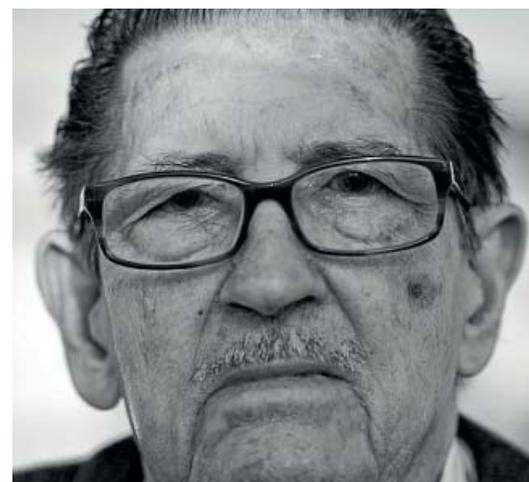




YAYOFLAUTAS LOS HIJOS MAYORES DEL 15-M

Aseguran que nacieron siguiendo el ejemplo de los jóvenes que sorprendieron al mundo hace dos años. Están jubilados, o casi, pero les mueve el mismo espíritu y las mismas ganas de cambiar las cosas



Xabi Alonso para Emidio Tucci.

SPRING
COLECCIÓN
BLACK

Emidio Tucci®

SOLO EN El Corte Inglés



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
Coordinación Pilar Sanz y Ángel Petricca
Maquetación Henar de Pedro
Corrección Sonia Gómez

EDITA GRUPO 20 MINUTOS 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
 Fotos portada: Hugo Fernández

Nº 11
 Mayo de 2013



Reportaje 22

El último viaje de Carromero

¿Qué hacía el joven dirigente del PP en Cuba? ¿Quién lo había enviado? ¿Qué ocurrió en el accidente que acabó con la vida de los dos disidentes isleños? En este reportaje te ofrecemos las claves y su contexto.



Reportaje 12

La lucha después de los 60

Son los yayoflautas, hombres y mujeres mayores, conscientes y concienciados, que no han renunciado a la lucha por los derechos.



Entrevista 18

«EL ESCENARIO ES MI VIDA»

Coque Malla ha grabado, y presenta, nuevo disco en solitario. Bueno, en solitario no, con *Mujeres*, que así se titula. En esta entrevista nos habla de sus gustos, sus pasiones, su familia y, cómo no, de su hija.

Los monográficos de el mensual
BELLEZA Y SALUD 28 a 32



Ponte en forma en casa

Para las personas que quieren hacer ejercicio en el hogar, por comodidad o necesidad, unos cuantos consejos y directrices. Ah, y aparatos.

Secciones

6 > **EMERGENTES**

Guillermo Roz. Es argentino, es escritor y es futbolero. Ya lleva escritos cinco libros, prepara otra decena... ¡Y gana premios!

10 > **CURIOSA HISTORIA**
 Teníamos un inventor, Isaac Peral, y un buen invento, el **submarino**.

¿Por qué no se construyó, y usó, si se acercaba una guerra? La culpa fue de sir Basil.

11 > **TECNOLOGÍA**
 Hasta los más inteligentes necesitan ayudas. Son los **smartphones**, pero podemos ser nosotros.

34 > **VIAJES** A la **Riviera Maya** también se puede ir en plan



aventura, no solo de resort y pulserita.

38 > **RELACIONES PERSONALES** Sensatos y acertados consejos en un tema clave para los padres: **¿cómo elegir colegio** para sus hijos? No dejes de leerlo.

39 > **DECORACIÓN** Hoy se lo dedicamos a esa íntima habitación: **el cuarto de baño**.



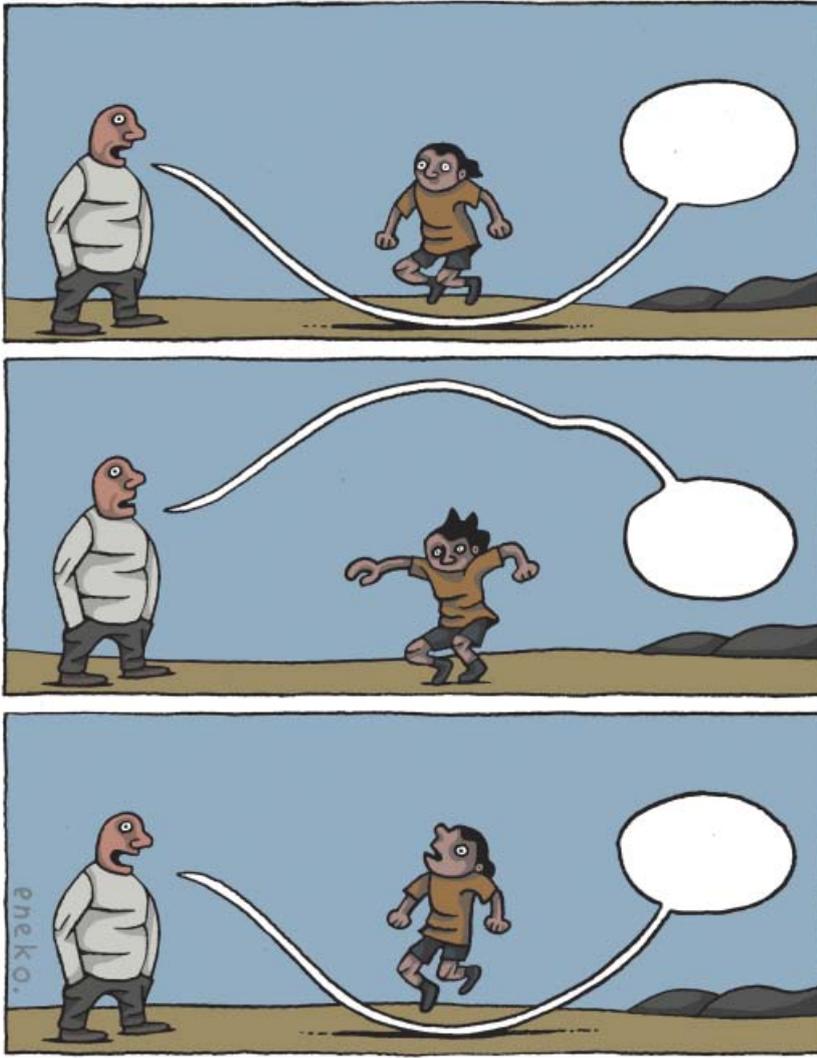
40 > **GASTRONOMÍA**
 ¿Sabes utilizar en tus recetas nuevos **condimentos**?

42 > **LA PREGUNTA DEL MILLÓN** Un alimento para toda la vida.





PADRE E HIJO



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: [@20elmensual](https://twitter.com/20elmensual)



Las herederas de Jane Goodall, madrinas españolas de simios

Una prueba más de la desvergüenza, abuso, destrucción, avasallamiento, injusticia, desidia, avaricia, inoperancia, irresponsabilidad y calamidad del ser humano. Hermosa historia y grandioso esfuerzo de un puñadito de seres humanos... Un grano de arena en el desierto. ENVIADO POR [NARANJA \(VIA 20MINUTOS.ES\)](#)

BIEN POR ELLAS, es mucho mejor y más gratificante preocuparse y atender a los simios 'animales' que a los simios 'personas'. Grandes. ENVIADO POR [FAKEBOWSER \(VIA 20MINUTOS.ES\)](#)

MENOS MAL QUE EXISTEN personas y organizaciones que se preocupan por los animales. Mi enhorabuena a todas ellas. Gracias por existir. ENVIADO POR [TERESA ZGZ \(VIA 20MINUTOS.ES\)](#)

IMPRESIONANTE EL REPORTAJE de las madrinas españolas de los simios. Gracias por enseñarnos una realidad tan lejana y cercana a la vez (¡¡quién no tiene un maldito *smartphone* o similar sin saber lo que es el coltan!!). Increíbles las chicas que están allí, dejándose la vida para cuidar a nuestros antepasados. Qué pena que

en España tengamos la granja de Tarragona que experimenta con animales... La grandeza de una persona o de un país se refleja en cómo tratamos a los animales. ENVIADO POR [ESTER \(VIA ELMENSUAL@20MINUTOS.ES\)](#)

El Guantánamo de los monos

No he podido terminar de leer el artículo... Solo siento repugnancia, asco y desprecio ante este tipo de experimentos. Creo que hoy en día se pueden hacer pruebas y experimentos sin implicar a seres emotivamente emocionales, sin tantos sufrimientos, sacrificios, negocios y destrozo. ENVIADO POR [NARANJA \(VIA 20MINUTOS.ES\)](#)

HOY EN DÍA HAY muchos elementos para que se puedan hacer investigaciones sin utilizar animales. ¡Déjenlos vivir en paz! ¡Esos lugares deben ser cerrados ya! ENVIADO POR [MARS_380 \(VIA 20MINUTOS.ES\)](#)

Jose Coronado: «Todo lo que me da la vida es un regalo»

Hay que reconocer que la vida lo ha tratado bien: bien parecido, famoso, con dinero... Simplemente está constatando un hecho. Por lo menos es agradecido. Otros, tal vez porque no paran de quejarse y precisamente por eso tienen más de lo que no quieren, tienen menos suerte. ENVIADO POR [BLANKEN \(VIA 20MINUTOS.ES\)](#)

ESTA GENTE VIVE otra realidad. Viven en otro mundo donde una semana de trabajo te da para pagar el BMW a toca teja y el chalé de la sierra de Madrid con dos películas. ENVIADO POR [ROBERBOX \(VIA 20MINUTOS.ES\)](#)

Y TAMBIÉN CREO que la vida para otros es una mierda, cumplir años significa dinero, salir de noche, vivir en tugurios oscuros, no saber qué es un trino pajaril pero sí los sonidos de la bronca callejera, el cielo no existe o es una mierda que echa agua cuando llueve o calor cuando no llueve, etc... ENVIADO POR [X852 \(VIA 20MINUTOS.ES\)](#)

Oreja con salsa de guerra

Si en lugar de ser español, Blas de Lezo hubiera sido estadounidense, hace tiempo que hubiéramos tenido un películón de aventuras, o incluso una saga. ENVIADO POR [HINKLEY \(VIA 20MINUTOS.ES\)](#)

UNA PENA QUE NO CONOZCAMOS nuestra gran historia, y cada vez menos. Hasta en los anuncios, donde nos intentan animar y decir que somos grandes, ponen como gran azaña conquistar el Mundial de Fútbol... de vergüenza. ENVIADO POR [SHINUE \(VIA 20MINUTOS.ES\)](#)

LA HISTORIA ES LA QUE ES, no se puede manipular, pero sí su relato. ¿Cómo se puede considerar héroe a alguien al mando de todo eso? Para mí es más héroe Napoleón y sus soldados, que conquistaron España y trajeron libertad, paz, igualdad, fraternidad... ENVIADO POR [APATXE \(VIA 20MINUTOS.ES\)](#)

Tiempo de 'scooters'

Los *scooters* son el mejor vehículo para las grandes ciudades, y el más económico. El precio del seguro de una *scooter* de 125 cc parte de solo ¡80 euros! ENVIADO POR [MIGUEL.ELIZONDO \(VIA 20MINUTOS.ES\)](#)

ortel MOBILE

ÚNETE A LA FÓRMULA DEL AHORRO

**50%
GRATIS**

SALDO ADICIONAL ⁽¹⁾

Aplica la fórmula del ahorro :

Recargas	5€	10€	15€	20€
Obtienes	7,5€	15€	22,5€	30€
Datos Internet	50Mb	100Mb	150Mb	300Mb

**LLAMADAS
ILIMITADAS**

Entre móviles
Ortel en España a

0 €
/min.

TARJETA
SIM
PREPAGO

Llamadas Nacionales e Internacionales

unimos tu mundo (1) Promoción válida hasta el 31/05/2013, 50% de saldo adicional tiene una caducidad de 30 días y hasta llegar a un saldo de 100€ (valor de tu saldo sin regalo). (2) Promoción válida hasta el 31/12/2013. Llamadas nacionales ilimitadas entre móviles Ortel Mobile a partir de la primera recarga del mes, aplicando una política de uso razonable de la línea Ortel Mobile, con un máximo de 5000 minutos al mes. Para las llamadas realizadas antes de la primera recarga de la promoción, los minutos se tarificarán a 0,9 €/min con coste de establecimiento de 0,29€ (tarifas IVA no incluido). En el caso de superar el máximo de minutos obtenidos con la promoción, se tarificarán como llamada nacional a 0,9 €/min con coste de establecimiento de 0,29€ (tarifas IVA no incluido). La promoción podrá ser retirada en cualquier momento a la absoluta discreción de Ortel Mobile. Si la promoción fuera retirada se comunicará 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

Guillermo Roz

Muy argentino, con dos premios literarios en 2012, este apasionado del fútbol se autodefine como «escritor de novelas oscuras» y está en plena lucha por vivir de su sueño: la literatura.

Texto **Melisa Tuya** Foto **Jorge París**

Puede un escritor no tener género? Por supuesto. Es el caso del bonaerense afincado en Madrid Guillermo Roz. Por eso es difícil contestar con pocas palabras a la pregunta: «¿De qué van sus libros?». En ellos (cinco publicados en cuatro volúmenes «y entre siete y doce en preparación») siempre procura sorprender al lector oscilando entre la risa y el llanto, lo blanco y lo negro, lo lento y lo vertiginoso. Igual que con su discurso.

Su forma de escribir necesita «auténtica libertad»: «Lo de los géneros se lo dejo a la gente que lo sabe hacer. Yo no me pongo a escribir en plan novela histórica, negra o romántica».

Su novela *Les ruego que me odien* ha sido la ganadora del I Premio de Narrativa Francisco Ayala, el primero y único en formato digital en España, y fue seleccionada entre un total de 635 textos originales. Es su segundo premio en un mismo año, tras convertirse en febrero de 2012 en el Premio Talento Fnac de Literatura con *Tendríamos que haber venido solos*.

Les ruego que me odien ha sido editada únicamente en formato digital. «Libros digitales o en papel? «Es una discusión estéril», cuenta encendiéndose un tanto, «los que dicen que solo leen en papel son unos mentirosos, seguro que están leyendo prensa *on line*. Y además pecan de ignorancia. A la tercera página en un *e-book* olvidas dónde estás leyendo. Lees un texto, no un soporte. Esto va muy rápido, de lo que hay que hablar es de literatura».

Uno no es de donde nace, sino de donde paca, dice un viejo refrán. No siempre es cierto. No del todo. Guillermo Roz, de trato suave e inteligente («más joven de lo que parezco»), lleva más de una década en España, tiene mujer española y vástago español y su carrera literaria se está desarrollando aquí, pero Argentina no se cae de su discurso ni de su acento. «Una de mis ilusiones más grandes es estar presente allí», confiesa

Creció en un Buenos Aires periférico: «Nací en Avellaneda, en una familia bastante pobretona, con un piso tan pequeño que mi madre siempre contaba que si venía un invitado tenía que sacar la nevera al balconcito». El traslado a los 12 o 13 años a un barrio de ciudad supuso su dedicación a las letras: «Al perder aquel paraíso por el que corría libre me hice amigo de los libros, en vez de los niños de mi nuevo barrio».

Y antes de los libros, fue el fútbol. No es de extrañar, su padre fue árbitro y llegó a pitar a un Maradona adolescente. Quién sabe si, de no haber tenido lugar esa mudanza, ahora tendríamos un futbolista jubilado entre manos en



El autor argentino con los objetos de su pasión: los libros y los balones de fútbol.

Nada impersonal

● **Fútbol.** «Lo que más le agradezco a España es que exista el Barça», cuenta entre bromas y de veras. En Argentina era fofoco del Racing de Avellaneda. Una unión de libros y balones que puede parecer en España como mezclar agua y aceite, pero que en Argentina es habitual: «Ahí tienes a Roberto Fontanarrosa como ejemplo».

● **Biblioteca.** Antes que libros publicados tuvo un blog en el que reseñaba los de los demás que le enviaban las editoriales. Cuenta que nunca tuvo intención de hacerlo, pero fue la única forma que encontró de volver a formar una biblioteca en España. «Fue una de mis pérdidas más grandes cuando vine de Argentina».

● **Rara avis.** En su familia, ser escritor es un poco marciano. «No crecí en un entorno lector, para nada. En mi casa había tres libros y el más importante era el de recetas».

lugar de un escritor emergente. «No era malo», asegura cuando se le pregunta qué tal jugaba.

Cuando llegó a España en 2002, con una licenciatura de profesor en letras equivalente a Filología Hispánica («Yo no quería estudiar a los escritores, sino que me estudiaran a mí») quiso escribir en una revista. «No hay problema, me dijeron, pero tienes que vender la página». Así comenzó su carrera como comercial, vendiendo publicidad en medios hasta hace muy poco. «En la cultura de la que yo vengo todos hacemos de todo». Y por eso sigue moviéndose todo lo posible para que sus libros se conozcan: «Quiero vivir de mi escritura, no se me cae ningún anillo».

Pero que no parezca que tuvo un trasplante sencillo. «Ahora estoy en el principio del recorrido de un sueño, pero antes de eso hice todas las colas de Extranjería y estuve tres años ilegal».

Lamentablemente, aún no vive de la escritura, aún está pendiente de recoger el importe del Premio Francisco de Ayala y de cobrar las regalías de las anteriores, pero ya ha dado el paso de dedicar todo su tiempo a escribir en busca del milagro de «formar parte de un club selectísimo».

1 de cada 3 personas
mayores de 65 años
sufre pérdida auditiva*

*En GAES encontrará
la solución a su medida.*

*Datos publicados por la Organización Mundial de la Salud (OMS)

Revise cada año su audición para disfrutar de una buena calidad de vida.

El oído es el segundo sentido más valorado. Nos permite comunicarnos, relacionarnos y tener calidad de vida. Por eso es importante revisar cada año nuestra audición. **GAES pone a su disposición más de 500 centros y la atención personalizada de nuestros especialistas** que le realizarán una completa revisión auditiva de forma gratuita.



Premio otorgado a GAES. Metodología: 180 test Mystery Shopper Gesfutur XXI y 2.000 entrevistas online TNS (05/12 a 07/12) www.liderenservicio.com

REVISIÓN AUDITIVA GRATUITA



Y DE REGALO

La Guía de la Audición



GAES

Centros Auditivos

902 026 024

**Llame y solicite su revisión
auditiva gratuita.**

www.gaes.es

facebook.com/GAESCentrosAuditivos

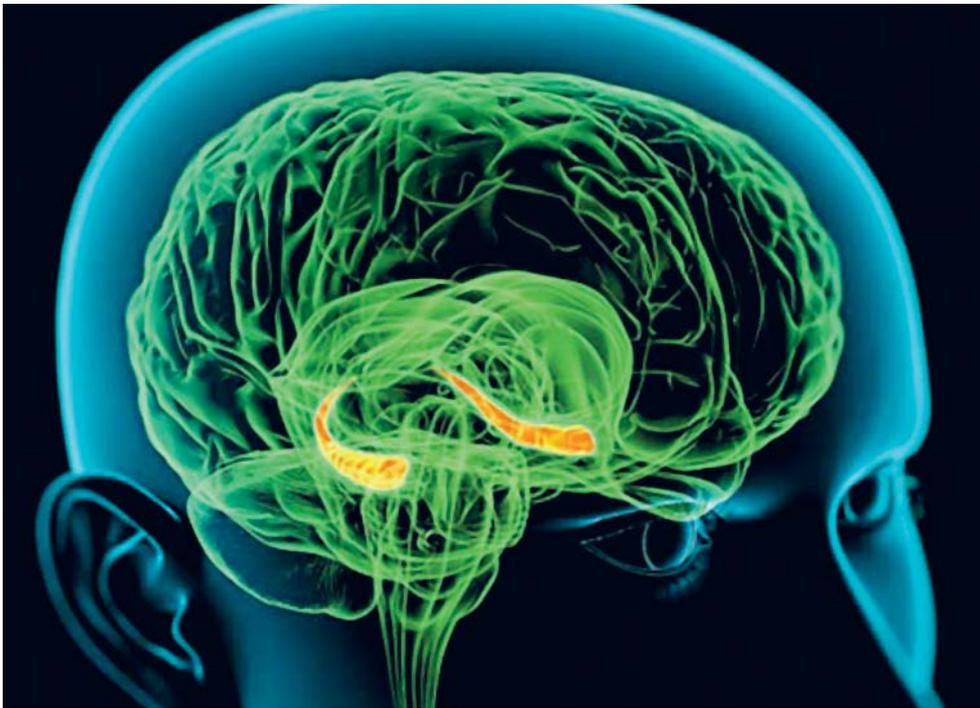
Maíz nativo de México
MODIFICACIONES PELIGROSAS.
La posible siembra a escala comercial de maíz transgénico en los estados mexicanos de Sinaloa y Tamaulipas podría acarrear la contaminación de las 59 razas nativas y a largo plazo, su pérdida, según han advertido científicos, investigadores, agrónomos y organizaciones como Greenpeace. La Comisión Nacional de la



El maíz modificado está arruinando la riqueza genética del cereal. ARCHIVO

Biodiversidad mexicana recogía en un documento publicado en 2012 las declaraciones del Relator Especial de la Organización de Naciones Unidas para el Derecho a la Alimentación, Olivier de Schutter, que concluía que «el cultivo de maíz transgénico en México constituye un grave riesgo para la diversidad de las variedades nativas», puesto que se desconocían los efectos del maíz GM sobre el nativo.

