglesia de la Magdalena, en Olivenza, el mejor rincón 2012

Guía Repsol 2013

Todavía te queda mucho por conocer del lugar que ya conoces



LAS MEJORES RUTAS PARA SACAR EL MEJOR PARTIDO

Prepara con nosotros tu escapada de primavera

De relax, aventurero, romántico... Sea cual sea el plan que busques, y tengas el tiempo que tengas, te preparamos a tu medida las escapadas de primavera que más pueden interesarte

Si estás preparando tu escapada de primavera, de un día, de dos o más, Guiarepsol.com te facilita una valiosa herramienta para ahorrarte tiempo a la hora de buscar entre la infinidad de posibilidades que ofrece la geografía española. Entra en el *site* 'Prepara tu escapada de Primavera' de Guiarepsol.com y seguro que encontrarás lo que estás buscando. Solamente tienes que contestar estas tres sencillas preguntas: ¿Cuánto tiempo te vas?, ¿Con quién te vas? y ¿Dónde vas? De cada una de ellas puedes seleccionar una opción: un día, dos días o más de dos días; en familia, en pareja o con amigos; a la costa, a la montaña o a la ciudad. Una vez hecha la selección indicas Ver resultados e inmediatamente te aparecen las recomendaciones que la Guía Repsol hace para ti. No son solo de un destino, sino de todo lo que puedes hacer en él, desde que te levantas hasta que te acuestas, para aprovechar el tiempo minuto a minuto. Lo que puedes visitar, lo que no te debes perder, dónde comer, dónde están las mejores playas, los locales de ocio... Incluso rutas y restaurantes para moteros o los mejores miradores para contemplar la riqueza paisajística de la zona. Es una herramienta que te ahorra tiempo y con la que sorprenderás a tus acompañantes.



El sol que más alimenta

Los Soles Repsol son el símbolo de la excelencia en la cocina, los galardones con más prestigio que premian la gastronomía española. Con un Sol hay 281 restaurantes, 102 cuentan con dos y 25 con tres, la máxima calificación. En el canal de vídeo De Sol a Sol, del *site* de Guía Repsol, nuestros grandes cocineros nos hablan de la cocina en general y de sus mejores creaciones.

EN TODOS LOS SOPORTES

Un año más, la Guía Repsol 2013 quiere seguir compartiendo su experiencia, independientemente del soporte que elija el viajero:

VERSIÓN IMPRESA

El formato tradicional consolida un diseño más manejable y visual.

Incluye una cartografía totalmente actualizada y planos de las principales ciudades. En volúmenes separados, la **Guía de Turismo con los Mejores Restaurantes**, con información sobre 1.100 localidades, 550 hoteles y 1.500 restaurantes; y la Guía de Rutas con los mejores Sabores, que propone recorrer nuestra geografía a través de las recetas y platos típicos de España.



SMARTPHONES Y TABLETS

Gran parte del contenido está disponible para iPhone, iPad, Nokia y, ahora, el nuevo sistema operativo Windows 8, para planificar viajes en cualquier momento y lugar.



REDES SOCIALES

Los viajeros pueden compartir sus experiencias a través de los medios sociales, ya que la Guía Repsol es muy activa en Twitter, Flickr, Youtube... En Facebook se han creado los juegos divulgativos *El Camino de Santiago* y *La ruta de El Quijote*.



NURIA Y ESTRELLA Bodegueras

«Hemos vivido en la viña desde pequeñas, para nosotras es el día a día»

>>> que viven allí: surgen pequeñas empresas, explotaciones agropecuarias poco convencionales... Su marido, Manolo, era el panadero, pero se cansó de levantarse a medianoche los sábados y domingos. «Yo se lo decía a todo el mundo de joven, que nunca querría tierras. Pero llegó el amor y mira cómo he terminado, aunque sea con gusto...», explica Noelia.

Cultivar el campo no es mucho más fácil.

Poco han ganado con el cambio, sobre todo en primavera, la época de siembra para las 25 hectáreas que mantiene Manolo: arrancan a eso de las seis y no llegan a casa hasta pasadas las once. Además, los días libres no existen cuando se trabaja por cuenta propia al cuidado de animales. «Vemos a nuestros dos hijos a la hora de comer nada más, pero por suerte ya son mayores». Solo cambian su rutina en alguna ocasión extraordinaria, por una celebración familiar; entonces condicionan la alimentación de sus animales a la posibilidad de ordeñarlos a primera hora de la mañana y última de la noche, dejando unas horas disponibles para ir a la fiesta.

También hay otras dificultades, claro. La burocracia es tremenda, pero Noelia –que

enseña gruesos cartapacios, certificaciones, vacunaciones, permisos y declaraciones fiscales– va afrontando el papeleo con sus conocimientos en gestión de empresas. Los precios, ya se sabe, no van precisamente al alza, aunque «la ganadería da unos ingresos más fijos que los de la agricultura. Este año no nos han bajado el precio de la leche, y con eso ya nos conformamos». Los productos agrícolas llevan abaratándose desde bastante antes de 2008, en un proceso que nada tiene que ver con la crisis sino más bien con un modelo de distribución y consumo que produce resultados cuando menos cuestionables.

Aunque Manolo se ocupa sobre todo de las tierras, Noelia admite que no podría manejar al rebaño sin la ayuda puntual de su marido quien, de vez en cuando, tiene que echarle una mano en las tareas más duras de la ganadería. «No voy a engañar a nadie, a la larga para esto tienes que tener al lado un hombre. Si él me faltara, debería contratar a alguien. O montar una quesería con mi hija y subarrendar todo esto, porque yo no podría sola», reconoce.

Y eso que ella es casi una supermujer: no solo ganadera y madre, sino concejala en el

Ayuntamiento de su pueblo, secretaria en la Junta Vecinal, miembro de la junta directiva de un grupo de acción local, de la Asociación de Mujeres Rurales Leonesas y de la Cámara Agraria de León.

Otro líquido muy distinto a la leche, el vino,

es el medio de subsistencia de las hermanas Cubillo: unas mujeres que, según los expertos, lideran la producción de calidad en la zona de Ribera de Duero. La tradición familiar se remonta a los bisabuelos, aunque no fue hasta hace un lustro cuando Nuria y Estrella se dieron cuenta de que su éxito hacía imposible mantener Bodegas Solano como un ingreso complementario para ratos perdidos, y decidieron tomárselo en serio y dedicarse por completo a ello.

«Hemos vivido en la viña desde pequeñas, para nosotras es algo del día a día que vimos hacer a nuestros padres y abuelos», cuenta Nuria. Ellas han elevado sus vinos a una categoría superior. Los tintos de Bodegas Solano se han convertido, pese a su pequeña producción, en una de las estrellas de su denominación de origen: han aumentado su prestigio al conseguir una proces totalmente libre de huella



VICTORIA Restauradora
«Aquí cuesta mucho introducir platos e ideas novedosas»



MARÍA Cultiva y vende el cereal teff
«Elegí entre irme a Alemania o volver al pueblo y montar esto»



GLORIA Comida a domicilio
«Cuesta arrancar. Los mayores desconfían al principio de nosotras»

de carbono que es único en su entorno. Además, recibieron las más altas puntuaciones en la última *Guía Parker*, que por lo general fue bastante inmisericorde con la región. «Quizá el crítico de *Parker*, por ser nuevo, buscó marcar distancias», sugiere Nuria. «O tal vez es que en esta denominación se han inflado un poco los precios últimamente y quiso dar un escarmiento».

El 60% de las poco más de 20.000 botellas que producen al año en esta bodega de La Aguilera (Burgos) se dirigen a la exportación, mientras que el resto van directamente a restaurantes, sobre todo de Madrid. «No hay venta comercial en España porque no tenemos capacidad y el mercado sigue a la baja. De todas formas, tendremos que pensar en ampliar la producción si siguen creciendo las ventas fuera. Podríamos hacerlo con algo más de infraestructura porque tenemos materia prima de sobra, estamos vendiendo uva y vamos comprando viñas viejas de la gente que se jubila de la zona».

La práctica totalidad de la gente que trabaja en Bodegas Solano son mujeres, incluyendo a la enóloga, de origen francés, y «a la que le gusta buscar la originalidad sin perder la integración del vino con la tierra que nos rodea». Nuria Cubillo asegura que el predominio femenino en la plantilla ha sido «algo que se fue dando un poco sin querer. Lo que está claro es que hoy en día ni siquiera en los pueblos puede quedarse la mujer ya solo en casa. La vida sube, hay muchos gastos, tienes que llevar a los niños a actividades extraescolares...».

«Me planteé irme a Alemania o volver al pueblo a montar esto», recuerda María Pérez Bartolomé. Las dificultades del momento la empujaron a apostar por crear su propia empresa, Salutef, «y aquí estoy». «Sin ayudas, que toda esa idea de que hay subvenciones para mujeres, y especialmente para el campo, no sé de dónde ha salido...», protesta. Doctora en Ingeniería Agrónoma que se ha dedicado durante años a la investigación aplicada, en sus trabajos conoció las posibilidades de un cereal muy común en la alimentación en Etiopía, el teff, pero que apenas ha comenzado a plantarse fuera de su lugar de origen debido a las complicaciones técnicas de su cultivo. Así que en lugar de llevarse sus ideas fuera, María decidió capitalizar su subsidio de desempleo en busca de crear riqueza en su propio entorno.

Para ahorrar costes, María decidió reformar una parte de la casa de sus padres en San Martín del Valle, un pueblo de 24 habitantes en Palencia, para convertirlo en la sede y despacho de Salutef. Desde allí envía a distintos países de Europa y a todos los puntos de España distintos productos elaborados a partir de teff: copos de cereal, harinas... «Todo lo envaso yo misma, ¡de momento no hay para comprar maquinaria!». Y añade: «Ahora estamos haciendo pruebas con un artesano cervecero, así como para la creación de galletas e incluso gusanitos para niños». Su entusiasmo es, por decirlo con discreción, contagioso: parece que el teff le

proporciona auténtica energía para solventar los problemas.

Las dificultades de producción del teff se contrarrestan con las ventajas de su consumo, pues se trata de un cereal con muchas propiedades: no contiene gluten, incluye mucha fibra y supone una fuente de energía de consumo lento. Se dice que uno de los secretos de la resistencia de los grandes atletas africanos en las carreras de fondo tiene que ver con la presencia del teff en sus dietas. De hecho, comenzó a conocerse en Europa porque lo trajeron los fondistas que venían a entrenarse a los centros de alto rendimiento.

«Creo que es algo que tiene su público, que va a funcionar. Me instalé en el pueblo porque considero que no necesito estar en un núcleo urbano para trabajar, gracias a las ventas por Internet y los envíos por correo. Pero lo que mejor va funcionando es el boca a boca en gimnasios y herbolarios», apunta María, que habla ilusionada de las ideas que tiene para dar trabajo a otras mujeres del pueblo cuando las ventas crezcan algo más.

María decidió capitalizar su subsidio de desempleo para crear riqueza en su entorno

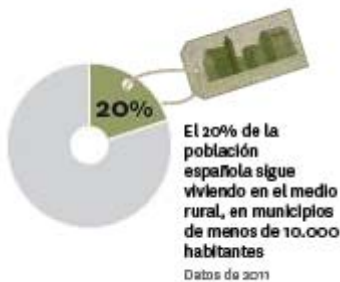
Cuando Victoria Gallardón decidió hacerse cargo de un restaurante muy cerca del pueblo de María, en Saldaña (Palencia), no tuvo en cuenta las ventajas e inconvenientes de esa ubicación respecto a Mallorca. «Sí, es una idea rara, dejar Mallorca y venirte a un pueblo de 3.000 habitantes... Pero nos está saliendo bien. Cuando pones un restaurante en un sitio así, llamas la atención; todo el mundo se pasa un día a tomar la tapa, por la novedad. Si les gusta, vuelve a probar el menú. Y si los convences, ya estás en el circuito».

