

20 minutos

EXTRA
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE



SUPLEMENTO CENTRAL

Los Cercanías de Andalucía llevaron a un 7% más de viajeros en 2017

La Comunidad superó el pasado año los 21,6 millones de pasajeros, 1,4 más que durante 2016. El núcleo de Málaga fue el que más usuarios sumó, con una cifra récord de 11,3 millones. Sevilla subió un 4,1%, hasta los 7,6 millones de usuarios. **PÁGINA 2**



NICOLÁS RODRÍGUEZ / EFE

IGLESIAS ESCENIFICA SU APOYO A ERREJÓN TRAS LA TORMENTA

PÁGINA 4



JORGE PARÍS

MIGUEL Á. REVILLA: «AL ESPAÑOL LE GUSTA DARSE IMPORTANCIA»

PÁGINA 7

Empiezan las comisiones de Spanair y el Alvia... 10 y 5 años después

PÁGINA 6

La Guardia Civil eleva a 1,9 millones la malversación del 1 de octubre

PÁGINA 6

Los fogones de 'Masterchef' se encienden otra vez el domingo

PÁGINA 10

El Gobierno idea una prestación 'única' que recortaría el subsidio de algunos parados

EMPLEO planea fusionar las ayudas PAE, Prepara y RAI en una nueva de 430 euros y hasta seis años de duración
EL PERIODO de subsidio se reduciría para quienes no han cotizado lo suficiente y para prestaciones contributivas

PÁGINA 8

FOGONAZOS MARIO TOLEDO

Sin ayuda, sin futuro. Pasar dos años tocando puertas sin encontrar trabajo o quedarse en paro después de los 45 ya debe ser frustrante. Si estas personas además tienen cargas familiares, la frustración se convierte en drama para todo un hogar. En muchos casos, su único sustento es el subsidio de desempleo. Una ayuda que ahora amenazan con recortarles. Y el mercado laboral no acaba de despegar. Oscuro futuro para ellos. ●



EL MÁLAGA YA ES EQUIPO DE SEGUNDA

Un gol del Levante en el minuto 93 materializó su descenso matemático (1-0). El Betis también ganó in extremis a Las Palmas (1-0). **PÁGINA 9**

KAI FORSTERLING / EFE

EL SEVILLA PREPARA EN MARBELLA SU ASALTO AL BARÇA EN LA FINAL DE LA COPA DEL REY

idealista

haz caso a tu intuición

ANDALUCÍA

Los Cercanías andaluces transportaron un 7% más de viajeros en 2017

LA COMUNIDAD registró el pasado año más de 21,6 millones de pasajeros, 1,4 más que durante 2016

EL NÚCLEO DE MÁLAGA fue el que más usuarios sumó, con una cifra récord de 11,3 millones

SEVILLA acumuló 7,6 millones de viajeros y Cádiz más de 2,6, un 4,1 y un 0,95% más, respectivamente

CÓRDOBA continúa esperando la puesta en marcha de su línea, sin que el Ministerio dé una fecha concreta



Tren de Cercanías en la estación Santa Justa, en Sevilla capital. RENFE

B. RODRÍGUEZ

beatriz.rodriguez@20minutos.es / @20m

La opción del Cercanías como medio de transporte gana adeptos en Andalucía. Así al menos lo reflejan los últimos datos de Renfe, según los cuales estos trenes sumaron el pasado año más de 21,6 millones de viajeros en la comunidad –Sevilla, Málaga y Cádiz–, lo que supone un 6,9% más que durante el ejercicio anterior, cuando la cifra se situó en poco más de 20 millones. Todos los núcleos crecieron, aunque no lo hicieron en la misma medida. Mientras, en otras provincias, como Córdoba, siguen esperando la llegada de este medio de locomoción como agua de mayo.

SEVILLA

El núcleo de Sevilla acumuló el año pasado un total de 7.619.000 pasajeros, lo que representa un crecimiento del 4,1% respecto a 2016. La línea que más viajeros transportó

fue la C1 (Lora del Ríos-Sevilla-Utrera), que aglutinó el 84% del total de los usuarios. Le siguen la C5 (Benacazón-Sevilla-Jardines de Hércules), con el 9,4%, y la línea circular C4 (Santa Justa-Palacio de Congresos), con el 4,2%.

La red de Cercanías de Sevilla cuenta con 33 estaciones. Las de San Bernardo y Santa Justa registraron el año pasado más de 2,8 millones de viajeros, siendo las que más movimientos tuvieron, seguida de la del Virgen del Rocío (1,5 millones).

LA CIFRA

21,6

millones de pasajeros transportaron los Cercanías de la comunidad el pasado año

MÁLAGA

Los Cercanías de la provincia alcanzaron el pasado ejercicio una cifra de récord, al conseguir un volumen total de 11.338.341 viajeros, lo que representa un 7,6% más que el

Más de tres años de aislamiento en Granada

●●● La provincia de Granada sigue inmersa en su lucha contra el aislamiento ferroviario al que están sometidos desde hace tres años y en su reivindicación para que la Alta Velocidad llegue a la capital y a la provincia. El alcalde de la capital, Francisco Cuenca, ha vuelto a pedir al Gobierno central que, «con toda la lealtad», convoque la comisión de seguimiento de las obras del AVE.

año anterior. La C1 (Málaga Centro Alameda-Fuengirola) fue la línea más utilizada con diferencia, con más de 10,7 millones de pasajeros. La C2, que une el centro de Málaga con Álora y otras poblaciones de la comarca del Guadalhorce, como Cártama y Pízarra, fue utilizada por 622.500 usuarios. Por estaciones, las que más tráfico de pasajeros tuvieron fueron las de Málaga Centro Alameda y la de Fuengirola, con algo más de 1,4 millones de personas cada una. Le siguen Málaga María Zambrano, Benalmádena-Arroyo de la Miel y Torremolinos, todas ellas con más de un millón de viajeros anuales.

CÁDIZ

Este núcleo, que une Jerez de la Frontera con la capital gaditana, es el que menos pasajeros mueve, con más de 2,6 millones de viajeros en 2017, apenas un 0,9% más que en 2016. La estación de Jerez fue la que más usuarios con origen y destino registró, con cerca de 1,3 millones, seguida de San Fernando y Cádiz, con 647.800 y 608.900 viajeros, respectivamente. El Puerto de Santa María fue la siguiente, con 590.000 pasajeros.

CÓRDOBA

El ansiado Cercanías entre Alcolea y Villarrubia no termina de materializarse. Todo parece estar a punto, pero la fecha de puesta en funcionamiento sigue sin concretarse, extremo que la plataforma Metrotrén ¡Ya! ha exigido recientemente al Ministerio de Fomento.

Este organismo, por otro lado, ha hecho público un informe en el que se desaconseja la implantación del Cercanías entre Palma del Río y Villa del Río, entre otras razones, porque serviría a una población de menos de 500.000 habitantes. ●

La Comunidad, destino de viaje principal de los españoles

Andalucía ha sido la principal comunidad autónoma de destino de los viajes de residentes en España durante 2017, según los datos de la encuesta de Turismo de Residentes elaborada por el Instituto Nacional de Estadística (INE).

En concreto, los viajes a la región aumentaron un 2,6%, hasta llegar a ser el 16,8% de todos los realizados por residentes –un total de 32.589.227 de más de 193,6 millones de viajes en toda España–. En cuanto a los viajeros andaluces, realizaron el año pasado 111,2 millones de pernoctaciones y gastaron 5.864,3 millones de euros, siendo el gasto medio por persona de 199 euros y el gasto medio diario de 53 euros. ● R. A.

Cada andaluz recicló en 2017 12,3 kilos de vidrio

Los ciudadanos de la región reciclaron el año pasado una media de 12,3 kilos de vidrio a través del contenedor verde, según los datos presentados en el Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente y por Ecovidrio. Este informe coincide con la conmemoración del 20 aniversario del sistema de reciclaje en España.

En todo el país, los españoles reciclaron 89.235 toneladas de residuos de envases de vidrio, lo que representa que cada ciudadano recicló una media de 16,9 kilogramos y 64 envases. Baleares, La Rioja, País Vasco, Navarra y Cataluña son las comunidades autónomas que más vidrio reciclaron, y por capitales de provincia, San Sebastián, Pamplona y Palencia encabezan la lista de reciclaje. ● R. A.

20'

El Virgen del Rocío incluye un test para pacientes celíacos

El Hospital Virgen del Rocío de Sevilla incluirá entre su cartera de servicios un test de heces para mejorar el seguimiento y monitorización de la dieta sin gluten para los pacientes celíacos. Es el primer hospital en Andalucía en incluir esta prueba, al igual que otros centros internacionales en como el Boston Children's Hospital o la Clínica Mayo de Minnesota.

Las obras del Puente de las Américas finalizarán en junio

El Ayuntamiento de Málaga ha invertido 180.000 euros en un proyecto de mejora en el Puente de las Américas. Las obras consisten en la reparación de un tablero de esta infraestructura y en la mejora de su zona de tránsito peatonal, así como la reparación y sustitución de las barandillas existentes en la zona del parque. La intervención finalizará en el mes de junio.

LA GRABADORA

«[La catalogación] reconoce la dignidad del trabajo de nuestros agricultores, que muchas veces tienen que hacer un esfuerzo sobrehumano»



RODRIGO SÁNCHEZ HARO

Consejero de Agricultura, sobre la uva pasa moscatel como patrimonio mundial

Córdoba pedirá un informe sobre la obra de Cosmos

El presidente de la Gerencia Municipal de Urbanismo de Córdoba, Pedro García, informó de que solicitará un nuevo informe a la Junta para saber si continuar o no con la innovación del Plan General de Ordenación Urbana (PGOU) que afectaría a la comentera Cosmos.

Técnicos de Granada apoyan reducir la velocidad en la circunvalación

El grupo técnico de valoración de la calidad del aire de Granada reafirmó al equipo de Gobierno para que eleve una petición al Ejecutivo central y se reduzca la velocidad del tráfico en la circunvalación de 100 a 90 km/h por la mala calidad del aire de la zona.

ANDALUCÍA

La Junta retirará el amianto de otros 123 colegios en 2018

Las actuaciones forman parte del plan de retirada progresiva de este material de los centros públicos que durará hasta 2022

R. A. / AGENCIAS

zona20andalucia@20minutos.es / @20m

El plan de retirada progresiva del amianto en las infraestructuras públicas educativas aprobado por el Consejo de Gobierno de la Junta seguirá su curso en 2018 con la eliminación de fibrocemento de 123 centros públicos andaluces.

Así lo informó la titular de Educación, Sonia Gaya, a principios de este mes en el Parlamento de Andalucía. La consejera explicó que este nuevo paso del plan respon-

de de forma «específica» a la preocupación de la comunidad educativa –profesores, padres y alumnos– sobre este asunto.

Junto con este trabajo de retirada, la Consejería, a través de la Agencia Pública Andaluza de Educación, también se encuentra llevando a cabo un programa de detección y registro minucioso de los colegios andaluces que cuenten en sus infraestructuras con algún elemento que contenga amianto.

Gaya recordó que ya se han realizado las dos primeras fases de este plan. En la primera fase se desarrollaron 47 actuaciones con un presupuesto ejecutado de más de 566.000 euros y en la segunda fase han realizado 67 actuaciones con un presupuesto ejecutado de 7,9 millones

LA CLAVE

Peligroso solo cuando se rompe

A pesar de que asociaciones de la región como Málaga Amianto Cero se encuentran preocupadas por la existencia de este material en las aulas, la Junta insiste en que el amianto «solo es peligroso cuando se rompe o se manipula para retirarlo», y aseguran que no debe ser «motivo de alarma».



20M.ES/ANDALUCÍA

Entra en nuestra web para conocer todas las noticias, imágenes y la última hora sobre la región.

euros. Todas las actuaciones se han terminado, salvo dos en contratación y una en proyecto. Esta nueva fase tendrá el presupuesto más abultado, 10,8 millones de euros. La Consejera afirmó que las actuaciones están programadas en periodos no lectivos debido a las especiales condiciones de seguridad que rodean a estas obras para no afectar al alumnado y personal de los centros.

El plan de retirada del amianto se presentó como «pionero en España y en Europa». La Junta calculó entonces que al menos 220 centros educativos (el 3% del total) podrían tener materiales con contenido en amianto, estando la mayor parte (el 95%) ubicado en las cubiertas de los colegios e institutos. Las instituciones europeas han establecido el 2028 como el año límite en el que todo los países deben poner en marcha planes de acción nacional para retirar el amianto, por lo que Andalucía «se sitúa así muy por delante del conjunto de España y de la Unión Europea», según destacó el gobierno de la Junta en la presentación del programa. ●



Buenos datos de asistencia a la Feria



EFE/ JUAN MANUEL DE LARA

La ciudad de Sevilla valora positivamente las cifras de asistencia a la Feria de Abril, similares a las de 2017, en palabras del concejal delegado de Seguridad, Movilidad y Fiestas Mayores, Juan Carlos Cabrera. Durante la noche del miércoles se cerraron tres establecimientos que vendían alcohol a menores y se hicieron más de 2.000 pruebas de alcoholemia que dieron más de 60 positivos. ● R. A.

tienda **20 minutos**

tienda.20minutos.es
HAZ TU PEDIDO AHORA
910 883 447

Todos los VIERNES
oferta **FLASH**



4K WiFi

TELEVISORES ICARUS

- TELEVISOR 49"
- Pantalla LED 3840 x 2160
- TDT HD integrado
- Sistema PAL, SECAM
- Conexiones: USBx3, AV, HDMIx3, coaxial, auriculares, SCART, LAN (RJ45) y Wifi
- TELEVISOR CURVO 55"
- Pantalla LED 3840 x 2160
- TDT HD integrado
- Sistema PAL, SECAM
- Conexiones: USBx2, AV, HDMIx4, coaxial y auriculares.



499,95€

+19,95€ envío

NEW YORK YTIQ

5 días / 3 noches
desde **990€**
Tasas incluidas

Hotel Riu Plaza Times Square 4*
alojamiento y desayuno
Consulte condiciones

NYC
The Official Guide
nycgo.com

Vuelo directo con: **IBERIA**

#Podemos

Iglesias frena la crisis con un pacto Errejón-Espinar

EL ACUERDO anunciado por Iglesias refrenda a Errejón como candidato en Madrid **ESPINAR** será el tres en la lista. Pablistas y errejonistas se dicen satisfechos

LOS ANTICAPITALISTAS rechazan integrarse: «Parece un pacto para repartirse puestos» **BESCANS** queda en el aire: la dirección no anuncia por ahora una sanción a la diputada

IBON URÍA
ibon.uria@20minutos.es / @iuriamolero

Iniciar una guerra interna en la antesala de la precampaña de las autonómicas y municipales de 2019 no parece buena idea. Con esa máxima en mente, Pablo Iglesias, líder de Podemos, compareció ayer para apagar el incendio causado por la filtración, un día antes, de un documento en el canal de Telegram de Carolina Bescansa que contenía un plan para de-

rrcarlo. Esa hoja de ruta mencionaba también a Íñigo Errejón, que rechazó de forma tajante el texto y dijo desconocerlo. Ayer, Iglesias aceptó sus explicaciones y anunció un pacto de unidad en Madrid: «Mi obligación era buscar una solución y hoy traemos una propuesta de unidad desde la pluralidad (...). He escuchado a Íñigo y confío en él para ser el candidato de Podemos y el próximo presidente de la Comunidad de Madrid».

Con esa frase, Iglesias zanjó de un plumazo dos dudas: si mantenía el respaldo público a Errejón y si habría candidatura conjunta de pablistas y errejonistas en las primarias a la Comunidad de Madrid, donde el plazo para presentar listas termina hoy. En ambos casos, la respuesta fue afirmativa. «Los inscritos me encomendaron que cuidara de Podemos y he intentado cumplir ese mandato», dijo Iglesias.

Junto a él estuvieron Errejón y Ramón Espinar, secretario general de Podemos en Madrid. El primero de ellos agradeció a Iglesias su «confianza», a Espinar su «generosidad» y al «conjunto de Podemos» el «honor» de ser candidato. Errejón se dijo satisfecho porque el acuerdo contiene «las condiciones de autonomía y equipo» necesarias para conformar una «candidatura ganadora» que «rescate» el Gobierno de la Comunidad de Madrid. El pablista Espinar, por su parte, celebró que se haya podido «construir la uni-

dad que pedían los inscritos», y aseguró que Errejón es la «persona adecuada» para disputarle el Ejecutivo regional al PP.

Los detalles del pacto se conocerán hoy. Fuentes errejonistas dicen que tendrán el 60% de la lista, nombrarán a la número dos y pilotarán el comité de campaña. El sector pablista, por su parte, avanzó que Espinar será el número tres y celebró que es un acuerdo «sin vuelta atrás».

Errejón y Espinar, además, llamaron a los Anticapitalistas a sumarse a la lista única. Pero la tercera familia de Podemos, que el miércoles decidió no presentar una candidatura propia a las primarias, rechazó ese pacto. Raúl Camargo, diputado en la Asamblea de Madrid, tachó la idea «reparto de puestos» y criticó la falta de «neutralidad» de la cúpula estatal, que lleva meses apoyando a Errejón.

La comparecencia de ayer evitó el choque entre Errejón y Espinar y puso fin a la «terrible» tensión que, en palabras de un dirigente pablista, provocó la difusión del documento de Bescansa. La diputada, eso sí, sigue en el aire: la dirección no ha desvelado aún si la sancionará. ●

Pablo Iglesias evita a la prensa

●●● El líder de Podemos no respondió ayer a los medios. El partido convocó una rueda de prensa de Iglesias, que apareció junto a Errejón y Espinar, a quienes cedió la palabra tras una breve intervención. Ellos fueron los únicos que respondieron a los periodistas. Iglesias se ausentó en el turno de preguntas. El miércoles, tras filtrarse el documento de Bescansa, también guardó silencio. La dirección se limitó a decir que era un hecho «extremadamente grave».

Cifuentes lleva a la Fiscalía el Campus de la Justicia de Aguirre

El Gobierno de Cristina Cifuentes denunció ayer ante la Fiscalía General del Estado las presuntas «irregularidades» en la gestión del proyecto del Campus de la Justicia, que se remontan a la época de Esperanza Aguirre como presidenta del Gobierno regional y que en 2007 se convirtió en uno de los proyectos estrella de su gestión. «Tenemos tolerancia 0 con la corrupción, venga de donde venga. Una prueba más», escribió la presidenta en su Twitter.

La decisión de Cifuentes responde a las conclusiones del dictamen de la Abogacía General de la Comunidad de Madrid que ha detectado, según trascendió ayer, incumplimientos «sistemáticos» de las «normas más esenciales» de contratación pública y contabilidad.