Mejores baterías
HUELE A AZUFRE. Físicos de la Universidad de Stanford (EE UU), han aprendido a usar azufre como base para el cátodo de baterías. Esto elimina el problema de la rápida disminución de su capacidad a causa de las reiteradas cargas y descargas. Una batería con partículas huecas de azufre tiene mayor capacidad y durabilidad que una convencional de iones de litio.



Los estudios sobre el cerebro continúan descubriendo un universo de límites inabarcables para el ser humano. ARCHIVO



La adicción a la coca habría provocado la caída de Barings Bank en 1995, según Nutt. ARCHIVO

Crisis y cocaína
LA NARIZ DE LA BANCA. La crisis financiera ha sido causada por la adicción de muchos empleados de la banca a la cocaína, afirma David Nutt, expresidente del Consejo Consultivo contra el Abuso de las Drogas británico y catedrático de Neuropsicofarmacología del Colegio Imperial de Londres. Los trabajadores drogadictos se volvieron demasiado seguros de sí mismos y «asumieron más riesgos», ha asegurado al *Sunday Times*.

Encuesta en EE UU
DESCONFIAN DE OBAMA. Solo el 7% de los estadounidenses confían completamente en el Gobierno de Washington, según informa una encuesta realizada por el Instituto de Investigación GfK para la agencia Associated Press (AP). La encuesta revela que el 52% de los ciudadanos desaprueban la gestión económica de Obama, una tendencia negativa que se inició en septiembre. En noviembre, mes de la reelección de Obama, el 48% estaban en desacuerdo. La aprobación de la labor general de Obama en la encuesta está en su punto más bajo desde su reelección, el 50%, con un 47% de desaprobación.

Las empresas en 'Forbes'
CHINA SIGUE SUBIENDO. Los bancos chinos ICBC y China Construction Bank han superado a Exxon Mobil y JPMorgan (de EE UU) como las mayores empresas del mundo que cotizan en Bolsa, según la revista *Forbes*. El ICBC (Industrial & Commercial Bank of China) es la primera de las 2.000 mayores empresas del mundo por ingresos, beneficios, activos y capitalización bursátil. Tiene un valor de mercado de 237.260 millones. El Banco de Santander ha bajado del puesto 23, en 2012, al 43 de esta edición.

El estrés fabrica neuronas...

¿La necesidad crea el órgano? Eso parecen indicar unas recientes investigaciones sobre el cerebro: un poco de tensión lo ayuda a crecer

El cerebro del ser humano (y de los mamíferos, en general) no es el mismo a lo largo de toda la vida. Es un órgano con plasticidad y dinamismo, que cambia no solo en sus capacidades, sino en el tamaño y en la forma. De hecho, factores como una depresión mayor o el estrés crónico pueden causar pérdida de volumen cerebral, una condición que contribuye a la alteración emocional y cognitiva. Sin embargo, jóvenes científicos de la Universidad de California-Berkeley han descubierto recientemente que el estrés a corto plazo puede tener efectos beneficiosos para el cerebro.

La conclusión de los especialistas se basa en experimentos realizados con ratas. Los animales han sido sometidos a momentos de estrés grave, pero de corta duración, y las observaciones han demostrado que las ratas casi han duplicado la formación de las células madre que posteriormente se convierten en nuevas neuronas. Dos semanas después de esos experimentos, los expertos llevaron a cabo otras pruebas, comprobando que las ratas mostraban mayor inteligencia y actividad mental y que su memoria había mejorado significativamente. «Estamos acostumbrados a destacar el estrés como un fenómeno negativo, pero no es así –dice la autora del estudio, Daniela Kaufer–. Las situaciones estresantes cortas son útiles, nos obligan a mantenernos alerta». Según los científicos, el estrés ayuda a los animales a adaptarse a la realidad en el entorno natural. El estrés a corto plazo mejora la función cerebral y el estado mental. Sin embargo, el estrés crónico suprime la producción de nuevas neuronas, empeorando la memoria y aumentando el riesgo del desarrollo de una serie de enfermedades graves.

... y la lectura las estimula

La Sociedad Española de Neurología (SEN) recordaba recientemente la importancia de fomentar el hábito de la lectura como una de las actividades más beneficiosas para la salud del cerebro. Al leer, el cerebro piensa, ordena ideas, interrelaciona conceptos, ejercita la memoria e imagina, lo que permite mejorar la capacidad intelectual y estimular las neuronas. Leer, sobre todo ficción, ayuda a reducir el estrés crónico, y hacerlo antes de dormir, ayuda a desarrollar buenas rutinas de higiene de sueño.



Por ser cliente de un Plan RED, con Vodafone Integral disfruta tu ADSL gratis.

1444 y Tiendas Vodafone
vodafone.es

power to you



Por

0 €/mes
+ cuota
de línea

Móvil

**Desde 1,5 GB
Llamadas y
SMS ilimitados**

ADSL

Hasta 20 Mb

Fijo

**Llamadas
a Fijos y Móviles**

Sabotaje submarino

Una oscura historia de amoríos, tráfico de armas y corrupción, explicaría que la Armada Española no comprara a Isaac Peral su 'torpedero submarino'. Con él, tal vez, se hubiera ganado la guerra del 98. **Texto A. P. Schroedel**

Por qué el Ministerio de Marina español descartó la compra del submarino de Isaac Peral en 1890 si la mayoría de las pruebas a las que se lo sometió durante dos años habían resultado positivas? La respuesta a este enigma tiene un nombre, Basil Zaharoff, un hombre a la vez famoso y misterioso en su época y hoy casi olvidado.

Conocido como uno de los *mercaderes de la muerte* (ignominiosa categoría en la que se codea con Alfred Krupp, Du Pont de Nemours o Remington, entre otros), Zaharoff amasó durante su vida (1849-1936) una de las mayores fortunas del mundo dedicándose a un 'oficio' en el que fue maestro y creó escuela: la venta internacional de armas. Lo que más tarde se conocería como Sistema Zaharoff consistía en boicotear a los competidores, corromper políticos para hacerles incluso declarar una guerra, y vender sus armas a

los Ejércitos de ambos bandos. Manejando con habilidad (y mucho dinero) los entresijos de la comunicación, Zaharoff gozó toda su vida de gran fama y excelente reputación, hasta el punto de que fue honrado con 298 medallas y títulos por no menos de 31 países. Inglaterra lo nombró sir.

Zaharoff viajó a España en varias ocasiones entre 1886 y 1889. Lo movían tres objetivos: boicotear el submarino de Peral, vender armas al Ejército español y comprar una fábrica de armas. Le interesaba, sobre todo, el 'torpedero submarino' de Isaac Peral. Aumentaría su



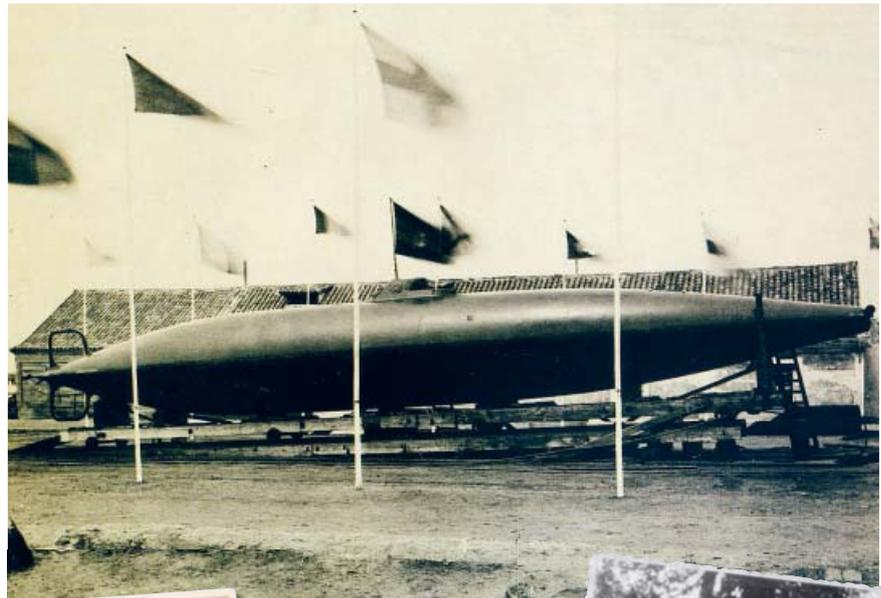
ISAAC PERAL

Marino y genio

Isaac Peral (Cartagena, 1851-Berlín, 1895) no solo creó el submarino. Durante su corta vida inventó también, entre otras cosas, una ametralladora eléctrica, un ascensor eléctrico y un varadero móvil. Estando en Berlín para operarse de cáncer, un descuido médico le produjo una meningitis que acabó con su vida. Tenía 44 años.

catálogo de armas... y sus beneficios. Un año antes había logrado vender a Grecia, Turquía y Rusia unos submarinos... ¡con propulsión a vapor! Ni siquiera podían sumergirse del todo.

El submarino de Peral era otra cosa. En las exigentes pruebas que el Ministerio de Marina le obligó a pasar entre 1888 y 1890, navegó sumergido, tuvo un buen gobierno y disparó torpedos en superficie y sumergido sin problemas. Funcionaba con propulsión eléctrica (gracias a una batería inventada por el mismo Peral) y, entre otra tecnología punta del momento, tenía periscopio, aparato de punterías, giroscopio, tubo lanzatorpedos y servomotor para mantener la estabilidad. Era un arma de guerra excepcional.



El submarino (arriba) el día de su botadura. Basil Zaharoff (dcha.) en sus vejez, y su amante, M.^a del Pilar Muguero (izda.), de joven. Abajo, Francisco de Borbón, que gustaba disfrazarse de mujer. ARCHIVO



Zaharoff había conocido con sospechosa rapidez los trabajos de Peral. Había inspeccionado los planos confidenciales que este había entregado al Ministerio de Marina español –¡en el propio Ministerio!– e incluso había tratado de comprar las patentes al mismo Peral durante un encuentro 'furtivo' en Londres. Peral había rechazado las ofertas.

Zaharoff aplicó su 'sistema'. El submarino sufrió cuatro sabotajes durante las pruebas (celebradas en agosto, septiembre y noviembre de 1888 y en junio de 1890), aunque Peral logró salir airoso de todo, seguramente porque conocía los retorcidos métodos de su competidor. Pero al final, Zaharoff consiguió lo que quería. Pese a lo satisfactorio de las numerosas pruebas, sobre todo en el simulacro de ataque con torpedo al crucero *Colón*, la junta técnica señaló que el submarino precisaba de mayor estabilidad, debía duplicar su velocidad y radio de actuación y que no se sumergía con la prontitud deseada; por lo tanto, no servía. El ministro de Marina, Berenguer, desaconsejó dotar al país de un arma sin parangón en ese momento, y que, ocho años después, en la guerra contra EE UU (que ya se

dejaba entrever) pudo haber significado la diferencia entre derrota y victoria.

La influencia de Zaharoff en los despachos más importantes de la política española se debió al dinero y al amor. En su primer viaje había conocido a M.^a del Pilar Muguero y Beruete, hija de un banquero cercano a los conservadores y sobrina de un líder del Partido Liberal. La habían casado muy joven con Francisco de Borbón y Borbón, primo de Alfonso XII, débil mental, con acceso directo a Palacio al ser duque de Marchena y Grande de España. Durante los siguientes 35 años, Pilar fue la amante de Zaharoff le dio tres hijas y lo ayudó a organizar un poderoso núcleo de políticos, periodistas y altos funcionarios militares que le sirvieron, interesadamente, en sus poco escrupulosos propósitos. Al morir Francisco en un manicomio en París, Pilar y Basil se casaron por fin, pero la felicidad duró poco. Apenas 18 meses después (1926), ella murió. Un duro golpe para Zaharoff. Liquidó todos sus bienes y se retiró. Escribió unas memorias, se las robaron, se las devolvieron y las quemó. Murió en 1936, en total soledad, junto a su recuerdo.

Pegados a la pantalla

Pasar el rato jugando con el móvil se hace mucho más cómodo con *joysticks* con ventosas que se adhieren a la pantalla ● **ISTICK**.
9,95 €. www.regatron.es



Sincronización inalámbrica

Fitbit Zip monitoriza los pasos, la distancia recorrida y las calorías que se queman. Y sincroniza estos datos con un ordenador o con *smartphones* compatibles ● **59,95 €**.
FitbitZip. FNAC.



Sin cables

Solo hay que colocar el móvil sobre la placa y se carga solo. Un indicador luminoso avisa del estado de la carga. Diseño minimalista y colores vibrantes ● **69 €**. Placa de carga **Nokia DT-900**.

Cargar mediante inducción

El sistema de carga por inducción Base Dock para iPhone Black Diamond crea una atmósfera llena de luz y color. Compatible con todos los modelos de iPhone ● **31,94 €**. www.curiosite.es



Pinche de cocina

Para ayudar en tareas culinarias tienes el iGrill, con el que puedes ver en el móvil la temperatura de los alimentos mientras cocinas. Conexión Bluetooth segura de largo alcance ● **94,95 €**.
iGrill. Apple.



Sin manos

Vale la pena invertir en aparatos que nos proporcionan comodidad, como estos auriculares Bluetooth con micrófono para oír música y hablar con absoluta libertad ● **49,85 €**.
www.curiosite.es



El momento menos pensado

Las baterías siempre parecen escoger momentos críticos para agotarse y dejar fuera de combate a nuestros dispositivos. Hágase con un cargador de emergencia ● **15,95 €**. www.regatron.es

Lápices interactivos

El Stylus Mini pesa 16 g, mide menos de 5 cm, y viene con un conector de auriculares para poderlo tener 'conectado' al teléfono y evitar que se pierda ● **14,95 €**. **Wacom.**



Ayudas para 'inteligentes'

Los móviles se han convertido en aparatos multiusos gracias a los gadgets. Toma nota de los imprescindibles que te traemos para que saques el máximo partido a tu dispositivo. **Texto Ana de Santos**

El 3 de abril de 1973, Martin Cooper, ingeniero de Motorola, llamó a su competencia, Joel Engel, de Bell Labs: «Joel, soy Marty. Te llamo desde un celular, un auténtico teléfono móvil» fueron sus palabras. Minutos después daba a conocer en Nueva York el DynaTAC 8000x, de 33 x 4,5 x 8,9 cm, 800 gramos de peso y un costo de cuatro mil dólares.

En 2013, los gadgets físicos para *smartphones* suponen el 64% de los ingresos globales de accesorios tecnológicos, según datos de ABI Research. Ya es habitual que los fabricantes saquen al lanzar sus teléfonos accesorios que a los usuarios nos hacen la vida más fácil. Por ejemplo, en la presentación del nuevo Samsung Galaxi S4 se destacó el S View Cover, una funda especial que permite ver la hora, quién te llama e incluso contestar sin tener que sacar el móvil. La

necesidad de llevar la oficina en el bolsillo permite a las marcas sacar pequeños dispositivos para ampliar el negocio. «Añadir funcionalidades inteligentes a los accesorios permite a los fabricantes incrementar el precio del producto (ASP) entre un 30 y un 100% respecto de la versión no inteligente del mismo accesorio», asegura la consultora ABI Research. Así aparecen impresoras, altavoces y proyectores mini para poder llevar junto con el móvil. Las bases de carga inalámbricas son la estrella emergente. Permiten tener un lugar oficial en casa o la oficina con este soporte y olvidarnos de cables que ensucian la decoración y que además se suelen perder. Y como la carga del móvil nos preocupa a todos, los fabricantes están empezando a comercializar baterías extra suplementarias para no exprimir al máximo el teléfono.

#yayoflautas

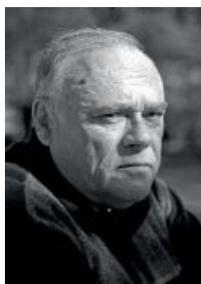
Abuelos en pie de guerra

Ocupan bancos y dependencias públicas. Están en todas las manifestaciones y muchos ya lucharon contra el franquismo. Es uno de los movimientos sociales más activos y refrescantes de la democracia. TEXTO **BERNAT GARAU** FOTOS **HUGO FERNÁNDEZ**



Luis Sotillo 69 años. Jubilado

Luis Sotillo tiene 69 años, dos hijos y tres nietos. De padres ferroviarios, se pasó la infancia de acá para allá (Madrid, Murcia, Mora la Nueva, Alcañiz,...) hasta que se instaló definitivamente en Barcelona. Ha estado toda la vida vinculado al mundo del cooperativismo.



Llegó a Barcelona con 18 años, ¿no? Sí, fui uno de los muchos emigrantes de la época. Primero trabajé en un banco y después pasé a unos grandes almacenes, pero me enfadaba mucho con los jefes. Supongo que eso tiene algo que ver con lo que hago ahora. Así que monté mi propio negocio de gestión para empresas.
¿Cómo llevaba lo del franquismo?

La verdad es que no estuve en la lucha contra el franquismo. Yo he sido más del mundo de la cooperación, siempre he intentado que las personas que tienen una misma necesidad se unan para conseguirla. Fui tesorero de la Cooperativa Graciense de Vivienda, con la que construimos 3.000 viviendas en Barcelona.
¿Todavía existe? Desapareció hace

Los yayoflautas somos hijos del 15-M, porque nacimos después, y como consecuencia del movimiento que comenzaron los jóvenes en las plazas de toda España. Fuimos nosotros los que nos incorporamos a su lucha», sentencia Antonia Jover. Jubilada, setenta y tantos años, con una larga experiencia de activismo social forjada en la lucha contra el franquismo. Este podría ser el retrato robot de muchos yayoflautas, pero no de todos. Es cierto que la

mayoría han estado vinculados a sindicatos y partidos de izquierdas y conocen la clandestinidad y algunos incluso la cárcel. Pero también hay otro grupo menos numeroso de personas mayores que, indignados por los escándalos de corrupción y preocupados por el futuro de sus hijos y nietos, están dando ahora sus primeros pasos en el activismo social.

En cualquier caso, a todos les une, además del descontento por el desmantelamiento del Estado del bienestar, la dispo-

nibilidad de tiempo libre para dedicar al colectivo, ya que la mayoría son jubilados. Ello convierte a los yayoflautas en uno de los movimientos sociales más activos, con asambleas regulares en las que deciden las 'travesuras', como les gusta llamar a sus acciones, que van a desarrollar.

La primera de estas 'travesuras' se produjo el 27 de octubre de 2011. Ese día, con las principales plazas de las ciudades más importantes de España ocupadas por jó- >>>



Un grupo de yayoflautas en la Vía Laietana de Barcelona el pasado mes de octubre, tras una protesta en el Departamento de Bienestar Social y Familia de la Generalitat.