Los inconvenientes, claro, están relacionados con el inmovilismo, con hábitos de largo tiempo difíciles de cambiar. «Cada vez que metemos algún plato creativo nos cuesta mucho que funcione. Hemos tenido que poner en el menú del día un bacalao que es una creación original mía para que la gente lo probara y luego nos lo pidiera en la carta. También nos ha funcionado con algunos postres, que son mi área de trabajo favorita. Otros platos ni han pasado la prueba, por ser demasiado distintos a lo que la gente quiere comer cada vez que sale de fiesta: el asado de turno...».

Otra desventaja, no solo propia del campo, es que a Victoria le toca luchar también con los prejuicios. Joven de edad y aspecto, reconoce que en su día a día se encuentra con proveedores que no quieren hablar con ella, por ejemplo, de vinos. «Y en cuanto a la idea de las ayudas, nada de nada: cuando pedimos el crédito para el aval con el que nos quedaríamos con el restaurante, 24.000 euros, en realidad nos lo dieron porque había una chica en la sucursal del banco que creyó en nuestro proyecto».

Como María, de Salutef, también Victoria pensó en marcharse a Alemania, >>>

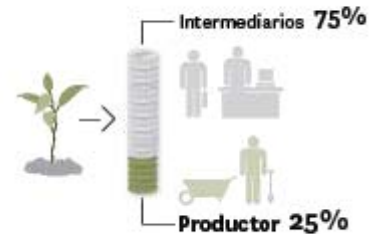
UN ENTORNO MENGUANTE Y CON DIFICULTADES



% DEL PRECIO FINAL PERCIBIDO POR EL PRODUCTOR

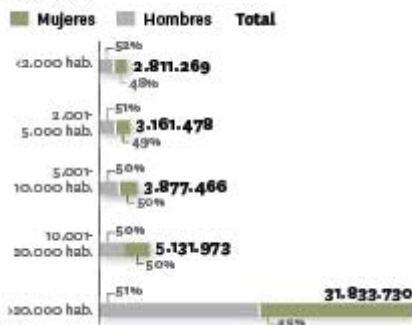
Datos de 2013

Apenas un 25% de lo que paga el consumidor llega al productor, algo que se agrava con ciertos productos o en determinadas épocas del año



DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN EN LOS MUNICIPIOS ESPAÑOLES

Datos de 2011



CAÍDA DE LA POBLACIÓN RURAL POR SEXOS

Datos de 2011



EVOLUCIÓN DEL IPC DE LA ALIMENTACIÓN Y DEL PRECIO PERCIBIDO POR LOS AGRICULTORES

Datos de 2012



amparada por su manejo de idiomas y la experiencia acumulada en una década larga trabajando en todos los puestos posibles en relación con la hostelería, tanto en Baleares como durante un tiempo en Canarias. Sin embargo, acompañar a su novio a visitar la zona de Saldaña, en Palencia, la convenció primero de trabajar un tiempo en distintos negocios y finalmente de hacerse cargo ambos del Hostal Restaurante El Marqués, un negocio que existía tiempo atrás pero que ellos han relanzado.

«En Mallorca trabajaba de abril a octubre solamente. El resto del tiempo no había nada. Llevaba ya así diez años, no me parecía que hubiera futuro en una vida con esa estructura, y además tenía la sensación de que como mujer y joven no iba a conseguir romper ese techo. Aquí todo está en mi mano, el trabajo es continuo a lo largo del año...», comenta Victoria.

El negocio va suficientemente bien gracias a

que el turismo rural no ha caído tanto como el de los grandes destinos y a que su comarca tiene algunas empresas de transportes frigoríficos que son visitadas por clientes extranjeros. El suyo no es solo el mejor alojamiento de la zona, sino también el único en el que la responsable habla idiomas, otra ventaja. Ahora se lanzan a su siguiente reto: la organización de bodas en una carpa de 375 metros cuadrados situada en un viejo molino, junto al río Carrión. Ya han celebrado las primeras, que Victoria espera que sirvan para romper, otra vez, el conservadurismo del entorno a la hora de dar oportunidades a la novedad.

Porque como dice su casi vecina Gloria Fernández, «cuesta arrancar»: «Tenemos muchos posibles clientes que piensan que porque les llevemos la comida, les podemos

La unión hace la fuerza

Pese a emplear sobre todo a mujeres en su bodega, Nuria Cubillo no cree que haya realmente «una forma femenina de hacer, y menos en el campo, donde muchas tareas exigen trabajo físico»: «Puede que seamos más cuidadosas, pero poco más...». Lo que sí existe es una problemática común: la desconfianza del entorno y las pequeñas dificultades adicionales que aparecen en numerosos detalles. Por ello, buena parte de las mujeres del medio rural están agrupadas en la Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales Fademur, que aglutina casi 200 asociaciones con 55.000 socias. Entre sus actividades destaca la formación y el impulso al emprendimiento económico. Por ejemplo, con la constitución de cooperativas que trabajan dando servicios de proximidad en los pueblos o la comercialización de productos artesanos a través de Internet con su web www.webartemur.org

quitar la pensión o cualquier cosa por el estilo». Se refiere a la gente mayor de esa misma comarca, la de Vega-Valdavia en Palencia. Gloria abrió con dos socias el año pasado un negocio hostelero de naturaleza muy distinta. Se llama Lovepamur y se dedica a repartir comida a domicilio, por lo general a personas mayores que viven solas, en un radio de unos 25 kilómetros.

Por el momento reparten una media de veinticinco menús al día, a un precio de 159 euros al mes si se trata solo del almuerzo y 273 añadiendo la cena, aunque también puede pedirse el servicio para ocasiones sueltas.

Lovepamur, que en este caso sí que cuenta con apoyo institucional (el de Fademur, la federación de mujeres rurales, con 55.000 afiliadas), es un proyecto apoyado en los datos: en el medio rural español hay 750.000 personas con la condición de grandes dependientes para las que proyectos como el suyo suponen una solución. De hecho, Fademur ha impulsado iniciativas similares en Olivenza (Badajoz), San Carlos de la Rápita (Tarragona), Tíjola (Almería) y Carballada de Avia (Orense).

Su labor no consiste solo en cocinar para otros. Obviamente, hablamos de una tarea que tiene tanto o más de psicología que de cocina: «Hay mucha gente que nos está esperando cuando llegamos, porque a lo mejor es casi la única vez en todo el día que hablan con alguien. Muchos son muy, muy cariñosos. Recuerdo un hombre que lloró el día que nos dijo que no podía seguir con nosotras porque le habían puesto una dieta muy específica que no podíamos prepararle; nosotras llegamos a hacer menús con o sin sal y mantenemos una dieta equilibrada a lo largo de los días, pero no podemos hacer platos especiales». También reconoce que hay un cliente al que le ponen todo lo que les queda cuando cocinan: «No voy a decir quién, lo llamamos el comilón... y por más que le echamos, dice que las raciones son pequeñas. ¡Cuando otros solo están apuntados a la comida y con eso les queda para la cena!».

Por ahora, Gloria y sus compañeras compaginan este servicio con otros de cuidado de mayores, a la espera de que Lovepamur vaya creciendo y que escampe un poco. «También está todo mal aquí, sí. Pero nosotras lo único que tenemos a mano para solucionarlo es trabajar. Así que cada día nos decimos: ¡Adelante!».



A 60 METROS DE ALTURA

Descubrirás Europa de una manera única

A bordo de un crucero Royal Caribbean disfrutarás de las vistas de un puerto italiano desde las alturas del rocódromo, sentirás la adrenalina de surfear una ola infinita en nuestro simulador mientras navegas por la Costa Azul y te emocionarás con fantásticos musicales de Broadway entre Fiordos Noruegos. En un crucero Royal Caribbean todo es posible.

Solo en Royal Caribbean descubrirás otra manera de vivir Europa.

Más información en RoyalCaribbean.es



Dice un dicho popular que con pan y vino se hace el camino. Y no hay mejor vereda que recorrer que aquella que lleva a peregrinar por la geografía española en busca de un buen producto local, cocinado a la manera tradicional de cada tierra. Aunque nuestro país está sembrado de atractivos destinos turísticos, que en 2012 animaron a más de 57 millones de extranjeros a traspasar nuestras fronteras, quienes somos de aquí a veces olvidamos la multitud de opciones de ocio y cultura que ofrece el turismo de interior.

Las alternativas a la hora de realizar una escapada son variadas: destinos urbanos, sol y playa, turismo activo o de montaña, rutas arquitectónicas... Geniales todas ellas, pero ninguna tan apetitosa como una buena ruta gastronómica que preste especial atención a las citas que el paladar no puede perderse. Al fin y al cabo, el turismo gastronómico no es cosa de pocos: según la última encuesta del Instituto de Estudios Turísticos de España sobre los desplazamientos internos de los españoles, en el 54,8% de los viajes que realizamos por nuestro país incluimos actividades gastronómicas.

Por eso, en estas páginas ofrecemos una selección de las fiestas gastronómicas más interesantes que se celebran a lo largo y ancho de la Península; grandes ocasiones para comer a cuerpo de rey sin apenas resentir el bolsillo, ya que la mayoría de las citas ofrecen platos a 1, 3 y 5 euros e incluso gratuitos. Hay festejos de toda clase: homenajes populares de mayor o menor relevancia, con más o menos afluencia de público, con grandes partidas presupuestarias para su fin o con modestas aportaciones de las asociaciones o ayuntamientos que las organizan. Algunas están declaradas fiestas de Interés Turístico Regional y otras son, sencillamente, el pequeño evento anual de un municipio cuyo número de habitantes no rebasa las tres cifras. Sin embargo, todas guardan el encanto de la cocina tradicional, de los alimentos propios de la región y de las centenarias recetas cocinadas a fuego lento. Escoge destino y sírvete.

JUNIO

JORNADAS GASTRONÓMICAS DE LA TORTILLA, EN MIERES (ASTURIAS). Está claro: la tortilla de patatas es el plato ibérico por antonomasia. Pero en Mieres se atreven a reinventarla con nuevos ingredientes agregados a la receta, como los mejillones en escabeche, el boletus, los langostinos y hasta la manzana. ● Del 31 de mayo al 9 de junio. Precios según ración. A 19 km de Oviedo.

FERIA DE LA CERVEZA ARTESANA DE CASTILLA Y LEÓN, EN MEDINA DEL CAMPO (VALLADOLID). La primera edición de este encuentro para coleccionistas cervceros reunirá ponencias, exposiciones y actuaciones maridadas con las mejores *rubias* castella-



TURISMO GASTRONÓMICO

Pueblos, comarcas y ciudades se apuntan a homenajear los productos propios de su tierra con festejos populares. Prepara los cubiertos: la inacabable agenda de las fiestas gastronómicas que se celebran en España te abrirá el apetito

TEXTO MARTA ORTIZ GINESTAL

Concurso en la Gran Fiesta de la Calçotada de Valls.

noleonesas y también de Portugal. ● 1 y 2 de junio. A 58 km de Valladolid y 86 km de Salamanca.

PLANTADA DE ARROZ DE PALS (GIRONA). Durante una jornada, la zona del delta del Ebro aparca las máquinas modernas para celebrar la plantada del arroz al estilo tradicional, como ya se hacía 500 años atrás: arrancando las gavillas del plantel para plantarlas en los campos inundados. Al llamativo ritual agrícola se suma una gran

paellada campera. ● 2 de junio. Precio simbólico. Pals está a 43 km de Girona.

DÍA DEL PESCAÍTO, EN TORREMOLINOS (MÁLAGA). El barrio pesquero de La Cariguella-Montemar celebra la cercana llegada del estío repartiendo gratis, entre las 13.00 y las 17.00 horas, unos 10.000 kg del mejor pescado y marisco de la costa malagueña. Las raciones son generosas, pero hay que armarse de paciencia. ● 6 de junio. Gratis.



LAIA ESTRADA

JULIO

FIESTA DE LA LANGOSTA, EN A GUARDA (PONTEVEDRA). La abundancia de este exquisito crustáceo en la zona llevó al Concello en 1991 a dedicarle una fiesta. Junto a unos 400 kilos de langosta, suelen degustarse otros manjares como percebes, almejas, filloas y tarta de Santiago. También hay pasacalles y una feria de artesanía. ● Del 5 al 7 de julio. Precios populares. A 77 km de Pontevedra y 60 km de Vigo.