Los servicios jurídicos del Gobierno regional han llegado a esta conclusión a partir de un informe elaborado por la Cámara de Cuentas, en el que apunta al «posible menoscabo» ocasionado a las arcas regionales que «ni tan siquiera son susceptibles de cuantificar», explican.

La oposición ya llevó a la Fiscalía el pasado mes de marzo este caso ante los posibles desfases presupuestarios en el proyecto, a día de hoy paralizado. Según la comisión de estudio de la deuda de la Asamblea de Madrid, el proyecto supuso un «quebranto patrimonial» para los madrileños de más de 130 millones de euros. ● R. A.

HAN DICHO

«Hoy comenzamos a levantar una candidatura ganadora. Agradezco a Pablo la confianza»

ÍÑIGO ERREJÓN
Secretario de Análisis y Cambio Político de Podemos

«La gente nos ha pedido no equivocarnos escenificando diferencias»

RAMÓN ESPINAR
Secretario general de Podemos en la Com. de Madrid

«Gracias a Ramón y a Íñigo hoy traemos una propuesta de unidad desde la pluralidad»

PABLO IGLESIAS
Secretario general de Podemos



FOTOGRAFÍA: EFE

El PP recupera la Alcaldía de Alicante

El PP recuperó ayer la Alcaldía de Alicante al ser la lista más votada en las últimas elecciones municipales. Fue el voto en blanco de la tráfuga de Podemos Nerea Belmonte el que llevó a la victoria al popular Luis Barcala, dejando a la socialista Eva Montesinos a las puertas de ser alcaldesa de la ciudad valenciana, con 14 de los 15 votos que necesitaba para que el PSPV siguiera al frente del consistorio. Se produce así un vuelco al Gobierno local tras la dimisión del socialista Gabriel Echávarri el pasado 9 de abril por fraccionar contratos y eludir concursos públicos. ● R. A.

20"

Carmena podría repetir como alcaldesa en 2019

Una encuesta del PSOE difundida ayer otorga 12 concejales a Ahora Madrid, 3 a IU, y dibuja un triple empate a 14 entre PP, PSOE y Cs. Con esos números, el centro-izquierda tendría 29 actas, una más que PP y Cs, con lo que Carmena podría repetir como alcaldesa.

Muere el doctor Montes, presidente de Derecho a Morir Dignamente

El excoordinador de Urgencias del Hospital Severo Ochoa de Leganés y presidente de la Asociación Derecho a Morir Dignamente, Luis Montes, falleció ayer tras sufrir un infarto a los 69 años.



Miembros del CGT se manifiestan contra las reformas del presidente francés. GUILLAUME HORCAJUELO / EFE

HISTORIAS CON FOTO

Protestas contra Macron

La Confederación General de Trabajadores (CGT) y el sindicato Solidaires continuaron ayer su pulso contra las políticas de Gobierno de Emmanuel Macron con un centenar de manifestaciones en toda Francia de diversos gremios que pretenden dar forma a un movimiento único de contestación social. Los ferroviarios lideraron protestas en una octava jornada de huelga que obligó a la compañía pública de trenes de la Sociedad Nacional de Ferrocarriles Franceses (SNCF) a cancelar todas las conexiones con España e Italia, y algunas con Alemania. ● R. A.

OTRA FERIA QUE ME VUELVES A LIAR

LIBERA LO QUE SIENTES



CRUZCAMPO RECOMIENDA EL CONSUMO RESPONSABLE.

DESDE 1904
Cruzcampo

La Guardia Civil eleva a 1,9 millones la malversación en el 1-O

La Guardia Civil ha elevado a 1,9 millones de euros los fondos públicos que la Generalitat de Cataluña supuestamente malversó durante la Presidencia de Carles Puigdemont para la organización y celebración del referéndum soberanista del 1 de octubre. Entre los datos que se incluyen en el nuevo informe destacan partidas relacionadas con los gas-

tos de los observadores internacionales, así como el alquiler de espacios y la compra de carteles propagandísticos. Hace un mes, la Guardia Civil ya cifró en 1,6 millones el gasto público para el 1-O en un informe provisional entregado al juez Llarena, que dio a conocer la nueva cifra presuntamente malversada tras las declaraciones del ministro de Hacienda y Función Pública, Cristóbal Montoro, quien negó este lunes que el día del referéndum se hubiera utilizado dinero público. Por ello, el magistrado encargado del *procés* le pidió ayer por escrito que lo explique «a la mayor brevedad posible». ● R. A.

20

Los fondos contra el cambio climático, la mitad que hace 10 años

Greenpeace denunció ayer que el Gobierno ha reducido los presupuestos destinados a políticas medioambientales y contra el cambio climático a menos de la mitad en los últimos 10 años. La organización cifró la caída de estos programas «en un 56,5%».

Denuncian una agresión homófoba en la Feria de Sevilla

Un joven de 25 años denunció ayer ante la Policía Nacio-

nal al vigilante de seguridad de una caseta en la Feria de Abril de Sevilla tras impedirle el acceso diciéndole «aquí no entra un puto maricón» y agredirle presuntamente propinándole «patadas y puñetazos».

El PNV no presenta enmienda a la totalidad de los Presupuestos

La ejecutiva del PNV decidió ayer no presentar una enmienda a la totalidad de los Presupuestos Generales del Estado (PGE) y asumir un «compromiso activo que facilite vías de entendimiento y proporcione el tiempo necesario para revertir» la situación en Cataluña.



Aznalcóllar, 20 años después del vertido

Dos décadas después del accidente de la mina en Aznalcóllar (Sevilla), considerado uno de los mayores desastres ambientales de España, ha recuperado su riqueza ecológica, aunque aún quedan pequeñas zonas contaminadas. FOTO: ALFREDO MARTÍNEZ / EFE

EL SPANAIR Y EL ALVIA, EN EL CONGRESO: «MÁS VALE TARDE...»

Las comisiones de investigación de los accidentes aéreo y ferroviario buscan desde esta semana responsables políticos

IBONURÍA

ibonuria@20minutos.es / @iuriamolero

Se trata del accidente más grave de la aviación comercial española en al menos 25 años y del siniestro ferroviario con más víctimas en España en seis décadas, pero el Congreso de los Diputados no los había investigado hasta ahora, casi una década después del primero y cinco años después del segundo.

La espera terminó, por fin, este miércoles, cuando en la Cámara Baja echaron a andar las comisiones de investigación que analizarán la catástrofe de Spanair (ocurrida en 2008, y en la que fallecieron 154 personas) y la del Alvia (sucesida en 2013 y que dejó 80 fallecidos).

Las respectivas asociaciones de víctimas, que llevaban años reclamando una investigación de este tipo, celebraron la noticia: «Más vale tarde que nunca», comenta Rafael Vidal, uno de los pocos supervivientes del accidente de Spanair y miembro de la asociación de afectados de aquel vuelo, el JK5022 de Spa-

nair. Vidal reclama que «se esclarezca» lo ocurrido y «se haga justicia», también en el ámbito de las responsabilidades políticas. En ese sentido, denuncia que hasta ahora «ha faltado voluntad política» para poner en marcha la comisión.

También comparte ese reproche Jesús Domínguez, integrante de la plataforma de víctimas del Alvia 04155: «Estamos contentos, pero han sido muchos años de lucha», explica. En este sentido, recuerda que desde que se aprobó la creación de la comisión hasta su puesta en marcha han pasado nada menos que siete meses. «No nos

Seis meses de investigación

●●● En ambas comisiones, los grupos se han dado un mes de plazo para proponer la agenda de comparecencias. Tienen seis meses por delante para elaborar sus conclusiones, aunque los presidentes de las dos investigaciones han dejado claro que el tiempo no debe limitar los trabajos ni el alcance de la investigación. La presidenta del Congreso, Ana Pastor, pidió el miércoles a los portavoces que «midan las fuerzas» ante el record de comisiones (41 en total).

quejamos por quejarnos: queremos verdad, justicia y reparación», apunta.

A su juicio, la causa de estos retrasos es que la investigación «incomoda a gente muy importante», entre la que cita a la actual presidenta del Congreso y ministra de Fomento en el momento del accidente, Ana Pastor (PP); y al exministro de Fomento José Blanco (PSOE), que inauguró la línea ferroviaria en la que se produjo el siniestro.

El presidente de la comisión del Alvia, Feliu Guillaumes (PDeCAT) ha dado un mes a los grupos para que pidan documentación y las comparecencias. En Marea ya ha confirmado que pedirá la presencia de Pastor y de Blanco, además de la del actual ministro de Justicia y exsecretario de Estado de Infraestructuras, Rafael Catalá. Mientras tanto, la investigación judicial continúa en la Audiencia Provincial de A Coruña.

En el caso de la comisión del accidente de Spanair (presidida por la diputada Meri Pita, de Unidos Podemos) son probables las comparecencias de dirigentes del Ministerio de Fomento y de la Comisión de Investigación de Accidentes e Incidentes de Aviación Civil (Ciaiac), que depende de Fomento. La justicia archivó definitivamente la causa penal por este siniestro ya hace años. ●

4 PREGUNTAS A...

Feliu Guillaumes



El diputado del PDeCAT es el presidente de la comisión del accidente del Alvia.

1 Han pasado cinco años del accidente. ¿Por qué no se ha puesto en marcha la comisión hasta ahora? El PP no era favorable, y mientras tuvo mayoría absoluta fue imposible. Esa misma posición ha hecho que desde que se aprobó la creación de la comisión hasta que se ha constituido hayan pasado siete meses.

2 ¿Qué puede aportar esta comisión? ¿Permitirá conocer algo que no haya aflorado en la investigación judicial? Es posible hacer averiguaciones dada la formalidad de la institución, sobre todo en las comparecencias.

3 Se ha pedido citar a los exministros José Blanco y Ana Pastor. ¿Lo ve posible? Solo limitaré el número de comparecencias, no veo que por motivo de su cargo alguien no pueda ser llamado a la comisión.

4 El juicio aún no se ha celebrado. ¿La comisión complementa la investigación judicial, o puede haber interferencias? Puede darse el caso de que pidamos documentación bajo secreto a la que no podemos acceder. Si hay roces, lidiamos con ellos. ● I. U.

Meri Pita



La parlamentaria de Unidos Podemos preside la comisión del siniestro de Spanair.

1 ¿Por qué ha tardado tanto en echar a andar la comisión? Si se abre la comisión es porque algo no se ha aclarado. Yo prefiero hacer una lectura en positivo: debemos estar a la altura para dar certidumbre a la aviación y justicia a los fallecidos.

2 ¿Qué objetivos y limitaciones va a tener la comisión? Es prematuro decir cómo acabará. Quiero escuchar a los comparecientes y que el dictamen sirva para que no vuelvan a ocurrir accidentes.

3 La causa penal está cerrada. ¿Aportará la comisión algo nuevo? No me planteo si se tendrá que reabrir el tema judicial o si se tendrán que modificar leyes. Mi objetivo es lograr un dictamen contundente y que haya un ambiente de trabajo conjunto y no partidista.

4 Las víctimas han pedido que se desclasifique información. ¿Esos documentos secretos pueden entorpecer la investigación? Como comisión tenemos entidad para tirar de todo tipo de información. Creo que la comisión evitará tragedias. Ese es el mejor homenaje a los fallecidos del JK5022. ● I. U.

DOS TRAGEDIAS, EN IMÁGENES



Alvia. Cerca de las nueve de la noche del 24 de julio de 2013, un tren Alvia que hacía la ruta Madrid - Santiago descarriló a la altura del barrio compostelano de Angrois, lo que causó la muerte de 80 personas y provocó heridas a un total de 152. Un error humano llevó a tomar una curva cerrada donde la velocidad máxima era de 80 km/h a 190 km/h.



Spanair. 154 de las 172 personas que viajaban en el vuelo JK5022 de Spanair el 20 de agosto de 2008 con destino a Gran Canaria fallecieron en un siniestro ocurrido durante el despegue en el aeropuerto madrileño de Barajas. Fue el primer accidente con víctimas mortales que sufrió la compañía y el peor en España en los últimos 25 años.

ARCHIVO / EFE



JORGE PARIS

20MINUTOS CON...

Miguel Ángel Revilla

«Estoy en contra del poder establecido»

El siempre polémico, claro y contundente presidente de Cantabria acaba de publicar 'Sin censura'. Y así es como habla durante la entrevista

PAULA ARENAS / ALBINO ARENAS
parenasm@20minutos.es / @parenasm

El presidente de Cantabria, que acaba de publicar *Sin censura* (Espasa), y en el que ha escrito todo lo que piensa, desde Rajoy hasta el oso Furaco, nos da el inicio: «Pues hace unos meses nos dieron un premio a Cifuentes a mí. Cosas de la vida».

¿Qué cosas de la vida? Pues que me imagino lo que ha pasado, y nadie lo ha contado. Y no lo he contado en el libro, porque no daba tiempo, lo entregué hace dos meses. Si no, lo habría hecho.

¿Tiene algo de visionario? Claro, ya dije y se cumplió lo de Irak, Cataluña y lo de Cifuentes también lo sé.

¿Y qué sabe? ¿Qué somos los españoles? A un español le das una gorra y galones, y se convierte en un prepotente. Al español le gusta darse importancia. Y además tenemos una gran capacidad de empalmar apellidos: Pérez y Pérez y Pérez de la Colina Quijano...

¿Qué relación tiene con Cifuentes esto? Pues que a todos los españoles les gusta adornarse, aparentar más de lo que son.

¿A usted también? A mí no me ha pasado nunca, me da vergüenza hasta decir la carrera que he hecho. A Cifuentes le ha pasado que Enrique Álvarez Conde llegaría diciendo «Cristina, qué guapa estás (...lo de siempre). Estoy con un máster, solo matricúlate, ya ha empezado, pero da igual». Y como a nadie le amarga un dulce... El gran error de Cristina es no admitir que le han regalado un máster. No puedes decir que has ido cuando no has ido. La han cazado.

¿Imposible que usted hubiera aceptado? No se me pasaría por la cabeza. Pero es una debilidad fruto de intentar ser lo que no somos, que es muy propio de nosotros. Y de los portugueses, que también empalman apellidos. Y el que crea que con eso se apunta un

tanto, pues allá él. Es que hay mucho tonto.

¿Demasiados? Pues igual sí. Hace un mes dije: Cristina Cifuentes me preocupa. Ha salido diciendo que vive en un piso alquilado y tiene 1.400 euros en el banco. Aquí hay un tema de investigación: tiene doble vida. Porque si yo tuviera solo eso, después de lo que llevo cotizado, diría: investigad a Revilla. Eso me ha descolocado de ella.

El que sale muy bien parado en su libro es Pedro Sánchez. Es que le he echado un capote y a cambio de nada. Y en el libro también, y ahora no me llama. A mí me contaron una operación contra Pedro Sánchez en la que me querían meter y yo me negué. Me dijeron: es un peligro. Yo dije: ¿roba? Me vinieron a catequizar para que hablara en *La Sexta Noche*, *Al rojo vivo*..., y que dijera que es un peligro. Y yo para eso necesito pruebas. Me lo puede decir el rey, que si yo no tengo pruebas... Me sublevé y además yo me apunto siempre con los teóricamente perdedores.

Y ganó contra todo pronóstico... Me alegra que gane alguien que está contra todo el aparato.

¿Aceptaría ser presidente del Gobierno? No sería presidente del Gobierno... Pero es que ni de EE UU.

¿Ya no tiene ambición? Llegué a lo que no había soñado, y sin ser del PP ni del PSOE.

¿Su ideología? Progresista. No soy ni de izquierdas ni de derechas. Estoy en contra del poder establecido. Este libro es lo más duro que se puede escribir: solo lo puedo escribir yo. Y no me va a demandar nadie porque todo es verdad.

¿Rajoy le ha dicho algo del libro? No, Rajoy es un pasota, pero eso ahora ya le sale mal. Estamos en el declive de Mariano. El próximo presidente, y no es santo de mi devoción ni le voto ni nada, es Albert Rivera. En las generales Ciudadanos es la marea, Ma-

riano va a ser sustituido por un tío más guapo que él.

¿Si hubiera dejado a Soraya? Ya es tarde para poner a Soraya, si lo hubiera hecho antes... Mariano es un pasota, un gallego al que le ha salido todo bien hasta ahora. Es un registrador de la propiedad que se levantaba a las 11, iba a firmar y ya. Que nadie piense que era un currante. Se ha rodeado de un equipo que le arregla los temas. No había alternativa, ¿qué tenía enfrente? Ahora le ha salido el grano en el culo. Y quede claro que Revilla no tiene nada con Ciudadanos: yo no les voy a votar.

BIO

M. Á. Revilla

■ **Nació** en Salceda (Polaciones) el 23 de enero de 1943.

■ **Trabajó** como empleado de banca antes de dedicarse a la política.

■ **Preside** la comunidad autónoma de Cantabria por segunda vez y es secretario general del Partido Regionalista de Cantabria (PRC).

«El próximo presidente, y no es santo de mi devoción ni le voto, será Albert Rivera»

«El gordinflas de Corea no es ningún peligro... Si no es más que un subalterno de China»

«Me dolió mucho que los asturianos pensarán que les había mandado un oso raro»

¿Cataluña le ha hundido? Es que aplica un 155 y con ello logra que Puigdemont, que no estaba legitimado por las urnas, sea el gallo que ahora presume en Europa de ser el ganador. Aparte de hundir a su

partido coloca al rival como ganador.

¿Por qué un capítulo tan amplio para Trump? Porque es el peligro número 1 a nivel global. El gordinflas de Corea no es ningún peligro... No es más que un subalterno de China.

¿Podría haber escrito con tanta libertad antes? Esto no podía decirlo con 30 años, pero ahora, sí. Como si me llama el emérito o el papa o Mariano. Ya me gustaría que me llamara Rajoy. Si tengo que ir al baño cada dos horas, me han operado cuatro veces, tengo la próstata hecha polvo, ¿a qué voy a tener miedo yo?

En el libro hay una frase que le dijo Rajoy que no le perdona: «Ya se te pasará». Es que es su teoría: que todo pasa. Mira Cataluña, también pensaba que pasaría. Si es que este acaba con España.

¿Le sorprende vender tanto? Será por algo que vendo tanto, ¿no? Yo no había escrito ni una carta. Mi primer libro fue el más vendido. Soy un super-ventas total.

¿Se imaginó de niño llegar hasta aquí? Pero si yo de niño estaba cuidando ovejas y cuando bajaba a Santander me tiraban piedras, ¿qué podía esperar?