35 años porque no podíamos competir con las promotoras inmobiliarias. Nuestro método era de escote: primero poníamos el dinero y después hacíamos las casas. Había que comprar un solar, hacer los planos, pedir el permiso de obra y al cabo de dos años tenías las llaves. Enfrente, las promotoras te daban al momento las llaves y, claro, las letras.

Y así hemos acabado. ¿A usted cómo le ha afectado la crisis? A mí personalmente en nada. He perdido un poquito con las preferentes, pero es lo de menos. Yo si estoy en esto es por solidaridad. Si fuera por mí, me dedicaría a jugar a la petanca o a las cartas. Pero uno tiene una manera de ser, y si de joven has sido rebelde, de mayor quieres serlo todavía más,

porque te queda menos tiempo. **¿Cómo entró en contacto con los yayoflautas?** Yo estaba muy indignado desde hacía cuatro o cinco años y andaba buscando algo. Un día los vi por la televisión y pensé: ¡eso es lo mío! **¿Qué son para usted los yayoflautas?** Un grupo dentro del 15-M. No hemos inventado nada. Es más, muchos de los grupos que

forman parte del movimiento ya existían desde hacía tiempo. Nos va bien estar tan atomizados, porque el poder piensa que así no nos vamos a unir nunca. Y nos unimos cuando nos interesa. Gracias a Internet estamos siempre conectados y, si hacemos un llamamiento, podemos ir todos. Entre tú y yo, ya estamos preparando el próximo aniversario del 15-M.

>>> venes indignados ante los recortes sociales y el desigual reparto de los costes de la crisis, un grupo de jubilados de Barcelona decidió unirse a la lucha con una acción en una sucursal bancaria. «Queríamos protestar por la especulación financiera y las multimillonarias ayudas a fondo perdido otorgadas a los bancos por el Gobierno», explica Antonia.

El nombre del colectivo surgió sobre la marcha. «Cuando íbamos hacia el banco, nos planteamos qué contestar si nos pregunta-

ban quiénes éramos. Y a alguien –nadie se acuerda quién fue– se le ocurrió lo de yayoflautas, como un guiño a los jóvenes del 15-M, a los que recientemente Esperanza Aguirre había calificado de perroflautas».

A esa primera 'travesura' rápidamente la siguieron otras. En pocas semanas, los yayoflautas de Barcelona habían ocupado un Centro de Atención Primaria (el 28 de octubre), la delegación del Departamento de Salud de la Generalitat en Girona (el 4 de noviembre) y la sede de la agencia de califica-

ción Fitch (el 7 de noviembre). A partir de entonces, el movimiento empezó a crecer de forma imparable, gracias a su tirón mediático y a su gran actividad en las redes sociales, canalizando el descontento de miles de personas mayores de toda España. Florecieron espontáneamente agrupaciones autónomas de yayoflautas por toda la geografía nacional: Sevilla, Madrid, Valencia, Castellón, Palma, Córdoba, Murcia,...

«Yo alucino con cómo ha crecido el movimiento en tan poco tiempo, sobre todo

Celestino Sánchez 62 años. Jubilado

La mayor parte de los 62 años de Celestino Sánchez los ha dedicado a la acción política. Militante desde los 16 años en CC OO, fue diputado en el Parlament catalán en las filas del PSUC y el Partit dels Comunistes de Catalunya, además de teniente de alcalde en Barberà del Vallès (Barcelona). Es presidente de la Fundación Pere Ardiaca.

¿Dejó la política o se jubiló? Dejé de creer en la posibilidad de cambiar las cosas desde las instituciones. Ví que la principal función de los partidos políticos es colocar al máximo de personas en cargos públicos, en lugar de promover cambios en beneficio de las personas. Nuestra democracia carece de algo fundamental: la obligatoriedad de cumplir las promesas electorales.

¿Qué se ha hecho mal? El poder financiero ya no tiene miedo a los trabajadores, como pasaba durante la Guerra Fría. Por eso nos están quitando todas las conquistas logradas en esa época, como la Seguridad Social, la educación, los servicios públicos y el Estado del bienestar. Hay que conseguir que nos vuelvan a tener miedo. Por supuesto, sin violencia.

¿El Parlamento controla al Gobierno? Sí el Gobierno se vio obligado a revisar la normativa de ejecuciones hipotecarias no fue gracias a la oposición, sino a la PAH. ¡Desde los movimientos sociales se puede cambiar el sistema, desde los partidos, no!

¿Y cuándo llegará el cambio? Los cambios históricos no se producen de golpe. El agua no pasa de estar en calma a hervir de repente, sino que van apareciendo burbujitas poco a poco y cuando te quieres dar cuenta, está hirviendo.

¿Burbujitas como el 15-M? ¡Es un soplo de aire fresco! Recuerdo aquellos días en las plazas, me encantó ver la frescura con que los jóvenes recuperaban nuestras consignas de toda la vida, modernizándolas.

Ahí se fragó el colectivo de los yayoflautas... Sí, ahí nos encontramos viejos conocidos de la lucha social y poco a poco fuimos montando el movimiento. Tiene algo de rebelión contra la jubilación. Cuando te haces mayor, te jubilan de todas partes, te hacen sentir inútil. En este movimiento podemos aportar a la sociedad toda nuestra experiencia de lucha. Que no es poca.





después de haber resistido ante la dictadura durante 40 años. Algunos se impacientan, y yo les digo: se nota que no habéis luchado contra el franquismo, porque ahí sí que tuvimos paciencia», reflexiona Antonia.

El movimiento desbordó pronto las fronteras de España y aparecieron grupos de yayoflautas en Berlín, Colonia y Múnich. Antonia explica cómo surgieron los yayoflautas alemanes: «En una de nuestras ‘tra- >>>



Dora Martínez Perito de seguros

Dora Martínez es una yayoflauta atípica. Es de las pocas que todavía trabaja «y de las únicas que no tiene un pasado de lucha, como dicen ellos». Nació y ha vivido toda la vida en Barcelona. Madre soltera con 21 años, siempre ha sido «muy follonera» y ha tenido problemas en el trabajo por ponerse «del lado del más débil».

Debió ser duro ser madre soltera en aquella época. La verdad es que no, mi familia siempre me ha apoyado en todo. He tenido suerte, no he tenido problemas en la vida. Aunque siempre he llevado muy mal la injusticia.

Pero hasta ahora nunca se había dedicado al activismo... Nunca. Supongo que cuando te haces grande te vuelves más radical. Siempre había tenido una cierta inquietud, pero ni tenía tiempo ni había encontrado algo en lo que implicarme. Y ahora, como no tardaré en jubilarme, pensé que no me vendría mal alguna actividad. No sabía cuál podría ser, pero desde luego no sería jugar a la petanca ni mirar la tele.

Y un buen día descubrió a los yayoflautas...

Sí, no recuerdo donde los vi, pero pensé «¡Este movimiento parece hecho expresamente para mí!». Así que los busqué por Internet y me puse en contacto con ellos. Empecé yendo a alguna asamblea y participando en alguna ‘travesura’. Ahora me ocupo, junto a otros compañeros, de las cuentas de Facebook y Twitter y del correo electrónico.

¿Le ocupa mucho tiempo? ¡Muchísimo! Y no solo las labores de comunicación, sino sobre todo las acciones, las manifestaciones, etc. ¡Los de la coordinadora nos vemos casi cada día! ¡No damos abasto! Pero vemos cómo la gente confía en nosotros y no podemos decir que no a nada que nos pidan.

¿Hay que protestar más? ¡Hay que reclamar más, en general! Yo me paso el día llamando a la compañía telefónica para reclamar, por ejemplo. Cada mes me miro bien las facturas y siempre hay algún error. Pocos, dos o tres euros, pero llamo y cada mes me devuelven algo. Otro ejemplo: el año pasado tuve un ataque de estrés y me recetaron algunos medicamentos caros. ¡Y no he pagado ni un solo euro! Y lo mismo con Hacienda. ¡Yo lo que veo injusto no lo pago!

>>> vesuras', ocupamos el Consulado de Alemania y entregamos un manifiesto dirigido a Angela Merkel en protesta por los recortes y las políticas de austeridad. Esta acción se publicó en Alemania, donde por cierto también hay problemas y desahucios, y una serie de activistas alemanes decidieron unirse a nosotros».

Mientras tanto, los yayoflautas españoles han continuado con su intensa actividad, ocupando sucursales bancarias y dependencias gubernamentales en toda España. Inclu-

so llegaron a tomar la Bolsa de Barcelona el 21 de septiembre de 2012. Al mismo tiempo, se han sumado a todo tipo de actos de protesta contra las políticas de austeridad. También han colaborado con otros movimientos sociales, como la Plataforma de Afectados por la Hipoteca (PAH), a la que han ayudado a impedir desahucios y a presentar su iniciativa legislativa popular a favor de la dación en pago. Todo ello sin desatender la lucha por la recuperación de la memoria histórica, uno de sus principales estandartes.



Juan Navarro 84 años. Jubilado

A sus 84 años, Juan Navarro se sigue tomando el activismo como un trabajo («¡Mis ocho horas no me las quita nadie!»). Nacido en Águilas (Murcia), es un militante histórico del PSUC y CC OO y visitó la cárcel en dos ocasiones. Es vicepresidente del Consell Sectorial de la Gent Gran del barrio barcelonés de Nou Barris.

Ha luchado mucho a lo largo de la vida...

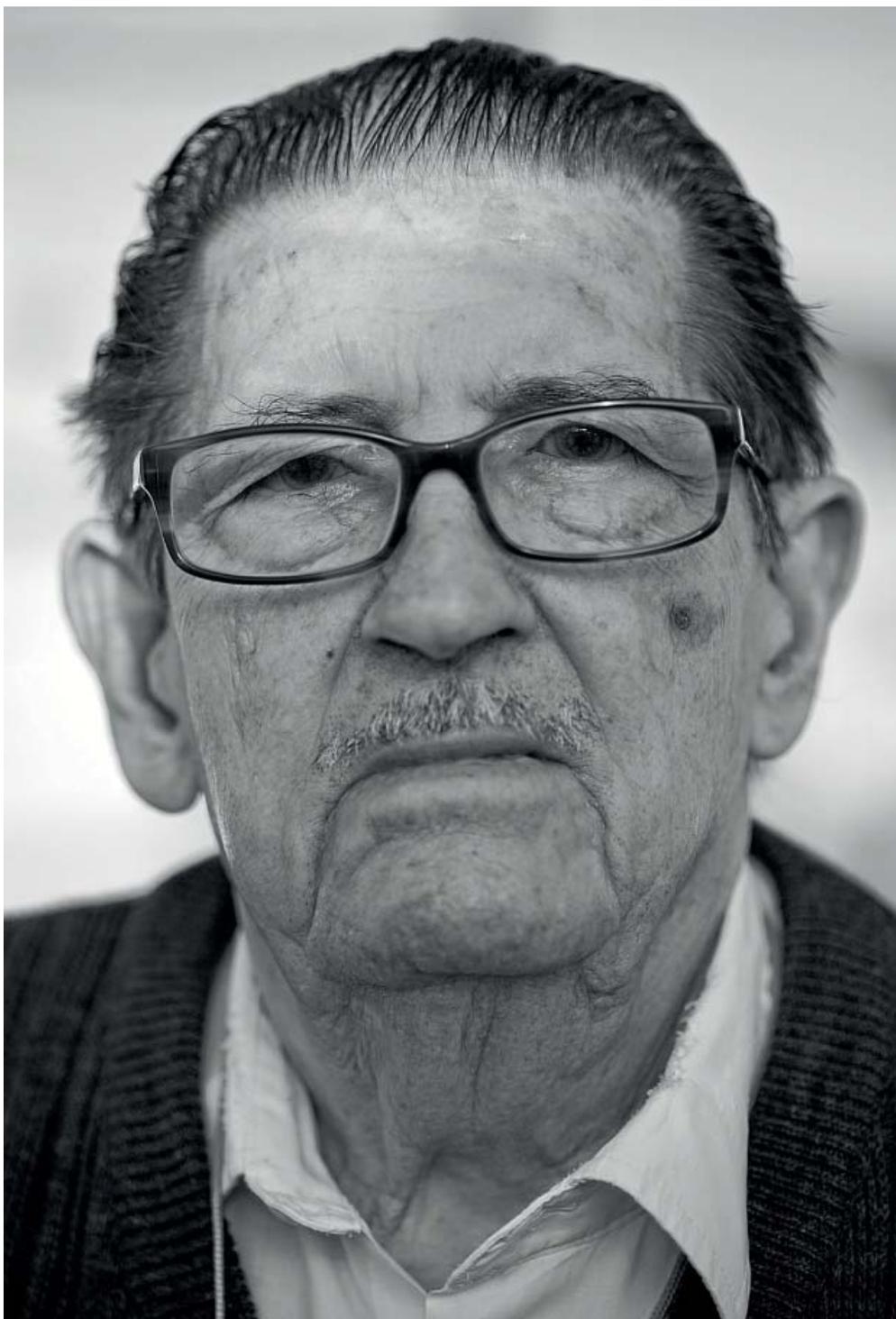
Empecé muy joven, en aquella época la vida te obligaba a luchar. Yo era semianalfabeto, porque durante la guerra mi familia se tuvo que refugiar en el campo. Llegué a Barcelona sin formación, y cuando fui elegido enlace sindical me apunté a una academia nocturna. **Y, además, se dedicaba al activismo.** Salía de trabajar y me iba a la asociación de vecinos. Y después, si había que poner un semáforo pues allí me iba, si hacía falta una escuela cogía a mi hijo y nos íbamos a luchar por ella. ¡Esa es la filosofía que echo en falta ahora!

No se ha jubilado de la lucha, ¿verdad? Me dedico a la lucha desde que me levanto hasta que me acuesto. Cada día, tras el desayuno, voy al sindicato. También trabajo en la sede de mi distrito con diferentes asociaciones. Los últimos tres años he estado menos activo, porque tenía a mi mujer enferma de cáncer. Murió en marzo de 2012. Gran parte de mi lucha se la debo a ella, así que, cuando se fue, me dije: ¡ahora, a tope!

Y se metió en los yayoflautas... Una de las cosas más valiosas del movimiento es que en él hay mucha gente que ya luchó para lograr los derechos que ahora se están cargando. El día que ocupamos la Bolsa se lo dije a la Policía: «¡Señores, que les estamos defendiendo, que a ustedes también les roban, y a sus padres, y a sus hijos!».

¡Luchamos por defender una sociedad que nos costó mucho conseguir! ¡No pararemos de decirlo, que nos peguen si quieren!

¿Tropezamos con la misma piedra? Yo no pierdo la ilusión, lo tengo claro. ¡El ser humano siempre ha avanzado! Ahora la gente está más conectada y hay un descontento generalizado. ¡El sistema tiene que cambiar! ¡El mundo no puede seguir así! Estoy convencido de que los jóvenes se abrirán camino y cambiarán el sistema.





Los yayoflautas llevan meses preparando cuidadosamente una serie de acciones para celebrar el segundo aniversario del 15-M y rendir así homenaje al movimiento del que se declaran descendientes. Además de participar en las movilizaciones organizadas junto a los demás movimientos sociales de la órbita del 15-M, los yayoflautas tienen preparada una 'travesura' especial para el 17 de mayo. Aunque no quieren desvelar en qué consistirá, Antonia asegura que «tendrá que ver con una noticia de actualidad». ¿Qué será? ■



Antonia Jover 72 años. Jubilada

Antonia Jover (Madrid, 1939, año triunfal del franquismo) es hija de presos políticos y no nació en prisión gracias a que su familia se movilizó para que su madre pudiera dar a luz en casa, aunque sí dio sus primeros pasos entre rejas. Ligada al PSUC, ha vivido su vida de movilización en movilización.

¿Guarda algún rencor al franquismo? No les perdono que me borrarán la infancia y la adolescencia junto a mis padres. Crecí con unos tíos de Alcalá, así que los primeros 16 años de mi vida, tan maravillosos para cualquier ser humano, no los viví con mis padres.

Forma parte del colectivo Yayoflautas... Desde el primer momento. Un día me llamó un amigo para explicarme que había estado comentando con otros compañeros que ahora, jubilados y con tiempo, no podíamos estar al margen de lo que estaban haciendo los jóvenes en las plazas, que no era justo que personas que habíamos luchado toda la vida nos quedáramos en casa con todo lo que estaba pasando.

Y decidieron actuar. Nos juntamos un grupo de compañeros para una acción en una sucursal bancaria. Queríamos protestar por la especulación financiera y las multimillonarias ayudas a fondo perdido otorgadas a los bancos por el Gobierno.

¿Cómo surgió la denominación yayoflautas? No sabemos a quién se le ocurrió. Nos planteamos qué contestar si nos preguntaban quiénes éramos. Y a alguien se le ocurrió el nombre, un guiño a los jóvenes del 15-M, a los que Esperanza Aguirre había calificado de perroflautas. Somos hijos del 15-M, nacimos después y como consecuencia del movimiento que comenzaron los jóvenes en las plazas de toda España. Fuimos nosotros los que nos incorporamos a su lucha.

Desde entonces han crecido mucho. Muchísimo. Tenemos 14 delegaciones en toda España, más las de Berlín, Colonia y Múnich.

¿Son antisistema? Nos llaman antisistema, pero ¿caso los gobernantes que tenemos respetan el sistema que nos hemos dado todos? ¿Quiénes son los antisistema? Hoy estamos defendiendo conquistas que conseguimos con la democracia, como la sanidad y la educación públicas. Hoy, todo está a punto de desaparecer por incumplimiento de los gobernantes.



Coque Malla posa en el National Geographic de Madrid, enfundado en su traje de rockero dandi.

COQUE MALLA



«¿La mayor locura que he hecho por una mujer?... Tener una hija con ella»

TEXTO NANI F. CORES FOTOGRAFÍAS BELÉN CERVIÑO

Pocas veces sucede que un artista con un pasado popular consiga forjarse fácilmente una carrera con nombre propio. Coque Malla (Madrid, 1969) se sacudió con naturalidad el peso de dos décadas de Los Ronaldos y ahora revisa sus discografía en solitario con *Mujeres*. Entiende este recopilatorio, para el que ha grabado duetos con voces femeninas de varias generaciones (de Jeanette o incluso su madre a Leonor Watling, Alondra Bentley y Anni B Sweet), como una película que resume su vida. Para la gira (10 de mayo, en Barcelona; 11, Bilbao; 17, Valencia; 18, Murcia; 31, Madrid; 1 de junio, Valladolid; 28, Guadalajara; 29, San Sebastián) está convocando a mujeres anónimas a través de redes sociales para que le den la réplica sobre el escenario. Charlamos con él de su reciente paternidad, de su casi olvidada faceta de actor y, cómo no, de las mujeres que han marcado su vida y su música.

Mujeres es un repaso a tu trayectoria profesional en solitario. ¿Por qué has sentido la necesidad de volver la vista atrás ahora? Mis cuatro discos en solitario son muy intensos, están emocionalmente al límite. Soy un astronauta más [1999] lo hice en una época muy convulsa; *Sueños* [2004] era una reflexión sobre la realidad filosófica, muy

quilidad me ha creado la necesidad de revisar, como el que repasa cartas antiguas o coge un álbum de fotos, estos 15 años tan intensos, tan al límite.

¿No te veías haciendo un disco nuevo?

No tenía necesidad de emprender una nueva aventura. Eso es para mí un disco: una aventura emocional, artística, intelectual... Al menos, yo lo vivo así. Recojo las vivencias de la época en la que estoy componiendo y grabando, mi material de trabajo son las cosas que me pasan. Realmente, no me apetecía empezar un viaje más ni estaba en un punto vital para meterme en un lío.

¿Por qué, en concreto, te has acompañado de mujeres (y no de hombres)?

Porque al revisar las canciones me he dado cuenta de que todos esos viajes, toda esa intensidad emocional, esa búsqueda... venían provocados por relaciones sentimentales o fantasías o lo que fuese, pero en el noventa por ciento de los casos por una mujer. Las protagonistas de mis canciones son ellas, tenía todo el sentido del mundo que un repaso de mi historia musical (y, de alguna manera, personal) se llamase *Mujeres*.