FIESTA DE LA CEREZA, EN COVARRUBIAS (BURGOS). La Localidad burgalesa regresa al medioevo vistiendo de pendones y puestos medievales las calles. Los vecinos muestran las cerezas autóctonas recolectadas días antes y las dan a probar a los visitantes. ● 13 y 14 de julio. Gratis. A 40 km de Burgos.

FESTIVAL DE LA SIDRA DE NAVA (ASTURIAS). La tierra de la sidra celebra su particular homenaje al caldo de manzana con un fin

de semana festivo declarado de Interés Turístico Nacional. Se elige la mejor sidra natural, se celebra el Concurso Internacional de Escanciadores y, por supuesto, se degusta. ● 13 y 14 de julio. Gratis. A 31 km de Oviedo.

DÍA DE LA LONGANIZA, EN GRAUS (HUESCA). La fiesta entró en 1997 en el *Libro Guinness de los Records* por hacer la longaniza más grande del mundo, de 505 metros de largo y 339 kilos de peso. En el festejo, >>>

>>> recién declarado de Interés Turístico de Aragón, se preparan unos 1.000 kilos de longaniza en una parrilla de 25 metros cuadrados. ● 27 de julio. Gratis. Graus está a 81 km de Huesca y 93 km de Lleida.

AGOSTO

FERIA DEL PIMIENTO DE HERBÓN-PADRÓN (A CORUÑA). Ya lo dice el refrán: pimientos de Padrón, unos pican y otros no. Degustación con más de 3.000 kilos, acompañados de chorizo, pan de maíz, pulpo, empanada y vino Albariño. Además, desfile de tractores engalanados. ● Primer fin de semana de agosto. Gratis. A 28 km de Santiago de Compostela y 40 km de Pontevedra.

FIESTA DEL PULPO DE CARBALLIÑO (OURENSE). Declarada de Interés Turístico Nacional, es una de las más populares de Galicia, de la que se tiene constancia desde el siglo XVII. Lugareños y turistas dan cuenta de más de 40.000 kilos de pulpo cocido tradicionalmente, acompañado, por supuesto, de carne ó caldeiro, empanada, Ribeiro, quemada o pan de Cea. ● Del 6 al 11 de agosto. 7 euros la ración. Carballiño está a 28 km de Ourense y 75 km de Pontevedra.

NOCHE DEL VINO DE CÓMPETA (MÁLAGA). Fiesta que conmemora la que antaño fue la fecha de partida de los mozos del pueblo a la vendimia. Se degusta vino de moscatel de la zona y se celebran actos culturales con la participación de escritores, poetas y bailarines. ● 15 de agosto. Gratis. A 53 km de Málaga y a pocos minutos de las principales playas de Málaga.

ROMERÍA DEL VINO DE ALHAMA DE GRANADA. Junto al vino, la gran protagonista de la jornada es la olla jamella, compuesta a base de garbanzos y tocino jameño. Se celebran carreras de caballos y una misa rociera. Está declarada de Interés Turístico de Andalucía. ● 15 de agosto. A 65 km de Granada.

FIESTA DE LA TENCA DE LA MANCOMUNIDAD DE TAJO-SALOR (CÁCERES). Este pescado de charca tan abundante en la comarca es protagonista de la jornada. Concurso de pesca y tencas fritas a raudales (varios centenares de kilos) para homenajear un alimento que, cuentan, enamoró al emperador Carlos V. ● 24 de agosto. Precio aproximado: 2 euros el plato.

GRAN JUDIADA DE SAN ILDEFONSO (SEGOVIA). Durante las fiestas patronales de La Granja se celebra, desde hace ya veinticinco años, un homenaje al producto local: el judión. El día de la Gran Judiada se sirven 10.000 raciones de este típico (y contundente) plato segoviano compuesto de 500 kg de careta de cerdo, 85 de morcilla, 80 de codillo y hasta 270 kg de chorizo. También hay fuegos artificiales, conciertos, encierros... ● Semana del 25 de agosto. Gratis. A 12 km de Segovia y 76 km de Madrid.

FERIA DEL PESCAÍTO FRITO DE LEPE (HUELVA). No hay sitio mejor para degustarlo que en La Antilla, en la costa onubense. Puntillitas, adobo, rape o acedías... Frito y recién hecho. ● Finales de agosto. Precios según ración. A 32 km de Huelva.



Con tradición.

En grande, Plantada de Arroz de Pals (Girona). Debajo, FERIA de la Seta Boletus de Isona (Lleida). A la dcha., FERIA del Queso de Trujillo (Cáceres) y Fiesta del Ranxo de Ponts (Lleida). FRANCESC TUR. PATR. TURISMO COSTA BRAVA GIRONA / AYTO. ISONA / CHUTY.NET. CEDIDA POR AYTO. TRUJILLO / LAURENT SANSEN



SEPTIEMBRE

FIESTA DEL AJOBLANCO DE ALMÁCHAR (MÁLAGA). Esta pequeña localidad de la Costa del Sol prepara más de 3.000 litros de su afamado ajoblanco. Esta sopa fría típica del verano en la región se cocina a base de almendras, miga de pan y ajo, y se sirve bien fresquita. Miles de turistas se acercan cada año a celebrar esta fiesta declarada de Interés Turístico Nacional de Andalucía ● 7 de septiembre. Gratis. Almáchar está a 35 km de Málaga.

FIESTA DEL ARROZ, EN SUECA (VALENCIA). Esta tierra típica de arrozales homenajea el plato valenciano por excelencia tras las fiestas de Mare de Déu de Sales. Además, se celebra la 52.ª edición del Concurso Inter-

nacional de Paella Valenciana, declarado de Interés Turístico Nacional. ● 8 de septiembre. Sueca está a 37 km de Valencia.

FESTIVAL DEL CHORIZO DE BAÑO DE RÍO TOBIA (LA RIOJA). Unos 3.500 kilos de chorizo escaldado y calentito sirven para elaborar los 14.000 bocatas que se reparten durante esta jornada que prelude las fiestas patronales de la localidad riojana. Los más afortunados pueden ganar uno de los doce jamones de la tierra que se sortean. ● 15 de septiembre. Chorizo y vino riojano: 2,50 euros. A 36 km de Logroño.

DÍA DEL JAMÓN EN MONESTERIO (BADAJOZ). Los amantes de las chacinas ibéricas se dan cita en esta particular fiesta que



congrega anualmente a más de 10.000 personas. Además de la pertinente degustación, se ofrecen charlas informativas sobre el cerdo ibérico y se celebra un concurso de cortadores de jamón. De Interés turístico Regional. ● Fecha exacta sin confirmar. 6 euros la ración. A 94 km de Sevilla y 120 km de Badajoz.

FIESTA DEL PIMIENTO Y PRODUCTOS DE LA TIERRA DE BENAVENTE (ZAMORA). Los productores de la comarca ponen a la venta unos 100.000 kilos de las mejores hortalizas de la zona, reconocida como Indicación Geográfica Protegida. En el Parador de Turismo se celebran jornadas gastronómicas, con degustaciones y actuaciones musicales. ● 28 y 29 de septiembre. Precio según producto. Benavente se encuentra a 70 km de Zamora y 79 km de León.

OCTUBRE

DÍA DE LA VACA, EN GUI SANDO (ÁVILA). Esta localidad de la sierra de Gredos prepara cada año para los vecinos una gran caldereta de 200 kilos de carne con patatas. Aunque la afluencia de gente es pequeña (unas 1.000 personas), la celebración guarda mucho encanto y el paraje es incomparable. ● 5 y 6 de octubre. Gratuito. Guisando está a 85 km de Ávila y 170 km de Madrid.

DÍA DE LA EXALTACIÓN DE LA PATATA, EN TARDAJOS (BURGOS). Los habitantes del municipio elaboran diferentes guisos con 3.000 kilos de este ingrediente como elemento principal, profundamente arraigado en la zona. De entre los participantes sal-



drá un ganador, cuyo plato preparado a base de patatas se dará a degustar a quienes se acerquen a esta fiesta. ● Domingo, fecha exacta sin confirmar. Gratis. A 11 km de Burgos.

JORNADAS DEL CHIPIRÓN EN LEKEITIO (BILBAO). Se puede comer de tantas maneras, que en esta localidad vasca quieren dar a catar todas las recetas posibles de chipirón: encebollado, en salsa, en su tinta, frito, a la plancha, relleno... Durante una semana este molusco es protagonista en todos los restaurantes de la localidad. Además, se ofrecen demostraciones gastronómicas para revelar los trucos imprescindibles para cocinarlo a la perfección. ● Fecha exacta sin confirmar. Pinchos a 1 euro. A 56 km de Bilbao.

DÍA DEL CALDERO, EN LOS ALCÁZARES (MURCIA). Jornada enmarcada dentro de las fiestas que conmemoran la independencia de este municipio. Las peñas de la localidad preparan en la playa el popular caldero, plato típico del Mar Menor que se elabora a base de arroz y pescado. ● 12 de octubre. Precio aproximado: 10 euros. Los Alcázares se encuentra a 50 km de Murcia.

FERIA DE LA SETA BOLETUS DE ISONA I CONCA DELLÀ (LLEIDA). Cita gastronómica de fin de semana, perfecta para descubrir y probar una amplia variedad de setas (de la zona, por supuesto). Exposición, concurso de cestas de recogida y degustación de diferentes platos elaborados con las mejores especies de la temporada. ● Finales de mes. A 88 km de Huesca y 96 km de Lleida. ■

La fiesta continúa...

NOVIEMBRE

► **FIESTA DEL CALBOTE** en Cuevas del Valle (Ávila). Se asan castañas en hoguera de aguja de pino. *Día 1. Gratis.*
► **FIESTA DE LA ALUBIA** de Tolosa (Guipúzcoa). Concurso y alubia popular. *Día 17. Gratis.*

DICIEMBRE

► **FIESTA DE LA ACEITUNA** de Martos (Jaén). Se reparten 8.000 hoyos de pan, aceite, bacalao y aceitunas, y se visitan los olivos. *En el puente. Gratis.*
► **FESTIVAL DE LOS CALLOS** de Noreña (Asturias). Tres toneladas para 10.000 personas. *Días 7-9.*
► **FIESTA DE LAS MIGAS** de Torrox (Málaga). Vino y migas. De Interés Tur. de Andalucía. *Día 22. Gratis.*

ENERO

► **FIESTA DEL ARROZ CON LECHE** en Ferrol (A Coruña). 3.000 raciones de este postre típico. *Día 7. Gratis.*
► **FIESTA AQUÍ HAY MIGA** en Lora del Río (Sevilla). 1.500 kg de migas. *Día 26.*
► **GRAN FIESTA DE LA CALÇOTADA** en Valls (Tarragona). Calçot (variedad de cebolla) cocinado en salsa y gran concurso. *Día 26.*
► **JORNADAS DE MATANZA DE VIRREY DE PALAFOX** en El Burgo de Osma (Soria). 22 platos de cerdo. *Varios fines de semana. 48 €.*

FEBRERO

► **FIESTA DE LA ROSCA** en Miraflores de la Sierra (Madrid). Roscas dulces. *Día 2. Gratis.*
► **FIESTA DE LA FILLOA** en Lestedo (A Coruña). 2.500

filloas a la hora con chorizo y aguardiente. *Día 17. Gratis.*

► **FIESTA DEL QUESO GALLEGO DE TETILLA** en Antas de Ulla (Lugo). Declarado Producto Gallego de Calidad. *Día 23.*

MARZO

► **FERIA DE LA CHACINERÍA** en Sopuerta (Vizcaya). Degustación de chorizos, quesos, pastel vasco, txacolí... *Día 2.*
► **FESTA DEL RANXO** en Ponts (Lleida). 70 ollas para cocinar 7.000 raciones de este plato con verdura, legumbre y carne. *Día 4. Gratis.*

ABRIL

► **MUESTRA DE HABAS CON POLEO** en La Palma del Condado (Huelva). Guiso de habas, poleo y ajo. *Mediados de mes. 1 € el plato.*
► **FERIA DEL CHORIZO** de Cantimpalos (Segovia). Chorizo con garbanzos. *Finales de mes. 3 €.*
► **FIESTA DE LA CHANFAINA** de Fuente de Cantos (Badajoz). Plato típico pastoril. De Interés Tur. Regional. *Finales de mes.*

MAYO

► **FERIA NACIONAL DEL QUESO** en Trujillo (Cáceres). 500 variedades de queso y 120.000 visitantes. *Finales abril-mayo.*
► **DÍA DEL NÍSPERO** en Salayalonga (Málaga). Degustación del fruto y sus derivados. *Día 3. Gratis.*
► **DÍA DEL FRESÓN Y EL ESPÁRRAGO** en Aranjuez (Madrid). Degustación del producto típico arancetano. *Primer fin de semana. Gratis.*



Largo da Oliveira, a los pies de la iglesia y el alpendre. Detrás el viejo pazo y los arcos de acceso a la plaza de Santiago. Una vista de esta (arriba, derecha). Debajo, el Palacio de los Bragança.