Rehabilita al oso Furaco, le dedica todo un capítulo, ¿tanto le dolió que lo llamaran gay los asturianos? Es que me ha dado muchos problemas ese tema. Me decían que el oso Furaco que les había mandado a los asturianos era gay. Que ven ahora la foto que he hecho del oso, se ve que el tonto no está haciendo, está montando una osa. Si queréis, id a verlo. Las osas son las que eran raras, yo lo vi el primer día. Se demostró que eran viejas. Estoy harto de que los asturianos me gasten bromas. Invito a todo el mundo a que lo vean. Acreditados tenía 18 osos y desde que ha vuelto a Cabárceno, no ha parado. Me dolió que pensarán que había mandado un oso raro allí. Yo quiero mucho a Asturias. ●



pullmantur
cruceros



Premio Excellence a la mejor tripulación nueve años seguidos.

cruceros
como somos

Crucero de 8 días 5 Maravillas del Mediterráneo desde **239€*** con **Todo Incluido**

Oferta válida para reservas realizadas hasta el 15 de Mayo. **Plazas Limitadas.**

Desde
239€*
NIÑOS
GRATIS

Con
TODO INCLUIDO
La Mejor
Gastronomía
Bebidas Ilimitadas

WIFI +
Visita guiada
a Roma
en Español
GRATIS**

Contacta con el 902 240 070

(*) Tasas y otros cargos y cargos por servicio y administración no incluidos en el precio. Precio por persona en ocupación doble. El precio incluye: Crucero en régimen de Todo Incluido + Wifi 100 minutos durante todo el crucero por cabina + Visita guiada a Roma. 3ª y 4ª pax: 45% descuento. Tasas y otros cargos: 200€ (7 noches). Cargo por servicio y administración: 72€ (7 noches). Plazas limitadas. Precios no válidos para Grupos y no acumulables a otras ofertas y promociones en las mismas fechas y salidas. Esta oferta anula a las anteriores publicadas para las mismas fechas y destinos. Consultar condiciones en el Catálogo de Cruceros Pullmantur 2018. (***) Promoción válida para salidas desde el 23 de abril al 30 de junio.

Subsidios en el Plan de Empleo hasta 42 meses más cortos

GOBIERNO Estudia unir las tres prestaciones para parados de larga duración en una sola **PLAZO** El Prepara y el PAE caducan el 30 de abril; la nueva ayuda debe aprobarse antes

ATRIBUTOS Se llamaría RED, su cuantía sería de 430 € y llegaría a 6 años como máximo **CC OO** Dice que «tres cuartas partes» de las medidas acortan la duración del subsidio

PREGUNTAS

Las claves de la prestación única RED

El ministerio de Empleo planea integrar antes del 30 de abril los programas de protección al parado bajo una Renta Especial de Desempleo (RED) que una el Prepara, el PAE y la RAI.

HÉCTOR M. GARRIDO
hgarrido@20minutos.es / @hectormgarrido

¿POR QUÉ AHORA?

Porque en 10 días caducan los planes PAE y Prepara. A Empleo le urge aprobar esta nueva prestación para no repetir el vacío generado en agosto, cuando los parados no podían solicitar el Prepara debido a que la tasa de desempleo era inferior ya al 18% que establecía la ley como requisito para concederla y por las dos sentencias del Constitucional que la consideraban ilegal.

¿EN QUÉ CONSISTIRÍA LA RED?

Sería una ayuda única de 430 euros que elevaría la duración del subsidio a beneficiarios con

responsabilidades familiares que agotaron su prestación contributiva. Esa duración pasaría de los 30 meses máximos actuales a los 72 meses. Es decir, seis años. En el caso de los mayores de 45 años sin responsabilidades familiares, los seis meses actuales se elevarían a 36.

¿QUÉ SE REPROCHA A LA IDEA?

Que recortará la cobertura de varios colectivos. «Se acorta la duración del subsidio en tres cuartas partes de los supuestos», indica Carlos Bravo, secretario de protección social de CC OO. Los subsidios procedentes de prestaciones contributivas adelgazarán su duración de uno a tres meses si existen responsabilidades familiares; y hasta 28 meses si el beneficiario no las tiene. La situación sería aún peor para los mayores de 45 que no cotizaron suficiente para acceder a prestación contributiva: Empleo les ofrece un tope de 24 meses cuando ahora llega a 66 enlazando ayudas (las 21 de ahora más seis meses del Prepara, seis del PAE y 33 del RAI), por lo que se acortaría la ayuda en 42 meses «a quien tiene más necesidad de ello», lamenta Bravo.

¿NO GANA NINGÚN COLECTIVO?

Sí. La prestación RED beneficiaría a menores de 45 años sin responsabilidad familiar que piden el subsidio tras agotar su

prestación; ahora no tienen derecho a ayuda y el Gobierno les ofrecería cinco meses siempre que coticen al menos un año. También se beneficia quien haya cotizado menos de seis meses: los que tienen responsabilidades familiares sumarán un mes extra a la ayuda; y los que no tienen familiares a su cargo empezarán a recibir una ayuda de la que antes no disponían. **¿QUÉ DICEN LAS AUTONOMÍAS?** Todas menos Murcia, Castilla y León, Galicia, Madrid, La Rioja y Cataluña se opusieron la semana pasada a la propuesta durante la Conferencia Sectorial de Empleo. Unas critican que se deje fuera a algunos beneficiarios actuales del RAI. Otras no quieren que sea el SEPE estatal quien gestione la prestación en su región, sino su consejería laboral. **¿LLEGA TARDE LA MEDIDA?**

Eso reprochan los sindicatos. CC OO lamenta que «hayan pasado nueve meses desde la primera sentencia del Constitucional y desde entonces no se ha consensuado la solución». Empleo envió su primera propuesta el 21 de marzo. La respuesta no fue positiva, así que envió otra versión el 9 de abril, apenas 20 días antes de caducar el PAE y el Prepara. La segunda versión incluye una prórroga de seis meses de los planes caducados.

«Es casi similar a la primera y además están las sentencias del Constitucional que tumban el programa anterior», dice Bravo. **¿ACEPTARÁN UGT Y CC OO LA NUEVA PROPUESTA DE BÁÑEZ?** No tiene pinta. «La primera propuesta era mucho peor que la segunda, pero aún sigue abordándose de forma inadecuada», explican en CC OO, que exigen solucionar los recortes en la duración de la prestación. El otro sindicato mayoritario, UGT, también criticó ayer que el Gobierno «intenta ajustar el déficit público a costa de los derechos de los desempleados» pese a que el 58% de los parados no dispone de ayudas, más del 50% lleva un año sin empleo y, de esos, más del 70% alarga su espera laboral por encima de los dos años. «La ayuda RED recorta la duración de los subsidios asistenciales por desempleo, endurece los requisitos de acceso, no mejora la intensidad de la protección, mantiene los recortes a los mayores de 52 años y no corrige las carencias del subsistema de protección asistencial por desempleo». ●



20M.ES/PRESTACIÓNRED

Consulta la tabla con los supuestos en los que empeora la prestación y los colectivos para los que mejora.

Por muy lejos que estemos, siempre hay libros que nos pueden acercar.

///IE Asociación de Editores, Madrid



20
minutos

ESPECIAL
ALIMENTACIÓN SALUDABLE

20 DE ABRIL DE 2018



APOSTAR POR EL CAMBIO DE HÁBITOS

MÁS CONSCIENTES

Cada vez son más los consumidores que reeducan y mejoran su conducta alimentaria

NUEVAS TENDENCIAS

Las redes sociales actúan como elemento de difusión entre las generaciones jóvenes

ALIMENTACIÓN SALUDABLE **DIETA EQUILIBRADA**

COMER BIEN, UNA CUESTIÓN DE APRENDIZAJE

Frente a un ritmo de vida frenético, cada vez son más los que intentan adaptarse y adoptar vías de alimentación saludable aptas para todos los bolsillos

B.L. Levantarse, ir a trabajar y volver sin pensar en otra cosa que no sea meterse en la cama de nuevo. El día a día dentro de las ciudades y el ritmo laboral impuesto en la mayoría de puestos deja un tiempo muy limitado al cuidado de la alimentación, que no se suele encontrar en la lista de prioridades. Estas prisas se imponen en muchas ocasiones también en los hogares, lo que se traduce en poca o nula educación alimentaria.

Uno de los mitos más extendidos, junto al de la falta de tiempo para cocinar, es que recurrir a la comida sana es más caro. Las modas, por supuesto, influyen mucho en las estanterías del supermercado, pero basar la dieta diaria en frutas y verduras es algo completamente asumible en un país como España.

Girar hacia el lado sano implica aspectos completamente diferentes a la etiqueta *light*; se trata más bien de reeducar la conducta, apostar por la comida real y encontrar el equilibrio entre nutrientes. La concienciación frente a ello es cada día mayor, y mu-

chos nutricionistas ya insisten en una nueva pirámide alimenticia que destierra los dulces, bollería y azúcares refinados -situados en lo alto de la antigua clasificación-, y los sustituye por grasas saludables como el aguacate o el aceite de oliva.

Es esa misma pirámide la que apuesta por la llamada *real food* -ingredientes naturales sin procesar- y los procesados saludables -congelados o conservas-, primando frutas, verduras y cereales integrales. No es seguir una de esas conocidas dietas milagro, sino aprender a alimentarnos de forma correcta y disfrutar con ello.

Todo cobra más sentido cuando se observan estadísticas; por ejemplo, las de un estudio realizado por la Universidad de York y publicado en *Obesity Research & Clinical Practice*. Según recoge, los jóvenes tienden a pesar un 10% más que sus padres a una edad similar sin cambiar sus hábitos de alimentación o ejercicio. Las razones de esta subida, según Jennifer Kuk, al frente de la investigación, tienen que ver con los químicos

añadidos a los alimentos y el cambio de la microbiota de los cuerpos más jóvenes, debido entre otras cosas a la falta de productos naturales en la dieta y la presencia de endulzantes procesados.

Dar el paso hacia la comida sana es más fácil de lo que parece. En la era de las redes sociales, Instagram o Facebook son herramientas muy potentes; en ellas, muchos usuarios -gran parte de ellos con formación específica- se vuelcan en colgar recetas, explicar trucos de alimentación y de conservación e incluso analizar la composición de cada alimento o sugerir los elementos óptimos en cada carro de la compra según el nivel adquisitivo.

A esta cantidad ingente de información se suma el esfuerzo de muchas marcas y proveedores, que están adaptando y haciendo evolucionar sus productos para satisfacer a un cliente cada vez más concienciado. ●



La educación alimentaria es vital en las etapas tempranas. ARCHIVO

Los primeros pasos importan

●●● Educar en base a una alimentación saludable no solo es vital durante los años de crecimiento, también es una de las piezas clave que marca la salud tras la adolescencia. Que los pequeños comen lo que ven en casa es algo en lo que coinciden la mayor parte de los pediatras. «Los padres son los que marcan los estilos de vida. Hasta los diez años, hay que poner el máximo acento en que los niños vean prácticas saludables», explica Javier Aranceta, doctor en medicina y nutrición y autor de *Cómo hablar de alimentación y salud a los niños* (Nerea). Aprender a alimentarse de forma variada y sin prisas es un plus para su salud futura.

1,7

millones de vidas anuales se salvarían, según la OMS, si aumentase el consumo de vegetales.



LAS CLAVES

Tres gestos fáciles y efectivos

Reducir el azúcar. Sustituir refrescos por agua y evitar productos cargados de azúcar añadido son dos primeros pasos muy notables.

Comer fruta y verdura. Se ha repetido hasta la saciedad, pero merece la pena volver a insistir en ello: añadir frutas y verduras a la dieta es vital; si son de temporada, además, también es un punto a favor para cualquier bolsillo.

Poco procesados. Apostar por ingredientes naturales es clave para preservar la salud. A la hora de cocinarlos, mejor a la plancha, hervidos o al horno.

57,2%

del gasto en alimentación se destinó a producto fresco en España en 2016, según Mercasa

ESPECIAL DANONE

Innovación y sabores con la salud como prioridad

El yogur está viviendo una nueva era. Desde hace un siglo ha sido postre y merienda de referencia para muchos, y con las nuevas tendencias culinarias ha pasado también a acompañar a platos cada vez más elaborados y a desayunos de todo tipo.

La naturalidad del yogur y su simplicidad son las claves de su éxito; una de sus ventajas principales, que combina con todo tipo de alimentos, como reivindicó Saúl Craviotto, ganador en la última edición de *Masterchef Celebrity* y encargado de presentar las últimas novedades de Danone. «El yogur es un alimento de buena calidad y nutritivo», aseguró durante un *showcooking* en el que mostró cómo incluirlo en diferentes recetas; «combinan bien con frutas, cereales o vegetales», indicó.

Pero ¿por qué el yogur es bueno para nuestra salud? Según los expertos, es una fuente excelente de proteínas y nutrientes esenciales como calcio, magnesio y potasio; además contiene bacterias beneficiosas que cuidan nuestras defensas y favorecen la digestión.

Añadir yogur a una dieta saludable es altamente recomendable, y elegir las opciones sin azúcares añadidos y bajas en grasa, cada vez más fácil. Además, es un alimento que se puede incluir de forma fácil en el desayuno desde edades muy tempranas, etapa vital a la hora de educar los hábitos hacia alternativas saludables.

Es eso, precisamente, uno de los puntos de actuación de las últimas iniciativas sociales de Danone. Junto a la Fundación Ashoka, promueve hábitos de alimentación saludables y sostenibles en la infancia dentro del ámbito escolar mediante la iniciativa *Alimentando el cambio*.

Este cambio se insta fuera, pero comienza dentro. Cada vez son más las compañías que revisan la composición de sus productos para adaptarse a consumidores cada vez más concienciados con su salud. Es el caso de Danone, que lleva años trabajando en la mejora del perfil nutricional de su oferta; del estudio derivan los nuevos productos que presenta durante esta temporada, y que guardan un punto en común: apostar por los ingredientes naturales y minimizar el uso de azúcares o edulcorantes artificiales.

NUEVA GAMA DE OPCIONES

«Nacimos en 1919 fabricando yogur, y hoy más que nunca seguimos apostando por su potencial y por todo lo que puede ofrecer este alimento», explica Cristina Kenz, vicepresidenta de marketing de Danone Iberia. Esta primavera presentan un total de 21 nuevas referencias.

Dentro de los estrenos, cobra especial importancia una nueva línea de desnatados, Light & Free, gama de productos triple cero: 0% materia grasa, 0% azúca-



Saúl Craviotto fue el encargado de presentar en un 'showcooking' las novedades de Danone. DANONE

El yogur es un complemento ideal en el desayuno de los más pequeños

res añadidos y 0% edulcorantes artificiales; dentro de la misma se encuentra también el primer Skyr de Danone, un lácteo fermentado que oscila entre el yogur y el queso y que está disponible en dos sabores: frutas tropicales y arándanos.

También hay espacio en su nueva variedad para personas activas y deportis-

tas gracias a YoPRO, yogures con un alto contenido en proteínas y bajos en grasas. De cara al verano presentan además un abanico de opciones dentro de los yogures bebibles, idóneos para los meses de calor.

Danone es la séptima empresa alimentaria del mundo, por lo que su esfuerzo en adaptarse a las nuevas tendencias y exigencias nutricionales servirá de inspiración a cantidad de productores en todo el globo. Además, la compañía mantiene un compromiso con el entorno en el que desarrollan su actividad; la leche que utiliza para su fabricación en España, por ejemplo, procede de 300 ganaderías nacionales de proximidad.

Alternativas vegetales al yogur

Existen productos frescos vegetales que se pueden combinar de forma similar a un yogur y son aptos para dietas que no incluyen alimentos de origen animal. Es el caso de Alpro, marca presente en 54 países, que desembarca en España de la mano de Danone para dar alternativas de procedencia 100% vegetal.

La oferta incluye, entre otros productos, un formato de 500 gramos ideal para combinar con frutas, semillas y cereales en el desayuno. Está disponible en tres variedades: sabor natural, con avena y con coco. También llega a las estanterías del supermercado un formato de 125 gramos que combina el sabor natural con distintas variedades de fruta: arándanos y frutos rojos; naranja, lima y limón; y melocotón, piña y maracuyá. Completan la oferta una gama de postres con vainilla y chocolate negro.



EL YOGUR BEBIBLE MÁS NATURAL Danone saca al mercado cinco variedades de yogur líquido sin conservantes ni aromas artificiales.



LIBRE DE AZÚCARES Y GRASA La gama Light & Free triple cero, con 0% materia grasa, 0% azúcares añadidos y 0% edulcorantes.



ENTRE EL YOGUR Y EL QUESO El primer Skyr de Danone, dentro de la gama triple cero, estará disponible en dos sabores.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE **ROMPER CREENCIAS**

¿COMIDA RÁPIDA Y SALUDABLE? SÍ, POR FAVOR

El tiempo que se destina a cocinar cada vez es menor, y la comida rápida ha sido la solución durante años. Sin embargo, la salud se ha impuesto en esta fórmula

BLANCA USÓN

Aunque la propuesta de restauración impulsada y desarrollada por Ferran Adrià apenas tuvo una década de recorrido, el concepto que este gurú de la cocina de vanguardia acuñó para describirla, *Fast Good*, ha dejado su poso en la filosofía alimentaria actual: plantarle cara a las apretadas rutinas y, sin perder la rapidez de esta fórmula, apostar por recetas más saludables.

El profesor universitario y actual presidente de la Fundación Alimentación Saludable, Jesús Román, apoya esta prescripción: «En la vida no siempre podemos hacer todo lo que se considera óptimo, y

a menudo nos debemos conformar con un mal menor. En alimentación, con nuestro estilo de vida, muchas veces podemos hacer perfectamente dietas saludables pero con platos y menús realizados de forma rápida. Y eso sin menoscabo de sus virtudes nutritivas», asevera. Claro que esta filosofía no exime al consumidor olvidar «el puchero de toda la vida ni las cocciones a fuego lento», aclara. «Lo importante es adaptar la dieta mediterránea al mundo actual y que no nos falten los alimentos significativos que la constituyen».

LA ORGANIZACIÓN, ESENCIAL

Para el doctor Román es esencial seguir reglas sencillas pa-

ra disfrutar de comidas rápidas y saludables. «Hay que pararse a pensar y programar, tener una buena despensa - comprar bien- y un calendario de comidas», explica, pues hay «platos que se pueden cocinar en cantidades mayores y utilizar el exceso para otras ocasiones». Además, si no se puede cocinar a diario hay «ciertos alimentos ya preparados -conservas de pescado, de legumbres ya cocidas o verduras congeladas- que son útiles y nutritivos», destaca Román, quien recalca que «hay que leer bien las etiquetas de lo que compramos».