¿Entonces, las relaciones con las mujeres es lo que más ha marcado tu vida personal y, a la vez, tus composiciones?

En eso no soy muy original. Al final hablas, o más bien, debes hablar, de lo que tienes

En este disco te acompañan desde cantantes y actrices veteranas como Ángela Molina y Jeanette hasta voces jóvenes como María Rodés, Anni B Sweet o Alondra Bentley. ¿Cómo has reunido a este interesante grupo de féminas?

Por un lado, participan tres mujeres muy cercanas a mí y esa es una parte fundamental en el disco. Tenía que haber mujeres con las que tuviese una relación muy estrecha y que me conociesen muy bien y yo las conociese muy bien a ellas, para darle credibilidad a eso que intento representar que es mi relación con ellas. Ese espectro lo cubren mi madre, lógicamente; Laura Gómez Palma y Vilma, amigas íntimas desde hace muchos años. He vivido un montón de cosas con ellas y quería que estuviese esa verdad, que hubiese una relación de verdad. Sobre las demás, a algunas las conocía un poco y a otras no las conocía en absoluto pero me gustaba lo que hacían. En mi cabeza empecé a imaginar quién sí, quién no... Están las que tienen que estar, quienes realmente han entendido y se han enamorado del proyecto desde el primer momento. Todas, de una manera u otra, son autoras, escriben canciones. Mi madre y Ángela, no, son actrices, pero han hecho y han leído todo el teatro del mundo y saben que esto es una historia. Han entendido que no es un disco de duetos sin más, tipo Coque y ami-



Desde los 15 años hago exactamente lo que me gusta, y me ha ido muy bien. Mentiría si dijese que me he llevado palos»

tremendo; *La hora de los gigantes* [2009], un pequeño remanso de paz... Pero luego llegó la pasión en *Termonuclear* [2011], sobre el romance de la manera más bestia.

Ahora las cosas se han asentado, estoy muy tranquilo. Siento que algo se ha relajado, no sé exactamente qué ni si me apetece saberlo... lo tenía dentro desde hace unos 15 años, cuando empecé con mi carrera en solitario. Era algo que perseguía y no sé bien si lo he conseguido o me he dicho 'Bah, paso, lo dejo correr'. Esa tran-

cerca. Cuando un compositor escribe sobre cosas que le son ajenas, se nota mucho. Las canciones no transmiten. Por eso creo que debes escribir sobre lo que te conmueve para poder conmovier a los demás.

¿Y cuál es la mayor locura que has hecho o estarías dispuesto a hacer por una mujer, aparte de componer una canción?

¿La mayor locura que he hecho por una mujer? [Piensa durante un tiempo]. Tener una hija con ella. Esa es la mayor locura y la más maravillosa que he hecho con una mujer.

gos, ni una fiestecilla... es otra cosa. Cada canción está ahí por algo y hay un fino hilo que las une a todas. Ellas como autoras han entendido el concepto.

¿Y cómo asignaste a cada una su canción?

No sé explicar el proceso exacto, es intuición, les vienen como un guante a cada una de ellas, como un vestido hecho a medida. Primero elegí las canciones, los capítulos de la historia que quería contar. Luego iba imaginándome cada tema interpretada por una de ellas y me pegaba. Para >>>

>>> *Lo intenta* en seguida pensé en Ángela Molina; *Una moneda* era perfecta para la vocécita de Jeanette; *La carta*, para mi madre, porque me encantaba la idea de una muy bestia y salvaje con ella... lo que se hubiese esperado de un cantante haciendo una colaboración con su madre sería algo bonito y, todo lo contrario, esta una canción muy salvaje y muy violenta y eso le ha dado una dimensión más potente.

Para rizar el rizo, has lanzado una convocatoria, *Coque Malla busca mujeres, para que chicas anónimas te acompañen durante la gira de presentación. ¿Cómo se te ocurrió?*

Mujeres es imposible de reproducir en directo, porque cada vez tengo más claro que es como una película: cuarenta minutos con sus 11 canciones, una detrás de otra, tan especial y tan bien rodado que se ha convertido en una pequeña película de mi vida. Hemos conseguido darle un halo de historia, eso lo ha convertido en un filme con banda sonora. Entonces, es imposible de representar en directo. Se podría quizás hacer un concierto único preparado con mucho tiempo y mucho mimo, pero llevarlo a una gira de un año y pico no tiene sentido. Lo que ocurrió en ese plató durante aquellos tres días es irreplicable.

Pero lo que sí se puede trasladar a la gira es la idea de establecer un diálogo entre las fantasías de mis canciones y yo. *Mujeres* también es eso. Hasta ahora mi música había sido un monólogo, producto de mi imaginación, y ahora, ¡pum! aparece una mujer ahí, el personaje femenino se materializa. Fue la mejor solución que en-

«La maquinaria del poder y los medios funciona sola y está estropeada desde el corazón»

contré, y al final se ha convertido en una idea interesante en sí misma. El hecho de que chicas anónimas estén versionando mis canciones, grabando un vídeo, enviándolas, que yo seleccione a las aspirantes y hable con ellas sobre cómo lo vamos a hacer es porque obviamente no quiero un karaoke. Está siendo un trabajo muy interesante y le está dando una dimensión a la gira que antes no tenía.

Con este nombre, alguna fan habrá creído que buscas novia o ligue. ¿Te ha llegado alguna declaración de amor?

Ya estáis... [risas]. Siento decepcionaros, pero no, de momento no ha habido morbo ni fantasías sexuales que se puedan contar. Son todas chicas muy decentes y recatadas. Tiene su gracia, hay voces bonitas, algunas menos, otras que lo hacen por divertirse. Algunas no son cantantes, pero otras son muy buenas, incluso tocan el piano o la guitarra y se nota se quieren dedicar a la música.

Con Anni B Sweet interpretas *No puedo vivir sin tí*. ¿Eres consciente de que una generación más joven ha podido llegar a tu mú-

sica gracias a este tema que se utilizó para una campaña de Ikea? ¿Qué representó este boom para tu carrera?

Yo creo que no fue gracias al anuncio de televisión, fue por la canción. Hay montones en la tele y no ocurre eso. Cuando una canción funciona así es porque llega al corazón. El vehículo en este caso era una campaña muy bien hecha y muy elegante, donde no había un locutor sino que solo sonaba la música, por eso acepté. Me han ofrecido millones de campañas para composiciones de Los Ronaldos o más y siempre he dicho que no, porque no me gusta que la gente acabe asociando las canciones a algo que no tiene nada que ver con ellas. Pero este caso era especial. Vamos a ver: hoy en día no hay programas de música en televisión, no se puede sonar en la radio, la gente no compra discos... un buen vehículo para emitir tu canción, si tienes suerte, es la publicidad. Porque es uno de los pocos medios de difusión masiva que nos queda, aparte, claro está, del boca a boca, las redes sociales o Spotify.

En el disco haces un dueto con Leonor Watling de una de las canciones más bonitas de tu carrera, *Berlín*. ¿Te has sentido tentado de marcharte a otro país?

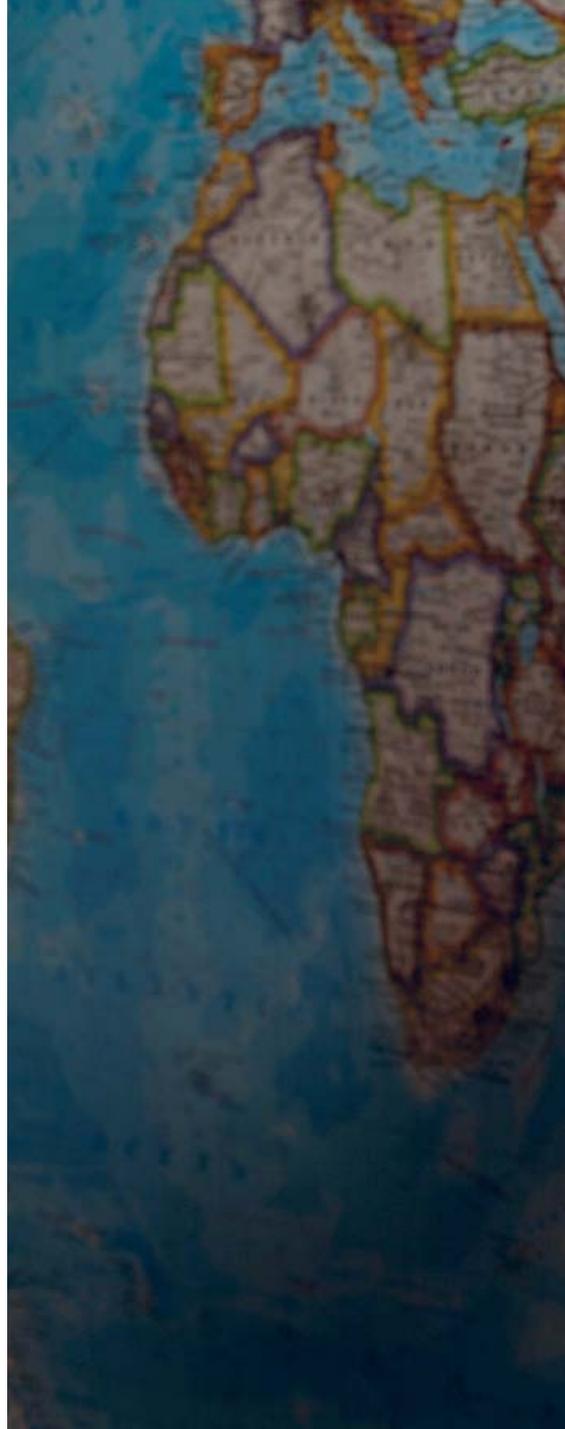
Yo soy como Lou Reed, que decía que llevaba treinta años intentando salir de Nueva York y nunca lo conseguía. Con Madrid me pasa algo parecido. Miles de veces me he planteado irme y, de hecho, ahora vivo en el campo pero muy cerca y voy a menudo. Madrid al final es como una trampa mortal que no puedes abandonar. Sí que es algo que me gustaría hacer, simplemente para vivir la experiencia de sentirme extranjero. Pero ahora tengo una hija y eso lo complica. Berlín es una ciudad muy inspiradora y agradable, pero yo prefiero visitarla por placer.

¿Qué te indigna de la situación actual?

No hay nada que me crispe, la verdad. Me da la sensación de que nunca voy a saber la verdad. ¿No estarán intentando desviar nuestra atención? Es una maquinaria absolutamente perversa y tan compleja... Hay tantos intereses en los medios que nunca sabré qué narices está pasando en este sistema aberrante que hemos creado. Más que indignación me produce casi miedo. Hay gente que se alegra y dice: por fin han desmascarado a los corruptos. A mí me huele mal. ¿Por qué nos están contando esto ahora si ha pasado siempre? La clase política y la realeza han estado corruptas y podridas en todos los países y todas las épocas. ¿De repente los hemos pillado? No me lo creo, me parece un señuelo. La maquinaria del poder y los medios funciona sola y está estropeada desde el corazón y desde el principio de los tiempos.

¿Ser padre te ha cambiado?

No lo sé... es algo muy lento y progresivo, no ocurre de la noche a la mañana. Hablas con muchos padres y te dicen: ya verás, cambia todo, te cambia la perspectiva. Yo no he sentido esto así, bum, de un día para otro. Llevo ocho meses siendo padre, es poco tiempo. Te van pasando cosas misteriosas por dentro que intuyes y no entiendes del todo. Te salen risas, no sabes muy bien por qué... son rincones de tus emociones.



Con solo 15 años, Coque Malla (en una imagen de archivo de 1986) ya formaba parte de Los Ronaldos. Arriba, delante de un mapamundi en National Geographic (Madrid).



¿Qué hay de tu carrera como actor, te da pereza retomarla? ¿Qué debería tener un proyecto para que te volviese a tentar el cine?

Tampoco es algo que aparcas o no. Son las circunstancias, y sobre todo la energía que le pones. La profesión de actor es muy seria, hay que dedicarle la vida entera, las 24 horas. Y yo eso se lo dedico a la música. Me paso el día con una guitarra en la mano pensando en canciones, en conciertos, en el próximo disco, la web... Toda mi pasión la pongo en ello, no he dedicado al cine energía suficiente. De vez en cuando alguien piensa '¡Cómo molaría Coque para este papel!', si resulta que a mí me gusta y no me coincide con una gira o un disco, pues de vez en cuando aparezco en una película.

Comenzaste con Los Ronaldos a los 15 años. Siendo tan joven, ¿te llevaste muchos palos? Ninguno. Me lo he pasado como un enano, he sido muy afortunado y he trabajado como una bestia, eso sí, pero palos no me he llevado. Sería injusto y una mentira que lo dijese. Desde los 15 hago exactamente lo que me gusta y me ha ido muy bien.

«Somos una familia de titiriteros, es lo que hay»

Su padre, Gerardo Malla, es actor y, sobre todo, director de teatro. También su madre, Amparo Valle, ha protagonizado muchos largometrajes y series de televisión. Según Coque, no les decepcionó que tomara otro camino. «Ellos posiblemente lo intuían y lo observaban en mí desde pequeño. Cuando uno se dedica a esto se le ve el plumero, no viene un buen día tu hijo y te dice 'Voy a ser músico'. Va ocurriendo poco a poco y de una manera natural». Su hermano Miguel eligió la misma profesión: ha tocado el saxo con Mastretta y en su grupo Racalmuto y pasó por Los Ronaldos y Las Ruedas. «A los dos nos gustaba muchísimo la música», dice Coque, y ambos han probado el cine. Miguel, componiendo bandas sonoras; Coque, en películas como *Nada en la nevera*. «Somos una familia de titiriteros y es lo que hay. No me veían como abogado, desde luego».

¿Crees que te perdiste algo por el camino al meterte tan de lleno en la música?

No, el escenario es mi prioridad absoluta y estoy todo el día en uno o trabajando para subirme a él. Es mi vida, mi lugar, siempre quiero estar ahí. Cuando me bajo es cuando me pongo nervioso [risas].

Cierto, en alguna ocasión has dicho que cuando estás en el escenario eres y cuando te bajas de él desapareces. ¿Qué tiene que tanto poder ejerce sobre ti?

Es difícil de explicar. Allí me siento completo. Cuando bajo empiezan los problemas. Igual que quien se sube a un escenario y se pone a hacer el torpe, a sudar, se cae... Pues a mí eso me pasa al bajarme.

¿Qué balance haces de estos más de 25 años de carrera? ¿Te ves otros 25 más, al estilo de grandes como Mick Jagger, Neil Young o Bob Dylan?

Hombre, Dylan y Neil Young hay solo uno. Pero sí, claro, no es lo que me gustaría sino que así es como va a ser, es inevitable. Porque no es algo que tú eliges, se trata de algo que te ocurre. ■



Carrromero junto a la presidenta Esperanza Aguirre en una de sus pocas apariciones públicas desde que saliera de la cárcel de Segovia.

ARCHIVO

El último viaje de Ángel Carrromero

¿Qué hacía el joven dirigente popular en Cuba?, ¿quién lo envió? El Gobierno del PP se esforzó mucho por devolverlo a casa, aunque su carrera política ha quedado marcada. **TEXTO D. FERNÁNDEZ Y Á. CALLEJA**

La distancia impide un beso o un abrazo, pero nunca un sentimiento». Es uno de los miles de mensajes que cada día recorren la autopista digital de Twitter. Se publicó el 21 de julio de 2012. El último que escribió su autor ese día. Como un tuit más, pasó totalmente desapercibido. Quien lo firmaba, Ángel Francisco Carrromero Barrios, 27 años, no era famoso. Solo era una joven 'estrella' en ciernes del PP de Madrid, que aún tenía que pulir su timidez. Su cargo: presidente de Nuevas Generaciones del distrito de Salamanca. Pero todo cambió el día siguiente, 22 julio, un domingo muy caluroso en España y también en Cuba. Al mediodía, el futuro de Carrromero se truncó en la carretera que une las poblaciones isleñas de Las Tunas y Bayamo, en el este de la isla.

Carrromero conducía el Hyundai azul, matrícula T31402, que se había estrellado contra un árbol. El mismo coche en el que viajaban dos de los principales disidentes cubanos: Oswaldo Payá Sardiñas y Harold

Cepero Escalante. Ambos iban en los asientos traseros y fallecieron en el accidente.

El 23 de julio, el nombre de Carrromero ya recorría como la pólvora los informativos de Cuba y empezaba a colarse en las redacciones españolas. Luego sería acusado de homicidio imprudente y condenado a cuatro años de prisión. Su encarcelamiento

La ágiles gestiones de España para su extradición denotan que Carrromero es especial

en la isla caribeña durante cinco meses a punto estuvo de provocar un incidente diplomático con el régimen cubano, pero las ágiles gestiones del Ejecutivo español y sus notables esfuerzos para su extradición y posterior excarcelación denotaron que Ángel Carrromero era especial.

Pero, ¿qué hacía Carrromero en Cuba?, ¿por qué estaba con el principal disidente

cubano? –que residía en la isla controlado en todo momento por los servicios secretos castristas–, ¿cuál era su misión?, ¿sufrió realmente un accidente?

Carrromero aterrizó en Cuba el 19 de julio junto al ciudadano sueco Jens Aron Modig, de su misma edad y presidente de la Liga de la Juventud Demócrata Cristiana. Ambos entraron en la isla con visados de turistas, ocultando en su equipaje 4.000 euros.

El objetivo del viaje lo explicaría Jens Aron en una curiosa rueda de prensa organizada por el Gobierno cubano el 30 de julio, días después del accidente. Con el semblante serio, explicó que habían volado hasta Cuba para reunirse con Payá, darle el dinero y ayudarlo en los desplazamientos que quisiera hacer dentro de la isla. Payá no tenía coche y el que alquilaron Carrromero y Jens le serviría para poder moverse por algunas zonas de Cuba.

Carrromero, por su parte, en otro vídeo grabado por las autoridades cubanas cuando estaba recluido a la espera de juicio, >>>



“HE CONSEGUIDO PARA MI CLIENTE ÁNGEL 2.350€ POR UNA INDEMNIZACIÓN POR DESPIDO QUE NO QUERÍAN ABONARLE.”

Sara García
Abogada de Legálitas
Nº de colegiado 53.700

SU ABOGADO
ESTARÁ CON USTED
LAS 24 HORAS


LEGÁLITAS

902 537 555

250 abogados a su disposición

MARÍA GONZÁLEZ

**Contrate Legálitas
hoy mismo**

Deje que nuestros abogados
luchen por su dinero
y hagan que se respeten sus
derechos como consumidor.

902 537 555

Este es sólo un ejemplo de los muchos asuntos que resolvemos en LEGÁLITAS a diario. **Nuestros 250 abogados expertos luchan cada día por sus clientes.** Por sus intereses, por sus derechos y por su dinero. Por su tranquilidad.

Multas que se deben recurrir, recibos abusivos, embargos que se podían haber evitado, cargos indebidos, indemnizaciones incorrectas... en Legálitas sabemos qué hacer y lo hacemos para recuperar hasta el último euro que le corresponda. **No renuncie a su dinero. No deje de reclamar lo que es suyo. Nosotros lo hacemos por usted.**



LEGÁLITAS

>>> contaba que fue su jefe de filas, Pablo Casado, diputado nacional y presidente de Nuevas Generaciones de Madrid, quien le ordena contactar con Cayetana Murriel, jefa a su vez de Jens Aron Modig. Ella envía a Carrromero y a Modig a Cuba para que se vean con Payá y le entreguen dinero y un teléfono móvil. Fuentes del PP de Madrid consultadas por *el mensual* han confirmado que Casado envió a Carrromero a Cuba para que «hiciera méritos» frente a Esperanza Aguirre, que no veía con buenos ojos que el joven pudiera suceder a Casado al frente de Nuevas Generaciones de Madrid.