Donde 'nasceu' Portugal

A unos 55 km de Oporto, cerca de la frontera con Galicia y al lado de Braga, Guimaraes reivindica sus atractivos más allá de la capitalidad Europea de la Cultura en 2012. Texto **Juanfran de la Cruz** Fotografías **CMG/Pacheco / J. F. C.**

Las piedras no mienten. Y menos las más añejas, con esa sinceridad con las que las barniza el paso del tiempo. Las que componen la Torre de Alfândega, que aunque restauradas siguen siendo las mismas que formaban parte de la muralla medieval, le aseguran al respetable que Guimaraes no es un lugar cualquiera. Ya se esté en el Largo Moreira Sá, en la plaza Largo do Tournal o en la alameda de San Dámaso, pues estos tres

concurridos espacios de la ciudad baja confluyen a sus pies, la vieja torre empotrada entre fachadas de coloridos azulejos y esmeradas forjas se ha convertido en el lienzo de un cartel que proclama: "*Aquí nasceu Portugal*". Guimaraes, poco más de 50.000 habitantes, tres veces más contando sus *vilas* y freguesias metropolitanas, no es un mal destino para perderse. Un complemento ideal a Oporto, de vieja vocación textil (se conservan infraestructuras) y presente uni-

versitario, con mucho patrimonio y a la última en tendencias. De entornos serranos (incluso con un funicular que sube al monte Santa Catarina y su santuario da Penha) y similitudes climatológicas con la cercana Galicia, será cosa del clima Atlántico, la ciudad se asienta sin sobresaltos en las faldas de un cerro. Hay cuestas, pero son tendidas. Poco queda a la vista, apenas un tramo y la torre, de la vieja muralla. Ninguna de sus seis puertas, recordadas por el pavi-

Noticias

Pinceladas turísticas

Los menos previsores

¿DÓNDE IRÉ... MAÑANA? Los españoles están a la cola de Europa en cuanto a la antelación con la que planifican sus vacaciones. La media del turista español es de 39 días, con datos del portal *homelidays.es*. Los más

previsores son los holandeses: 81 días de media. En Europa, en los últimos cinco años se ha pasado de 45 a 55 días de media, aunque en España ha sido al revés: hemos pasado de 40 a 39 días.

Vacaciones con nostalgia OTRO ESPÍRITU, OTRO VIAJE.

Una pareja de emprendedores españoles ha puesto en marcha la empresa *nenotevans.com*,

enfocada en el alquiler de furgonetas camperizadas, o sea, con camas, cocina, frigorífico, etc. Es una forma alternativa, libre y barata de viajar. Entre sus vehículos, la legendaria Volkswagen T3 Joker, para los enamorados de los años sesenta y setenta. Tienen tarifas por días, fines de semana y semanas, y en estos momentos hacen ofertas especiales por su estreno.

Español cambia casa

INTERCAMBIO. Cada vez más españoles confían en el intercambio de casas como alternativa para vacaciones, según la web *IntercambioCasas.com* (2.600 usuarios registrados). España es el segundo país europeo con más casas de intercambio, por detrás de Francia. Cataluña (29%) y Andalucía (21%), las zonas con mayor oferta de viviendas.

mento allá donde se ubicaban, ha llegado al presente y un mar de construcciones han fagocitado las viejas defensas. Pero en lo alto del cerro Falperra sobreviven con mucha decencia los restos de un castillo, el de Sao Mamede, en el que el Condado Portucalense cimentaría su conversión en reino a base de espadas. No se sabe si Afonso Henriques, el primer rey, "nasceu" en Guimaraes o en Viseu. Pero en la vecina capilla románica de

El centro de esta urbe universitaria es Patrimonio Mundial de la Unesco desde el año 2012

San Miguel fue seguro bautizado. El castillo es un icono. En su día casi se derriba para su conversión en materia prima del empedrado urbano. *Castelo* y capilla son dos joyas en un ajardinada parte alta de la ciudad en la que también destaca el Palacio de los Bragança. Del siglo

xv, antes de ser el museo que es hoy, fue acuartelamiento militar y decadencia pura abandonada a su suerte. Tardó 20 años en ser restaurado, pero después las visitas del jefe del Estado a la zona encontraban cobijo en sus estancias.

Desde esta zona alta descienden, Largo Martins Sarmiento mediante, varias calles de ilustres fachadas palaciegas y conventuales. Pero es la rúa Santa María la que hilvana un trayecto delicioso que pasa junto al antiguo convento de Santa Clara (actual Ayuntamiento) y nos deja en la plaza de Santiago, la de las terrazas sublimes. Esta amorfa plaza es la antesala de la plaza de Oliveira, al otro lado de una bella arquería ojival. Y en este corazón de Guimaraes, indispensables, la medieval iglesia de Santa María de Oliveira y el alpendre gótico, que conmemora la batalla del Salado. Y más allá, un mar de callejuelas muy lusas, con la rúa Nova (hoy Egas Moniz) al frente, en las que se suceden viviendas de estética atractiva. Cercano, no conviene dejar de visitar el palacio de Vila Flor y sus jardines. Y de camino, un cafelito y un poco de torta de Guimaraes y *toucinho do céu*, el dulce local.



Datos prácticos

CÓMO LLEGAR Desde Oporto, en ferrocarril tomado en la estación de Sao Bento. En bus hay conexión directa desde el aeropuerto Sá Carneiro. **ALOJAMIENTO** Hotel Guimaraes (rúa Fernando Manuel de Almeida) **DÓNDE COMER** Pastelaria Clarinha; Café Oriental (Largo do Toural); Adegas dos Caquinhos (rúa Arrochela). Mumadona (rúa Serpa Pinto). O Solar do Arco (rúa Santa María).

Seguridad Viajar sin preocupaciones

El hogar, bien protegido

Al dejar la casa durante un periodo de tiempo más o menos prolongado hay que tener en cuenta una serie de recomendaciones para evitar disgustos a la vuelta, o un regreso precipitado del lugar de vacaciones.

Ya es habitual que al llegar estas fechas se recuerden las recomendaciones que hay que tener en cuenta antes de salir de casa hacia nuestro destino de vacaciones. Aun así, todos los años se incrementan por verano los robos en los hogares.

Según un informe de la patronal de las aseguradoras UNESPA, los hogares españoles sufren unos 425.000 robos cada año, de los que aproximadamente el 25% se produce en las provincias de Madrid y Barcelona. El informe, que se basa en los datos de las pólizas de hogar y del censo de unidades residenciales del Catastro, señala que las comunidades más seguras son La Rioja, Cantabria, Baleares y Asturias, y las dos ciudades autónomas -Ceuta y Melilla-, ya que entre todas ellas concentran 33.600 asaltos por año, solo el 7,92% del total.

Desde el sindicato policial CEP señalan que «la crisis ha provocado que suban los delitos relacionados con el patrimonio, pero también es cierto que ha mejorado bastante en el esclarecimiento de robos en viviendas». Todos los años, la Dirección General de la Policía pone en marcha una campaña para mejorar la seguridad ciudadana y ofrece una serie de consejos preventivos, entre los que figuran los relacionados con el abandono temporal del domicilio.

Lo que está claro es que aquellas viviendas que disponen de algún tipo de medida de seguridad tienen menos riesgo de sufrir algún asalto. Y ya hay empresas que ofrecen no solo la alarma, sino también la posibilidad de observar el interior de las viviendas a distancia, con imágenes que llegan a los dispositivos móviles.



Un caco observa una vivienda en esta simulación. GRES

LA MEJOR PROTECCIÓN, LA PREVENCIÓN

Indudablemente, para evitar el robo en nuestra vivienda no hay mejor protección que las medidas que podemos adoptar antes de abandonar temporalmente nuestra casa. Así, desde la Dirección General de Policía se ofrecen a los ciudadanos una serie de recomendaciones que conviene tener en cuenta:

- ▶ Asegúrese de que las **puertas y ventanas** de la vivienda quedan perfectamente cerradas. Cierre siempre la puerta con llave, no desconecte el timbre y nunca esconda una llave cerca de la entrada.
- ▶ Intente que **su casa parezca habitada** y no baje las persianas totalmente. También puede emplear temporizadores automáticos para encender y apagar luces o un aparato de radio.
- ▶ Elabore un **inventario** con los números de serie de fabricación de aparatos electrónicos, marca y modelo, con los que vaya a viajar. Incluya también descripción y/o fotografías que permitan la identificación de joyas y objetos valor.
- ▶ **No haga públicos** sus planes de veraneo y tenga especial cuidado con lo que difunde en las redes sociales. No aporte datos personales ni sobre las vacaciones a desconocidos o en la Red.
- ▶ Solicite a **alguien de confianza** que recoja el correo de su buzón y realice visitas periódicas.

Enseña tu ciudad

GUÍAS AUTÓCTONOS. Seguro que alguna vez has pensado que no hay mejor manera de conocer una ciudad que con alguien que viva en ella y te enseñe sus mejores rincones. Tanto si quieres probar a ser guía como si quieres buscar experiencias locales cuando viajas a otros lugares de España, la plataforma de turismo colaborativo Trip4Real (*es.trip4real.com*)



Conoce la mejor cala con un lugareño.

ofrece muchas posibilidades: ir a la mejores calas de una isla en barco, catas privadas de productos de la zona, ruta de copas, compras exclusivas, mercadillos, miradores, de tapeo, *tours* fotográficos... y el plan que tú quieras inventar.

Los mejores 'campings'

'BESTCAMPING 2013'. En la provincia de Girona pueden presumir de tener los mejores

campings de toda España, según la lista que publica la guía *Bestcamping 2013*. De los 18 establecimientos reseñados, 9 están en Girona (tanto en la Costa Brava como en el interior y el Pirineo). No es de extrañar que los *campings* de alta categoría estén en la zona, pues allí hay mucha tradición: uno de los *campings* españoles más antiguos es el de la Fosca (Palamós).

MoneyGram supera los 300.000 puntos de distribución en todo el mundo

La compañía ha experimentado en los últimos años un crecimiento significativo en su red de agentes y canales de distribución

MoneyGram Internacional (NYSE:MG), la compañía líder en servicios de transferencia de dinero a nivel global, ha superado recientemente la cifra de 310.000 puntos de distribución en todo el mundo después de un año de continuo crecimiento y consolidación.

La multinacional especializada en proporcionar servicios de envío de dinero, con sede en Dallas (USA) y presencia en más de 192 países, reportó en 2012 un incremento del 13% en volumen de ingresos, y un aumento del 14% en número de transacciones monetarias.

Desde el año 2007 MoneyGram ha multiplicado por dos su red de agentes en todo el mundo y durante los últimos treinta meses ha añadido más de 100.000 puntos a su red de distribución. Unas cifras a las que han

En 2012 MoneyGram sumó más de 43.000 puntos de distribución en su red global

contribuido en gran medida importantes hitos en la expansión de MG durante el año 2012. A lo largo del pasado año, MoneyGram sumó más de 43.000 puntos de distribución a su red global y superó la cifra de 20.000 locales en el continente africano. Además, en este mismo año, y solo en los Estados Unidos su red de agentes franqueó la cifra de 50.000 puntos de distribución.