Aconseja a las personas que tienen poco tiempo para comer pero buscan dietas saludables «interesarse en sí mismos, en su cuerpo y en su salud. No hay que esperar nunca a tener sobrepeso, colesterol alto o tensión alta para cuidarse», concluye. ●

Mitos y leyendas de la alimentación: qué hay que comer

Los cambios en los estilos de vida han suscitado la permuta, no siempre adecuada, de nuestros hábitos alimentarios

B. USÓN

La buena alimentación se ha impuesto como un requisito indispensable de la vida ordenada y el bienestar. Una realidad que, sin duda alguna, tiene grandes ventajas para todos los consumidores, pero que también ha conseguido situar esta actividad en el centro de la polémica sanitaria en innumerables ocasiones.

Este interés suscitado ha favorecido la aparición de mitos y errores muy extendidos que se han convertido en falsos milagros dietéticos, excluyendo, por ejemplo, alimentos básicos de las comidas -como el pan, el agua o algunas carnes- o invitando a seguir regímenes estrictos que pueden desembocar en una malnutrición.

LOS EXPERTOS ADVIERTEN...

Desde InfoAlimenta, iniciativa de la Fundación Alimentum gestionada por la Federación Española de Industrias de Alimentación y Bebidas (FIAB), destacan que no hay «alimentos buenos o malos, sino dietas nutricionalmente equilibradas o desequilibradas», y en nuestras manos está la posibilidad de plantar cara a dietas milagro o bulos alimentarios para asegurar un estado óptimo de salud. Recomiendan, de manera general, regirse siempre por el principio de «cinco comidas al día, aunque el número depende de las costumbres, estilo de vida y condiciones de trabajo de cada persona».

Para advertir de los peligros que conlleva seguir los consejos erróneos que circulan por la red en lugar de ponerse en contacto con expertos, desde InfoAlimenta brindan un extenso decálogo de mitos y verdades alimentarias -algunos de los cuales se detallan en el cuadro anexo-, que conviene conocer con detalle para no perjudicar la salud. «El secreto está en seguir una dieta equilibrada, variada y moderada y practicar actividad física a diario», apuntan en la web de la entidad. ●



FOTO: ARCHIVO

HAY QUE SABER

Mitos...

'Gluten free'. Al contrario de lo que pudiera parecer, estos productos no son más ligeros ni poseen menos calorías: solo ofrecen ventajas nutricionales a las personas celíacas.



La fruta engorda. Siempre tiene las mismas calorías por pieza, sin importar el momento del día en el que se disfrute, aunque debido al aporte de fibra aumenta la sensación de saciedad si se consume antes de comer.



Los huevos. Su color no influye en su valor nutritivo, pues solo depende de la raza de gallina. Tampoco es recomendable lavarlos al comprarlos, ya que su cáscara es porosa y puede acumular microorganismos perjudiciales.

... y verdades



Conservas saludables. Aunque los alimentos procesados tienen mala fama, no todos son perjudiciales. Esta denominación puede indicar que han sido modificados para su conservación, como es el caso de las latas.



Sí a las grasas. Son la principal fuente de energía de nuestra dieta y ayudan a transportar algunas vitaminas. No obstante, no todas son iguales: hay que reducir las saturadas y las trans, y aumentar las poli y las monoinsaturadas.

Los congelados. Si se sigue el proceso de congelación adecuado, el efecto en los valores nutricionales y en las características y propiedades de los alimentos son mínimos.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE **ARTE CULINARIO**

EL COMENSAL DEL SIGLO XXI. ¿CÓMO ES?

Gracias al movimiento 'foodie', la diversidad culinaria se percibe como una necesidad

B. USÓN

Comer se ha comido siempre. Sin embargo, no ha sido hasta hace unas décadas cuando esta función vital se ha convertido en un auténtico arte en el que cada paso es importante, desde el origen de las materias primas hasta el ritual de de-

gustación y maridaje, pasando, inevitablemente, por su elaboración. Enarbolando este estandarte están los *foodies*, unos auténticos amantes del colosal mundo de la gastronomía que disfrutan de la cocina en todas sus variantes, siempre que sea de calidad y beneficiosa para nuestro organismo. **¿SOMOS LO QUE COMEMOS?** Después de una etapa oscura marcada por la llamada «adicción» -forzada por las rutinas imposibles- a las grasas saturadas y a la comida rápida, la glo-

balización, las nuevas tecnologías y la concienciación de las autoridades sanitarias han impulsado una forma de vida más saludable que se refleja en lo que se sirve en la mesa. Así, han surgido diversos perfiles de comensales que se preocupan de qué, cómo y de dónde viene lo que ingerimos. Veganos y vegetarianos, defensores de los productos de cercanía, comensales que apuestan por la dieta omnívora o que han sabido darle la vuelta al concepto de comida rápida son los principales re-

presentantes de las nuevas tendencias gastronómicas. Aunque no comparten las mismas premisas, todas confluyen en la filosofía *foodie*.

Además, el cuidado por enfermedades extendidas que antes no se trataban -como intolerancias, celiaquía o diabetes- también ha influido en las costumbres y hábitos alimentarios, dando paso a un nuevo tipo de consumidor al que no solo le preocupa disfrutar de un manjar, sino que este concuerde con su forma de vida. ●

VEGANO: NADA DE ORIGEN ANIMAL

① HUMUS ROSA

INGREDIENTES

300 gr. de garbanzos cocidos
El zumo de medio limón
Una cucharada de tahín
Un diente de ajo
Media cucharada de comino
160 gr. de remolacha
Una pizca de sal
Un chorrito de aceite de oliva
Semillas de sésamo

ELABORACIÓN

Con la ayuda de una batidora, triturar los garbanzos cocidos junto con el zumo de limón, el tahín, el ajo, el comino, la remolacha y la sal. Batir hasta conseguir una mezcla de color homogéneo (rosa intenso). Lograda la pasta rosa, corregir la textura con agua hasta dar con la densidad deseada. Enfriar en la nevera envuelto en film para que los sabores y aromas se asienten. Decorar con aceite de oliva y semillas de sésamo.

Preparación: 30 minutos
Calorías: 129 kcal
Precio: 5 €



FLEXITARIANOS: EL OMNÍVORO 3.0

② TATAKI DE ATÚN

INGREDIENTES

200 gr. de lomo de atún rojo
75 ml. de salsa de soja
35 ml. de vinagre de arroz
Jengibre en polvo
Una cucharada de sésamo
Aceite de oliva
Sal en escamas

ELABORACIÓN

Cortar el lomo de atún en filetes de medio centímetro de grosor y cuatro de largo. Marinar el pescado durante quince minutos en una mezcla preparada previamente con el vinagre de arroz, la salsa de soja, una cucharadita de jengibre en polvo y un poco de sal. Mientras reposa el atún, tostar las semillas de sésamo para después añadirlas al marinado. Pasados los quince minutos, sacar el atún de la salsa, y en una buena sartén a fuego fuerte marcar los lomos.

Preparación: 40 minutos
Calorías: 270 kcal
Precio: 14 €



LOCALTARIANOS: SOLO PRODUCTOS DE CERCANÍA

③ PARRILLADA DE 'KM 0'

INGREDIENTES

Dos zanahorias medianas
Medio puerro
Un calabacín
Un cuarto de calabaza
Una berenjena
Seis espárragos trigueros
Dos tomates verdes
Sal gorda y aceite de oliva
Salsa romesco

ELABORACIÓN

Preparar la *mise en place* de las verduras cortando las zanahorias y el puerro en bastones y en rodajas el calabacín, la berenjena y los tomates. Calentar una parrilla a fuego fuerte tras haberla pintado con aceite y añadido sal gorda para que se tueste. Bajar el fuego, colocar los bastones y pulverizar con aceite. Darles vueltas hasta que comiencen a ablandarse. Entonces, añadir el resto de verduras hasta que cojan el color y textura deseados.

Preparación: 45 minutos
Calorías: 75 kcal
Precio: 8 €



'FASTGOODIE': COMER RÁPIDO PERO SANO

④ 'BUDDHA BOWL'

INGREDIENTES

Dos tazas de garbanzos
400 gr. de salmón ahumado
Un aguacate
Tomates cherry
Mezcla de lechugas y brotes
Cebolla roja
Medio pepino
Un yogur griego natural
Una rama de romero
Aceite de oliva, sal y pimienta

ELABORACIÓN

Aliñar los garbanzos ya cocidos con aceite, sal y pimienta y colocar en la base del bol. Confitar el salmón en aceite con romero a baja temperatura hasta que coja un tono rosado y añadir a los garbanzos. Cortar los aguacates, la cebolla y el pepino en ruedas e incorporar con los tomates, el mezclum y los brotes. Listos todos los ingredientes en el bol, preparar una salsa fría con el yogur griego, aceite y pimienta.

Preparación: 30 minutos
Calorías: 400 kcal
Precio: 15 €



CELÍACOS: INTOLERANCIA AL GLUTEN

⑤ TORTITAS DE PLÁTANO

INGREDIENTES

Seis plátanos maduros
Dos cucharadas de azúcar
Dos huevos grandes
Un chorrito de anís
Media cucharadita de canela
Mantequilla
Miel de flores
Frutos secos para el *topping*

ELABORACIÓN

Trocear los plátanos y meter en un cuenco durante un minuto al microondas. Agregar el azúcar, la canela en polvo, los dos huevos y el anís y mezclar hasta conseguir una masa fina y muy ligada. Calentar mantequilla en una sartén pequeña a fuego medio hasta que se derrita. Con ayuda de un cazo, llenar todo el fondo con la mezcla hasta que se dore y se le pueda dar la vuelta. Repetir el proceso hasta acabar la masa. Decorar con la miel y los frutos secos.

Preparación: 35 minutos
Calorías: 52 kcal
Precio: 6 €



DIABÉTICOS: INTOLERANCIA A LA GLUCOSA

⑥ TARTA DE QUESO

INGREDIENTES

170 gr. de margarina
300 gr. de galletas María sin azúcar
Dos cucharadas de endulzante
700 gr. de nata líquida baja en grasa
300 gr. queso de untar *light*
Dos sobres de cuajada
Mermelada de fresas

ELABORACIÓN

Triturar las galletas en la batidora e incorporar la margarina derretida en el microondas. Cubrir el fondo de un molde y dejar enfriar. Mezclar en una olla la mitad de la nata con la cuajada hasta conseguir una masa homogénea. Añadir el queso de untar y la nata restante. Cuando la mezcla empiece a hervir, retirar del fuego y añadir a la base de galletas. Dejar reposar. Introducir en el frigorífico durante dos horas. Antes de comer, decorar con mermelada.

Preparación: 30 minutos
Calorías: 320 kcal
Precio: 6 €



ALIMENTACIÓN SALUDABLE MÁS QUE TENDENCIAS

LA VIDA SANA TAMBIÉN ES CUESTIÓN DE 'INFLUENCERS'

Los perfiles de Instagram dedicados a la alimentación saludable se han convertido en una fuente de ideas a la que se suman cada día más adeptos

BEA LANGREO

Se puede aprender a comer sano con Instagram a modo de herramienta. Aunque la ayuda de un profesional es necesaria en algún caso y recomendable en otros tantos, la red social está cargada de inspiración, recetas y consejos que hacen más llevadero -y bastante más visual- el cambio de hábitos.

Una de las primeras ideas que se transmite en la mayoría de estas cuentas, muchas veces complemento de blogs con nutricionistas tras las teclas, es que comer bien algo a incorporar en el día a día. No se dedican a proponer dietas, sino a sugerir alternativas saludables basadas en alimentos naturales y a romper mitos a golpe de fotografías que retratan platos de lo más apetecible.

Dentro de la lista infinita de usuarios a seguir, hay opciones para todos los gustos tanto dentro como fuera de nuestro país. A nivel internacional, destacan nombres como la británica Natasha Corrett, chef con cuatro libros publicados que usa Instagram como ventana para compartir sus últimas recetas; Ella Mills, que supera el millón de seguidores en su cuenta *@deliciouslyella*, donde muestra platos como *brownies* o hamburguesas en su versión más sana; o las hermanas Jasmine y Melissa Hemsley, que se han ganado a la comunidad gracias al giro saludable que dan a infinidad de alimentos.

En España también existe una pareja de hermanas volcadas en el modo de vida *health*.

NOMBRES PROPIOS

¿Quiénes llevan los perfiles más 'healthy'?



Ani y Sara Martínez
Instagram: *@fit_happy_sisters*

Sara y Ani, más conocidas como Fit Happy Sisters, comenzaron su periplo virtual cuando abrieron, hace ya unos años, un blog de cocina para mostrar que puede optar por lo saludable sin estar a dieta. «La comida sana no se limita a ensaladas sosas y pechuga a la plancha», cuentan en su carta de presentación. El éxito de sus dos libros (*La vida sin dietas* y *No hagas dieta nunca más*) y su número creciente de seguidores (casi 360.000 en Instagram) les dan la razón.



Gina Estapé
Instagram: *@myhealthybites*

La barcelonesa Gina Estapé creó hace unos años una cuenta de Instagram dedicada íntegramente a la comida sana. Su interés creciente por el impacto de la alimentación en la salud hizo que diese el paso hacia la dietética, formando que ha compatibilizado con recetas basadas en alimentos de calidad, naturales, sin azúcares ni aditivos. Su objetivo: «Contribuir a hacer llegar al mayor número de gente posible un estilo de vida saludable».



Carmen Roldán
Instagram: *@_thinking_healthy*

Carmen es asmática, condición que le hizo tener «miedo» del deporte durante años. Cambió la visión al conocer a su pareja, un amante del *running* que animó a que se calzase las deportivas. Ese recién descubierto amor por la actividad física hizo que, poco a poco, se fuese interesando en el complemento que la alimentación aporta. Tiene casi 25.000 seguidores en Instagram, pero rechaza el término *Influencer*: «me gusta inspirar, no influir», explica a *20minutos*.



Rocío Graves
Instagram: *@letitbecosy*

La relación de esta mallorquina con la alimentación saludable -en su caso, basada en los vegetales- comenzó cuando, tras un diagnóstico de enfermedad de Graves, se replanteó su forma de comer y giró hacia alternativas benéficas tanto para su entorno como para su salud. En su web *Let it Be Cosy* comparte recetas tan exquisitas como la fotografía que las acompaña, un cuidado que traslada también a su cuenta de Instagram homónima.

thy. Fit Happy Sisters, tras el que están las valencianas Ani y Sara, es uno de los blogs de alimentación más seguidos a nivel nacional. Lo que comenzó como un recetario *online* se ha extendido ya a una comunidad que supera los 359.000 seguidores en Instagram; en sus *posts* presentan un giro saludable a platos como la pasta, la pizza e incluso las torrijas.

Es la misma línea que sigue Gina Estapé, al frente de *My Healthy Bites*. «Al principio subía fotografías de platos a Instagram para dar ideas de comi-

das saludables», explica. Debido a la demanda creciente de sus miles de seguidores, decidió abrir un blog para compartir las recetas. ¿Su principal apuesta? «La comida de verdad», asegura. «Es importante optar por productos frescos del mercado, debería ser una regla para todos los estilos de vida». Coincide con ella Carmen Roldán (*@_thinking_healthy* en Instagram): «Es mejor dejar de mirar la etiqueta de los productos que consumimos, y centrarnos en comerlos frescos y sin procesar», explica. «Hay que

comer siendo conscientes de que es algo importantísimo para nuestra salud, no hacerlo por ningún objetivo físico», matiza; «ahí está el fallo fundamental de las 'dietas milagro'». Esa mejora en la calidad de vida es la razón principal para revisar los hábitos de alimentación: «Lo fundamental es quedar», sentencia. Rocío Graves, responsable de la web *Let It Be Cosy*, plantea un mensaje similar: «El primer paso es tener muy claro el por qué. Si viene desde el amor hacia ti mismo, desde el 'quiero' en lugar

del 'debería', el camino será mucho más fácil», plantea, aunque a veces parezca una carrera de obstáculos. «Cuando uno sale de casa, encuentra muchísimas situaciones en las que la opción más fácil no es saludable. Este estilo de vida requiere compromiso y paciencia, pero la recompensa es maravillosa». Para compartir experiencias y aprender existen sesiones como las que ella misma organiza, llamadas *Cosy Gatherings* y destinadas a degustar comida orgánica de base vegetal. ●

Comer en bol, la moda gastronómica más equilibrada



El poké, cuenco inspirado en la gastronomía hawaiana. LUNWERG

Instagram es un hervidero de tendencias ordenadas mediante *hashtags*, y en el aspecto gastronómico, la etiqueta *#bowl* se sitúa a la cabeza, con más de dos millones de publicaciones registradas. Comer en cuenco se ha transformado en una moda, y el éxito creciente del concepto ha hecho que hasta tenga sus propios títulos en las estanterías españolas, pero ¿es realmente sano?

En primer lugar, hay que tener en cuenta la llamada *bowl food* no se centra en el recipiente, sino en el contenido, normalmente variado, colorido y cargado de vegetales. Es en ese aspecto en el que inciden nutri-

cionistas como Carla Bernabeu. «Es una forma sana de comer, porque suelen añadirse macronutrientes esenciales», cuenta, aunque matiza que «la presentación y los colores en el plato» juegan un papel esencial en su atractivo, ya que «una ensalada normal no llama tanto la atención».

Dentro de la cocina emplataada en cuencos hay algunas variaciones, aunque los vegetales siempre prevalecen; estas son las opciones más populares. **'SMOOTHIE BOWL'** Hace ya unos años, las cuentas de las *celebrities* comenzaron a llenarse de boles de desayuno en los que se desterró para siem-

pre la mezcla de leche y cereales. En su lugar se encuentran visuales combinaciones de vegetales, lácteos y proteínas, que incluyen desde kale -o col rizada- a bayas de acai o frutas comunes como la fresa o el plátano. Si se elige bien, son una gran fuente de nutrientes.

'BUDDHA BOWL'

La tradición budista cuenta que los monjes caminan, cada mañana, con un bol vacío que llenan con la comida ofrecida por los habitantes del lugar que peregrinan.

Aunque ese es el origen del término *buddha bowl*, lo cierto es que hoy se asocia a una tendencia cada vez más arraiga-

da: esos visuales cuencos llenos de verduras al vapor o crudas, grano -cereales, quinoa..., legumbres y frutos secos. Todos esos elementos constituyen un plato único basado en alimentos cocidos o al natural que aportan proteína, hidratos de carbono y lípidos saludables.