Algo que ha negado Casado públicamente, asegurando que Carrromero fue voluntariamente en sus días de vacaciones a conocer a Payá, como han hecho otros políticos y diputados españoles y europeos. Y que el día del accidente Payá pidió a Carrromero y a Modig que los llevarán en el vehículo que habían alquilado ambos a ver un amigo a Santiago de Cuba, a 867 km de La Habana, donde se encontraban. Lo cierto es que la visita a Cuba no era un viaje de placer. Payá vivía muy controlado por una sección especial del G2 cubano, que tomaba nota de quién lo visitaba en la isla.

Casi tres meses después del accidente llega la sentencia contra Carrromero. Dictada por cinco jueces el 12 de octubre de 2012 (fecha de resonancias históricas, Día de la Hispanidad en España), el texto intenta reconstruir el fatídico siniestro. Aunque la Fiscalía pedía siete años de prisión para Carrromero, finalmente fue condenado solo a cuatro gracias a su «cooperación» durante la investigación del accidente.

Carrromero afirmó en un vídeo que perdió el control del coche en una zona con grava

El tribunal alega que Carrromero conducía a más de 100 km por hora en un tramo de carretera en obras en el que no se podía superar los 60. En el vídeo que grabó, Carrromero explica que la última vez que miró el salpicadero iba a 80 kilómetros por hora y que frenó cuando vio un bache y arena en la carretera sin asfaltar: «Perdí el control del coche cuando entré en una zona de grava. Y ya no recuerdo nada más».

Un perito botánico reveló que el árbol contra el que chocó el coche, un tamarindo, tiene uno de los troncos más duros del planeta, lo que explica el estado en el que quedó el vehículo y la muerte de Payá y Cepero, que no llevaban puesto el cinturón de seguridad. En las conclusiones, la sentencia termina diciendo que el accidente se produjo en un horario de buena visibilidad, por exceso de velocidad, falta de atención del conductor y el error de pisar los frenos de forma brusca en una zona deslizante. El siniestro se produjo en un tramo en obras, con una señal que así lo indicaba 100 metros antes de que comenzaran las mismas. Payá murió en el acto y Cepero al llegar al Hospital Carlos Manuel de Céspedes, en Bayamo. Carrromero y Modig (este último iba de copiloto y, según señaló, dormido), solo sufrieron heridas leves.

«Le pido a la comunidad internacional que se dedique a sacarme de aquí», suplicaba Carrromero en el vídeo que le grabó el Gobierno cubano. Dicho y hecho. La verdad es que el Ejecutivo del PP se tomó muchas molestias en que se extraditase al joven dirigente popular antes de que su caso se convirtiera en todo un problema diplomático.

Obviamente hubo que esperar al juicio, que se desarrolló rápidamente entre el 5 y el 12 de octubre. Pocos presos españoles en el extranjero (había cerca de 2.500 en diciembre de 2012) han contado con tanto apoyo. Dos altos cargos de los ministerios de Exteriores y Justicia viajaron a Cuba para agilizar el proceso de extradición. La negociación se cerró, según fuentes del Ministerio de Exteriores, en la Cumbre Iberoamericana que se celebró en Cádiz en noviembre de 2012. Una delegación cubana se reunió en privado con el propio ministro García Margallo para tratar el asunto Carrromero.

Su regreso a España, el 29 de diciembre, se vendió como un éxito diplomático. Para camuflar las molestias que se habían tomado por un solo hombre, Exteriores pactó con Cuba el regreso a España de los otros dos ciudadanos españoles reclusos en la isla junto con Carrromero: uno por tráfico de drogas y otro que estaba en libertad condicional pero que no podía salir de Cuba por otro accidente de tráfico con víctimas de por medio. Las mismas fuentes recalcan que no hubo precio económico ni político por la libertad de los españoles, aunque en enero de 2013, en Chile, Margallo y su colega cubano, Bruno González, negociaron la deuda que Cuba tiene con España.

Antes, el 6 de diciembre, Carrromero había tenido que firmar en La Habana la solicitud para cumplir la condena en España. Para ello tuvo que renunciar a recurrir la sentencia. El día 12, el cónsul español en la isla tuvo que firmar un memorándum en el que España reconocía que el juicio a Carrromero había sido justo. Su regreso ya era cuestión de días.

Una vez en España, las facilidades para Carrromero continuaron. Teniendo residencia en Madrid, ¿por qué fue encarcelado en Segovia? Todo tiene su explicación. Las prisiones madrileñas tenían una lista de espera para abordar los expedientes de tercer grado (la semilibertad) de casi 550 casos, según fuentes penitenciarias. En Segovia solo había 10 expedientes. Lo que permitió que el 11 de enero, 12 días después de regresar a España, Carrromero tuviera ya el tercer grado, dejando así la cárcel de Segovia e ingresando en el centro de reinserción Victoria Kent de Madrid, donde solo tenía que ir a dormir de lunes a jueves. Para Instituciones Penitenciarias cumplía los siete requisitos necesarios para disfrutar del tercer grado.

Regresó a su trabajo el 15 de enero, como asesor de la concejala Begoña Larraínzar, en el distrito de Moratalaz, cargo que ocupa desde 2009. Su sueldo es de 2.788 euros mensuales netos, según los sindicatos. Un mes después, el 14 de febrero, se le puso la pulsera telemática para poder dormir en casa. Carrromero ya era libre. >>>





El chico de los recados

Un amplio vistazo al álbum de fotos de la red social Picassa de Nuevas Generaciones del PP de Madrid (hay centenares de imágenes) basta para comprobar la casi omnipresencia de Ángel Carromero desde el año 2008. Actos electorales, conferencias del partido, mítines, homenajes a víctimas del terrorismo... con Esperanza Aguirre (a la izquierda en la foto del centro junto al diputado Pablo Casado), con Aznar, con Soraya Sáenz de Santamaría, con Rajoy, con Cristina Cifuentes... Carromero estaba siempre en primera fila. Incluso en primera línea cuando había que organizar una protesta frente a la sede del Ministerio de Trabajo en la era del Gobierno socialista. Quien lo conoce dice que es un chaval infatigable, constante, muy trabajador, siempre dispuesto para todas las funciones y labores que le encargue el partido, preparado, como muchos miembros de las organizaciones políticas juveniles, para medrar dentro de la hidra de su formación política. El chico para todo, el chico de los recados a la espera de metas más ambiciosas. En definitiva, lealtad inquebrantable a cambio de un sueldo para toda la vida. En su propio perfil en LinkedIn (ha dejado Twitter), Carromero revela que es asesor municipal (cobrando un salario público) desde diciembre de 2008, con 23 años. Tan fiel y tan leal como para encabezar una misión nada cómoda para visitar al principal líder de la disidencia en Cuba. La foto de la izquierda, con polo a rayas, es una captura del vídeo que grabó cuando estaba recluso en la isla a la espera de juicio. Aunque ahora ha cambiado su versión de los hechos, entonces explicó que viajó por indicaciones de Pablo Casado, presidente de Nuevas Generaciones en Madrid.

>>> Su jefe y amigo Pablo Casado y Esperanza Aguirre fueron los primeros en visitarlo en la prisión de Segovia, donde lo que más apreció Carromero de forma irónica era que las camas tuvieran colchones. Según comentó luego Aguirre, en un reunión de la ejecutiva del PP de Madrid, visitó a Ángel para estudiar «su lenguaje corporal» en las supuestas explicaciones que le dio. La expresidenta madrileña se vanagloria de saber si una persona le miente con simplemente estudiar sus gestos y maneras.

Pero todo cambia el 5 de marzo. El diario *The Washington Post*, buque insignia de los medios más furibundamente anticomunistas estadounidenses, amanece con una entrevista con el joven Carromero que explica, por primera vez, que el juicio fue una farsa y que aceptó la condena para «salir de ese infierno». Es la primera vez que habla.

Es una breve entrevista sin desperdicio. Carromero cambia totalmente su discurso ante el diario estadounidense. Asegura que desde que salieron de casa de Payá sabían que los estaban siguiendo en un automóvil, e incluso que cuando estaban en la carretera un tuit de alguien cercano al Gobierno cubano ya informaba del viaje del disidente. Carromero sigue relatando cómo varios coches de los servicios secretos cubanos se turnaron para seguirlos en los más de 800 km que del viaje, hasta cuando pararon para echar gasolina.

Payá le explicó a Carromero que sabía identificar los coches del Estado cubano por una placa azul que llevan. Ya cerca de su destino, antes de llegar a Bayamo, el coche que los seguía en ese momento los embistió. Perdió el control del vehículo, luego llegó el accidente y entonces perdió la conciencia. La recuperó en una ambulancia camino del hospital. Ya no volvió a ver a sus compañeros de viaje, tanto al sueco como a los dos disidentes cubanos. Para terminar su relato, Carromero asegura que contó lo sucedido al llegar al hospital, pero que no le hicieron caso. Y que estuvo muchos días sedado sin saber qué le estaban inyectando. «Aún conservo las marcas», concluye.

Una fuente del CNI explica que parece poco probable que Cuba preparase el asesinato de Payá disfrazándolo de accidente de tráfico en el que estarían involucrados extranjeros, con la consiguiente repercusión mediática y posibles consecuencias diplomática. «A no ser que solo quisieran darles un susto y se les fuera de las manos».

el mensual ha intentado sin éxito hablar con Ángel Carromero y con el diputado Pablo Casado. También se ha puesto en contacto con la Embajada cubana. Todos guardan silencio. Quien no lo hace es la hija de Osvaldo Payá, Rosa María Payá, que se vio en secreto con Carromero el pasado 16 de febrero. Desde entonces, la campaña pública de la hija de Payá se ha centrado en denunciar que su padre fue asesinado.

Rosa María afirma que tiene pruebas de que un coche los echó de la carretera, así como un supuesto SMS de Modig cuando todo ocurrió y testimonios de varios testigos, además de la confirmación del propio Carromero. La familia de Payá pide una investigación internacional, a la que solo se ha su-



Por sentencia, no podrá conducir durante cuatro años

La sentencia cubana contra Carromero incluye una segunda pena para él, además de los cuatro años de prisión, no podrá conducir durante los cuatro años a partir de que acceda a la libertad condicional. La Justicia española, encargada de aplicar esta sentencia en nuestro país, ha mantenido la prohibición en el expediente penitenciario. Se ha escrito mucho sobre si Carromero viajó a la isla con su permiso de conducir vigente. El BOE del 18 de mayo de 2012 revela que ese día se inició su expediente «para declarar la pérdida de vigencia de la autorización administrativa para conducir», aunque no se le quitó definitivamente el carné hasta el 5 de octubre, cuando estaba preso en Cuba. En su expediente figuran más de 40 multas de tráfico, pero solo dos por mala conducción: una por exceso de velocidad y otra por hablar por el móvil mientras manejaba. El resto son multas de los parquímetros, por aparcar mal.

Carromero y la hija de Payá se reunieron el 16 de febrero y la mujer asegura que él le contó que no fue un accidente

mado por parte del PP Esperanza Aguirre, que también solicita el indulto para Carromero. La familia también prepara una querrela en la Audiencia Nacional. Una fuente cercana a la misma explica que Carromero fue presionado para grabar el vídeo en Cuba en el que explicaba que todo fue un simple accidente, y que leyó un guión ya dictado, utilizando incluso la expresión «accidente en tránsito», que no se usa en España.

Quien se ha sumado a la teoría de la conspiración es un concejal del Ayuntamiento de Las Rozas, Pablo Vives Peñaranda, que ha relatado al diario *El Nuevo Herald* (de Miami) que él vivió una experiencia similar en el verano de 2007, cuando, acompañado de otro joven miembro del PP, viajó a Cuba a visitar a Payá. Él también alquiló un coche, casualmente el mismo modelo que arrendó cinco años después Carromero. Vives narra la misma secuencia: un viaje con Payá, este en el asiento trasero, y otro vehículo siguiéndolos hasta que tuvieron que acelerar y despistarlos.

En la isla, los medios cubanos han endu-

califican de «político de la extrema derecha española» y lo acusan de intentar realizar «actividades subversivas» en la isla.

Su objetivo era crear una especie de sección juvenil del Movimiento Cristiano Liberación que presidía Osvaldo Payá. Cuba también acusa al diputado Casado de orquestar el viaje de Carromero y de estar al servicio de la disidencia cubana en Miami. La televisión cubana no ha escatimado esfuerzos en buscar cualquier relación de Carromero y Casado con la oposición, incluidas fotos de los dos tomadas en febrero de 2009 en la sede de la Fundación Hispano Cubana de Madrid. También han publicado fotos de la hija de Payá con el sueco Modig, compañero de viaje de Carromero, al que acusan de intentar derrocar la revolución y formar parte de un disparatado plan para meter en la isla 10.000 teléfonos móviles.

Mientras tanto, Carromero ha adoptado de momento un perfil bajo, a la espera de que se atreva o no a hacer públicas en España sus acusaciones contra Cuba. Su entrevista al diario estadounidense no ha sentado nada bien a una parte del PP, que prefiere que no se airee más este asunto. Carromero ha tenido que dejar su despacho en la Junta de Distrito de Moratalaz ante la presión mediática y laboral que ejercían muchos de sus compañeros, que hasta se opusieron a su reincorporación y filtraron a la prensa que el Ayuntamiento de Madrid le siguió pagando el sueldo cuando estaba preso en Cuba, a pesar de que es ilegal.

El Consistorio le ha aliviado un poco esa presión cambiándolo dos veces de oficina de trabajo. Su último destino es la propia sede del Palacio de Cibeles, donde ahora trabaja como asesor del grupo municipal del PP. Un favor de la alcaldesa, Ana Botella, que es muy amiga de la concejala de Moratalaz Begoña Larraínzar. Carromero no ha tardado en actualizar su perfil laboral de LinkedIn, donde además pone que es vicesecretario general en Nuevas Generaciones de Madrid desde noviembre de 2008, la mano derecha de Pablo Casado. También ha empezado un curso de Negocios en la Universidad Fordham de Nueva York.

De momento, toca aguantar discretamente hasta que llegue el indulto del Gobierno, si llega. Su situación es muy cómoda después de que se le instalara la pulsera telemática que le permite estar ya fuera del CIS Victoria Kent todo el tiempo, compaginando su labor como asesor con su pequeña inversión en un gimnasio madrileño, Vanitas, cuya administradora única es su madre Isabel. Un indulto ahora no sería nada conveniente para el Ejecutivo, que no quiere más frentes abiertos.

Todo parece indicar que su fallido viaje a Cuba ha frenado para siempre su otro viaje: su carrera política. Nuevas Generaciones está dividida en facciones en torno a su figura. En público, se vende que su visita a Cuba fue una iniciativa personal; en privado, que hizo un favor al ala más radical del partido. En definitiva, un mártir. Es posible que Ángel Carromero, un chaval de 27 años, hiciera en Cuba su último viaje, en todos los sentidos. ■



NO SÉ LO QUE SERÉ
pero sí lo que

NO
voy a ser



SOY
GONZOO
gonzoo.com

@gonzoonews

COMO EN CASA, EN NINGÚN SITIO

Quemar calorías, tonificar músculos, activar el corazón... Hacer ejercicio es indispensable para estar sano. Y como el presupuesto no acompaña, aquí le ofrecemos algunas ideas y recomendaciones para convertir su propia casa en el más eficaz de los gimnasios.

TEXTO **ÁNGELES BEJERANO** FOTO **JORGE PARIS**



En el mismo salón, una alfombrilla y un balón son suficientes para hacer ejercicio en casa.

El ejercicio es fundamental para mantener una vida saludable y sentirnos físicamente más satisfechos. Hacer ejercicio disminuye el riesgo de padecer enfermedades del corazón, diabetes, obesidad etc. Además, mantiene las articulaciones, los tendones y los ligamentos más flexibles, lo que nos permite mejor movilidad. Contribuye también a aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión, aumenta la energía y la resistencia y ayuda a conciliar el sueño y a mantener el peso quemando calorías. También reduce algunos efectos del envejecimiento.

Ponerse en forma desde casa tiene varias ventajas: es barato, nos ahorra el tiempo de desplazamiento a un gimnasio y nos permite adaptar el ejercicio a nuestras actividades diarias. Pero, por encima de todo, lo que requiere, si queremos obtener resultados, es ser constante.

Una de las partes más importantes de un programa de ejercicios es el precalentamiento. Precalentar aumenta la temperatura corporal y relaja los músculos para prepararlos para trabajar. Caminar unos minutos por la casa, saltar abriendo y cerrando las piernas a la vez que se suben y bajan

los brazos y trotar sin avanzar son maneras de hacer que la sangre fluya a los músculos y los prepare para hacer ejercicio.

Estos mismos ejercicios pueden y deben realizarse para reducir la temperatura corporal después del esfuerzo.

Si llevamos mucho tiempo sin hacer nada, lo mejor es empezar por caminar. Cuando se camina, los músculos de cintura y cadera se alargan y giran, así como los músculos de brazos y piernas. La espalda es la estructura base y por tanto los músculos trabajan duramente para mantenerla fija y crear un movimiento equilibrado. Este ejercicio combinado fortalece y estabiliza todo el cuerpo.



Los estiramientos también son cruciales. Con el paso del tiempo, los músculos se tensan. No solo se debe estirar antes y después de los ejercicios, sino también dedicar uno o dos días a la semana a hacer sesiones de estiramientos corporales completos. Con ello se logra mayor estabilidad y resistencia corporal, protección ante lesiones, flato y cansancio, y preparación del cuerpo para futuros entrenamientos.

Según M.ª Teresa Villares, entrenadora personal, «lo ideal para mantenernos en forma es entrenar tres días a la semana alternos entre 45 y 60 minutos. En estas sesiones

conviene combinar la tonificación (35 minutos), con el ejercicio cardiovascular (20 minutos)».

La tonificación consiste en fortalecer, endurecer y reafirmar toda la musculatura. Los ejercicios de tono requieren un esfuerzo intenso pero de corta duración: abdominales, sentadillas, lagartijas, pesas, flexiones, etc.

La gimnasia cardiovascular o aeróbica sirve para quemar calorías, aumentar la circulación sanguínea y mejorar el ritmo cardíaco. Entre los ejercicios aeróbicos recomendables se encuentran: caminar, correr, nadar, remar, saltar a la comba, bailar, deportes de raqueta y ciclismo.

«Conviene hacer cinco comidas ligeras al día»

Omar Crespo recomienda, antes de empezar nuestra puesta en forma, ir a una farmacia y averiguar el peso y el índice de masa muscular que tenemos. Una vez conocido, poner el papelito con los datos pegados a la nevera con un imán. Luego, nos olvidamos de él y empezamos el entrenamiento durante un mes, acompañado de una dieta adecuada y una hora de ejercicio diaria. Pasado el mes, volvemos a la farmacia (a la misma, si es posible) y nos pesamos de nuevo. Esta información, si es positiva, va a ser muy estimulante a nivel psicológico. «En casa, sin ningún tipo de aparato, hay que hacer sentadillas en el suelo, sobre una alfombrilla, y trabajar un poco las piernas y el tren superior: brazos arriba y abajo controlando la respiración». Si queremos quemar grasa, el trabajo debe de ser de unos 50 minutos mínimo, para quemar unas 400 calorías (aunque esto dependerá también del tipo de trabajo que se haga). Para Omar, «la alimentación es muy importante: conviene hacer 5 comidas ligeras al día, ya que el mismo proceso de la digestión sirve para quemar calorías, y hay que tratar de evitar los carbohidratos en mucha cantidad. Las calorías se queman subiendo las pulsaciones. Con tonificación se queman menos calorías, pero se obtienen otros beneficios, como estirar y tener el cuerpo en forma».

EJERCICIOS DE TONIFICACIÓN

● **Lagartijas o flexiones.** Recuéstate en el suelo boca abajo, elévate con las puntas de los pies y separa las manos a la altura de los hombros. Sube y baja lentamente. Si resulta difícil, apoya las rodillas en el piso. Haz tres series de 12 repeticiones cada una.