UN MERCADO EN AUMENTO

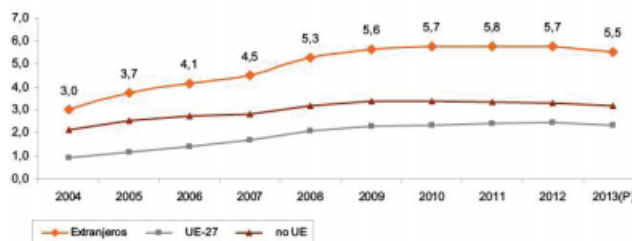
Como ha señalado Pam Pastley, presidenta y consejera delegada de MG Internacional: "Nuestra compañía opera en un mercado de 500.000 millones de dólares, y continúa aumentando su cuota de mercado de forma constante a través de una estrategia bien definida. El hecho de haber superado la cifra histórica de 300.000 puntos de distribución en todo

Más de 5 millones de extranjeros

Según el Padrón Continuo a 1 de enero de 2013, el número de extranjeros inscritos es de 5.520.133 personas, con una disminución de 2015.788 personas respecto al de enero de 2012. Por países, las principales nacionalidades son Rumanía (868.635), Marruecos (787.013) y Reino Unido (383.092). Por detrás están Ecuador, Colombia, Italia, Alemania, China, Bolivia y Bulgaria. Por comunidades autónomas, Baleares tiene el mayor porcentaje (20,01%), seguida de Valencia (16,8%) y Murcia (15,7%).



Población extranjera de los últimos diez años (millones)
Estadística del Padrón Continuo a 1 de enero



(*) Datos provisionales

MoneyGram.
Envío de Dinero

el mundo, supone un acicate para nuestra actividad y se fundamenta en la sólida convicción de que MG se consolida como el proveedor preferido para un número cada vez mayor de usuarios de servicios de envío de dinero en todo el mundo".

En palabras de Pastley: "La innovación es otra de las prioridades de MoneyGram y un meca-

nismo para atraer nuevos agentes a la compañía. Este aspecto, junto a la amplia variedad de productos y servicios que ofrecemos a nuestros clientes, es uno de los rasgos distintivos de nuestra organización".

El crecimiento de MoneyGram se debe también en gran medida a los acuerdos alcanzados con las redes de oficinas de correos a

nivel global. A día de hoy, son ya casi treinta el número de acuerdos firmados con las oficinas de correos de distintos países del mundo como Bulgaria, Canadá, India, Islandia, Italia, Reino Unido, Jamaica, Kenia, Moldavia, Polonia, Ucrania y Kazajistán.

GRANDES HITOS

Otro de los hitos que ejemplifica el rápido crecimiento de MoneyGram en el mundo es su alianza con importantes centros de retail como Walmart en los Estados Unidos, con el que recientemente la compañía ha renovado su acuerdo de distribución.

En la actualidad, MoneyGram sigue ampliando su oferta de servicios con el lanzamiento de un nuevo servicio de transferencia de dinero a través de los dispositivos móviles para el mercado de Qatar; y con el acuerdo suscrito el pasado mes de octubre con PayPal que permitirá a los 117 millones de

MoneyGram ha llegado a un acuerdo con la aseguradora MetLife para que sus clientes puedan contratar un seguro

titulares activos de sus cuentas utilizar la opción de depositar efectivo y retirar fondos en cualquiera de los más de 310.000 puntos de distribución con los que MG opera en todo el mundo.

ASEGURAR A LOS CLIENTES

Además, MoneyGram (NYSE: MG), y la aseguradora MetLife, líder mundial en seguros de vida y seguros colectivos para empleados, han firmado recientemente un acuerdo de colaboración que permite la contratación de un seguro por parte de todos los clientes que utilicen los servicios de MoneyGram. El acuerdo estará disponible en los más de 17.000 puntos de distribución con los que MoneyGram opera en nuestro país, y prevé la contratación de un seguro por parte del usuario de sus servicios para todos los envíos realizados al extranjero.



Ignacio Gil, Director General de MoneyGram Internacional para España

«Los servicios que ofrece nuestra compañía son clave para los inmigrantes»

¿Qué significa para los trabajadores inmigrantes disponer de un servicio como el que ofrece MoneyGram?

Para los inmigrantes en general, el hecho de tener que abandonar sus raíces y sus países de origen en busca de un trabajo y de mejores condiciones de vida para sus familias, supone un tremendo esfuerzo. Por eso, el servicio que ofrecen las compañías especializadas en proporcionar servicios de envío de dinero como MoneyGram, es clave para ellos y les ofrece la posibilidad de continuar ayudando regularmente a sus familias.

¿De qué forma se facilita mediante este servicio el envío y la recepción de efectivo?

Nuestro servicio destaca por su sencillez. Cualquier persona puede acudir a alguno de los más de 11.000 puntos de distribución en los que MoneyGram opera en España, con la cantidad de dinero en efectivo que desee enviar. De forma casi instantánea ese dinero estará disponible para el destinatario

en su moneda local y en cualquier lugar del mundo.

Nuestra red de distribución es muy amplia y opera tanto en capitales de provincia como en áreas rurales. Los envíos se canalizan a través de locales de conveniencia; instituciones financieras como el Banco Popular, Banco Cooperativo y Cajamar; y miles de locutorios y tiendas étnicas repartidas por todo el territorio nacional.

¿Qué otros servicios ofrece MoneyGram?

Dependiendo de las necesidades que detectamos entre nuestros clientes vamos adaptando el servicio y ofreciéndoles distintas posibilidades. Ahora mismo ofrecemos un servicio de pago en diferentes monedas para países como Rumanía, Perú, Bolivia, Nigeria, Paraguay y Bulgaria; un servicio de envío a cuenta corriente que hemos desarrollado para Filipinas, e incluso un servicio de pago a domicilio para la República Dominicana.

¿Son seguras las transacciones? MoneyGram realiza enormes es-

fuerzos a nivel tecnológico y aplica todas las normativas de los bancos centrales en los diferentes países en los que opera para asegurar en un 100% las transacciones de sus clientes. No hay mayor prueba de seguridad que el hecho de que el destinatario reciba el dinero en efectivo en tan solo diez minutos en cualquier punto del mundo. Hoy en día hay muy pocas empresas de envío de dinero que tengan la capacidad tecnológica y dispongan de una red de agentes tan amplia en los países de destino para proporcionar un 100% de seguridad en las transacciones de sus clientes.

¿Cuántos extranjeros y cuántos españoles se benefician de este servicio?

Según los últimos datos del INE, en España residen más de 5 millones de extranjeros procedentes de 100 nacionalidades distintas. Esta cifra y la posibilidad de enviar dinero a más de 196 países alrededor del mundo da una idea del número de extranjeros que se be-

nefician todos los días de nuestros servicios.

Si hablamos de los españoles, la experiencia de enviar y recibir dinero a través de entidades de pago como la nuestra es más minoritaria, pero trabajamos para seguir potenciando su conocimiento y optimizando nuestra red tanto en los países de destino como de origen, sobre todo ahora que la crisis ha obligado a muchos españoles a abandonar nuestro país en busca de oportunidades de empleo fuera de nuestras fronteras.

¿Se atisba desde MoneyGram la salida de la crisis?

Por los indicadores que manejamos todos consideramos que la situación económica debería tocar fondo este año y empezar a repuntar y a generar empleo a partir del año que viene. Todo esto será de gran ayuda para los inmigrantes que actualmente se encuentran desempleados y frenará algo la caída de la actividad económica en nuestro país.

Seguridad puntera

La silla Sirona puede usarse a favor y contra el sentido de la marcha. Niños de 0 a 4 años.

● Cybex. 559 euros.
milleniumbaby.es

**Regala experiencias**

Yoga, pilates, sensibilización musical... el cofre *Disfruta con tu recién nacido* ofrece compartir momentos diferentes. ● Baby'nJoy. 49'90 euros. www.babynjoy.es

Biberón anticólicos

Una válvula impide que entre aire. Autoesterizable en el microondas y muy fácil de lavar: se desenrosca por la base. ● MAM. 9'80 euros.
www.mambaby.com

**Sueños compartidos**

Cuna colecho para mantener el contacto con el bebé, de material ecológico. Se convierte en escritorio, sofá y mesa de juegos. ● Biobé. 265,55 euros. www.biobe.es

Piel con piel

El *kikuyu* es un fular para portear al bebé. Anudable a la espalda, transpirable y 100% de algodón, con colorantes naturales.

● Kikuyu.
83 euros.
mikikuyu.com

**Imposible confundirlo**

Personaliza su chupete grabando su nombre o un apelativo cariñoso (máximo 10 caracteres). La tetina también se puede elegir. ● Tutete. 4 euros. www.tutete.com

**'Look' divertido**

El babero bandana, con divertidos diseños a escoger, ayuda a que no se mojen ni manchen. Con tres capas de algodón. ● Skibz. 14 euros.
www.littlebigness.com

Maternidad aquí y ahora

La crianza de un bebé continúa siendo una ciencia a la que padres y madres se enfrentan hoy con las mismas dudas de siempre. Eso sí, muchos más cachivaches los acompañan en el trance. **Texto Noelia Palma**

Lactancia materna o biberón? ¿La cuna en la habitación de los papás o en la suya propia? ¿Es tan grave no esterilizar? ¿Tiene un año y todavía no va a clases de inglés!, ¿estoy arruinando su futuro profesional? El día a día de los progenitores de un bebé, sobre todo primerizos, está lleno de dilemas que no han cambiado mucho a lo largo del tiempo. «Las preocupaciones de los padres son hoy las mismas de siempre», según afirma el doctor Tomás Alonso, quien lleva ejerciendo la Pediatría desde hace 40 años.

Alimentación, sueño, seguridad, desarrollo psicomotriz... Vuestro *bichito* es una compleja máquina que viene sin manual de instrucciones. O al menos, sin uno unánime. Sobre cómo hacer dormir al angelito, por ejemplo, hace 15 años el doctor Estivill publicó un libro que ha vendido un millón y medio de ejemplares, en el que se aconseja dejar berrear al pequeño insonme hasta que aprenda a dormir solo. La tendencia hoy es la contraria, y los detractores de este método aumentan a medida que crecen los defensores del colecho (dormir con los hijos). Entre ambas posturas media un abismo, y lo mismo sucede en otros aspectos como la lactancia.

Madres en la sombra

Cuando se habla de los cambios en la maternidad de las últimas décadas desde el aspecto sociológico, se suelen destacar dos fenómenos: el retraso en la edad a la que las mujeres tienen su primer hijo (31 años en el caso de las españolas) y la incorporación de la mujer al mundo laboral. Aunque es cierto que ambos han revolucionado la concepción de la familia, hay otro que por sutil suele obviarse y que la terapeuta argentina Laura Gautman denomina la invisibilidad de la maternidad. Gautman dice que la mayor visibilidad de la mujer en otros ámbitos, profesionales y académicos, ha relegado la maternidad a un lugar sin reconocimiento social, de modo que «las mujeres sienten que son en el ámbito externo y que dejan de ser en el ámbito interno». La psicóloga María del Castillo Benítez lo explica así: «Nos educan para otros roles, no para el de madres, y el hijo ha dejado de ser lo primordial. Existe un desconocimiento hoy en día de lo que significa ser madre».

¿Cómo enfrentarse a estas cuestiones? La psicóloga infantil María del Castillo Benítez apunta el camino: «Cada padre y cada bebé tienen unas necesidades diferentes. Saber cuáles son nuestros valores es fundamental». Una vez que decidimos lo que queremos, hay que «ser coherentes en su educación a lo largo del tiempo». No obstante, para el doctor Tomás Alonso, es «la búsqueda de la comodidad» lo que caracteriza a los padres y madres de hoy. Solo hay que echar un vistazo a la cada vez más creciente gama de productos de puericultura en el mercado para corroborarlo. Un sinnúmero de aparatos antes inexistentes propone soluciones prácticas a cada uno de los pequeños problemas de la vida cotidiana con un bebé.