'POKÉ BOWL'

Esta vez la idea procede de Hawái y Asia. Los *poké bowls* son cuencos tropicales que suelen estar compuestos por pescado, vegetales y distintos tipos de algas y semillas. Esta vertiente gastronómica ya tiene hasta su propio libro de recetas en español: *Poké*, de Celia Farrar y Guy Jackson (Lunweg). ●



PÁSATE A LO NATURAL

ARKOVITAL PURA ENERGÍA

- Las vitaminas
- 100% de origen vegetal
- Mejor asimiladas por tu cuerpo



9 vitaminas y 5 minerales 100% de origen vegetal: zumo en polvo de baya de acerola, amla, guayaba, hoja de basilisco sagrado, hoja de árbol de curry, limón.

Arkopharma, la inteligencia de la naturaleza para tu salud

ALIMENTACIÓN SALUDABLE **CULTIVOS ECOLÓGICOS**

EL SABOR AUTÉNTICO SE QUEDA EN CASA

Con o sin jardín, los huertos ecológicos privados y comunitarios son una gran opción para cultivar y degustar vegetales frescos de temporada

B.L.

¿Quién no ha escuchado alguna vez eso de que el sabor de los tomates es mejor cuando vienen del pueblo? Aunque la ciudad se asocia a la alimentación procedente del supermercado, cada vez son más los que renuncian al concepto de compra tradicional, al menos en lo que a vegetales se refiere. Los huertos urbanos están en su mejor momento.

Los defensores de cultivar el producto desde cero hablan de una vuelta a la naturaleza y un giro hacia la sostenibilidad, pero también de degustar un producto natural que conserva intactas sus propiedades nutricionales.

Las opciones a la hora de elegir la horticultura urbana son diversas, y el primer paso es desterrar mitos como que solo

las personas con un gran jardín pueden disfrutar de sus propias verduras y hortalizas. Por supuesto que pueden -y de hecho, el equipamiento a la venta en distintas tiendas de bricolaje es cada vez más variado-, pero cualquiera tiene la posibilidad optar por el alquiler de una parcela dentro de un huerto urbano, que se cuentan por decenas en ciudades como Barcelona, Valencia o Madrid.

Si se elige esta última opción, los responsables del huerto suelen aportar las directrices, el material necesario para plantar y, en algunas ocasiones, incluso un servicio de cuidado optativo para los que no

puedan ocuparse de sus cultivos en momentos concretos.

En caso de poder instalar un huerto en casa, ya sea en una parcela o en una terraza, es importante tener en cuenta una serie de factores. El primero y uno de los más importantes es el mes en el que comienza el cultivo. Aunque hay productos, como la lechuga, que sobreviven todo el año, la mayoría tienen una época óptima. Es el caso de las frutas como la fresa, que ha de ser plantada en verano; o el tomate, cuyo cultivo óptimo empieza en los meses de frío.

Una vez consultados los ciclos de cada vegetal, es hora de elegir el lugar idóneo para cultivar, que debe ser una zona con, al menos, menos cinco horas de sol al día. También de hacerse con material útil, como un compost ecológico -puede fabricarse en casa a partir de residuos-, unas macetas con las dimensiones apropiadas o una mesa de cultivo y un sistema de riego -por goteo o manual son los más eficientes-.

Entre los defensores de la iniciativa hay administraciones como el Ayuntamiento de Madrid o Barcelona, abandonados de esta alternativa a la compra. «Las grandes ciuda-

des son entornos con demasiado consumo, demasiados residuos y demasiado cemento», explican desde la división de Educación Medioambiental del consistorio madrileño. «Dentro de ese sistema, los jardines, las terrazas e incluso una simple maceta aportan un toque de naturaleza». Ese cambio se vive todavía más si, además de cultivar, se puede llegar a consumir un producto en lugar de comprarlo en el supermercado.

Las distintas redes municipales han puesto sobre la mesa en numerosas ocasiones la infinidad de beneficios del cultivo ecológico, además de los ambientales y alimenticios, tal y como explican desde la división de Medio Ambiente y Movilidad del Ayuntamiento de Madrid. «Los huertos comunitarios suelen ser espacios que permiten el contacto con la naturaleza», explican. «Además, constituyen una gran herramienta para educar a los más pequeños en la sostenibilidad». Desde la sección medioambiental de Barcelona hacen referencia a los mayores: «Se crean nuevas relaciones y mejoran su calidad de vida gracias a la actividad física», argumentan. ●

PARA EMPEZAR

Cultivos perfectos para principiantes

Acelgas. El principal beneficio de este cultivo es que no presenta problemas relacionados con plagas. Además, se puede cultivar durante casi todo el año.

Rábanos. Es uno de los cultivos más fáciles y con cosecha más rápida: su desarrollo abarca tan solo cuatro semanas y puede plantarse en cualquier época. Junto a la lechuga, es la opción perfecta para los más pequeños.

Albahaca. Esta hierba es un cultivo primaveral de lo más completo: además de mejorar los platos tras ser cultivada, sirve para repeler a los insectos y actúa como aromática en cualquier jardín o balcón. Sus primeros brotes suelen aparecer en menos de dos semanas.

CUANDO CORRER TE SALVA LA VIDA



ELENA BUENAVISTA

Jesús Juárez, con hemiparesia desde nacimiento, correrá la Maratón de Madrid cargado de retos, objetivos y sueños

DANIEL MATEO
dmateo@20minutos.es / @d_mateo

En esta vida, tan lícito es ponerse límites como no hacerlo. Jesús Juárez ha optado por la segunda opción. Y eso que no lo ha tenido nada fácil.

Este madrileño de 19 años tiene hemiparesia desde nacimiento, algo que no le ha impedido ir alcanzando metas, sueños y objetivos que, a prio-

ri, podían resultar una utopía. Por eso, a él le gusta contar su historia a través de la superación. Como la que significa correr una carrera de 42 kilómetros, que es lo que hará el domingo en la capital. «Corro este tipo de pruebas por superación personal y por mejorar, por conseguir lo que me propongo», cuenta a **20minutos**.

El año pasado corrió la Mara-

«Tengo que pensar que voy corriendo, porque si no, no funciona la pierna».

«La niñez y la adolescencia fueron muy complicadas y tuve que ir al psicólogo; los niños son muy crueles».

JESÚS JUÁREZ

tón de Madrid en 5 horas, así que este año se propuso un nuevo reto: bajar de las 4 y media. Sin embargo, un contratiempo se lo pondrá aún más difícil. «He estado lesionado y ha sido un poco más complicado. Ahora mi nuevo objetivo es bajar de las 5 horas», se resigna. Lo que tiene claro es que no se perderá una prueba a la que le ha dedicado mucho tiempo y esfuerzo. «Suelo entrenarla con distancias cortas al principio y de la mano de alguien siempre, porque a mí me cuesta muchísimo coordinar, ya que por la hemiparesia la pierna derecha me falla. Según se acerca, los entrenamientos son más intensos y con más kilómetros, los encaró de manera muy bonita pero también sufrí bastante».

Su idilio con el deporte comenzó hace cuatro años, y fue gracias a un familiar. «Mi tío me lo inculcó. Él vino en 2014 para correr la maratón de Madrid y me dijo que algún día yo podría correr una maratón. Desde entonces, empecé a entrenar, a coordinar... y hasta ahora».

Cuatro años después, su día a día ha cambiado por completo. «Correr me ha dado la vida.

Porque, de no poder correr, y ni casi andar, a poder coordinar... Eso sí, tengo que pensar que voy corriendo, porque si no, no funciona la pierna derecha. Todo esto me ha dado la vida, ahora veo el valor que tiene cada paso que doy y antes no me daba cuenta», admite.

Los ojos de Jesús miran al futuro con esperanza, pero esconden un pasado muy duro. «La niñez y la adolescencia fueron muy complicadas, los niños son muy crueles. Tuve una depresión y durante tres años, en cuarto, quinto y sexto de primaria, estuve yendo a un psicólogo. Me veía diferente al resto de personas. Por ejemplo, el resto de niños se podía montar en un columpio y yo no, me giraba y veía a mi madre llorar. Y eso me impactaba demasiado».

Una etapa de la que logró salir gracias a su gente y al deporte. «Hizo que cambiara mi percepción. Me dije 'es posible'. Las rehabilitaciones las enfoqué hacia la coordinación para poder dar pasos sin caerme, quitarme los aparatos de las piernas... Cosas que me iban motivando».

Así, ¿quién habla de límites con Jesús? «Es que no los hay», sentencia él. «Cualquier sueño se puede lograr con actitud».

Actor y, ante todo, buen tío

●●● **A Jesús la parálisis por la hemiparesia le afecta las extremidades del lado derecho. «Tengo menos sensibilidad y falta de coordinación». Le dedica mucho tiempo al deporte, «unas seis o siete horas a la semana». El resto lo reparte entre su gente y su otra pasión, la interpretación. «Me he formado para ello y hago lo que puedo y me sale, es un mundo muy complicado. Por eso los fines de semana trabajo en una tienda. Es su plan B, «como el de muchos actores», ríe. Se define, además, como una «buena persona, humilde y empática».**

ANÁLISIS

Descansar, ser honesto con tu cuerpo y disfrutar



Por **Chema Martínez**

A penas faltan horas para el gran día: llega la maratón, y nunca vienen mal una serie de consejos para disfrutar antes, durante y después de la gran carrera.

1 Antes. El trabajo ya está hecho, así que descanso máximo y a seguir las pautas diarias. Come y bebe un poco más que de costumbre, pero sin pasarte. ¿La mejor forma de saber si estás hidratado? El color de tu orina.

2 Durante. Necesitarás una ayuda suplementaria: barritas, gels... come algo cada 50-60 minutos. Intenta alternar también en los avituallamientos agua y sales y recuerda beber aunque no tengas sed. Si bebes sediento, mala señal. No olvides ser honesto con tu cuerpo: corre al ritmo que has entrenado, sin pasarte. Sé realista.

3 Después. Lo más importante es disfrutar, vivir y compartir ese momento. Y luego, ayuda al cuerpo a recuperarse: come hidratos, proteínas y bebe agua. ¡Felicidades! ●

El Levante gana y manda a Segunda al Málaga (1-0)

La Real Sociedad sigue de dulce con el cambio de entrenador y, con Imanol, sumó ayer una nueva victoria ante un Atlético desconocido al que goleó 3-0, con dianas de Willian José y Juanmi (2). Con esta derrota, el Atlético se rinde definitivamente y el Barça se queda a una victoria de ser campeón de Liga. En el otro lado de la clasificación, el Málaga consumió ayer su descenso matemático a Segunda División al caer ante el Levante con un gol de Boateng en el minuto 93 (1-0). El Betis también ganó en el 93 con un tanto de Junior (1-0) y complió mucho la permanencia de Las Palmas. El Girona, por su parte, ganó al Alavés (1-2) y sigue soñando con Europa. ●

20"

Nadal se cita con Thiem

Rafa Nadal superó ayer sin problemas al ruso Karen Khachanov, 38 del mundo (6-3 y 6-2) y se clasificó para los cuartos de final del Masters 1.000 de Montecarlo, donde hoy se medirá al austriaco Dominic Thiem, verduco del serbio Novak Djokovic.

Final de la Copa del Rey

El estadio Wanda Metropolitano acoge mañana la final de la Copa del Rey entre Sevilla y Barça (21.30 h, La1). Los catalanes, con Rakitic recuperado, buscan su cuarto título seguido. El Sevilla se ha concentrado en Marbella para preparar la final.

Victoria del Real Madrid

El Real Madrid reaccionó ayer en la Euroliga y ganó el segundo partido en Atenas ante el Panathinaikos (82-89), lo que le permite recuperar el factor cancha en la serie de cuartos.



MOMENTOS ALHAMBRA

GRANADA

DISTRITO SONORO

18009

20 de abril

Napoleón Solo

+ Rey Chico

Plaza del Carmen. 21:00 h.

Organizadores:

GRANADA

CIUDAD DE FESTIVALES

AYUNTAMIENTO DE GRANADA

CONTIENDO GRANADA HEJISA

Cervezas Alhambra recomienda el consumo responsable 7,2°

PARAR MÁS. SENTIR MÁS. CERVEZAS ALHAMBRA

#MasterChef6

15 NUEVOS ASPIRANTES RESABIADOS EN LA COCINA

Los concursantes de la sexta edición del programa, que vuelve el domingo, son más hábiles que nunca

ISRA ÁLVAREZ

ialvarez@20minutos.es / @ialvar

Con seis ediciones a sus espaldas y en pleno auge e interés por las cosas del comer, el nivel de los aspirantes a cocinero que se presentan a *MasterChef* (estreno este domingo en La 1, 22.05 h) es más alto que nunca. Eso hace que los responsables del programa tengan que echar mano de imaginación para ponerles en aprietos y exigirles más. Entrar en *MasterChef* ya es más difícil que en la mayoría de oposiciones: para esta sexta edición se presentaron al *casting* 23.000 personas, es decir, solo entró uno de cada 1.600.

Eso sí, los que consiguieron una plaza tienen «un perfil de personas muy normales pero con un carácter y un sentido del humor fuera de lo normal», según explica Macarena Rey, CEO de Shine Iberia (la productora del programa). Un experto en inversiones de Bitcoin, la exmujer de un conocido piloto de Fórmula 1, una dietista cubana, un bombero y una empleada de hogar son algunos de los perfiles de concursantes de

Seis capítulos con Eva

●●● La presentadora Eva González tuvo que dejar la grabación tras seis emisiones por su avanzado estado de gestación. De hecho, dio a luz pocos días después. «Esta ha sido la edición de mi embarazo. He aguantado todo lo que he podido y no ha sido fácil subida en los tacones», bromeaba González. «Nos mandaba fotos del niño en el grupo de WhatsApp que tenemos y nosotros le enviábamos vídeos en el camerino», cuenta Vallejo-Nágera.

esta nueva entrega, que contará con 13 emisiones. Pero además, «hemos dado la oportunidad de repescar a los que conocemos como profesionales del *casting*, pues hay una persona que se ha presentado seis veces y al final lo ha conseguido. Es una llamada para que la gente no desista», dice Rey.

Todos ellos deberán acoplarse al espíritu de esta edición, que estará centrada en inculcar al espectador los valores de la cocina saludable y de aprovechamiento, esa que no desperdicia alimentos. En una de las pruebas, incluso, harán la compra calculando el número de calorías. Además, descubrirán las propiedades de algunos ingredientes de los que se desconoce todo su potencial.

En el jurado repiten Pepe Rodríguez, Jordi Cruz y Samantha Vallejo-Nágera, que en esta ocasión han cocinado «más que nunca», según revela el propio Pepe. También se han tenido que enfrentar a concursantes poco dóciles. «Resabiados y contestones los ha habido siempre, pero han coincidido varios a los que les estás explicando las cosas y te interrumpen o quieren llevar la razón y no la llevan», adelanta el chef.

En la mecánica del programa también habrá cambios. El jurado podrá dar ventajas y recompensas a los aspirantes y, a la par, les enfrentarán en duelos de cocina. Por si fuera poco, los concursantes deberán cocinar por relevos y de forma cruzada. «Tenemos que ponerles las cosas cada vez más complicadas», justifica Samantha Vallejo-Nágera.

Entre los invitados, además de los mejores chefs, estarán Alfred y Amaia, Pablo Alborán, Arancha del Sol y Estefanía Luyk o la diseñadora María Escoté. ●



Jordi Cruz cocina frente a Samantha, con Amaia y Alfred de OT como invitados. TVE

EL JURADO RESPONDE

1. ¿Origen? 2. ¿Estado civil? 3. ¿Plato preferido? 4. No le gusta... 5. ¿Qué es lo que más valora en un concursante? 6. ¿Qué no soporta? 7. ¿Tiene ascendencia cocinera? 8. De no ser cocinero, ¿qué habría sido? 9. Empezó en hostelería porque...



Jordi Cruz

1. Manresa (Barcelona).
2. Soltero.
3. No tengo, porque en la variedad está el gusto.
4. Los insectos.
5. Tenacidad, humildad y capacidad de aprender.
6. La pereza y la desidia.
7. Profesional, no.
8. Me gusta mucho la historia y la astronomía, así que habría sido científico o historiador.
9. El resto de cosas se me daban mal y me gustaba cocinar.



Samantha Vallejo-Nágera

1. Pedraza (Segovia).
2. Casada.
3. El queso o el arroz.
4. Los dátiles.
5. La pasión, el amor, el buen rollo...
6. La vaguería, la flojera.
7. En la familia de mi padre, una tía mía.
8. Cantante o paisajista, que es otra cosa que hago: diseño jardines.
9. Por una apuesta. Me dijeron que no aguantaría ni una noche en una cocina profesional... y estuve dos años.



Pepe Rodríguez

1. Illescas (Toledo).
2. Casado.
3. Unas gachas en el campo, un plato de angulas, un arroz o un tomate raf...
4. Como y cocino de todo.
5. Que tenga nobleza y ganas de aprender y divertirse.
6. La chulería, que algunos la traen, y la falta de pasión.
7. Mi madre y mi abuela fueron cocineras antes que yo.
8. Me hubiera gustado ser futbolista o cantante de rock.
9. Por cubrir el puesto, por continuar el negocio familiar.



No acusarán a nadie por la muerte del cantante Prince

El fiscal del condado de Carver (Minnesota, EE UU) que se ocupa de la investigación de la muerte de Prince confirmó ayer que no habrá cargos criminales: el cantante falleció por haber consumido píldoras falsas que no habían pasado por los controles pertinentes. Al no poder dilucidar cómo consiguió el medicamento por falta de pruebas, no seguirán buscando culpables.

Mañana se cumplirán dos años desde que Prince murió a los 37 años por una sobredosis accidental causada por el consumo de fentanilo, un fuerte opiáceo. Para recordarlo, regresa a los cines el documental *Prince, Sign O' The Times*, el concierto de presentación de su aclamado álbum de 1987. Se podrá ver el sábado, en 18 salas de la cadena Cinesa de toda España, a las 22.15 h. ● R.C.

20'

Sergio Dalma prepara disco y gira por sus 30 años en la música

El cantante Sergio Dalma prepara un disco «inédito» y una gira especial para 2019, año en el que celebrará sus tres décadas de carrera musical, según anunció ayer el artista. El músico, inmerso en su gira *Vía Dalma III*, aprovecha los «huecos» en el *tour* para «perfiar» el proyecto e inspirarse.

La actriz Jana Gómez dará vida a 'Anastasia'

El musical *Anastasia*, que se estrenará el 4 de octubre en el Teatro Coliseo (Madrid), contará en su versión española con la actriz Jana Gómez para dar vida a la princesa rusa.