● **Sentadillas.** Separa los pies a la altura de la cadera y baja lentamente como si te fueras a sentar, evita que la rodilla rebase la punta del pie. Haz tres series de 10 repeticiones cada una.

● **Elevación de brazos.** Si no tienes mancuernas se pueden utilizar botellas de agua de un litro. De pie con las piernas ligeramente abiertas, toma las botellas, eleva lentamente los brazos y baja sin tocar el cuerpo. Haz tres series de 15 repeticiones.

● **Abdominales.** Recuéstate sobre una alfombrilla, levanta el dorso sin forzar el cuello e intenta unir simultáneamente codo derecho con rodilla izquierda y viceversa, simulando el pedaleo en bicicleta. Tres series de 15 repeticiones cada una.

OMAR CRESPO Entrenador personal

Hay que aprender a escuchar al cuerpo

Te ofrecemos una pequeña selección de aparatos para gimnasia casera. Sencillos, básicos y no muy onerosos, pueden ser el complemento adecuado a sus propósitos de ponerse en forma. **TEXTO A. B.**

Si no dispones de dinero para comprar aparatos o espacio para utilizarlos en casa, no tienes excusa, porque apurando la austeridad, no te harían falta. En esto coinciden todos los especialistas que hemos consultado. De hecho, para M.^a Teresa Villares, entrenadora personal, «una silla y una manta nos pueden servir para practicar en casa tanto el tono como el cardio. Subir y bajar de la silla, si es un poco bajita mejor, tonifica las piernas y activa el cardio».

No existen, pues, excusas para aprovechar el tiempo libre y realizar cualquier ejercicio. Pero si estás dispuesto a ayudarte técnicamente, te presentamos algunos aparatos, sencillos y bastante accesibles, que pueden facilitar tu puesta en forma. Con ellos puedes crear rutinas de gimnasio sin olvidarte, claro, de acompañarlas de una dieta adecuada.

Para elegir correctamente el o los aparatos para casa, lo primero es identificar el ejercicio que se quiere realizar y el nivel que se tiene. Si lo que quieres es realizar *fitness* en general, necesitarás máquinas de deporte: pesas, cintas y un banco de ejercicios. Como complemento se puede utilizar el tipo elíptica de bicicleta, en la que se realiza ejercicio en general, moviendo todas las partes del cuerpo.

En general, no es recomendable comprar aparatos muy sofisticados, apenas caben en casa y son incómodos de utilizar. Elige aparatos de gimnasia para casa que sean sencillos de instalar y de utilizar.

«Hay seis grandes grupos musculares –nos cuenta M.^a Teresa Villares–: tres principales (espalda, glúteo y pecho) y tres complementarios (hombros, bíceps y tríceps).

En una sesión de tonificación –aconseja– conviene hacer los seis grupos. En cardio no conviene pasarse: llegar a pulsaciones medias sin llegar a fatigarse demasiado, 140 pulsaciones de media, según la persona».

Para las personas que prefieran practicar gimnasia pilates, lo básico es hacerse de esterilla, balón y cintas. Existen máquinas para pilates, llamadas *reformer*, con las que se realiza cómodamente este tipo de ejercicios.

Pero la fisioterapeuta Bárbara Gárate no es partidaria de ejercitar este tipo de gimnasia en casa: «No recomiendo hacer Pilates en casa, por nuestra cuenta, ya que podemos dañarnos si no hacemos los ejercicios correctamente». Desde su especialidad, lo que sí le parece adecuado es hacer abdominales, la tonificación del tren superior y el inferior (ejercicios de brazos y piernas), estiramientos, etc.

«Hay que tener cuidado con forzarlos y coger demasiado peso –asegura–. Para empezar, es recomendable utilizar pesos de menos de un kilo, para no hacernos daño en los hombros y la espalda. Y también es muy importante calentarse siempre antes de comenzar, para evitar contracturas, roturas fibrilares, tendinitis... Cuidado con los tirones musculares: la ejercitación debe ser progresiva y no forzar nunca. Hay que escuchar a nuestro cuerpo».

TODO EL CUERPO

Kit de accesorios yoga

Con balón (65 cm), hinchador, colchoneta, ladrillo de Eva, banda de látex... ● **Tecnovita**
YFo3. 49 €. mundofitness.es



BRAZOS



ABDOMEN



PIERNAS

Sacando pecho

Un completo aparato para fortalecer piernas, pero también pectorales y brazos. ● **Remo Kettler Axos**
Cup 100. 249 €.
 fitnessdigital.com



Para saltar

Estuche de viaje con cuerdas (2) y pesas para las agarraderas (4). Trabaja brazos y hombros ● **Adidas**.
34,99 €. fitnessdigital.es





Saco de boxeo

Punching ball inflable muy reactivo. Siempre se mantiene erguido y no se cae ● **Punching Bag, Domyos, 29,95 €.** deathlon.es

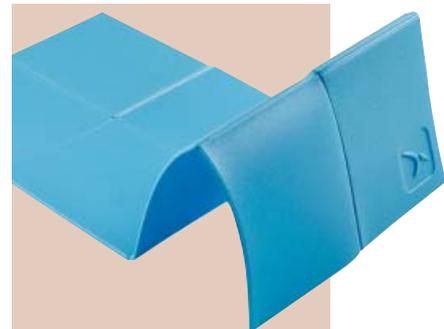


Flexión se dice 'push-up'

Flexiones de brazo cómodas. El objetivo es ejercitar especialmente pecho y brazos ● **Adidas Push-Up Bars, 14,99 €.** fitnessdigital.com

Balón Gym 55 cm

Pilates, *stretching* y tonificación. Estiramientos de músculos profundos. Para equilibrio y postura ● **Domyos, 9,95 €.** deathlon.es



Sin tocar el suelo

Comodidad en ejercicios de *fitness* en el suelo. Plegada, cabe en todas las bolsas ● **Esterilla Domyos NP110, 4,99 €.** deathlon.es

¡Fuerza!

Mejora la fuerza de brazos. 122 cm de largo. Las hay con otros niveles de resistencia ● **Adidas Power Tube Level 1, 17,99 €.** fitnessdigital.es



Brazos, en V

Trabajo intensivo de tríceps. Para aparato de cargas guiadas. Buen agarre ● **Barra de tríceps en V, Domyos, 19,95 €.** deathlon.es

Mancuerna de caucho

Trabaja la parte superior del cuerpo, con especial hincapié en brazos y pecho ● **Body-Solyd 1 kg, HEXRU1, 6 €.** fitnessdigital.com



Mancuernas rusas

Entrenan fibras musculares que no se pueden ejercitar con las clásicas ● **Body-Solid Iron Kettlebells Black-4 kg, 18 €.** fitnessdigital.com

Ergonomía

Permite obtener el máximo rendimiento de los músculos abdominales protegiendo la columna y cervicales ● **Ketter AB-Roller, 78,90 €.** fitnessdigital.com

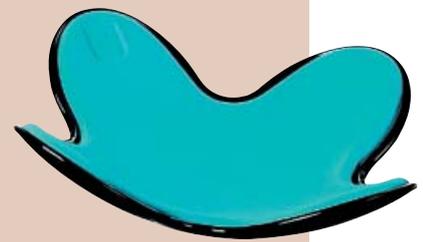


Óptima postura guiada

Muscula los abdominales por elevación del busto. Reposacabezas para las cervicales ● **AB-110 Domyos, 24,95 €.** deathlon.es

Un buen trabajo

Guía el movimiento de elevación del busto y trabaja la parte alta de los abdominales ● **AB-350 Domyos, 54,95 €.** deathlon.es



Objetivo: vientre plano

Para la práctica de abdominales en casa. Refuerza los abdominales profundos ● **Domyos Abdo Gain, 29,95 €.** deathlon.es



Solo pedales

Mini bike con consola y ajuste de freno para ejercitar piernas y parte alta del cuerpo ● **Mini pedaling care M Bike II, 49,95 €.** fitnessboutique.es

Amantes del escalón

Te permite disfrutar del ejercicio de escalera en la comodidad de tu propia casa. ● **Care Mini Stepper SM-833-5, 49 €.** fitnessdigital.com



Bici estática

Fortalece las piernas a la vez que obliga a realizar un ejercicio cardiovascular saludable ● **Tecovita B-YFg1 Back Fit, 199 €.** fitnessdigital.com



Una dosis extra de color

Los tonos flúor también llegan a la ropa deportiva, como este pantalón corto en fucsia con elástico y cordón en la cintura ● **Short de Calzedonia. 15,50 €.**



Música 'non stop'

Un accesorio perfecto para aquellos deportistas que se concentran más mientras escuchan música ● **Brazalete para smartphone de H&M. 9,95 €.**

La comba no es solo para niños

Para quemar calorías y estar en forma, salta a la comba. Para fortalecer los brazos, nada como unas buenas pesas ● **Juego de pesas y comba de Bershka. 19,99 €.**



¡Cálzate unas bailarinas!

Ya sea para deporte o usarlas a diario, este tipo de calzado es muy versátil. En su nueva colección, Oysho apuesta de nuevo por ellas ● **Bailarina de Oysho. 22,99 €.**

Sin salir de casa

Ready, steady... go!

Camisetas, sudaderas, mallas... con un diseño técnico y cool. La práctica del deporte nunca fue tan *fashion*. Texto **C. RIZZO**



El 'oversize': tendencia de extremos

El look *oversize* ha llegado pisando fuerte esta temporada y se ha hecho notar en las colecciones deportivas. La mezcla de una sudadera *oversize* con unos leggings resulta espectacular ● **Sudadera con manga de murciélago de Oysho. 29,99 €.**



Exhibe tus bíceps

Camiseta de tirantes en negro con la imagen del Smiley, la cara sonriente que se convirtió en todo un símbolo ● **Camiseta de algodón de Smiley. 29,90 €.**

Tonifica tus piernas

Pesas diseñadas para un mejor ajuste alrededor del tobillo. No requiere mucho esfuerzo y se puede hacer ejercicio mientras se ve la televisión ● **Pesas Nike Performance. 34,95 € en www.zalando.es**



Libertad de movimientos

Fitness, aeróbic o running. Unas buenas mallas que se adapten al cuerpo siempre aportan ligereza. Transpirables y de secado rápido ● **Leggins de H&M. 34,95 €.**

Divertidos conjuntos en pastel

La ropa interior deportiva, en el caso de las mujeres, debe ofrecer buena sujeción y tiene que ser transpirable ● **Top (12,99 €) y culotte (4,99 €) de Oysho.**



Disfruta de cada zancada

Igual de esenciales que unas buenas zapatillas. Lo importante: que no se formen arrugas porque nos pueden producir ampollas ● **Pack de calcetines de H&M. 7,95 €.**

Como si fueras descalzo

Son ligeras, flexibles 360 grados y tienen una suela que permite que el pie se mueva de manera natural. Protege de los impactos gracias a su amortiguación ● **Zapatillas GOWalk de Skechers. Desde 54,95 €.**



Riviera Maya, una aventura tropical

Lejos del turismo tradicional de 'resort' y pulserita, uno de los destinos preferidos por los españoles en México también ofrece grandes posibilidades para los amantes de la multiaventura. **Texto Claudia Rizzo**

Un litoral de 135 kilómetros da la bienvenida a los más de 1,3 millones de turistas que llegan cada año a la Riviera Maya (México). En medio de este paraíso tropical, una carretera costera que señala hacia el sur: la 307. Basta recorrerla unos kilómetros para perder de vista cualquier vestigio hotelero y adentrarse, a través de senderos ocultos por la densa foresta, hasta lugares recónditos y salvajes. Y es que las playas de arena blanca, las palmeras y el agua color turquesa no son el único atractivo de este lugar tan insultantemente bello. La Riviera Maya es también un sitio perfecto para quienes aman las actividades multiaventura.

¿A quién no le gustaría nadar con delfines? Hay parques como Delphinus en los que se puede vivir esta experiencia. Abrazos, besos e incluso recorridos en los que estos mamíferos te impulsan por los pies fuera del agua.

Explotar las maravillas de la naturaleza y combinarlo con la diversión es algo en lo que son expertos en la Riviera, donde proliferan los denominados ecoparques. Xcaret, Xel-Há, Xplor o Aktun Chen brindan un universo de actividades: adentrarse en la selva con vehículos anfíbios, submarinismo por pasajes subterráneos, 'sobrevolar' la exuberante vegetación en tirolinas, rappel... Las hay para todos los gustos. «Mucha gente con vértigo realiza estas actividades para superar sus fobias», explica uno de los guías de Alltournative, una empresa que

'Akumal' significa en maya «lugar de tortugas», y en su playa desovan cada año

ofrece diferentes excursiones de aventura. Una de ellas incluye Sac-Actun, la caverna subacuática más larga del mundo en la que la NASA ha hecho experimentos a gravedad cero.

Los ríos subterráneos y los cenotes son otras de las preciosidades del Yucatán.

Escondidos en las entrañas de la selva, aparecen como un serpeón entre la espesura. La mejor forma para explorar estas cavidades de aguas cristalinas es buceando con un guía. Un espectáculo único donde se pueden admirar corales y animales fosilizados. Contemplar millones de estalactitas y estalagmitas de formas diversas mientras que se recorren los túneles gigantes y angostos. Aunque también se puede disfrutar de ellos dándose un simple chapuzón. Chikin Ha, Taj Mahá o Temple of Doom (en cuyo fondo hay una calavera humana), son solo algunas de estas inquietantes cuevas.

Los amantes de la espeleología deben recorrer alguna de las grutas tan típicas de la

Un puente entre lo divino y lo humano

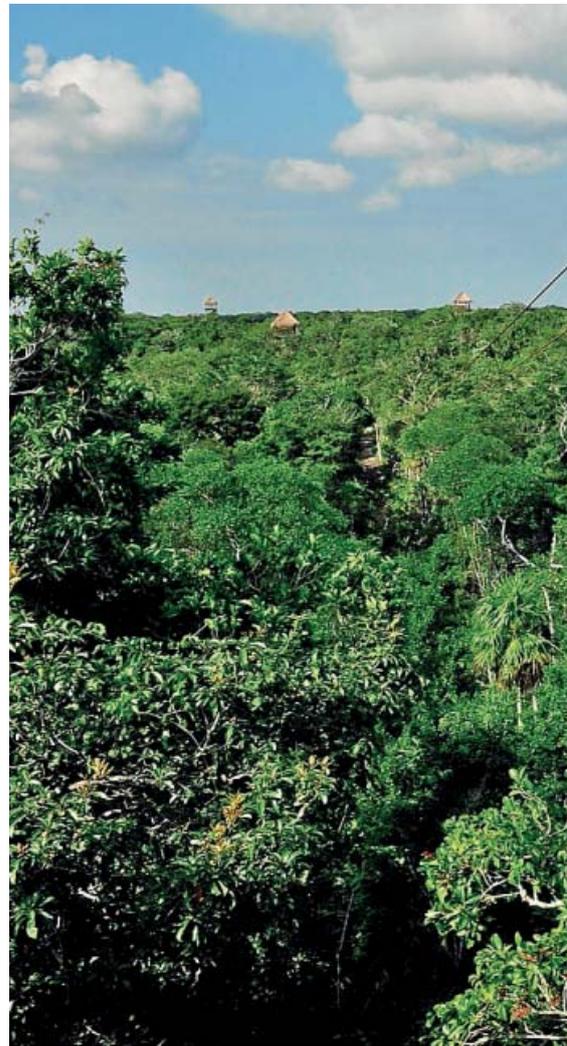
La península de Yucatán, compuesta principalmente de piedra caliza, tiene una extensión aproximada de 300.000 km² y su subsuelo lo recorren ríos subterráneos. La erosión constante del agua contra las rocas ha ido formando lo que se conoce como cenotes: unos sumideros naturales de una belleza extraordinaria que están conectados y van creando cuevas o pozos abiertos. Para los mayas, los cenotes eran las entradas al mundo de los muertos, así que en ellos se realizaban los sacrificios y los rituales funerarios. Por este motivo, en el interior de estas cuevas se han encontrado vasijas, esculturas, joyas o restos humanos de un valor arqueológico incalculable.

geografía de la zona. Una de las más grandes de la península es la de Calcehtok, con más de 5 km. En sus túneles se han encontrado osamentas, cerámicas y puntas de flecha. Al no ser todas las cavernas iguales, existen recorridos en función del tiempo y el grado de dificultad. La más recomendable es Río Secreto (a 10 km al sur de Playa del Carmen), porque al estar semiinundada se puede hacer nadando o caminando sin necesidad de ser un experto.

Tranquila y pintoresca es la laguna de Yal-kú, en la aldea de Akumal. Resulta curioso que personas de todo el mundo hagan cola para visitar lo que antaño fue un vertedero. Por suerte y, sobre todo, gracias al empeño de un hombre concienciado con el medio ambiente, Yal-kú es hoy un lugar único.

Al final de un camino estrecho y polvoriento aparece un paisaje extraordinario de aguas cristalinas y arrecifes de coral que custodian cientos de peces tropicales. Para salvaguardar la biodiversidad de esta zona, la navegación está prohibida y solo se permite la práctica del esnorquel. Muy cerca de la bahía se encuentra la playa donde cada año miles de tortugas se dan cita para desovar. Por eso, en lengua maya, 'Akumal' significa «lugar de las tortugas».

La Riviera Maya también puede presumir de tener la reserva natural más grande del Caribe mexicano. Once hábitats naturales conviven en las 530.000 hectáreas de Sian Ka'an (donde nace el cielo). La UNESCO la declaró en 1986 Patrimonio de la Humanidad gracias a la singularidad de su biodiversidad: 103 especies de mamíferos, 339 de aves y más de 700 de



Chapuzones y más

Parques temáticos, deportes extremos, tours por la selva, recorridos por los tesoros arqueológicos... La Riviera Maya puede ser algo más que una opción turística de sol y playa.



Datos prácticos



CÓMO LLEGAR Air Europa ofrece vuelos a partir de 700 €. También sale rentable comprar un paquete de vuelo más hotel con salidas desde Madrid y Barcelona. **Muchoviaje.com** tiene ofertas por 735 € por persona, con tasas incluidas. **ALOJAMIENTO** El resort Mahékal (mahekalbeachresort.com) tiene cabañas junto a la playa por unos 200 €. Para los que busquen darse un capricho, el Royal Hideaway, un hotel solo para adultos, es una de las mejores opciones. Una habitación doble



insectos. Pero lo más característico son sus cuatro tipos de manglares, que bordean los sinuosos canales. Estos humedales dibujan hermosos paisajes de extensos laberintos que pueden surcarse empleando lanchas a motor. Una vez que acaba el paseo, se inicia una

La mayor parte de las ruinas de Cobá, al oeste de Tulum, permanecen intactas

peculiar travesía en la que, gracias a un chaleco salvavidas, nos dejamos llevar por la corriente.

Sobre un risco que desafía al mar, los mayas decidieron levantar la ciudad amurallada de Tulum, en la que vivían las clases sociales más altas. Dentro de esta zona arqueológica, El Castillo es el edificio más significativo, aunque también merece la pena ver la Casa de las Columnas o los templos de Los Frescos y del Dios Descendente.

Al oeste de Tulum se encuentra el yacimiento de Cobá. La mayor parte de sus ruinas, aún cubiertas por la jungla, permanecen intactas, como si no les hubiese afectado el paso del tiempo. El visitante podrá escalar la empinada Nohoch Mul, una pirámide de 42 metros de altura desde cuya cima se disfrutan unas vistas únicas de la densa selva yucateca. Lo mejor para recorrer las ruinas sin perder tiempo: alquilar unas bicis o un triciclo con conductor.

Noticias
Pinceladas turísticas

Hoteles para mujeres
DETALLES MÁS CUIDADOS.

Habitaciones de hotel solo para mujeres es la última moda que llega de EE UU. La decoración y el equipamiento son estudiados cuidadosamente, pues se supone que las clientas se fijan más en los detalles. Ofrecen servicios del tipo minibar con aperitivos y refrescos hipocalóricos; monitores para yoga y relajación; kits de emergencia con maquillaje; o ropa básica para eventos de última hora. El Artemisia, en Berlín, es el primero en Europa creado exclusivamente para mujeres. En el NH Diagonal Center, de Barcelona, el 10% de las habitaciones han sido ideadas especialmente para ellas, y en el Bella Sky Comwell de Copenhague hay un *ladies floor* o piso para féminas. En la web *hotel.info* podrá encontrar una información completa.