A la vez, las innovaciones tecnológicas se alían con la seguridad y la salud. Paradójicamente, la vuelta a lo natural es la última tendencia: mochilas y fulares para portear al bebé, pañales de tela, productos ecológicos... Ahorrar tiempo parece ser otra de las obsesiones de los padres, olvidando a veces que es la calidad lo que realmente cuenta. María del Castillo recibe cada día en su consulta a «padres muy pasivos»: «Para criar a un bebé hay que saltar y revolcarse por el suelo».



Doble eficacia

El extractor de leche eléctrico doble Swing Maxi es el elemento conciliador perfecto: ahorra tiempo y aumenta el suministro. ● Medela. 246 euros. www.medela.es

La hamaca multiusos

Te servirá para distraerlo y estimularlo, darle de comer o usar el balanceo y las vibraciones para dormirlo. Hasta 18 kg. ● Fisher Price. 87,40 euros. www.fisher-price.com



Alivio para sus encías

Pequeños y ligeros, los minimordedores Bite&Relax se venden en dos modelos, adaptados a las distintas fases de la dentición. ● MAM. 5 euros. www.mambaby.com

La tecnología como aliada

El monitor iBaby sigue a tu bebé con un solo movimiento de tu iPod, iPhone o iPad. Podrás escucharlo y hablar con él. Otras funciones: infrarrojos, fotos... ● iBaby. 220 euros. babyemporium.com



Todo suavidad

Si cuidas al máximo cada detalle, este neceser incluye un peine y cepillo tan delicados como tu bebé. ● Imaginarium. 17,95 euros. www.imaginarium.es

Soluciones a medida

El nuevo Twone de Jané crece con tu familia. Puede convertirse en cochecito individual, gemelar o usarse para niños de diferentes edades. ● Jané. 1035 euros aprox. www.jane.es



Pasitos seguros

El Niniwalker es la solución para que esos meses tan felices en los que tu bebé aprende a caminar no sean un calvario para tu espalda. ● Niniwalker. 65 euros. www.nini-walker.com



Práctica y portátil

Esta trona puede transportarse plegada como un bolso (ocupa 30 cm). Se ajusta a la silla de adulto por el respaldo y el asiento. ● Jané. 40 euros aprox. www.jane.es



Alimentador antiahogo

Desde muy pronto, les permite comer a ellos solos alimentos enteros (galletas, frutas...), sin riesgo de que se atraganten. ● Nikidom. www.nikidom.com



Primeros pedaleos

Triciclo evolutivo: lo podrá usar como silla, como triciclo paseador y como triciclo autónomo. De 6 a 54 meses. ● Imaginarium. 149 euros. www.imaginarium.es

Bebé canguro

Esta mochila respeta la postura fisiológica más adecuada para el bebé. Fácil de usar. Hasta 15 kg. ● Emeibaby. 142 euros. www.monitosyrisas.com



Fomenta su creatividad

La gama Giotto Be-bé está pensada para menores de 36 meses. Sus lápices y rotuladores son inofensivos y lavables. ● Giotto Be-bé. filahispania.es



Actualmente, el estrés producido por la actividad en el trabajo se ha convertido en causa de la mitad del absentismo laboral y es la segunda dolencia más habitual, solo por detrás del extendido dolor de espalda. Pero se puede vencer. Por **María Jesús Álava**, psicóloga



Ben Affleck, en el papel de un trabajador despedido en *The Company Men*, drama escrito y dirigido por John Wells (2010).

El trabajo de estar tranquilo en el trabajo

La crisis en la que estamos inmersos, además del paro que ha generado, también ha hecho que la situación laboral de muchos trabajadores haya empeorado durante los últimos años.

Numerosas empresas han realizado expedientes de regulación de empleo (ERE), y las personas que se han quedado han visto cómo aumentaba su carga de trabajo, cómo debían asumir funciones de otros compañeros, cómo tenían que soportar una presión mayor y cómo debían alargar su jornada laboral. La combinación de estos factores ha hecho que el número de personas que sufren y padecen estrés laboral haya subido vertiginosamente.

El estrés provoca a menudo insomnio, irritación, dolor de estómago y cabeza...

Este problema afecta a un 28% del total de trabajadores de la Unión Europea. Es más frecuente en mujeres que en hombres, es causa del 50% de absentismo laboral y es la

segunda dolencia más frecuente, solo por detrás de los dolores de espalda.

¿Cuándo se tiene estrés en el trabajo?

El estrés en el trabajo acontece cuando se dan un conjunto de «reacciones nocivas físicas y emocionales, que ocurren cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador».

Se dice que muchos trabajadores que se exigen mucho a sí mismos pueden sufrir un estrés por sobreestimulación.

Podemos 'desaprender' a tener estrés

Sí, podemos hablar de ansiedad positiva o facilitadora de rendimiento, y de ansiedad negativa o inhibidora y perturbadora de dicho rendimiento. Es importante señalar que las mismas circunstancias de trabajo no provocan las mismas reacciones en todas las personas. Por ejemplo, un trabajador puede experimentar eustrés (estrés positivo), mientras que su compañero experimenta distrés (estrés negativo). La psicología cognitivo-conductual es muy eficaz a la hora de combatir el estrés. Hoy sabemos que lo crucial no es «lo que nos pasa», sino «lo que pensamos en cada momento». Afortunadamente, de la misma forma que hemos aprendido a tener estrés, podemos desaprenderlo.

El estrés por sobreestimulación puede generar tensión nerviosa, fatiga, irritabilidad, crisis de decisión, ansiedad, confusión, embotamiento o desconcentración.

¿Qué técnicas son más eficaces para combatir el estrés negativo?

Las técnicas que nos resultan más eficaces para disminuir el estrés y la ansiedad son las Técnicas de Autocontrol Emocional: Fisiológicas y Cognitivas (Relajación,

Respiración Diafragmática, Parada de Pensamiento y Autoinstrucciones).

¿El estrés repercute negativamente en nuestra salud?

Según los últimos estudios, el estrés psicológico provoca 10 años de envejecimiento adicional. El estrés se está convirtiendo en la auténtica plaga de nuestro tiempo. Nadie parece escaparse y, lo que es peor, la mayoría no saben cómo controlarlo.

Recordemos que, aunque no es la única causa, el estrés desencadena a menudo dolencias estomacales, dolores de cabeza, resfriados continuos, insomnio, irritación intestinal...

Por este motivo, la mayoría de los países occidentales y un buen número de empresas están empezando a poner en marcha políticas de salud para sus trabajadores.

El caso de Julia

Julia tenía 38 años cuando vino a vernos a la consulta. Tenía dos niños de 7 y 5 años, y trabajaba como administrativa en una empresa de servicios.

Cuando la vimos, su caso no dejaba lugar a dudas. Manifestaba una ansiedad permanente, con dificultades para conciliar el sueño –aunque estaba literalmente agotada–, problemas estomacales, dolores de espalda y un cansancio infinito. Su médico de cabecera, en contra de su voluntad, le había dado la baja. Julia pensaba que la situación en el trabajo era muy complicada, y estar de baja podría entrañar peligro para ella: «No puedo permitirme estar sin trabajar», fue lo primero que nos dijo.

Necesitamos tres sesiones para que empezara a ser consciente de que no podía continuar así. Su vida era una carrera constante para salvar los obstáculos. Estaba permanentemente acelerada, no tenía un segundo para desconectar y, lo que es peor, sus pensamientos eran tan negativos que su estado de ánimo estaba por los suelos.

Trabajamos una y otra vez la confrontación de sus pensamientos automáticos, para intentar que razonase y se diera cuenta de la situación real; la respiración diafragmática; la relajación en los momentos de máxima tensión; la parada de los pensamientos que provocaban emociones tan negativas y la elaboración de pensamientos alternativos que le permitiera superar el estrés y controlar sus emociones. Afortunadamente, Julia era una persona muy disciplinada y pronto empezó a controlar todos los recursos y las técnicas que le facilitamos. A los 10 días ya estaba de vuelta en su trabajo, pues no queríamos añadir una preocupación al estrés que ya experimentaba. A los dos meses le dimos de alta.

Como ella decía, su vida había cambiado a mejor. Seguía teniendo dos hijos y un trabajo agotador, pero ya no tenía estrés, había conseguido controlar su ansiedad, ser dueña de sus emociones y empezar a disfrutar otra vez. Hoy es una mujer que de nuevo sonríe a la vida.

20m.es/**relaciones**

CONSULTORIO DE **M. JESÚS ÁLAVA** EN NUESTRA WEB



MÍNIMA EXPRESIÓN

Si lo que buscas es el minimalismo en tu aparato de aire acondicionado, elige el más fino. Así no te robará demasiado espacio y resultará ligero a la vista. ● **Modelo Aqua de Haier.** 799 euros. www.haier.com



¿DÓNDE LO INSTALO?

Lo ideal es colocarlo en la parte superior de la pared, sobre una puerta o ventana, para facilitar el reparto del aire por toda la habitación.

● **Mitsubishi FBo38.**
Consultar precio



TOQUE MASCULINO

Esta es una prueba de que el contraste con los colores de la pared puede integrar el aparato como un elemento decorativo más.

● **LG Art Cool Crystal Mirror.** 999 euros. www.lg.com/es



TOTALMENTE INTEGRADO

Como combina bomba de aire y panel radiante, se puede colocar a la altura de un radiador o una mesa auxiliar. Si la pared es blanca, pasará desapercibido.

● **Daikin Nexura Ambiente.** 2.200 euros. www.daikin.es



EN EL DORMITORIO

No lo coloques con proyección directa a la almohada, porque el aire acondicionado en las cervicales puede provocar torticollis. Mejor, a los pies. ● **Daikin Serie K Ambiente.** 995 euros. www.daikin.es

Cambia de aires, pero con estilo

Los nuevos aparatos se integran perfectamente en la decoración del hogar. Permiten controlar las alergias, aromatizar la casa e incluso puedes controlarlos desde tu 'smartphone'.

Texto **Ana de Santos**

Te imaginas despertar y que tu casa huele a café y a bollería recién horneada? ¿O a flores de almendro? En esa línea está trabajando en España Mitsubishi Heavy Industries, donde ha puesto en marcha una edición limitada de aire acondicionado, disponible desde el 15 de junio, capaz de aromatizar una casa con olores tan diversos como café, chocolate o recuerdos de la infancia como la colonia Nenuco.

Con la llegada del calor, aumentan las compras de los aparatos de aire acondicionado. A la hora de adquirir uno debes tener en cuenta: que sea reversible frío/calor, así puedes usarlo durante todo el año; que tenga un filtro antipolvo para un ambiente limpio; que sean autolimpiables gracias a tecnología de iones; que sean silenciosos y compactos, fáciles de instalar y usar y, por último, que sea eficiente energéticamente (etiqueta A++ como mínimo) para consumir me-

CONTROLADO POR WI-FI

Desde tu *smartphone* o tableta, puedes controlar tu equipo a distancia: programarlo, encenderlo o apagarlo e incluso variar la temperatura.

● **Samsung Serie F WiFi.** www.samsung.com/es



UNO MÁS

El *split* está colocado en la pared coronando una estantería de libros. Una buena solución para aprovechar el espacio y decorar.

● **Art Cool Crystal White de LG.** 899 euros. www.lg.com/es

nos y respetar el medio ambiente. La firma Junkers aporta como novedad la tecnología Inverter DC, que produce menos arranques y paradas del compresor, garantizando la salida uniforme y constante del aire y maximizando el ahorro.

La calidad del aire nos preocupa a todos, sobre todo cuando hay alergias. En este sentido, la alergóloga Mónica Ruiz (Fundación Jiménez Díaz de Madrid) destaca la tecnología Plasmaster Ionizador y los filtros 3M que ha incluido LG en su nueva gama: «Estos filtros se utilizan en los quirófanos», por lo que lo recomienda a los alérgicos. A su vez, Samsung incorpora tecnología S-Plasma Ion, que purifica el aire eliminando bacterias, virus y hongos con hasta un 99,99% de eficacia. De Haier es el sistema Nano-Aqua, que emite moléculas de agua con iones que eliminan las bacterias, purifican el aire y humectan la piel de forma natural.