La Ópera de Viena celebra sus 150 años

El programa para la temporada 2018/2019 de la Ópera de Viena, presentado ayer, se centrará en la conmemoración del 150.º aniversario de la institución. El teatro vienés celebrará la efeméride con seis estrenos líricos, dos de ballet y una nueva producción para niños.

Fallece Pepe Mediavilla, doblador de Gandalf y Morgan Freeman

El actor de doblaje Pepe Mediavilla, voz en español del intérprete Morgan Freeman o de Ian McKellen en su papel de Gandalf en *El señor de los anillos*, falleció ayer a los 77 años a causa de una enfermedad, según la plataforma El Doblaje.

FIN DE SEMANA CINE



El vapuleado Atari Kobayashi, junto a la jauría que le ayudará a recuperar a su perro desaparecido. FOX

PERROS, NIÑOS Y JAPÓN EN UNA DELICIA ARTÍSTICA

'ISLA DE PERROS'

El mejor 'stop motion' se pone al servicio de la creatividad y la poco convencional visión de Wes Anderson

LA CRÍTICA DE LA SEMANA

Por **Melisa Tuya**

El argumento es un tanto marciano: en una gran ciudad llamada Megasaki, una enfermedad contagiosa que afecta a los perros impulsa al corrupto alcalde a ignorar tanto a los científicos como a los amantes de los animales y evacuar a todos los canes, concentrándolos en una pequeña isla empleada tradicionalmente como vertedero. El primero de los animales allí enviado, para dar ejemplo, es el

perro de Atari Kobayashi, el pupilo del alcalde. Pero el niño se negará a perder a su fiel amigo y acudirá a la isla con intención de recuperarlo, encontrando allí a la manada del desconfiado y callejero Chief y del noble y entusiasta Rex... y el arranque de sus aventuras.

Artísticamente es una propuesta impecable. Casi hora y media del mejor *stop motion*, que conjuga magistralmente tecnología y técnicas artesanales creando imágenes únicas, escenas que igual son exquisitas que extravagantes, delicadas y bizarras. La reconocible voz propia del director tejano, uno de los autores de cine actuales con más personalidad, casa magníficamente con esta técnica de animación.

Como no podía ser de otra manera, *Isla de perros* es «un Wes Anderson» con todo lo que ello implica. El inclasificable director de *Los Tenenbaums*, *El Gran Hotel Budapest* o *Moon-*

rise Kingdom tiene un estilo tan particular, tan poco convencional, que igual puede encandilar como generar rechazo y desconcierto. *Isla de perros* no es una excepción. Se trata de un inolvidable mejunje entre la distopía y el surrealismo con científicos buenos, políticos malos, mucho Japón, niños con una misión y conspiraciones maquiavélicas.

La película no es apta para todo el mundo y, desde luego, no es apta para niños pequeños por mucha animación con perritos que sea. La disfrutarán aquellos que sepan relajarse y dejarse llevar, los amantes de las apuestas valientes, del choque mental y de las estéticas que van más allá.

Tal vez también los amantes de los perros, porque los canes de Anderson tienen más dignidad que cualquiera de los seres humanos que comparten metraje con ellos (con pocas excepciones son seres grises, cuando no directamente malvados y carentes del todo de empatía). Aunque en realidad no son perros. Ni siquiera son perros capaces de hablar entre ellos y extremadamente inteligentes y sensibles, que es algo incluso fácil de ver en el cine. Son una panda de tipos duros con el corazón de oro, sobreviviendo en un ambiente difícil y violento. Podrían perfectamente ser samuráis de Kurosawa —en los que Anderson reconoce haberse inspirado—; recios y bondadosos *cowboys* de John Ford o Howard Hawks, o gastados y honorables protagonistas del cine negro clásico.

Isla de perros es un trabajo notable, sobre todo por su originalidad y las reflexiones que invita a desarrollar tras su visionado, pero no es una película redonda, una que des-



2018. Director Wes Anderson
Reperto Bryan Cranston,
Edward Norton, Bill Murray...

lumbre. El ritmo es irregular, deja la sensación de cierto exceso de metraje —sobre todo en su segunda mitad—, ante todo, chirría el tratamiento de la presencia femenina (humana y perruna), que es escasa y tiende al estereotipo. Sobre todo, con las dos perras comparsas y la ayudante del buen científico. Solo se salva la niña, la voluntaria Tracy Walker.

Como en todas las obras del director, el espectador intuye que la pandilla responsable de crearla ha disfrutado más haciéndola que él viéndola, por mucho que te haya gustado. Los coguionistas son Jason Schwartzman, Kunichi Nomura y Roman Coppola,

Gustará a los que sepan dejarse llevar, los que gusten de recorrer rutas poco transitadas

y apabulla recorrer el listado con los nombres que han prestado voz a adultos, niños y perros: el inevitable Edward Norton, pero también Bryan Cranston, Bill Murray, Jeff Goldblum, Harvey Keitel, Frances McDormand, Tilda Swinton y la impresionante voz de Scarlett Johansson. Acudir a la versión original, abundante de japonés, es especialmente recomendable en este caso. ●

MÁSESTRENOS

'UN LUGAR TRANQUILO'

Los Abbott son una familia que vive en una aislada granja de algún lugar de Estados Unidos, donde están constantemente amenazados por la existencia de unas misteriosas y mortíferas criaturas que, guiadas por el sonido, aniquilan a los humanos al más mínimo ruido. Lee, Evelyn y sus tres hijos han desarrollado una serie de estrictos hábitos y protocolos para mantener el más completo silencio en su día a día, ya que cualquier descuido en la tarea más rutinaria podría llevarles a su total extinción.

Convertida en un fenómeno en EE UU, esta película ya es



El filme usa el silencio como pilar para el terror. PARAMOUNT

considerada como un nuevo clásico del cine de terror. ●
2018. Director: John Krasinski
Reperto: John Krasinski, Emily Blunt, Noah Jupe, Doris McCarthy

'LAS LEYES DE LA TERMODINÁMICA'

Manel es un físico prometedor y algo neurótico que se enamora perdidamente de Elena, una cotizada modelo que está a punto de triunfar como actriz. La relación termina siendo un completo desastre y Manel se propone demostrar que no ha sido por su culpa, sino porque ya estaba predeterminado así desde un principio por las mismísimas leyes de la física y la termodinámica. Pero, a medida que cuenta su propia historia, irá descubriendo que su exnovia se ha ido alejando de él por razones muy distintas. ●

2018. Director: Mateo Gil
Reperto: Vito Sanz, Chino Darín, Berta Vázquez, Vicky Luengo

'SERGIO & SERGUÉI'

Año 1991. La caída de la URSS golpea duramente a Cuba, que entra en una grave crisis económica. Allí vive Sergio, un radioaficionado y profesor de marxismo que lucha para volver a orientar su vida y sacar adelante a su familia. A miles de kilómetros, en la estación espacial Mir, reside Serguéi: el último cosmonauta ruso y casi olvidado por su país, al que le faltan unos meses para volver del espacio. A través de la radio surgirá entre ambos una amistad que les ayudará a afrontar este traumático cambio. Un retrato de la Cuba de la época con humor, sarcasmo y nostalgia. ●
2017. Director: Ernesto Daranas
Reperto: Camila Arteché, A. J. Buckley, Ana Gloria Buduén

'CUSTODIA COMPARTIDA'

Myriam solicita el divorcio de Antoine para escapar de su comportamiento violento. Cuando pide la custodia de sus hijos para protegerlos de la ira de su marido, el juez decide con-



Esta película francesa arrasó en Venecia. Golem

cederla compartida, lo que creará un conflicto de difícil solución. Consciente de que es víctima de un padre celoso y

posesivo y de que debe proteger a su madre, el pequeño Julien vivirá una situación límite. ●

2017. Director: Xavier Legrand
Reperto: Léa Drucker, Denis Menochet, Thomas Gioria

'CADA DÍA'

Rhiannon es una adolescente de 16 años cuya vida cambia cuando se enamora de A, una misteriosa entidad sin forma física que cada día ocupa un cuerpo diferente. La atracción entre ambos es irresistible y les obliga a verse sin saber qué o quiénes se encontrarán pasadas 24 horas. Sin embargo, la extraña situación no puede mantenerse durante mucho tiempo. ●
2018. Director: Michael Sucas
Reperto: Angourie Rice, Justice Smith, Maria Bello, Debby Ryan

FIN DE SEMANA CARTELERA

SEVILLA CAPITAL

ALAMEDA MULTICINES UCC. Alameda de Hércules 9 y 10. Tel. 954915762. En la sombra. 19:00, 21:00. Garabandal: sólo Dios lo sabe. 17:00. La casa junto al mar. 19:30, 21:30. La casa torcida. 17:30, 19:30, 21:30. Muchos hijos, un mono y un castillo. 17:30. Un sol interior. 17:15, 19:15, 21:15

ARCOS CINEMAS 12 3D UCC. C.C. Los Arcos - Ronda del Tamarquillo. Avda. de Andalucía. Tel. 954254488. Campeones. 18:00, 19:30, 20:15, 21:45. L-M-X-V-S-D: 22:30. S-D: 15:45, 12:00. V-S: 00:00. Cocco. 16:00, 12:30. El hijo de Bigfoot. 12:00. El príncipe encantador. 17:45, 18:30, S-D: 16:00, 12:15. Gorrión rojo. 21:30. V-S: 00:00. Juego de ladrones. 12:00. V-S: 00:30. La tribu. 18:30, 20:30, 22:30. S-D: 16:30, 12:00. V-S: 00:40. Las leyes de la termodinámica. 18:00, 20:00, 22:00. S-D: 16:00, 12:00. V-S: 00:00. Leo Da Vinci: Misión Mona Lisa. 18:30. S-D: 16:15, 12:15. Peter Rabbit. 18:00, 19:45, S-D: 16:15, 12:30. Proyecto Rampage. 18:15, 20:15, 22:15. S-D: 16:15. V-S: 00:15. Ready player one. 18:00, 20:05, 22:10. S-D: 16:00, 12:00. V-S: 00:10. Un lugar tranquilo. 17:45, 19:30, 20:15, 21:15. L-M-X-V-S-D: 22:00. S-D: 16:00, 12:15. V-S: 23:00, 00:00. V-S: 00:40. Winchester. 20:15

CERVANTES. Amor de Dios. 33. Tel. 954915681. Campeones. 17:30, 19:45, 22:00. J. 17:00, 19:15

CINESA PLAZA DE ARMAS. Centro Comercial Plaza de Armas. Tel. 954915432. Campeones. 18:00, 20:15, 22:25. J. 17:00, 19:20. V-S: 01:00. Fireworks. 19:30. S: 16:00. D: 12:00. Gorrión rojo. 22:45. J. 22:20. La tribu. 16:00, 20:30. J. 22:45. Las leyes de la termodinámica. 16:00, 18:10, 20:20, 22:30. V-S: 00:40. D: 12:15. Leo Da Vinci: Misión Mona Lisa. 12:25. Ópera Carmen. 19:30. Peter Rabbit. 18:15. S-D: 16:10. J. 17:00. D: 12:30. Proyecto Rampage. 16:00. S: 18:00. D: 17:00. L-M-X-J: 19:20. Ready player one. 16:30. V: 22:00, 00:45. S: 20:10, 23:00. D: 19:20. L-M-X-D: 22:10. Un lugar tranquilo. 16:20, 18:20, 20:20, 22:20. J. 16:15, 18:30. V-S: 00:20. D: 12:10. Vengadores: Infinity war. J. 19:30, 21:00

CINEZONA. Avd. Alcalde Luis Uruñuela. Tel. 902 221622 - 954 516 558. Cada día. 18:00, 20:15, 22:25. V-S-D: 15:50. S-D: 12:20. V-S: 00:35. Campeones. 17:50, 20:00, 22:10. M-X-J-V-S-D: 19:25. V-S-D: 16:30. S-D: 12:15. V-S: 00:20. Cariño, yo soy tú. 20:30, 22:15. Cocco. 16:00. S-D: 12:30. El hijo de Bigfoot. 16:00. S-D: 12:10. Ferdinand. 16:00. S-D: 12:30. Inmersión. 22:30. L-M-X-J-D: 15:45. L-M-J: 20:00. V-S: 00:50. Juego de ladrones. 18:15. L-M-X-V-S-D: 21:15. La tribu. 20:15. L-M-J: 16:00, 18:05, 22:35. X-V-S-D: 22:15. X-V: 17:15. S: 19:00. D: 18:00. S-D: 12:00. V-S: 00:15. Las leyes de la termodinámica. 16:00, 18:10, 20:20, 22:30. V-S: 00:40. S-D: 12:00. Leo Da Vinci: Misión Mona Lisa. 18:00. S-D: 16:00, 12:15. María Magdalena. 21:30. L-M-D: 20:00. L-M-X-J-D: 22:25. Peter Rabbit. 18:05. X-V-S-D: 20:10. S-D: 16:00, 12:15. Prince: Sing o the times. 22:15. Proyecto Rampage. 16:10, 18:20, 20:05, 22:20. V-S: 00:30. S-D: 12:00. Proyecto Rampage - 3D. 00:50. Ready player one. 16:15, 19:05, 22:00. V-S: 00:05. S-D: 12:00. Tomb Raider. 22:10. L-M-J: 20:10. V-S: 00:40. Un lugar tranquilo. 16:00, 18:05, 20:30, 22:30. V-S: 00:30. S-D: 12:00. Vengadores: Infinity war. J. 19:30, 21:00

S-D: 12:10. V-S: 00:30. Un lugar tranquilo (VOSE). 20:00. Un pliegue en el tiempo. 18:10. V-S-D: 15:30. S-D: 12:15. Vengadores: Infinity war. J. 19:30, 20:30

BORMUJOS

AL ANDALUS MULTICINES BORMUJOS. Calle Río Nalón, s/n. Tel. 954789059. Campeones. 16:00, 16:50, 17:50, 19:10. V-S-D: 20:10, 21:30, 22:00. D: 12:00. V-S: 00:00. V-S: 00:20. L-M-X-J: 17:30, 18:30, 19:25, 21:50. Cavernícola. 12:15. Cocco. 12:00. El hijo de Bigfoot. 12:15. El príncipe encantador. 16:00, 17:00, 18:00, 20:00. V-S-D: 22:00. D: 12:00. L-M-X-J: 17:30, 18:15, 19:30, 21:30. Gorrión rojo. 18:55, 21:30. V-S: 00:00. L-M-X-J: 20:30. Inmersión. 00:00. L-M-X-J: 21:00. Juego de ladrones. 18:40, 21:20. V-S: 00:00. L-M-X-J: 19:30, 22:00. Jumanji: Bienvenidos a la jungla. 12:00. La tribu. 16:40, 18:30, 20:10, 22:00. L-M-X-J: 18:00, 19:50, 21:40. Las leyes de la termodinámica. 16:30, 18:30, 20:30, 22:30. V-S: 00:30. L-M-X-J: 17:45, 19:45, 21:45. Leo Da Vinci Misión Mona Lisa. 16:00, 17:45. D: 12:15. L-M-X-J: 17:30. Pablo, el apóstol de Cristo. 16:30. L-M-X-J: 17:30. Peter Rabbit. 16:00, 17:00, 18:20, 20:10. V-S-D: 22:30. D: 12:15. V-S: 00:20. L-M-X-J: 17:30, 18:30, 19:55, 21:50. Proyecto Rampage. 16:15, 18:15, 20:15, 22:15. V-S: 00:15. L-M-X-J: 18:00, 20:00, 22:00. Ready player one. 17:00, 18:45, 19:45, 21:20. V-S-D: 22:30. V-S: 00:00. L-M-X-J: 18:00, 19:30, 20:45, 22:00. Salvando al Reino de Oz. 12:15. Sola en casa. 12:15. Tomb Raider. 19:30, 21:45. V-S: 00:00. L-M-X-J: 19:10, 21:30. Un lugar tranquilo. 16:00, 17:55, 18:50, 19:50. V-S-D: 20:45, 21:45, 22:40. V-S: 23:40, 00:35. D: 12:00. L-M-X-J: 17:30, 19:25, 20:10, 21:20. L-M-X-J: 12:00. Un pliegue en el tiempo. 16:30. D: 12:00. L-M-X-J: 17:30. Una familia feliz. 12:15. Wonder. 12:00

CAMAS

CINES CINESA CAMAS 3D. CC Carrefour Aljarafe (C/ poeta Muñoz san roman s/n). Tel. 954391012. Cada día. 16:00, 18:05, 20:15, 22:25. V-S: 00:30. S-D: 12:00. Campeones. 16:00, 18:30, 20:00, 21:30. V-S: 00:05. S-D: 12:00. El hijo de Bigfoot. 16:30. S-D: 12:15. El príncipe encantador. 16:20, 18:20. S-D: 12:15. Ferdinand. 16:00. S-D: 12:15. Fireworks. 19:30. S: 17:00. D: 16:00. X: 20:00. Gorrión rojo. 21:15. L-M-X-V-S-D: 18:30. V-S: 00:00. Inmersión. 22:30. L-M-X-J-D: 15:45. L-M-J: 20:00. V-S: 00:50. Juego de ladrones. 18:15. L-M-X-V-S-D: 21:15. La tribu. 20:15. L-M-J: 16:00, 18:05, 22:35. X-V-S-D: 22:15. X-V: 17:15. S: 19:00. D: 18:00. S-D: 12:00. V-S: 00:15. Las leyes de la termodinámica. 16:00, 18:10, 20:20, 22:30. V-S: 00:40. S-D: 12:00. Leo Da Vinci Misión Mona Lisa. 18:00. S-D: 16:00, 12:15. María Magdalena. 21:30. L-M-D: 20:00. L-M-X-J-D: 22:25. Peter Rabbit. 18:05. X-V-S-D: 20:10. S-D: 16:00, 12:15. Prince: Sing o the times. 22:15. Proyecto Rampage. 16:10, 18:20, 20:05, 22:20. V-S: 00:30. S-D: 12:00. Proyecto Rampage - 3D. 00:50. Ready player one. 16:15, 19:05, 22:00. V-S: 00:05. S-D: 12:00. Tomb Raider. 22:10. L-M-J: 20:10. V-S: 00:40. Un lugar tranquilo. 16:00, 18:05, 20:30, 22:30. V-S: 00:30. S-D: 12:00. Vengadores: Infinity war. J. 19:30, 21:00

S-D: 12:10. V-S: 00:30. Un lugar tranquilo (VOSE). 20:00. Un pliegue en el tiempo. 18:10. V-S-D: 15:30. S-D: 12:15. Vengadores: Infinity war. J. 19:30, 21:00. Winchester. 16:00. V-S: 00:15