Ayuda al pasajero

RECLAMAN POR USTED. Una plataforma *on line* especializada en la gestión de reclamaciones aéreas y de otros medios de transporte llega a España ofreciendo soluciones rápidas y eficaces a pasajeros afectados por retrasos, cancelaciones, pérdidas de enlances o desvíos de sus vuelos. Se llama *refund.me* y busca su público entre los 1,7 millones de pasajeros que se calcula no reclamaron sus compensaciones el año pasado, por lo que ahorraron a las compañías aéreas, entre otras cosas, unos 400 millones de euros.

Ciudades inteligentes

MÁS CONEXIONES. Cuatro pueblos de Madrid (Alcorcón, Aranjuez, Móstoles y Torrejón de Ardoz); uno de León (Ponferrada); otro de Valencia (Torrent); y las ciudades de Ávila, Badajoz, Oviedo, Palma de Mallorca, Sevilla y Tarragona se incorporaron a mediados de abril a la Red Española de Ciudades Inteligentes (RECI). Con esta docena de nuevos miembros, la RECI pasa a estar constituida por 41 municipios.

Turismo Accesible

UNA RED INDISPENSABLE. Puedo Viajar es una red social sobre turismo accesible basada en diferentes herramientas de la web 2.0. Es un portal que proporciona información completa y fiable sobre la accesibilidad de las instalaciones, destinos y servicios turísticos. Es un punto de encuentro entre viajeros, administraciones y empresarios donde compartir información y experiencias; un lugar para expresar sugerencias, felicitaciones y quejas relacionadas con los viajes, el turismo y la accesibilidad.

con todo incluido ronda los 472 €. **DÓNDE COMER** En el restaurante Los Aguachiles (Playa del Carmen) se puede degustar comida casera a buen precio. Su selección de tacos y tostadas de marisco es muy abundante. Hay que probar los tacos de ceviche y los de camarón. El postre es una mezcla de sensaciones: manzanas rojas cubiertas de tamarindo.

Baños con mucha historia

Bienestar, salud y belleza al alcance de todos en los balnearios de **Castilla Termal Hoteles: Villa de Olmedo, Solares y Burgo de Osma**



PIÓBARUQUEFOTÓGRAFOS

PUBLIRREPORTAJE

HOTEL BALNEARIO DE SOLARES



Ubicado en un extenso parque de árboles centenarios cercano a Santander, este histórico balneario obtuvo la declaración de utilidad pública de sus aguas en 1828. A principios del *sxx*, durante la Belle Époque, se convirtió en la primera estación balnearia de Cantabria y un siglo después, completamente reformado, reabrió sus puertas recuperando su esplendor y manteniendo su bello estilo Clásico para dar lugar a un espacio único de bienestar, salud y belleza.

Las aguas termales del Manantial de Fuencaliente son bicarbonatadas, cloruradas, cálcicas y sódicas. Están indicadas terapéuticamente en tratamientos digesti-

vos, metabólicos, antiácidos, antiinflamatorios, diuréticos y del sistema nervioso. Son también idóneas para tratamientos termolúdicos, de belleza, rehabilitación y problemas psicológicos y del sistema nervioso, como el insomnio y el estrés.

Cuenta con una gran piscina termal interior que por el día está iluminada por una suave luz lateral natural, con un circuito de contrastes "Balnea Termal" y con cabinas para tratamientos.

SERVICIOS E INSTALACIONES

Dispone de 113 habitaciones equipadas con baño, secador de pelo, teléfono, TV de TFT, minibar, caja

fuerte, WI-FI y aire acondicionado. Completa sus instalaciones con bar inglés, restaurante a la carta, salones, jardín, capilla privada, piscina exterior, tienda de regalos, garaje, jardines interiores, balneario infantil y 5.000 m² de instalaciones termales.

GASTRONOMÍA

Dispone de todo tipo de servicios de restauración, el Lobby bar, la terraza de verano y el magnífico restaurante El Manantial con exquisita cocina tradicional en un ambiente reposado y elegante, con completas sugerencias estacionales. El hotel también dispone de todo lo necesario para la realización de

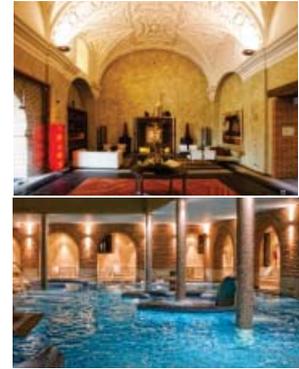
eventos y banquetes, capilla, suite nupcial, recepción con cóctel en la terraza, cuatro salones de diferentes medidas perfectos para convenciones, bodas o celebraciones.

A DESTACAR

Área de balneario con completas instalaciones dedicadas al bienestar, espacios polivalentes y amplias zonas ajardinadas. Proximidad a la costa cantábrica, con las playas de Somo y Laredo a 12 km, el Parque de Cabárceno a 14 km y perfectamente comunicado con estaciones de tren y autobús a escasos minutos del hotel y el aeropuerto de Santander a 13 km.

Contrátalo ya en cualquier agencia de Viajes El Corte Inglés o en www.viajeselcorteingles.es

HOTEL BALNEARIO VILLA DE OLMEDO



Se levanta sobre las ruinas del antiguo convento de Sancti Spiritus, fundado en el siglo XII. El complejo está compuesto por tres edificios que combinan la singularidad del antiguo convento con dos modernas edificaciones totalmente integradas. Se encuentra en la Villa de Olmedo (Valladolid), considerada una de las Capitales del Mudéjar. Sus aguas mineromedicinales emanan del manantial de Sancti Spiritus. Catalogadas como hipotermiales de mineralización fuerte, cloruradas sódicas, están especialmente indicadas en tratamientos antiestrés, afecciones dermatológicas e hipertonia muscular.

SERVICIOSEINSTALACIONES

82 habitaciones, cuatro de ellas suites, con moderno equipamiento y Wi-Fi gratuito. Bodega tradicional, sala infantil, piscina exterior, pista de paddle, gimnasio y jardines privados. Cinco salones con capacidad de hasta 450 personas con avanzado equipamiento para celebraciones, congresos o reuniones.

GASTRONOMÍA

En su restaurante El Hontanarse combinan productos de temporada con los tradicionales. Completa la oferta gastronómica la Cafetería del Convento, la terraza de verano en el Patio Porticado, la Bodeguita, el amplio buffet de desayunos y sus cinco salones.

A DESTACAR

Área de balneario, espacios polivalentes y amplias zonas ajardinadas perfectas para *team building* y *cocktails*. Ideal para reuniones a nivel regional y nacional por su ubicación a 1 hora 35 minutos de Madrid y a 40 minutos de Valladolid. Parking exterior y cubierto.



HOTEL TERMAL BURGOS DE OSMA



Construido sobre la Universidad Renacentista de Santa Catalina fundada en el s. XVI en la localidad de El Burgo de Osma, al suroeste de la provincia de Soria, villa declarada de Interés Turístico y Conjunto Histórico-Artístico. La distribución del hotel se adapta al espléndido edificio de planta cuadrada. Las diferentes estancias giran en torno a su hermoso Patio Renacentista, convertido en zona de estar, cafetería y restaurante.

El balneario se encuentra bajo este gran patio columnado y recibe una agradable luz cenital a través de la claraboya que decora el centro del claustro, bañando la moderna piscina de agua mineromedicina "Claustro Termal". La zona de contrastes está inspirada

en la ermita mozárabe de San Baudelio de Berlanga.

SERVICIOSEINSTALACIONES

Sus 70 elegantes habitaciones, entre las que cuentan cinco suites, 10 Junior Suites y dos adaptadas para usuarios con movilidad reducida.

Todas las habitaciones ofrecen instalaciones de la más alta calidad, como televisores LCD de pantalla plana, conexión gratuita inalámbrica. Dispone de salas con capacidad para hasta 300 personas. Estancias confortables, con esmerado diseño y avanzado equipamiento para celebrar cualquier tipo de evento. Dispone de parking privado, piscina de verano, sala infantil y puestos informáticos.

GASTRONOMÍA

El espacio gastronómico se divide entre la buena elaboración de los mejores productos de la zona en el restaurante Argaela, la variada carta de su cafetería y los menús a medida para eventos y celebraciones que pueden degustarse en sus salas con capacidad para hasta 300 personas. En la pérgola de la cafetería también se sirve el desayuno buffet con más de 40 productos.

A DESTACAR

Área de balneario con completas instalaciones dedicadas al bienestar. Cerca de parajes naturales y culturales como el Cañón de Río Lobos, la Laguna Negra, el nacimiento del río Abión, el yacimiento de Tiermes o Calatañazor.

Nos preocupamos mucho a la hora de decidir a qué universidad o centro de formación superior queremos que vayan nuestros hijos, sin ser conscientes de que la elección clave la realizamos muchos años antes. Por **María Jesús Álava**, psicóloga



Cómo elegir el mejor colegio para tu hijo

Nos preocupamos mucho a la hora de decidir a qué universidad o a qué centro de formación superior queremos que vayan nuestros hijos, sin ser conscientes de que la elección clave la realizamos muchos años antes.

En estas páginas ya hemos comentado que la primera etapa infantil es crucial en la vida de un niño, y que a los 4 o 5 años ya podemos realizar una valoración exhaustiva que nos permitirá conocer cuáles son las principales características del niño (cómo es su carácter, su forma de ser, cómo se relaciona, cuáles son sus principales competencias, actitudes y aptitudes y qué potencial intelectual presenta). Los psicólogos sabemos que este estudio previo supone la mejor garantía para decidir cuál es el colegio que mejor se adapta al perfil de cada niño.

¿Qué le debemos pedir al colegio del siglo XXI?

Los niños de hoy deberán enfrentarse a un futuro incierto y difícil, por lo que no podremos contentarnos con un colegio que en principio presente un buen «nivel escolar»; será necesario, además, que trabajen la inteligencia emocional de los sus alumnos.

El ideario educativo estará basado en el respeto absoluto al desarrollo armónico de la personalidad del niño; será un centro donde se estimule la creatividad del alumno, su espíritu crítico, su interés por analizar y contrastar la información y los contenidos que se le ofrecen. Les enseñarán a pensar, fomentarán la relación con los profesores y compañeros, la

ayuda mutua, la tolerancia hacia los demás, la participación y el disfrute de las actividades en equipo, el respeto hacia el medio ambiente... En definitiva, todos esos factores que refuerzan la educación integral.

Principios claves en la elección de escuela

Como exponíamos, a partir de los 3 años ya podemos determinar el tipo de enseñanza que más se adecúa a cada niño. Conviene saber que:

1) Los niños reflexivos, tranquilos y con buen potencial intelectual se adaptan bien a



‘El Club de los Poetas Muertos’ fue una película de 1989, dirigida por Peter Weir, con guión de Tom Schulman. Robin Williams, en el papel de profesor de Literatura, se convierte en un auténtico maestro para sus alumnos, y cambiará sus vidas. ARCHIVO

El caso de Javier

Javier era hijo único. Sus padres estaban volcados en su educación. Vinieron a la consulta cuando el niño tenía 6 años. A pesar de su corta edad, ya llevaba dos colegios a sus espaldas. Javier entró con 3 años en un colegio donde su padre había sido antiguo alumno y que estaba cerca de su casa. La experiencia había sido negativa, el niño no terminó de adaptarse y al año siguiente lo cambiaron a otro centro, pero los resultados no habían mejorado. Según su tutora, el niño «iba a su aire», no hacía caso de las normas, interrumpía mucho y, aunque parecía inteligente, no tenía amigos en clase. Por otra parte, en casa siempre demandaba la atención de sus padres. Hicimos una valoración muy completa de Javier, lo que nos permitió ver que era un niño con Altas Capacidades (Cociente Intelectual superior a 130), pero poco hábil a nivel emocional. Siempre estaba insatisfecho, no tenía amigos y se mostraba muy manipulador con su familia. Nuestro trabajo se centró en «preparar» y entrenar a sus padres para que no fuesen «esclavos» de su hijo, en trabajar con Javier para que desarrollase su inteligencia emocional, especialmente en su relación con niños y adultos y en buscarle un colegio donde tuviese que esforzarse más y trabajasen con él sus dificultades emocionales. El niño se integró perfectamente en su nuevo centro y los padres están felices al ver cómo disfruta cada día.

cualquier colegio, pero rinden más en los centros con un nivel alto de exigencia escolar.

2) Los niños más inquietos y movidos se integran mejor en centros con un estilo de educación más vivenciada, donde se fomenta la creatividad y la participación del niño.

3) Los niños con características especiales precisan centros con atención individualizada, capaces de adaptarse a las peculiaridades de cada alumno.

Muchos padres están muy preocupados por los idiomas, y es lógico, pero no podemos sacrificar la educación del niño solo en base a los idiomas. Siempre que podamos, intentemos conjugar un buen centro escolar con una enseñanza apropiada de idiomas.

La figura del educador será crucial. Los centros que fomentan el diálogo y el trabajo conjunto entre padres y educadores siempre tendrán un valor añadido. Además, es importante que los educadores tengan continuidad en el centro, para que el ideario escolar se consolide.

Otras reflexiones a la hora de elegir centro

No podemos tomar como único criterio de selección de centro para nuestros hijos los resultados de selectividad, pues lo único que nos dicen es qué ha pasado con los alumnos que se han presentado a ella, pero no sabemos nada de todos los alumnos que se han quedado por el camino.

Algunos padres, queriendo lo mejor para sus hijos, y con gran esfuerzo económico, los llevan a centros privados carísimos en un intento por darles la mejor educación, pero no son conscientes de que están poniéndolos en una situación imposible. Su nivel de vida es tan diferente al de sus compañeros de clase que pronto pueden sentirse desplazados y, lo que es peor, pueden vivir permanentemente insatisfechos.

Finalmente, si optamos por elegir un centro privado, hay que buscar las diferencias y el valor añadido.



AIRE DESENFADADO

En la ducha, el porcelánico rectificado reduce las juntas y crea superficies lisas. Nada transmite más alegría y optimismo que unas notas de color. ¿Cuáles? El naranja y el rojo son muy cálidos ● Leroy Merlin. www.leroymerlin.es



DE POCO EN POCO

Para dar un aire renovado al cuarto de baño, apuesta por los pequeños detalles que atrapan las miradas y aportan modernidad. Además la inversión económica es muy pequeña ● Dosificador de Gel Bird. La Oca. 20,30 € . www.laoca.com



SENOS SIMÉTRICOS

Si sois muchos o solo hay un cuarto de baño, lo ideal son los lavabos dobles, que ahorran tiempo. Mientras uno se lava los dientes, otro puede ir maquillándose ● ZARA HOME de estilo Shabby Chic. CPV. www.zarahome.com.



LIMPIEZA METÁLICA

Los acabados metalizados dan a los cuartos de baño una sensación de modernidad y limpieza. Estos son escobilleros de la colección Next de Cosmic, disponibles en negro, plata mate, lila, fucsia y naranja ● 55 €. www.icosmic.com



SUPERFICIES PULIDAS

El hormigón pulido es un material muy higiénico e impermeable y se puede usar tanto en suelo como en pared, incluso dentro de la ducha, pues es antideslizante ● Textura. www.textura-interiors.com



SIMPLE Y ÚTIL

Se trata de equipar el baño con elementos de un estilo y que todo esté en consonancia y armonía. Siempre teniendo en cuenta que lo que no es útil no hay que ponerlo por mucho que nos guste ● Toallero. CPV. El Corte Inglés.

El discreto encanto del cuarto de baño

Qué mejor estancia que el cuarto de baño para mimarse, relajarse y cargar energía. Te damos algunas claves para disfrutar de momentos de intimidad con imaginación y poco dinero. Texto **Ana de Santos**

Decorar el cuarto de baño es importante porque es un lugar en el que, por encima de todo, queremos sentirnos a gusto. Los pequeños detalles ayudan a que todo esté a mano y ordenado, además de contagiar sensaciones, alegría y optimismo. Puedes dar color a tu aseo con una de las grandes piezas, el azulejo de gran formato y el gresite. Es uno de los recursos más vistosos y llamativos. Los sanitarios de color blanco son la elección perfecta para transmitir higiene, y puedes dar simplemente notas de color con los accesorios. E incluso puedes poner azulejos blancos y de color en diferentes paredes para imprimir un efecto de contraste.

Todos los materiales son bien recibidos en esta estancia: la porcelana, el PVC, el cristal, la cerámica... solo depende del estilo que quieras darle. El *shabby chic* opta por lo tradicional con toque envejecido, como los suelos de barro, los espejos antiguos y las bañeras exentas de porcelana. El *tech*, por

accesorios de acabados en acero inoxidable y metacrilato, además del PVC de colores con líneas rectas y redondeadas, y con duchas en cabina en vez de bañeras. Y el estilo nórdico, por la madera y el minimalismo. La protagonista de los baños actuales es la ducha, sobre todo cuando hay espacio para colocarla en un lugar destacado. Si el baño es pequeño, las esquinas suelen ser la forma más ingeniosa de colocarlas. Y cuando hay espacio y se puede hacer de obra, un pequeño *hamman* es el capricho para dar placer a la ducha cotidiana.

El baño es la estancia donde más agua se consume (casi dos terceras partes del total de un hogar). Puedes ahorrar hasta un 50% con mejoras y nuevos hábitos. Los fabricantes de griferías incorporan sistemas para limitar el consumo: temporizadores, aireadores, limitadores de caudal, detectores de presencia, cartuchos progresivos... Su precio es algo mayor que una grifería convencional, pero son para toda la vida y a la larga compensa.



EL ORGANIZADOR TRANSPARENTE

Los productos de higiene y belleza ocupan mucho espacio y se desparraman. Las bandejas organizadoras ayudan a que todo esté en su sitio dentro de cajas. Este organizador es de metacrilato ● Howards. 14,50 €. www.hsw.com.es



El toque que faltaba

Aquí ofrecemos algunas ideas y consejos para que te atrevas a utilizar algunos condimentos y especias que no son habituales en la cocina casera española. Texto **Marta Ortiz Ginestal** Fotografía **Jorge París**

Las usamos menos de lo que merecen, pero estos productos y condimentos aromatan, salan, acompañan y colorean los platos como ningún otro. Así que, toma nota.

NEGRA, VERDE, BLANCA... Y TAMBIÉN ROSA ▶

Pimienta rosa (1). Baya desecada de color rojizo, con aroma y sabor potentes –no picante–, que tiene cierto gusto aduzado o afrutado. Es perfecta para aromatizar aceite, platos de caza, salsas, arroces, y también para adornar platos.

PIMIENTO CASTIZO ▶ Ñora (2). La ñora aporta al sofreírlos un gusto característico, típico en arroces valencianos. Una buena forma de utilizarla es elaborando con ella un concentrado casero para caldos: tritura 15 o 20 ñoras con una pizca de sal, agrega un poco de agua, hornea la mezcla hasta que coja algo de cuerpo y congélala en cubitos de hielo para usarlos en cualquier momento.

COCINA NÓRDICA ▶ Eneldo (3). Su uso casi se restringe a pescados y carnes, pero también puede aplicarse a platos de arroz o vinagretas. Mejor fresco que deshidratado. La clave para que conserve todo su aroma está en cortarlo a mano. El plato por excelencia, el salmón marinado. El eneldo le aporta un toque que evoca el anís y el limón.

ENSALADA SIN IGUAL ▶ Anís verde (4). Infusiones y bebidas alcohólicas dan fama a esta planta de reconocidos usos medicinales; se puede aprovechar prácticamente todo: los granos, para la repostería y bollería, y para condimentar pescados y verduras. Y la hoja puede combinarse con otras verduras y añadirse a una ensalada de hojas variadas.