Sírvase en frío

Contra el calor del verano, cremas templadas o frías: un plato ligero, refrescante y muy saludable. Puede prepararse con verdura, fruta... casi con cualquier ingrediente que apetezca. Texto **Marta Ortiz Ginestal** Fotografías **Jorge París**

Frías, calientes o tibias; se tomen como se tomen, las cremas son un excelente primer plato o incluso el dulce perfecto para el postre o la merienda. Su principal atractivo es la facilidad para prepararlas: basta con una buena batidora, alimentos de temporada y algo de ingenio para obtener en 20-25 minutos un plato económico, sano y que puede dejarse hecho.

Además, son una elección excelente en verano, porque hacen frente a la pérdida de apetito, tienen un alto contenido en agua que facilita la hidratación, se pueden tomar frías y son ligeras. El proceso de elaboración es simple: se cuecen los ingredientes (a veces con sofrito previo), se trituran y se deja enfriar. Para obtener la consistencia espesa que las caracteriza se puede

añadir patata a la cocción (si es salada); la nata o la leche vaporizada también aportan una textura cremosa, pero a la vez que suavizan el sabor de las cremas, aumentan considerablemente su aporte calórico. Las verduras son las principales apuestas del verano (gaspacho, *vichissoyse* o crema de calabaza), pero hay otras muchas opciones dignas de cuchara. ¿Con cuál te quedas?



Crema de lechuga

INGREDIENTES. Una lechuga grande, una cebolla, una patata, 1/5 l de agua, 1/5 l de leche, una pastilla de caldo vegetal, aceite de oliva virgen y sal.

ELABORACIÓN:

Trocear la cebolla y hacer un sofrito con el aceite. Añadir la lechuga troceada, la patata, la sal, el agua, la leche, la pastilla de caldo y cocer 25 minutos. Triturar. Va bien con picatostes o tacos de queso Idiazábal.



Crema de setas

INGREDIENTES. Dos patatas grandes, 500 g de champiñones o setas, tres dientes de ajo, un puerro, 1/5 l de agua, 1/5 l de leche, aceite de oliva virgen y sal.

ELABORACIÓN:

Sofreír el puerro, los ajos, las dos patatas y los champiñones o setas bien limpios. Añadir el agua, la leche y la sal y cocer unos 15 minutos. Triturar. Se puede cambiar la leche por 250 ml de nata.

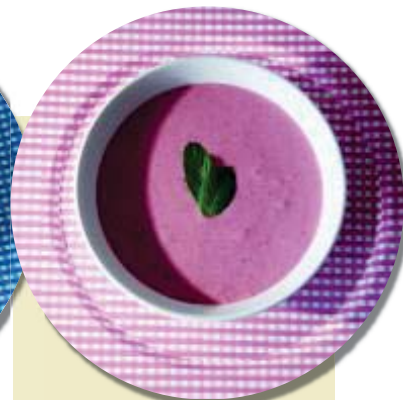


Crema de guisantes

INGREDIENTES. 400 g de guisantes (puedes ser frescos, enlatados o congelados), 1/5 l de agua, una cebolla, un puerro, aceite de oliva virgen y sal.

ELABORACIÓN:

Picar la cebolla, trocear el puerro y hacer un sofrito con el aceite. Añadir los guisantes, la sal y el agua, y cocer durante 20 minutos. Triturar. Combina perfectamente con tiras o tacos de jamón deshidratado al horno.



Crema de fresas

INGREDIENTES. 1/5 kg de fresas bien frías, un yogur, 5 cucharadas soperas de leche condensada, medio vaso de zumo de naranja natural (opcional) y azúcar al gusto.

ELABORACIÓN:

Poner en un recipiente adecuado las fresas, el yogur, la leche condensada, el zumo (si se desea un toque cítrico) y azúcar al gusto. Triturar. Pasar por un colador y servir bien fría con galletas de barquillo.

SOMOS LO QUE COMEMOS

Por **Juan Revenga**, dietista-nutricionista

Comer insectos: ¿sí o no?



Sin haber terminado de digerir la carne de caballo en platos donde en principio no debería estar, la FAO se arranca con un informe en el que promociona el consumo de insectos y arácnidos. Con toda seguridad alimentaria, eso sí. Pero ahí no queda la cosa, el extenso informe, disponible en su web, aboga además por su empleo en la alimentación animal.

No seamos tiquismiquis, según algunos autores en una dieta occidental típica en la que se incluyan palomitas de maíz, chocolate, salsa de tomate... se ha estimado que a lo largo de un año se habrán ingerido, de forma involuntaria, cerca de medio kilo de insectos por persona, fruto de la contaminación. Pero el informe de la FAO no alude precisamente a este tipo de entomofagia, sino a la incorporación voluntaria de insectos como parte de la dieta.

Bien mirado, el valor nutricional de los insectos es francamente admirable: tantas o más proteínas de alto valor biológico que en la carne, ácidos grasos poliinsaturados similares a los presentes en el pescado, una amplia variedad de vitaminas y minerales... y fibra, mucha fibra. Tal es así que en diversas regiones del planeta este recurso constituye un elemento esencial en la alimentación infantil. Además, las cuestiones de seguridad alimentaria (es decir, la posibilidad de sufrir una toxoinfección alimentaria) es menor que cuando se recurre a otros alimentos más comunes. Hablando de esa tradición, se estima que cerca de 2.000 millones de personas en el mundo incluyen los insectos en su dieta. Y no es solo por necesidad; allí son considerados auténticas *delicatessen*.

Supongo que aún no te habré convencido para que comas insectos. No me extraña. La decisión de incluir un alimento en la dieta habitual no se basa solo en elementos meramente fisiológicos o biológicos. Las tradiciones, los hábitos alimentarios de cada civilización y su cultura son elementos muy importantes a tener en cuenta. Al menos

mientras haya alternativa. A lo largo y ancho del planeta hay poblaciones que detestan alimentos que para otros son perfectamente válidos, no es una mera cuestión fisiológica, tal y como escribió en su día el reconocido antropólogo Marvin Harris en su muy recomendable libro *Bueno para comer*.

Si ya estás decidido a probarlos o si ya lo hacías y quieres seguir consumiéndolos, lo tienes difícil. Al menos de momento y aquí en España. La comercialización de insectos con fines alimentarios carece de regulación y su comercio está prohibido, ya que las autoridades sanitarias no cuentan con criterios de control. No obstante, la FAO sabe que estas circunstancias son comunes a varios países occidentales. Por eso, uno de los capítulos del informe se dedica al análisis de las dificultades y se proponen soluciones de futuro. ¿Llegarán las hormigas, saltamontes, escarabajos, mariposas... a los supermercados? Desde luego, a corto o medio plazo yo no lo veo.

20m.es/nutricion

SIGUE EL BLOG DE **JUAN REVENGA** EN NUESTRA WEB

junio 2013

El zoom



MARK SHAW / HFTVIMAGES.COM

Exposiciones

'PISARRO'. Aunque eclipsado por la fama de sus contemporáneos, Camille Pissarro fue uno de los fundadores del impresionismo y esta es la primera exposición monográfica de su obra en España. Los paisajes predominan entre las 70 pinturas escogidas. Del 4 de junio al 15 de septiembre, en el Museo Thyssen-Bornemisza (Madrid). Entrada: 10 euros.

'THIS IS NOT A LOVE SONG'. Pop y videoarte unieron sus caminos en los años sesenta y su fusión pervive hasta hoy. Interesante selección de vídeos de artistas de la talla de Andy Warhol, Pipilotti Rist o Damien Hirst con música de John Lennon, David Bowie, REM... Hasta el 29 de septiembre, en La Virreina (Barcelona). Gratis.

'YO PICASSO. AUTORRETRATOS'. Quizás la faceta menos conocida del maestro, su museo dedica una muestra en exclusiva a los cuadros en los que Picasso se eligió como modelo para experimentar y autoexplorarse, de su niñez hasta su muerte. Hasta el 1 de septiembre, en el Museo Picasso (Barcelona). Entrada: 6,60 euros.

Música

ALEJANDRO SANZ. Diez músicos acompañan a Alejandro Sanz sobre un escenario tridimensional para repasar los grandes éxitos de su

carrera y su disco más reciente, *La música no se toca*. Día 1, en Bilbao (Palacio de Deportes). 21, Granada (Palacio de Deportes). Entradas: de 50,50 a 84 euros.

LEIVA, LOQUILLO Y ARIEL ROT. Tres generaciones y tres estrellas del rock en castellano, reunidas en la gira *Uno de los nuestros* para compartir escenario y canciones. ¿Lo mejor? Prometen himnos y tres horas de concierto para que nadie se quede con las ganas. Día 6, en Madrid (La Riviera). 21, Bilbao (B. Arena). 28, Málaga (Palacio de Deportes). 17 de julio, Barcelona (Poble Espanyol). Entradas: 38 euros.

SÓNAR FESTIVAL. El festival de música avanzada y *new media art* estrena sede diurna y recibe a dos gigantes de la música de baile: Kraftwerk y Pet Shop Boys. Y además, Two Door Cinema Club, 2manydjs, Richie Hawtin, Laurent Garnier, Liars, Bat for Lashes, Diplo, Delorean y un largo etc. Del 13 al 15 de junio, en Barcelona (Fira Montjuïc y Fira G. Via L'Hospitalet). Entradas: de 40 (diumo) a 165 (abono) euros.

MUSE. El único concierto en España del *tour* por estadios de la banda de Matt Bellamy, presentando *The 2nd Law*. El espectáculo está garantizado. Día 7, en Barcelona (Estadi Olímpic Lluís Companys). Entradas: de 56 a 185 (VIP) euros.

DÍA DE LA MÚSICA. Ya es tradición en la capital celebrar esta fecha en el Matadero. En el cartel: The Horrors, Spiritualized, The Fall, Lori Meyers, Anni B. Sweet, Hola a Todo el Mundo... Días 21 y 22, en Madrid (Matadero). Entradas: 30 (un día) y 50 (abono) euros.

PhotoEspaña: cuerpo a cuerpo

'The Kennedys'. Como cada junio, la fiesta de la fotografía llena Madrid de imágenes para guardar en la memoria. *Cuerpo. Eros y Políticas* es el tema de la XVI edición de PhotoEspaña y, entre sus 74 exposiciones, destaca la dedicada a Mark Shaw, fotógrafo no oficial de la familia Kennedy que tomó íntimas instantáneas como esta (*Jackie, JFK y Caroline*).

Del 6 de junio al 26 de agosto, en Madrid (Fundación Loewe. Serrano, 26). Toda la programación del festival en www.phe.es.

Teatro

'ABBA MANÍA'. Si *Mamma Mia!* se te quedó corto y de momento no vas a ir a conocer el Museo Abba de Estocolmo, este musical traído del West End londinense es para ti. Los grandes éxitos de los suecos con música en vivo y las voces de Toby Boyle, Danny Gluckstein, Carly Broome y Katrina Wallis. Del 5 al 16 de junio, en el Teatro Nuevo Apolo (Madrid). Entradas: de 20 a 34,40 euros.

'BROKERS'. La compañía Yllana se viste de traje. En este montaje diseccionan la personalidad de los ejecutivos agresivos que manejan las finanzas del planeta, en la piel

de cuatro personajes obsesionados con el poder, la fama y el lujo. Del 13 al 30 de junio, en el Teatro Talía (Valencia). Entradas: de 15 a 20 euros.

Cine

'QUINCE AÑOS Y UN DÍA'. Maribel Verdú ganó su primer Goya como protagonista con *Siete mesas de billar francés*, de Querejeta. Ahora repite con el director en esta historia familiar sobre una madre incapaz de hacerse con su hijo adolescente y lo envía a pasar una temporada con su abuelo. Estreno previsto: 7 de junio. España, 2012. Dir.: Gracia Querejeta. Int.: Arón Piper, Maribel Verdú y Tito Valverde.