DOS HERMANAS

CINEÁPOLIS DOS HERMANAS. Tel. 955675074. Black Panther. 12:00. Campeones. 18:10, 19:00, 20:20, 22:30. S-D: 16:00. D: 12:00. V-S: 00:40. Cocco. 12:15. El hijo de Bigfoot. 12:00. El príncipe encantador. 18:00, 20:00, 22:00. X-V-S-D: 17:00. S-D: 16:00. D: 12:00. Inmersión. 00:00. Juego de ladrones. 00:30. La casa torcida. 18:30, 20:30, 22:30. S-D: 16:30. V-S: 00:30. La tribu. 22:00. Las leyes de la termodinámica. 18:30, 20:30, 22:30. S-D: 16:30. D: 12:00. V-S: 00:30. Peter Rabbit. 18:00, 20:00, S-D: 16:00. D: 12:00. Proyecto Rampage. 18:30, 20:30, 22:30. S-D: 16:30. D: 12:00. V-S: 00:30. Ready player one. 18:45, 21:30. V-S: 00:15. S-D: 16:00. Un lugar tranquilo. 18:00, 20:00, 21:10, 22:00. L-M-X-J-V-S-D: 23:00. S-D: 16:00. D: 12:00. V-S: 00:00. V-S: 00:45. Un pliegue en el tiempo. 12:00. Una familia feliz. 12:00

MAIRENA DE ALJARAFE

METROMAR CINEMAS 12 3D UCC. C.C. Metro-mar. Avda. de los Descubrimientos s/n. Campeones. 18:00, 19:30, 20:10, 21:45. L-M-X-V-S-D: 22:20. S-D: 15:45, 12:15. V-S: 00:00. V-S: 00:30. Cocco. 12:00. El hijo de Bigfoot. 12:15. El príncipe encantador. 17:45, 18:30, 19:45. S-D: 16:00, 12:15. Gorrión rojo. 21:30. V-S: 00:00. Juego de ladrones. 21:45. V-S: 00:15. La casa torcida. 18:00, 20:15, 22:20. S-D: 16:00, 12:00. V-S: 00:30. La tribu. 18:15, 20:00, 22:00. S-D: 16:30. Las leyes de la termodinámica. 18:30, 20:30, 22:30. S-D: 16:30, 12:30. V-S: 00:30. Leo Da Vinci Misión Mona Lisa. 18:00. S-D: 16:15, 12:15. Peter Rabbit. 17:45, 18:30, 19:30. S-D: 16:30, 12:15. Proyecto Rampage. 18:30, 20:30, 22:30. S-D: 16:30, 12:00. V-S: 00:00. Ready player one. 18:30, 21:00, 22:15. S-D: 16:00, 12:00. V-S: 00:00. Sanz: Lo que fui es lo que soy. 20:00. Un lugar tranquilo. 17:45, 19:30, 20:15, 21:15. L-M-X-V-S-D: 22:00. S-D: 16:00, 12:30. V-S: 23:00, 00:00. V-S: 00:40. Un pliegue en el tiempo. 16:00. Una familia feliz. 16:00, 12:30. Winchester. 00:30

MÁLAGA CAPITAL

MULTICINES ROSALEDA. Avd. Simón Bolívar. Tel. 952394708 - 902506262. Campeones. 18:10, 19:30, 20:20, 21:45. L-M-X-V-S-D: 22:30. S-D: 16:00, 12:00. S: 00:00. Cincuenta sombras liberadas. 22:30. Cocco. 12:10. El hijo de Bigfoot. 16:00, 12:30. El príncipe encantador. 18:30, 20:30. S-D: 16:10, 16:45, 12:30. Gorrión rojo. 22:00. Juego de ladrones. 21:30. S-D: 00:00. La tribu. 18:10, 20:10. Las leyes de la ter-

modinámica. 18:05, 20:10, 22:15. S-D: 16:00, 12:15. S: 00:20. Leo Da Vinci: Misión Mona Lisa. 17:45. S-D: 16:00, 12:30. Peter Rabbit. 17:45, 18:00, 19:30. S-D: 16:15, 12:25. Proyecto Rampage. 18:10, 20:20, 22:25. S-D: 16:00, 12:15. S: 00:30. Ready player one. 18:00, 20:00, 22:00. S: 00:25. Un lugar tranquilo. 18:30, 19:40, 20:30, 21:30. L-M-X-V-S-D: 22:30. S-D: 16:30, 12:20. S: 23:30, 00:20. Un pliegue en el tiempo. 16:00, 12:10. Winchester. 00:30

YELMO CINES VIALIA. Calle de la Explanada de la Estación, s/n. Tel. 952360081. Bailando la vida. 15:45, 17:55, 20:10, 22:25. Bailando la vida (VOSE). 15:45. Black Panther. 12:00. Campeones. 15:55, 17:10, 18:30, 19:40. L-M-X: 22:10. J-V-S: 22:10, 23:30. D: 22:10, 12:30, 14:40. L-M-X-V-S-D: 21:00. Documental: The Opera House. 20:00. El buen maestro. 18:10, 20:15, 22:25. El hijo de Bigfoot. 12:35. El príncipe encantador. 16:00, 17:50. D: 12:15. Fireworks. 19:30. D: 12:00. Gorrión rojo. 21:30. J-V-S: 00:10. Inmersión. 12:40. Insidious: La última llave (Versión extendida). 00:40. Isla de perros. 15:45, 17:50, 19:55, 22:00. J-V-S: 00:05. Isla de perros (VOSE). 19:55. Juego de ladrones. 22:15. M-J: 22:30. La casa torcida. 17:15, 19:35, 21:55. J-V-S: 00:15. D: 15:00. La forma del agua. 22:05. S: 00:05. La tribu. 20:20. Las leyes de la termodinámica. 16:10, 18:20, 20:25, 22:35. J-V-S: 00:45. D: 12:25. Leo Da Vinci: Misión Mona Lisa. 16:25. María Magdalena. 15:50. Mi familia del norte. 20:00. Pablo, el apóstol de Cristo. 12:50. Peter Rabbit. 16:00, 18:00. L-D: 19:30, 22:00, 15:15. M: 22:30. M-J: 17:30. L-X-V-S: 16:20, 18:25. D: 16:20, 18:25, 12:20, 14:20. Prince: Sing o the times. 22:15. Proyecto Rampage. 15:50, 18:05, 20:35, 22:45. J-V-S: 00:50. D: 12:55. Ready player one. 16:40, 19:25, 22:05. Sanz: Lo que fui es lo que soy. 20:00. Teatro: Hamlet (Encore). 20:00. Tomb Raider. 00:35. Un lugar tranquilo. 16:15, 18:15, 20:30, 22:30. V-S: 00:30. D: 12:45. Un lugar tranquilo (VOSE). 18:15. D: 14:00. Una razón brillante. 17:20. Vengadores: Infinity war. J: 19:30, 21:00

MARBELLA

CINESA LA CAÑADA. Carretera de Ojén s/n. Tel. 902 33 32 31. Campeones. 18:30, 20:00, 21:30. V: 17:00. S-D: 16:15. L-M-X-J: 16:00. V-S: 00:15. El hijo de Bigfoot. 12:00. El príncipe encantador. 16:15, 18:15. S-D: 12:00. Fireworks. 19:30. S: 16:00. D: 12:00. Juego de ladrones. 12:00. La casa torcida. 16:10. V-S-D: 22:15. L-M-X-J: 20:10, 22:30. La tribu. 22:30. L-M-X-J-V: 16:05. X-S-D: 20:20. J: 20:10, 22:40. Las leyes de la termodinámica. 16:00, 18:10, 20:20, 22:30. V-S: 00:40. S-D: 12:15. Leo Da Vinci: Misión Mona Lisa. 18:30. S-D: 12:30. Ópera: Carmen. 19:30. Pacific Rim: Insurrección. 01:00. Peter Rabbit. 17:50. S-D: 15:50, 12:15. Proyecto Rampage. 16:00, 18:15, 20:30, 22:45. V-S: 01:00. Ready player one. 19:00, 22:00. L-M-X-J-V-D: 16:00. J: 22:45. V-S: 00:40. Ready player one (VOSE). 19:00. Ready player one - 3D. 12:00. Sanz: Lo que fui es lo que soy. 20:00. Tomb Raider. 22:20. Un lugar tranquilo. 16:00, 18:00, 20:10, 22:15. V-S: 00:20. Un lugar tranquilo (VOSE). 12:15. M: 20:00. Vengadores: Infinity war. J: 19:30, 21:00. Winchester. 00:30

FUENGIROLA

CINESUR MIRAMAR FUENGIROLA 3D. Avd. de la Encarnación, s/n. Tel. 952 19 86 00 - 902 504 150. Bailando la vida. 16:00, 18:05, 20:10, 22:15. V-S: 00:30. Bailando la vida (VOSE). 16:05, 18:10, 20:20. S-D: 12:20. Campeones. 16:30, 18:00, 19:00, 20:00. L-M-X-J-V-S-D: 21:40. S-D: 12:10. V-S: 00:20. Cocco. 12:20. El hijo de Bigfoot. 15:50. El príncipe encantador. 18:15, 18:15. S-D: 12:00. Ferdinand. 12:00. Fireworks. 20:00. Inmersión. 21:45. L-M-J: 20:00, 22:15. V-S: 00:00. Juego de ladrones. 22:25. Juego de ladrones (VOSE). 22:25. La abeja Maya 2: Los juegos de la miel. 12:00. La casa torcida. 17:45. L-X-J-V-S-D: 20:00, 22:15. V-S: 00:30. La casa torcida (VOSE). 20:00, 22:15. La tribu. 20:20, 22:20. V-S: 00:20. Las leyes de la termodinámica. 15:50, 17:55, 20:00, 22:05. S-D: 11:50. V-S: 00:10. Leo Da

Vinci: Misión Mona Lisa. 16:45. S-D: 12:15. Peter Rabbit. 16:10, 18:05. S-D: 12:25. Peter Rabbit (VOSE). 16:00. Proyecto Rampage. 15:50, 18:00, 20:10, 22:20. S-D: 12:15. V-S: 00:30. Ready player one. 18:45, 21:30. V-S: 00:15. Ready player one (VOSE). 22:20. Un lugar tranquilo. 16:30, 18:30, 20:30, 22:30. S-D: 12:15. V-S: 00:30. Un lugar tranquilo (VOSE). 16:05, 18:10, 20:25, 22:25. S-D: 12:20. V-S: 00:25

MULTICINES ALFIL 3D. Av. Camilo José Cela s/n. Tel. 952 59 35 87. Campeones. 17:00, 19:30, 22:00. D: 12:20. Gorrión rojo. 21:40. Juego de ladrones. 22:20. La forma del agua. 21:30. La tribu. 19:40. Las leyes de la termodinámica. 16:30, 18:30, 20:30, 22:30. D: 12:30. Pablo, el apóstol de Cristo. 20:10. Pacific Rim: Insurrección. 17:10, 19:25. D: 12:15. Peter Rabbit. 16:20, 18:15. D: 12:30. Proyecto Rampage. 16:00, 18:05, 20:20, 22:30. D: 12:20. Ready player one. 16:30, 21:45. L-M-J-V-S-D: 19:10. D: 12:10. Un lugar tranquilo. 16:00, 17:50, 19:45, 21:40. D: 12:15. Una familia feliz. 16:00, 17:50. D: 12:30

MARBELLA

CINESA LA CAÑADA. Carretera de Ojén s/n. Tel. 902 33 32 31. Campeones. 18:30, 20:00, 21:30. V: 17:00. S-D: 16:15. L-M-X-J: 16:00. V-S: 00:15. El hijo de Bigfoot. 12:00. El príncipe encantador. 16:15, 18:15. S-D: 12:00. Fireworks. 19:30. S: 16:00. D: 12:00. Juego de ladrones. 12:00. La casa torcida. 16:10. V-S-D: 22:15. L-M-X-J: 20:10, 22:30. La tribu. 22:30. L-M-X-J-V: 16:05. X-S-D: 20:20. J: 20:10, 22:40. Las leyes de la termodinámica. 16:00, 18:10, 20:20, 22:30. V-S: 00:40. S-D: 12:15. Leo Da Vinci: Misión Mona Lisa. 18:30. S-D: 12:30. Ópera: Carmen. 19:30. Pacific Rim: Insurrección. 01:00. Peter Rabbit. 17:50. S-D: 15:50, 12:15. Proyecto Rampage. 16:00, 18:15, 20:30, 22:45. V-S: 01:00. Ready player one. 19:00, 22:00. L-M-X-J-V-D: 16:00. J: 22:45. V-S: 00:40. Ready player one (VOSE). 19:00. Ready player one - 3D. 12:00. Sanz: Lo que fui es lo que soy. 20:00. Tomb Raider. 22:20. Un lugar tranquilo. 16:00, 18:00, 20:10, 22:15. V-S: 00:20. Un lugar tranquilo (VOSE). 12:15. M: 20:00. Vengadores: Infinity war. J: 19:30, 21:00. Winchester. 00:30

VÉLEZ-MÁLAGA

CINESUR EL INGENIO 3D. Avd. Juan Carlos I, s/n. Tel. 952221622. Bailando la vida. 15:50, 18:00, 20:15, 22:25, 22:25. V-S: 00:35. Bailando la vida (VOSE). 18:00, 20:15, 22:25. Campeones. 16:00, 16:05, 18:30, 18:40. L-M-X-J-D: 21:05, 21:15, 12:05. V-S: 21:05, 21:15, 12:05, 23:45. Cocco. 12:25. El príncipe encantador. 16:20, 18:10, 12:00. Ferdinand. 12:25. Fireworks. 20:00. Gorrión rojo. 21:45. V-S: 00:25. Inmersión. 23:45. Juego de ladrones. 21:50. V-S: 00:30. L-M-X-J: 19:05, 21:45. La abeja Maya 2: Los juegos de la miel. 12:05. La tribu. 18:25, 20:20, 22:15. V-S: 00:10. Las leyes de la termodinámica. 16:00, 18:05, 20:10, 22:15, 12:10. V-S: 00:20. María Magdalena. 20:00

Peter Rabbit. 15:50, 17:50, 19:50, 12:20. V-S: 00:00. L-M-X-J: 17:00. Proyecto Rampage. 16:10, 16:50, 18:30, 19:20. L-M-X-J-D: 20:50, 12:00. V-S: 20:50, 12:00, 23:15. Proyecto Rampage (VOSE). 16:50, 19:20. Ready player one. 16:05, 18:50, 21:35, 12:00. V-S: 00:20. Tomb Raider. 16:00, 12:30. Un lugar tranquilo. 16:15, 18:15, 19:00, 20:15. L-M-X-J-D: 22:15, 12:15. V-S: 22:15, 12:15, 00:15. Un lugar tranquilo (VOSE). 19:00. Un pliegue en el tiempo. 21:00. V-S: 23:30. Winchester. 22:15. V-S: 00:15

GRANADA CAPITAL

MADRIGAL. Calle Carrera del Genil, 14-16. Tel. 958224348. Custodia compartida. 16:00, 18:00, 20:00, 22:00

MEGARAMA GRANADA. Calle Arabial, s/n. Tel. 958522848. Campeones. 17:00, 19:30, 22:00. Gorrión rojo. 21:00. Las leyes de la termodinámica. 17:00, 19:15, 21:30. Peter Rabbit. 17:00, 19:00. Proyecto Rampage. 17:30, 20:00, 22:15. Ready player one. 16:40, 19:20, 22:00. Un lugar tranquilo. 18:00, 20:15, 22:30

CÓRDOBA CAPITAL

CINESUR EL TABLERO 3D. Calle Poeta Juan Ramón Jiménez. Bailando la vida. 16:30. L-X-J-V-S-D: 19:00, 21:30. V-S: 00:00. S-D: 12:10. Bailando la vida (VOSE). 19:00, 21:30. Ballet: Le corsaire. 20:00. Campeones. 16:15, 17:00, 19:00, 21:30. V-S: 00:00. S-D: 12:15. L-M-X-V-S-D: 19:30, 22:00. V-S: 00:30. Cocco. 12:15. El hijo de Bigfoot. 15:55, 17:55. S-D: 12:20. El príncipe encantador. 16:10, 18:10. S-D: 12:10. Ferdinand. 12:30. Fireworks. 20:00. Gorrión rojo. 22:30. L-M-X-V-S-D: 1

FIN DE SEMANA ANDALUCÍA

MANOLO GARCÍA

REGRESA CON SU

'GEOMETRÍA DEL RAYO'



Imagen promocional de Manolo García.

GRANADA

El artista catalán se encuentra en plena gira de presentación de su último trabajo, el séptimo de su carrera en solitario

R. A.
zona20andalucia@20minutos.es / @20m

Después de su exitosa gira *Todo es ahora* del pasado año, en la que ofreció una singular

propuesta con doble banda y que le reportó el unánime reconocimiento de crítica y público, Manolo García regresa de nuevo a los escenarios.

Y ahora lo hace con un nuevo disco de estudio debajo del brazo, *Geometría del rayo*, un trabajo publicado el pasado mes de marzo y que, según explica él mismo, está dedicado de forma expresa a todos aquellos que no pueden vivir sin arte en cualquiera de sus manifestaciones o modalidades, y que no se quieren con-

formar con la cultura del entretenimiento fácil de nuestro tiempo.

Cuando cumple dos décadas de trayectoria en solitario, el artista catalán vuelve a la carretera para llenar, como está haciendo hasta ahora, teatros y auditorios con este séptimo trabajo de estudio formado por 16 pistas –incluida una doble versión de *Océano azul*– con sabor a clásico que llevan la firma inconfundible de un García en su mejor momento. Un álbum en cuya grabación han participado numerosos y muy variados músicos, un plantel de hasta veinte profesionales para dar cuerpo a este variado disco.

En esta primera parte de la gira, que durará hasta el verano, Manolo García pasará, además de por Granada, donde recalca este fin de semana, por otras ciudades de la comunidad, como Córdoba (23 de junio), Cádiz (30 de junio) y Huelva (7 de julio). Ya en septiembre le tocará el turno a Sevilla y Málaga. ● R. A.

Estreno de la última comedia de Moncho Borrajo

MÁLAGA

El artista Moncho Borrajo ha elegido la Caja Blanca de la capital malagueña para el estreno absoluto de la obra *El silencio de la boba*, escrita por él y dirigida por Cristina Navarro, una comedia en verso al más puro estilo del autor.

La obra se sitúa en el Madrid de los Austrias. En casa de don Germán y de doña Caridad, que tratan por todos los medios de encontrar marido para su hija. La compañía Comediantes Malagueños Teatro, fundada en 2012 por la directora de la obra, nació con el objetivo de rescatar clásicos de la escena, además de teatralizar obras literarias. Cuenta en su haber con más de 14 espectáculos. ● R. A.