UNA GRAN SALSA EMULSIONADA ▶ Estragón (5). Su sabor evoca el anís y la pimienta, pero el estragón es más intenso. Si se utiliza fresco,

en hoja, da un gusto muy característico a caldos y guisos. En seco también aromatiza, pero su potencia es menor. Lo más rico que podemos hacer es elaborar salsa bearnesa, con vinagre aromatizado con estragón. Ideal para carnes a la parrilla.

DULCES Y SALADOS ▶ Piñones (6). Con un alto contenido en proteínas, suelen venderse crudos, pero prueba a tostarlos en sartén o añádelos a un guiso de pollo. Están muy buenos en bizcochos y *brownies*. Añádelos en crudo a una ensalada con queso de cabra y vinagreta de frambuesa.

SALMUERAS Y GAZPACHOS ▶ Chalota (7). Bulbo de la familia de la cebolla, el ajo y el puerro. Puede utilizarse al natural, pero la liofilizada desprende toda su esencia al hidratarse con agua. Perfecta para acompañar salsas de pescado o marisco.

SOMOS LO QUE COMEMOS

Por **Juan Revenga**, dietista-nutricionista

Alimenta tu información



La información nutricional, como las frecuentes alegaciones que se hacen en el envase de muchos alimentos, supone, si no tienes las cosas claras, un galimatías. Esta es una guía rápida para ayudarte a interpretar tanto mensaje:

1) Has de tener en cuenta que el envoltorio o envase de un producto es la última línea publicitaria entre el producto y el consumidor; el envase es una forma más de publicidad que hace el fabricante con la intención de que elijas su producto.

2) La información nutricional (en forma de tabla) no es obligatoria siempre. Obligatoria o no, a día de hoy está presente en la mayoría de los productos envasados. Es ineludible su inclusión cuando el fabricante hace declaraciones nutricionales (alto contenido en fibra, fuente de proteínas, bajo contenido en grasa, etc.).

3) Lo primero que se indica en las tablas es el valor energético expresado en forma de calorías (realmente, kilocalorías y kilojulios) siempre por 100 gramos de alimento. Pero hay que tener en cuenta que 100 gramos no suele ser la ración estándar de ningún alimento. Este dato te puede servir para, sabiendo las calorías que hay en 100 gr, hallar las que contendrá la ración que te comas. En algunas ocasiones este dato se aporta también por la ración estándar que el propio fabricante considera adecuada.

4) Al mismo tiempo, tiene que recoger la cantidad de principios inmediatos (macronutrientes) hidratos de carbono, grasas y proteínas en esa misma cantidad de 100 gr. Algún fabricante desglosa la presencia de azúcares dentro de los hidratos de carbono y de las grasas saturadas presentes en el total de grasa.

5) A continuación es posible que se incluya la información de algunos micronutrientes, vitaminas o minerales. Cuando en el envase se hace referencia a su especial riqueza (o ausencia) en el alimento, esta información es obligatoria.

6) Fuera de la tabla, el envase puede contener alegaciones sobre el efecto que puede tener el consumo de ese producto sobre la salud (ayuda a

regular el colesterol o a tus defensas, etc.), en cuyo caso deben estar aprobadas en una lista positiva de posibles alegaciones, según recoge el Reglamento Europeo 1924/2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos. Han de estar científicamente respaldadas y aprobadas por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA).

7) Por último, en cuanto a la lista de ingredientes, has de saber que su orden, de principio a fin, indica, de mayor a menor, la presencia de dicho ingrediente en el producto final. En cuanto a los aditivos, su utilización ha de estar sujeta a su presencia en una lista de aditivos autorizados y codificados con la letra E. En estos casos, el fabricante tiene la posibilidad de nombrarlos bien con ese código E o bien haciendo referencia a una definición química; por ejemplo, si el alimento contiene el colorante E-150d, podrá ponerlo tal cual o citarlo como ‘caramelo de sulfito amónico’; y así con todos.

20m.es/nutricion

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

mayo 2013

Exposiciones

'JULIO ROMERO DE TORRES. ENTRE EL MITO Y LA TRADICIÓN.'

Un completo recorrido por la obra del pintor cordobés a través de los temas más recurrentes de su trayectoria. Sus lienzos proyectaron una imagen legendaria de Andalucía y la mujer española, cargada de sensualidad y simbolismo, que ha dado pie a una tradición pictórica muy popular.

Hasta el 8 de septiembre, en el Museo Carmen Thyssen (Málaga). Entradas: 4 (exposición) y 8 euros (exposición y colección permanente).

'LA BELLEZA ENCERRADA. DE FRA ANGELICO A FORTUNY.'

La intimidad de los cuadros de gabinete y los bocetos preparatorios es la materia prima de esta muestra que reúne obras de Teniers, Rubens, Murillo, Goya, Fortuny... mostrando la evolución de la pintura de los siglos XIV al XIX.

Del 21 de mayo al 10 de noviembre, en el Museo del Prado (Madrid). Entradas: 14 euros.

Cine

'LA GRAN BODA.' Comedia coral de enredo con plantel de estrellas pero de argumento poco original: un pareja divorciada hace diez años debe fingir amor y felicidad en la boda de su hijo adoptado, por los prejuicios de su madre biológica que también está invitada a la ceremonia. Estreno previsto: 1 de mayo.

EE UU, 2013. Dir.: Justin Zackham. Int.: Robert De Niro, Diane Keaton, Susan Sarandon, Robin Williams, Amanda Seyfried y Ben Barnes.

'SCARY MOVIE 5.' Quinta entrega de esta exitosa saga que parodia las películas de terror más recientes y taquilleras. En esta ocasión le toca a

Mamá, El Cisne Negro, Posesión infernal y Paranormal Activity. Estreno previsto: 1 de mayo. EE UU, 2013. Dir.: Malcolm Lee. Int.: Charlie Sheen, Lindsay Lohan, Simon Rex, Kate Walsh y Ashley Tisdale.

'LA MULA.' Película basada en el libro de Juan Eslava Galán y con polémica porque su director, Michael Radford, abandonó el rodaje antes de terminarla. Cuenta las peripecias de un cabo convertido en héroe por casualidad y más preocupado por otros asuntos que por la guerra. Estreno previsto: 10 de mayo. España, 2012. Int.: Mario Casas, María Valverde y Secun de la Rosa.

El zoom



Leonardo DiCaprio es 'El Gran Gatsby'

Nueva adaptación de la novela de Scott Fitzgerald. Con la siempre interesante visión del australiano Baz Luhrmann (*Moulin Rouge*), viajamos al Nueva York de los años veinte en la versión 3D de un clásico de la literatura estadounidense. DiCaprio, que ya trabajó con el director en otra adaptación (*Romeo + Julieta*), encarna al popular y misterioso magnate. Estreno previsto: 17 de mayo. Australia-EE UU, 2013. Dir.: Baz Luhrmann. Int.: Leonardo DiCaprio, Tobey Maguire, Carey Mulligan.

'OBJETIVO: LA CASA BLANCA.'

Salvó la vida del presidente una vez y se retiró, pero el agente Mike Banning no puede evitar volver a la acción cuando un comando coreano toma La Casa Blanca con rehenes. Estreno previsto: 10 de mayo.

EE UU, 2013. Dir.: Antoine Fuqua. Int.: Gerard Butler, Aaron Eckhart y Morgan Freeman.

'MAREA LETAL.' Al estilo *Tiburón*, la cinta cuenta cómo una submarinista profesional intenta superar su miedo a bucear después del ataque de un tiburón blanco. Estreno previsto: 17 de mayo. EE UU, 2012. Dir.: John Stockwell. Int.: Halle Berry y Olivier Martinez.

Teatro

'LA CHUNGA.' Joan Ollé dirige, en esta obra dramática escrita por el Nobel Mario Vargas Llosa, a Aitana Sánchez Gijón, Asier Etxeandía e Irene Escolar. Un hombre pierde el dinero a los dados y ofrece a su acompañante en prenda a la dueña del bar. Hasta el 16 de junio, en el Teatro Español (Madrid). Entradas: de 5,25 a 24 euros.

'YO SOY DON QUIJOTE DE LA MANCHA.' José Sacristán da vida a Don Quijote en esta pieza estrenada

en el pasado Festival de Almagro, que versiona algunas de las mejores escenas de la novela de Cervantes.

Del 8 al 12 de mayo, en el Teatro Lope de Vega (Sevilla). Entradas: de 4 a 21 euros.

Música

MELENDI. *Lágrimas desordenadas* es el nuevo álbum de Melendi y lo presenta en una larga gira que se extenderá hasta el verano. A sus 33 años, diez de ellos en la carretera, el asturiano ha superado el millón de copias vendidas de sus cinco discos y asegura que se encuentra en su mejor momento. Día 2, en Avilés. 3, Bilbao. 4, Pamplona. 10, Zaragoza. 11, Lleida. 15, Madrid. 16, Granada. 18, Córdoba. 24 y 25, Barcelona. 31, Logroño. Entradas: 25 euros.

SOS 4.8. El festival murciano se consolida entre las grandes citas musicales con su sexta edición y abre la temporada. En su cartel brillan figuras internacionales como M83, The XX, Block Party, Jamie XX, Javiera Mena y Crystal Fighters. Pero también cuenta con una buena representación de bandas nacionales: Extraperlo, John Talabot, Grises, Hola a Todo el Mundo, Jero Romero, L. A., Lori Meyers, Dorian, Los Punsetes...

Días 3 y 4 de mayo, en Murcia (Recinto Ferial de la Fica). Abono: 55 euros. www.sos48.com.

LAPIDO. El séptimo álbum que firma José Ignacio Lapido (ex O91) en solitario se llama *Formas de matar el tiempo*. Una colección de diez canciones de pop-rock atemporal acompañadas por su reconocible voz y que sus seguidores han colocado ya entre lo mejor de su carrera. Día 10, en Murcia. 11, Valencia. 18, Granada. 24, Barcelona. 25, Zaragoza. 31, Caracol. Entradas: 15 euros.

PRIMAVERA SOUND. El mes se despierta con otro de los gigantes musicales del año. El festival ha crecido hasta duplicarse en Oporto, donde celebrará su segunda edición, con menos conciertos, del 30 de mayo al 1 de junio. Algunos imprescindibles de su inmensa programación son Nick Cave, Blur, My Bloody Valentine, Animal Collective, Hot Chip, Dinosaur JR, The Jesus & Mary Chain, The Postal Service, Rodríguez, Daniel Johnston, Band of Horses, Deerhunter, Liars, Phoenix...

Del 22 al 26 de mayo, en Barcelona (Parc del Fòrum). Abonos agotados. Entradas de día: 80 euros. www.primaverasound.es.

RESPUESTAS DE LOS LECTORES A...

11 Si tuvieras que comer un solo alimento el resto de tu vida, ¿cuál escogerías?

¿Queso? ¿Jamón? ¿Albaricoque? ¿Tiburón podrido? ¿Están dispuestos a elegir un único alimento para el resto de sus vidas? Nuestros lectores han hecho sus exclusivas apuestas. Bienvenidos a la austeridad gustativa, ¡espartanos!

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

Como en *Los Inmortales*, solo puede quedar uno: un alimento del que te alimentarías exclusivamente el resto de tu anacoreta vida, dejando las sobras en la nevera del olvido. Difícil respuesta. Hay peligro de empacho. Exige la lealtad de una pareja fiel. No caer en los deslices del chocolate ajeno. El alimento amado y unido por siempre a ti, hasta que la paella os separe. Amén.

¿Podrán soportar el sacramento de su elección los lectores de *el mensual de 20 minutos*? ¿Podrán dejar de ser omnívoros para ser *jamónívoros* o *paellívoros*? ¿Es posible la monogamia culinaria? ¿Están dispuestos a ser como el oso hormiguero, todo el día con las hormiguitas y dejando al glotón el resto?

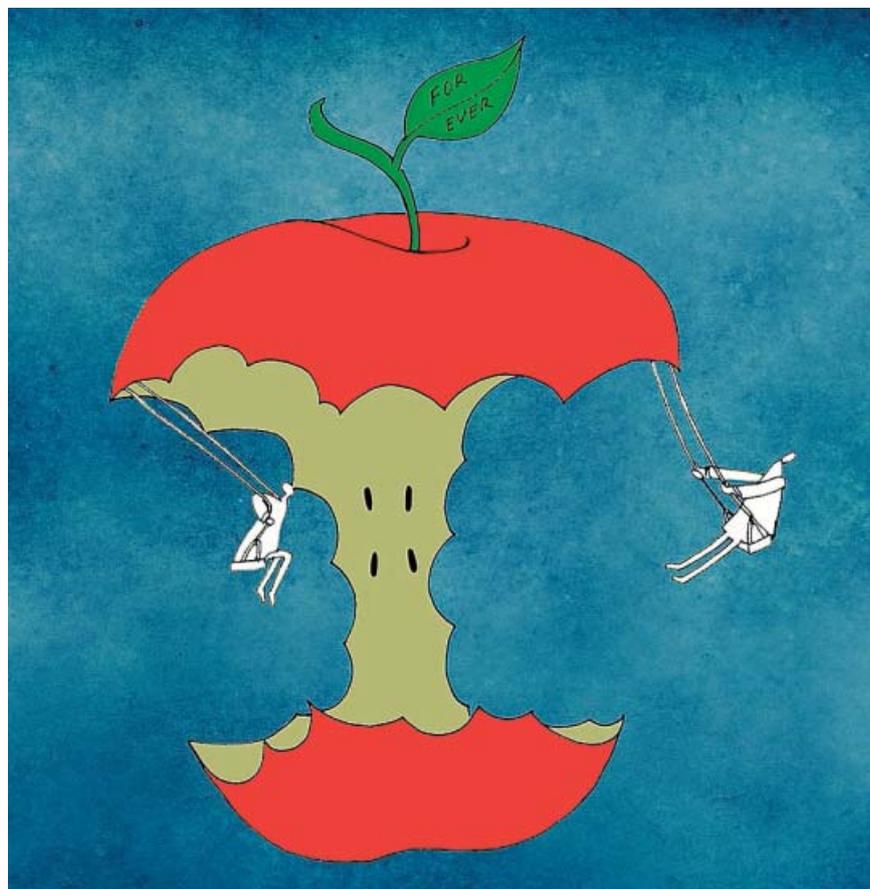
Entre los lectores que quieren abandonar la promiscuidad alimenticia hay de todo. Los monógamos puros. Los *swingers* (desinhibidos propicios a los tríos u orgías culinarias encubiertas) o los simbólicos, que quieren dejar claro que más que comida buscan bichito alegórico.

DE LA POESÍA AL DESTAPE

Empecemos por estos últimos, los poetas, para echarle salsa picante a un menú propio de España. Amarás al chorizo sobre todas las viandas. «Yo elegiré los chorizos. En España está garantizado que nunca se acabarán», explica el pragmático **Pescodado**. Lo hay, sin embargo, más sofisticados, son nuestros insignes Ferran Adrià: «Palomitas cubiertas de chocolate sobre una base de Scarlett Johansson», explica **Elmiércoles**. ¡Toma! ¿En qué libro de recetas aparecerá semejante maravilla? Arguiñano pierde los manojos de perejil sumido en un espasmo cuántico.

«Conejo, nunca me canso de comerlo», dice **Geaman**. Vaya, pasamos raudos de Ferran Adrià a Pajares y Estesos. Y como Dios los cría y ellos se juntan, lo remata **Shidarth** (Oh, Buda, aunque use tu nombre, tápate los oídos): «Conejo (de playa y depilado)». ¡Ah! Muecas de asco. Cartas indignadas. Fin. Se acabó la poesía. No da para más el asunto. ¡El bichito figurado era el cerdo hispánico!

Para curarnos el alma tras las vulgares poéticas regresamos a los puros, perdón, a los monógamos, a los virtuosos que sacrificarán la biodiversidad por un único y selecto «Jamón, jamón», como recita **Marisun**. Título de una película del fallecido Bigas Luna. Alabado sea él. Emblema patrio cual Armada Invencible. Claro que enseguida surgen los valencianos o los asiáticos (es difícil distinguirlos) y replican: «¡Arroz!», como **@Anien85**.



Y la pregunta del mes que viene...

12 Si tuvieras una varita mágica, ¿a quién convertirías en príncipe y a quién en rana?



«Convertiría en rana a la gente pretenciosa -dice **JAVIER URR**, ex Defensor del Menor, psicólogo, pedagogo y terapeuta, que acaba de publicar *Respuestas prácticas para padres agobiados*-; y haría, si pudiera, que los adultos volvieran a tener la creatividad, imaginación y capacidad de preguntar de un niño». El escritor canario **ALBERTO VÁZQUEZ-FIQUEROA**, que estos días presenta su última novela, *Bimini*, «convertiría en princesa a Angela Merkel, a ver si se iba por ahí a acostarse con señores estupendos y dejaba de jodernos a todos. Y en ranas a todos los miembros del Congreso». **ANTONIO LÓPEZ**, del grupo **Lori Meyers**, lo tiene claro: «Quitaría coronas, reinos e idioteces que nada tienen que ver con la realidad que vivimos».

¿Y tú, qué harías?

¿A quién convertirías en rana y a quién en príncipe o princesa? Haznos llegar tus ideas (con tu nombre y edad). Podrás leerle en la siguiente entrega. Escribe a...

Twitter: **#preguntamillon20m**
email: **preguntadelmillon@20minutos.es**

«Plátano de Canarias. No hay alimento más completo», responde **@Abrahamgzbe** en un claro arrebató insular. «Pues seguramente sería el plátano. O las fresas», secunda **@Fallenspain**. «Chocolate, no me lo pienso dos veces», alega **@mi-malgama**. Casi tenemos el postre: ¿Scarlett?

Es cualidad del monógamo empeñarse en demostrar su virtuoso amor. «Queso, sin duda alguna», dice **Montse**. «Pollo a la plancha con orégano», cuenta **Diana**. «Lasaña con carne picada», decide **@AlbnRamasco**. Incluso pueden sorprendernos con gustos selectos: «Yo elegiría el salmón en época de desove, pero cuidado que sea salmón salvaje, el otro es 100% cancerígeno», argumenta **Moro**.

EL PICOTEO

El último grupo de lectores son los solterones culinarios a los que les gusta picotear, aunque a priori vayan de fieles. «Pan integral (con tomate, aceite de oliva virgen, tostado, en gazpacho, en migas con chorizo, torrijas...», explica el insaciable **@Nikamago**. «Huevos fritos, patatas fritas, chorizo, tomate frito Solís, pan de Lalín, agua de la fuente de Mogor, y del colesterol ya nos encargaremos», explica **Ateonopracticante**. «Pizza tropical; ya que lleva queso, tomate, piña y jamón york, pienso que es bastante completo para una dieta de por vida», defiende **@Sergioluxor**. «Langostinos de dos dedos de gruesos y jamón ibérico pata negra, estas dos viandas no me cansaré de comerlas», ensalza el esteta llamado **Chinchan Diabólico**.

Y para terminar, qué mejor respuesta que la autogestión: «Mi alimento favorito: las uñas. Me aficioné a ellas cuando trabajaba, porque era lo único que me dejaban comer, y ya he seguido el vicio», escribe **Antognito**. Buen intento. Nosotros, junto a Arguiñano, seguimos defendiendo a Scarlett y a sus choco-palomitas por encima de cualquier despojo de Schiffer ¡Con perejil, uñas y dientes! Y hasta que el cocido nos separe. Amén.

12.
MESES

d.

5

BOING

0

E.

F.

7.

9.



SOBRE RUEDAS

LA VIDA ME GUSTA MÁS

www.12meses.es

MEDIASET *españa.*



10.000 millones de euros

en créditos para particulares y empresas.

Porque si nosotros le damos cuerda
a tus proyectos, conseguiremos que todo
vuelva a ponerse en marcha.

¿Empezamos?

Empecemos por los principios

A light blue Fiat Panda car is parked on a road. A large, dark brown key graphic is positioned behind the car, with its head pointing towards the right. The background shows a clear sky, distant mountains, and utility poles.

**CRÉDITOS PARA
DAR CUERDA A
TU COCHE NUEVO**

Bankia