'TRANCE'. El director de *Slumdog Millionaire* y *Trainspotting* regresa con una disparatada trama que conjuga criminales enfurecidos, el robo de un cuadro carísimo, amnesia, una mujer fatal e hipnosis. Una vuelta de tuerca al género negro. Estreno previsto: 14 de junio. Reino Unido, 2012. Dir.: Danny Boyle. Int.: James McAvoy, Vincent Cassel, Rosario Dawson.

'MONSTRUOS UNIVERSITY'. De la prolífica unión Disney-Pixar llega esta precuela del filme de animación *Monstruos S. A.* que nos traslada a los años universitarios de Mike y Sulley. Al principio no se llevaron precisamente bien, pero durante sus aventuras en el campus terminaron por convertirse en uña y carne. Estreno previsto: 14 de junio. Estados Unidos, 2012. Dir.: Dan Scanlon. Animación.

'HIJOS DE LA MEDIANOCHE'. Salman Rushdie firma el guión, basado en su *bestseller*. En la medianoche del día que India se independizó, dos bebés de procedencias muy diferentes fueron intercambiados, pero su vida seguiría ligada para siempre. Estreno previsto: 28 de junio. Canadá-R. Unido, 2012. Dir.: Deepa Mehta. Int.: Satya Bhabha, Shahana Goswami, Rajat Kapoor.

'AFTER EARTH'. Mil años después de que la humanidad abandonara la Tierra, un padre y su hijo aterrizan de emergencia en su superficie. El joven tendrá que enfrentarse a peligros desconocidos para enviar una señal de socorro. Basada en una idea de Will Smith, que vuelve a compartir reparto con su hijo (más creditado que en *En busca de la felicidad*). Estreno previsto: 28 de junio. Estados Unidos, 2013. Dir.: M. Night Shyamalan. Int.: Will y Jaden Smith.

>>> Los lectores de *el mensual* responden a la pregunta del número anterior, y tres personalidades del mundo de la cultura adelantan la propuesta del mes siguiente para que participéis con vuestras respuestas.



RESPUESTAS DE LOS LECTORES A...

12 ¿A quién convertirías en príncipe y a quién en rana si tuvieras una varita mágica?

Las ranas están de enhorabuena. Si por los lectores de *el mensual* fuera, les regalábamos todos los reinos y las convertíamos en príncipes. Mientras que políticos y monarcas, en cambio, acabarían transformados en ranas por el uso de las varitas mágicas.

Texto **Javier Rada** Ilustración **Carlos Pan**

Un príncipe soberano, en el discurso nupcial (pues siempre están de boda estos príncipes), ante los emperifollados invitados, suelta, con gran pompa y boato... «Croooooack». ¡Mon dieu! Una corriente antimonárquica sacude a las hadas madrinas. La realeza no se libra del sino de los días. No hay varitas que puedan redimirlos con carrozas y princesas. ¡Que no nos cuenten más cuentos!, parecen decir nuestros lectores, los muy hechiceros.

El contubernio mágico de los lectores de *el mensual de 20 minutos* lo ha decidido. ¿A quién convertirías en príncipe y a quién en rana? La pregunta era antigua e infantil (ingenua para el huracán social que nos azota), y la respuesta mayoritaria es sencilla cual princesa del pueblo: «Más príncipes no, por favor», alega **@Alvear_7**.

Y la pregunta del mes que viene...

¿En qué animal te reencarnarías?



El exjugador de baloncesto y comentarista de televisión JOE ARLAUCKAS, no lo duda: «Dinosaurio, ¿no?», y ríe como asumiendo que con sus 102 kilos de peso y desde sus 2,04 de altura no podría reencarnarse en otro animalito. La cantante ANGY prefiere la delicadeza y la libertad: «Un pájaro. No sé cuál, porque hay muchas especies, pero un pájaro. Me gusta volar y un pájaro emigra, viaja». JOHNNY CIFUENTES, líder del grupo Burning, tiene «dos animales predilectos: uno es el cocodrilo. El otro animal que me gusta, y del que de verdad estoy colgado, es el rinoceronte. Me parece muy resistente, muy fuerte. Creo que nos asemejamos mucho el rino y yo: ambos tenemos la piel dura y curtida».

¿Y tú, qué elegirías?

Si existiese la posibilidad de reencarnarse, ¿en qué animal lo harías tú? Haznos llegar tus ideas (y tu nombre y edad). Podrás leerle en la siguiente entrega. Escríbenos a...
Twitter: **#preguntamillon20m**
email: **preguntadelmillon@20minutos.es**

Ni Borbones ni Romanov ni la casa de Windsor, ni Invernalía ni Nunca Jamás. O quizás sí, Nunca jamás: pasaron los tiempos en los que las ranas podían alardear de ocultar un príncipe bajo su húmeda piel. ¿O será al revés? Tal vez los príncipes vean ahora emerger el batracio dinástico que llevan dentro si siguen nuestros irresponsables lectores armados con sus varitas mutantes.

«¡En príncipe a nadie y en rana al príncipe!», afirma **@MarGatesXx** girando la tortilla de la magia y que el cuento no acabe bien. «Mejor al revés. Yo a las ranas las transformaba en políticos y a los príncipes en rana. Todo arreglado», secunda esta visión de la varita torticera **@MarcFreire**. Ay, mundo extraño este en el que confiamos el destino del reino a cuatro sapos. «Con una varita mágica convertiría a las ranas en príncipes y a los príncipes en ranas... ¡Que seguro que nos iba mejor!», reincide en el argumento **@Raquel_RBN**.

Croan en la lejanía de sus castillos estos hombres que fueron emblema de todos los honores. Croan en televisión, en sus yates, en sus cumbres internacionales. Y los políticos, que creían por una vez que se iban a librar de la furia mágica, empiezan dar cortos saltitos, y a abrir sus desmesuradas bocas para lanzarse sobre las moscas que revolotean sobre el cadáver de las cajas de ahorro...

«En príncipe no sé, pero en rana a Rajoy y compañía», abre la veda **@MAR1141**. «En príncipe a ninguno, y en rana, a Rajoy. Y a la varita mágica le prenderíamos fuego y las cenizas las esparciríamos por todo el Atlántico para que no se pudiera hacer a la inversa», invoca **Roger Malone**, un auténtico mago oscuro de nivel 5.

Recibimos la llamada de la Casa Real para que retornen la varita mágica que pone en apuros el reino, pero no hay quien pare ya a estos aprendices de bruja novata. Respondemos con un lacónico «ni está ni se la espera», y mientras tanto los lectores siguen haciendo sus algaradas mágicas. Croan el príncipe de Gales y la madre reina. Temen las monarquías una nueva república de la magia del pueblo. «La respuesta es muy sencilla. Convertiría en cerdos a todos los corruptos y al pueblo en soberano», conjura el sans-culotte de **Aniballekter**. «En rana a todos los políticos y a la Casa Real. En príncipe, al pueblo soberano», asegura **Yayi**. «En rana a Merkel, en príncipe, a nadie», explica un eurocentrista **@sabrosón**.

La revolución ha llegado. Las brujas celebran su aquelarre. Lamentablemente, sospechamos que abusaron de las pócimas lisérgicas. Y lo constatamos con esta afirmación de **@ManuSevillaR**: «Príncipe ya tenemos. Convertiría en ranas a independentistas y se las regalaría a Greenpeace para repoblar charcas». Ranas croando lapao. Estanques de liberación nacional. Aznar brincando en la intimidad. Demasiado incluso para Greenpeace. Suerte que **@mmmorel_1** retorna a la cordura: «Pos en rana a todos los que me caigan mal y como tendré la varita, en príncipe, a mí». Ese es el lema. No dejes que cualquier príncipe pueda reinar en tu reino. El Estado soy yo. Éramos republicanos hasta que nos tocó la varita, ¿eh? La sangre azul está en venta. Necesitamos claridad si queremos aprender a utilizar la magia. Por suerte, encontramos a un lector que entiende de la verdadera realeza. «Convertiría en príncipe al Cholo Simeone y en rana a Mourinho, que esta temporada le ha salido un poco rana», explica **@manueljosequeve**. Este sí que es el cuento de nunca acabar...

Eficiencia energética, hasta A++ Confort y cuidado del medio ambiente



PUBLIREPORTAJE

Las etiquetas energéticas son algo con lo que estamos familiarizados, principalmente en el ámbito del electrodoméstico. La normativa ErP 2013 que afecta a las instalaciones de climatización y a los equipos de aire acondicionado para la mejora de la eficiencia energética y reducción del impacto medioambiental, entró en vigor en enero de 2013. Con ella, se insta a un marco para el establecimiento de requisitos de eficiencia también para los equipos de aire acondicionado.

Junkers renueva su gama de aire acondicionado aumentando su oferta y mejorando su eficiencia energética, temperatura perfecta, frío/calor, ahorro de energía, gracias a su tecnología Inverter DC. Silenciosos y compactos, esta gama tiene una elevada eficiencia energética (Etiqueta Energética hasta A++) que la adecúa a la nueva normativa europea. Su gran variedad de modelos, con refrigerante ecológico R410a, van desde unidades Mono Splits, desde 2,6 kW hasta 6,5 kW y unidades Multi splits, con unidades exteriores desde 2x1 hasta 5x1 en capacidades que van desde los 5,3 kW hasta 12,4 kW.

Además, incluye una amplia gama de unidades interio-

Ahorro y tecnología



Las unidades de Aire Acondicionado Splits y Multi splits de Junkers ofrecen diversas funciones para el mejor aprovechamiento y el ahorro de energía:

- **Protección antihielo inteligente.** Aprovecha el funcionamiento de la unidad en modo calor y lo mejora, consiguiendo así un ahorro considerable.
- **Protección de rearme automático.** En caso de producirse un corte de corriente el equipo se rearma manteniendo las mismas condiciones que tenía cuando se apagó.
- **Función Sleep.** Controla la temperatura ambiente por la noche.
- **Función auto limpieza.** Permite que el aparato funcione durante 3 minutos después de que se apague, previniendo la formación de moho.
- **Función swing.** Permite hacer una mejor distribución del aire moviendo automáticamente la rejilla de la salida de aire.
- **Función de diagnóstico de fallos.** Nos indica el código de error en el display en caso de una eventual avería.
- **Modo turbo.** La ventilación pasa a una velocidad más elevada para alcanzar la temperatura deseada muy rápidamente.

La nueva gama de aire acondicionado Junkers garantiza la temperatura perfecta, con un importante ahorro de energía

res en versiones Murales, Suelo-Techo, cassette y Conductos.

Con esta nueva gama, Junkers se adapta a la nueva normativa Europea ErP 2013.

CARACTERÍSTICAS

Tecnología **Inverter DC**, que produce menos arranques y paradas del compresor, garantizando la salida uniforme y constante del aire.

Reversibles, frío/calor. Ideales para brindar confort todo

el año utilizando un mismo equipo, siendo la combinación perfecta entre tecnología y calidad.

Filtro anti-polvo. Retiene las partículas de polvo, dando una mayor limpieza al aire y manteniendo un ambiente agradable.

Filtro Silver Ion (de iones de plata). La gama de Mono splits y Multi splits murales poseen un novedoso filtro de esterilización, proporcionando un largo tiempo de esterilización para acabar con hasta el 99% de las bacterias.

Silenciosos y compactos. Gracias a su bajo nivel sonoro y su atractiva estética proporcionan un ambiente agradable sin perder de vista el confort. Unidades de diseño moderno, ligeras y compactas.

Fáciles de instalar y usar. La instalación se facilita ya que el aparato incluye la plantilla de montaje para la unidad interior. Posibilidad de usar mando a distancia.

Todos los nuevos equipos Junkers tienen 5 modos de funcionamiento: auto, frío, calor, ventilador y deshumidificación. De esta forma, se consigue una excelente adaptación al uso y grado de confort necesarios lo que permite, además, alcanzar una mayor eficiencia del equipo.



MEJOR PRECIO
DE RENOVACIÓN

SEGURO DE HOGAR

GARANTIZADO

902 123 228

Una compañía
bankinter.



lineadirecta.com