Datos prácticos

La Caja Blanca. Avenida del Editor Ángel Caffarena 8. Hoy y mañana, a las 21.00 horas. Desde 10 euros en www.ticketea.com

ADEMÁS

Diversión asegurada en el aniversario de La Garrapata

La Sala Paris 15 de Málaga celebra mañana el aniversario de La Garrapata, con un concierto único en que participarán El Canijo de Jerez, Jarrillo Lata, Malaka Youth y Garbardino.

Sala Paris 15. Calle Orotava 25-27. Polígono Industrial San Luis. Mañana, a las 22.30 h. 15 euros en entradas.lacoheracabaret.com

Paz Padilla, en el Tatro Alameda de Málaga

La actriz y presentadora Paz Padilla protagoniza *Desatadas*, una comedia construida a partir de escenas independientes con un fondo común, la mentira y la locura en todas las situaciones de la vida: religión, miedo a la soledad, engaño en la pareja, desamor y hasta la muerte.

Teatro Alameda. Calle Córdoba 9. Hoy, a las 20.30 h; mañana, a las 19.00 y 21.30 h; domingo, a las 18.30 h. 26 euros en www.teatroalameda.com

El papel de la mujer en la dictadura franquista

Llega al Teatro Alhambra de Granada *La sección*, que ilustra, con un tono desenfadado y una impronta humorística, el papel que jugaron mujeres como Pilar Primo de Rivera, Mercedes Sanz-Bachiller o Carmen Polo, y por supuesto, la sección femenina de Falange en la represión de la dictadura franquista. Escrita por Ruth Sánchez y Jessica Belda, está protagonizada por la propia Belda, Manuela Rodríguez y Natalie Pinot.

Teatro Alhambra. Calle Molinos 56. Hoy y mañana, a las 21.00 horas. 18 euros en www.elcorteingles.es

'Luces de Bohemia', en el Góngora de Córdoba

Con ella nació el esperpento, un nuevo género que revolucionó el teatro. *Luces de Bohemia*, de Valle-Inclán, es modernidad en estado puro, un ataque feroz contra la España de su época, una obra que arremete contra toda una sociedad.

Teatro Góngora. Calle Jesús María 10. Mañana, a las 20.30 horas. 19 y 21 euros en www.unientradas.es

Un recorrido de 40 años por las 'performances' de Jan Fabre

SEVILLA

El artista belga Jan Fabre (1958) es una de las figuras más innovadoras e importantes de la escena artística contemporánea internacional que, como artista visual, dramaturgo y autor, ha creado un mundo extremadamente personal.

Con *Estigmas - Acciones y performances 1976-2017*, Fabre ha creado un entorno úni-



Una de las obras de la exposición de Jan Fabre en el CAAC de Sevilla. ANA ZANOLETTY

co, que se compone de una selección de obras increíblemente rica que ofrece una perspectiva de los 40 últimos años de la producción del artista en el campo de las performances.

En un laberinto de mesas, la exposición incluye maquetas de estudio, dibujos, elementos de vestuario, fotografías, películas, grabaciones de vídeo y material de archivo. ●

Datos prácticos

Centro Andaluz de Arte Contemporáneo (CAAC). Avenida Américo Vespucio 2. De martes a sábados, de 11.00 a 21.00 h y domingos y festivos, de 10.00 a 15.00 h. 1,8 y 3 euros en taquilla.

Lo mejor de Mauricio empieza con B

5% Dto.

Reservando antes del 30 de abril

#ViajarempiezaconB

VUELOS DIRECTOS desde Madrid con envelop!	Riu Creole 4*	Le Mauricio 4*	Shandrini Resort & Spa 5*	Sugar Beach 5*
9 días TODO INCLUIDO	9 días TODO INCLUIDO	9 días TODO INCLUIDO	9 días · TODO INCLUIDO	9 días TODO INCLUIDO
1.390€	1.390€	1.818€	2.205€	2.314€

Salidas en avión desde Madrid. Precios por persona en habitación doble y régimen de Todo incluido, válidos para determinadas fechas del verano 2018. Consulte fechas exactas y condiciones de nuestras ofertas. Tasas y suplemento de carburante incluidos (a reconfirmar en el momento de efectuar la reserva). Gastos de gestión por reserva no incluidos 18€. Reservas hasta el 30 de abril. Viajes Barceló S.L. CIF B07012107 - BAL 005. C/ José Rover Motta, 27 - 07006 Palma.

Paga en 3 meses sin intereses TAE 0%, con nuestra tarjeta B the travel brand emitida por BBVA. Tarjeta Visa emitida por BBVA y sujeta a criterios de aprobación del banco. Consulta condiciones de financiación. Pago tres meses sin intereses TAE 0%; supuesto que el límite de crédito que se ha dispuesto es de 1.200€, mediante una compra realizada en cualquier agencia de viajes B the travel brand, el importe total a pagar sería de 1.200€ (400 euros cuota/mes).

Contáctanos en Más de 700 tiendas bthetravelbrand.com 902 200 400

B the travel brand

TELEVISIÓN

‘Salvados’ reabre un episodio controvertido: los GAL



Jordi Évole se centra en el asesinato de Santiago Brouard y entrevista a uno de los autores confesos de su muerte

CRISTINA DE LA MORENA
cristina.delamorena@20minutos.es / @cdelamorena

Este domingo, *Salvados* se adentrará en uno de los episodios más controvertidos de la historia reciente de España: el llamado «terrorismo de Estado» de los Grupos Antiterroristas de Liberación (GAL). El programa se centra en el asesinato de Santiago Brouard, dirigente de la izquierda abertzale, que murió en 1984 a manos de dos sicarios contratados por los GAL cuando se encontraba en su consulta de pediatría.

Para ello, Jordi Évole hablará con Rafael Vera y Felipe González y entrevistará a uno de los asesinos confesos de Brouard, Rafael López Ocaña, que pasó doce años en prisión por lo ocurrido y que relatará cómo se llevó a cabo el asesinato: «Aparqué en la calle de atrás y desde el bar veía el portal donde teníamos que ir, subimos y yo disparé», asegura en el reportaje. Durante la

charla también explica que él «no tenía ni idea» de la identidad de la persona a la que tenía que asesinar, pues «en las guerras la gente no sabe a quien mata», y revela que siente asco por lo sucedido hace ya 34 años.

En aquel momento, Santiago Brouard tenía 65 años, los mismos que ahora tiene López Ocaña, quien afirma que tendrá que vivir lo que le queda de vida con esa carga. Pero el exintegrante de los GAL no siempre sintió lo mismo. Rafael confesará a Évole que, treinta años atrás, sentía orgullo de haber pertenecido al grupo, pues «les habían convencido de que alguien tenía que hacerlo».

A raíz de la entrevista, Évole llegará a una serie de conclusiones que compartirá con la audiencia, como que realmente era el Estado el que encargaba los crímenes y los ejecutores no sabían a quién estaban matando. Los GAL fueron agrupaciones parapoliciales que practicaron el denominado «terrorismo de Estado» contra la organización terrorista ETA y su entorno, durante los años 80. ●

Cuándo y dónde
DOMINGO, A LAS 21.20 H, EN LA SEXTA.

QUÉ VER ESTE FIN DE SEMANA

VIERNES



CINE
‘Dos francos, 40 pesetas’
LA 1.23.40 H

1974. Han pasado 6 años desde que Martín y su familia volvieron de Suiza y rehicieron su vida en Madrid, pero no olvidaron el idílico país en el que consiguieron salir a flote. Su hijo Pablo pertenece a otra generación.



CONCURSO
Ninja Warrior
ANTENA 3. 22.10 H

Sergio Verdasco, ganador de la primera edición, vuelve a concursar. El programa de esta noche contará con Ruth Beitia, la mejor atleta española de la historia, y Amaya Valdemoro, nuestra mejor baloncestista.



TELERREALIDAD
Los Gypsy Kings
CUATRO. 22.30 H

Nuevas y locas aventuras de las tres familias gitanas: los Fernández Navarro, los Jiménez y las Salazar. Y se incorporan otras dos: los Contreras, reyes del *glamour*, y las Muñoz, las reinas del Rastro madrileño.



ENTRETENIMIENTO
Volvete a ver
TELECINCO. 22.00 H

El programa vuelve con Raffaella Carrà y Loles León como invitadas. La italiana se verá inmersa en tres sorpresas: el inesperado reencuentro con Loles León, la sorpresa de un fan y el mensaje del embajador italiano.

SÁBADO



FÚTBOL
Copa del Rey
LA 1.21.30 H

Barcelona - Sevilla. El Wanda Metropolitano de Madrid acoge la final de la Copa del Rey en la que el club blaugrana buscará su cuarto título consecutivo ante un Sevilla que jugará su segunda final en tres años.



CINE
Un plan perfecto
CUATRO. 00.20 H

Harry Deane (Colin Firth) es un restaurador de arte que tiene un plan para estafar a Lionel Shabandar (Alan Rickman), el hombre más rico de Inglaterra. Quiere venderle un falso Monet y su cebo es PJ (Cameron Diaz).



ACTUALIDAD
La Sexta noche
LA SEXTA. 21.30 H

Uno es político, de Madrid y del Real Madrid; el otro es de Barcelona, culé, músico y con un eterno tupé, el exministro José Manuel García Margallo y el cantante Loquillo visitan este sábado el programa.



DOCUMENTAL
La noche temática
LA 2.09.20 H

Se estrenan los reportajes *Depresión, una nueva esperanza* y *El cerebro bipolar*. Frustración, tristeza o incapacidad para disfrutar. Los científicos investigan el sistema inmunológico como una de las causas principales.

DOMINGO



CINE
‘Cerca de tu casa’
LA 2.22.25 H

Musical sobre los desahucios en España por la crisis. Tras perder su casa por no poder pagarla, una pareja con una hija de 10 años se muda a casa de los padres de ella, pero esa casa también se ve amenazada...



ENTRETENIMIENTO
Liarla Pardo
LA SEXTA. 18.00 H

Este domingo Cristina Pardo regresa su programa en directo donde «no hay nada envasado, todo fresco», dice la periodista. Contará con colaboradores como Iker Iturrriaga, Jesús Cintora o Gonzalo Miró.



SERIE
CSI Nueva York
ENERGY. 22.30 H

Un grupo de detectives forenses, cuyo jefe es Mac Taylor (Gary Sinise), se encarga de resolver con sus minuciosas investigaciones los crímenes de Nueva York, ciudad multicultural y llena de contrastes.



VIDEOJUEGOS
Neox Games
NEOX. 12.35 H

Toda la actualidad sobre videojuegos, trucos, imágenes, gamers, fechas de lanzamiento y las últimas novedades en el sector. Cuenta con colaboraciones como las de Sergio Catacroquer y Kiko Béjar.

HORÓSCOPO

Por Amalia de Villena

Aries Es importante que permanezcas concentrado a lo largo de toda la jornada laboral. Un incidente podría salirte caro, pero tranquilo, si revisas bien los documentos y no te despistas, todo saldrá bien.

Tauro La llegada del fin de semana hará que estés contento en el trabajo. Tienes varios planes interesantes para el sábado y el domingo. Dudarás, en cambio, de si apuntarte a una fiesta. Descansa si te lo pide el cuerpo.

Géminis Tu capacidad para venirte arriba en los malos momentos es lo que te hará triunfar. Tenlo presente cuando algo no salga como esperabas. Por la noche tu pareja te sorprenderá con algo que te encantará.

Cáncer Tendrás que enfrentarte a un compañero de trabajo que no dará su mejor cara. No entres en conflictos laborales que te restan energía y no te aportan absolutamente nada. Intenta pasar de largo.

Leo Te espera un fin de semana muy alocado en el que no faltarán pasión ni vivencias de todo tipo. Si te abres a nuevas experiencias de la vida, podrías conocer a alguien especial antes de lo que has imaginado.

Virgo Estás en el momento perfecto para dar por terminado un hábito que te está perjudicando desde hace bastante. Confía en que tendrás la fuerza necesaria para superarlo y recibirás ayudas inesperadas.

Libra Desde hace días el trabajo te está resultando muy tedioso y monótono, pero no te quedará otra que seguir adelante mostrando tu mejor cara. La nueva meta que te has marcado está cerca: persevera.

Escorpio No tienes que esconder tus verdaderos sentimientos, pero tampoco tienes por qué herir a nadie. Sé asertivo y explica las cosas con cariño para evitar malentendidos innecesarios. Se resolverá un conflicto.

Sagitario Necesitas divertirte y lo vas a conseguir. Llevas semanas dejándote llevar por la rutina y es hora de tomar decisiones que te permitan disfrutar más de la vida. La clave la encontrarás en un amigo.

Capricornio Irás a una fiesta en la que lo pasarás en grande, pero debes tener cuidado con el alcohol: se te podrían subir las burbujitas demasiado. Cena bien antes de salir, bebe con moderación y disfrutarás más.

Acuario Tu cuerpo te está pidiendo desde hace días que bajes el ritmo, pero no estás haciendo caso. Es hora de que te quedes al menos un fin de semana en casa para recomponerte de los últimos excesos.

Piscis Has conocido a alguien que te gusta desde el primer momento, pero te sientes algo inquieto porque no sabes cuáles son sus sentimientos hacia a ti. Ante todo, calma. No te precipites y controla la ansiedad.

MÁS SERVICIOS EN 20MINUTOS.ES



■ Parrilla completa con todos los canales en 20m.es/guiatv

■ Resultados de todos los sorteos en 20m.es/sorteos

■ Bájate gratis la app de **tiempoytemperatura** en 20m.es/moviles y accede a la predicción meteorológica para cualquier lugar del mundo.

🎁 | HOY FIRMA

Joaquín Leguina Calculemos y no discutamos

Con las palabras que dan título a esta colaboración el filósofo y matemático Gottfried Wilhelm Leibniz dio un paso de gigante en favor del método científico, y es que la falsación (poder demostrar que una afirmación es falsa) es el principio sobre el que caminan los avances científicos. Como diría un lógico matemático vienés llamado Karl Popper, si una afirmación no se puede falsar, no pertenece a la ciencia, sino a la metafísica. Pues vayamos al grano: la afirmación según la cual la gestión municipal de Ahora Madrid es buena. ¿Se puede falsar? Pues sí. Vamos a ello con los datos en la mano.

La afirmación según la cual la gestión de Ahora Madrid es buena, ¿se puede falsar? Pues sí

La liquidación de los Presupuestos municipales del año 2017 prevé que Ahora Madrid ejecutará solo el 56% de las inversiones y el 84% de las transferencias corrientes. Además, en 2017 se ejecutaron un 39% menos de inversiones que en 2016, concretamente 187 millones de euros menos en 2017 que en el año anterior.

Estos datos son, desde luego, reveladores, pero si los desagregamos (es decir, los mostramos por partes), el resultado es apabullante. Durante 2017, de 1.785 millones de euros presupuestados para gastos corrientes (compras de bienes y servicios) solo ejecutaron el 84%, y de las transferencias corrientes (que no exigen apenas esfuerzo orgánico) solo el 81%. Pero lo que más llama la atención y desde luego descalifica a los gestores municipales es que en inversiones reales, es decir, en creación de capital municipal (proyectos que van desde una nueva biblioteca en Vicálvaro a las aceras en el Centro o unos contenedores en Latina) nuestros regidores solo han sido capaces de invertir el 56% de lo presupuestado, que no era mu-



cho (351 millones). Y la cosa va de mal en peor, pues en 2016 se ejecutaron 485 millones de euros y en 2017 todavía menos: 298 millones de euros; hubo un recorte de 187 millones de euros en 2017.

Para entendernos, es como si a una familia le dan 30.000 euros para que compre una lavadora, un frigorífico, una cocina y un lavaplatos y solo es capaz de comprar la lavadora. ¿Qué diríamos de esa familia? Pues que son una pandilla de inútiles.

Y en una ciudad como Madrid, que está hoy en manos de quienes habían prometido «cambiarla de arriba abajo», la incapacidad para gastar lo que ellos habían pedido a los madrileños y los madrileños les habían aporquinado es simplemente una broma pesada.

¿De dónde nace este despropósito? En primer lugar, del desconocimiento, de la incuria de un grupo de ideólogos, en cuyos currículos profesionales —en gran parte de los concejales— aparece como única ocupación «activista». Y yo me pregunto: ¿de qué vivían antes de entrar en el Ayuntamiento? Pues de sus papás o de alguna subvención sacada de nuestros bolsillos.

En esta ineficacia administrativa ha influido, sin duda, la desconfianza que ellos tienen en los funcionarios municipales, una desconfianza letal para los intereses colectivos. Como letal es también la confianza que estos «revolucionarios» depositan en sus amiguetes. Amiguetes que han inundado el Ayuntamiento de la capital. ●

🔔 | COLUMNA

PGE 2018: hachazo al medio ambiente



Por **Mario Rodríguez**
Director de Greenpeace España

Los Presupuestos del Estado dicen mucho de las prioridades de un Gobierno e influyen en la vida de la ciudadanía más de lo que pudiera parecer. La semana que viene tendrá lugar el primer examen parlamentario y también la primera oportunidad para enmendar el «hachazo» a los asuntos medioambientales.

En los últimos diez años, en la última etapa del Gobierno del PSOE y en la siguiente ya con Mariano Rajoy, las cuestiones medioambientales han sufrido un recorte del 56,5 por ciento, que no se compensa con el aumento del 3 por ciento del presupuesto de este año, con partidas como la de la oficina de cambio climático, que vuelve a sufrir un recorte del 20 por ciento, tras el del 45 por ciento de 2017.

Pero no queda ahí la cosa. Por ejemplo, el programa de Gestión e Infraestructuras del Agua sube un 2,5 por ciento, mientras que el de calidad baja el 3,2 por ciento, es decir, se apuesta por el derroche de agua para regadío y frente a la gestión sostenible, o lejos de adaptar nuestra costa el cambio climático, se gasta el 93 por ciento del presupuesto para la conservación del litoral en paseos marítimos.

Definitivamente, el Gobierno no se toma en serio los problemas medioambientales ni las oportunidades que ofrecen la economía verde y la fiscalidad medioambiental. La Unión Europea asegura que nos costará más de 100.000 millones la no adaptación al cambio climático, a la vez que perdemos la oportunidad de generar miles de empleos en el sector de las renovables.

Afortunadamente, estos presupuestos no están aún aprobados. Es el momento de cambiarlos. ●

📍 | DE MÁLAGA...

A Malagón



🔊 NOS DICEN LOS LECTORES

🐦 EN TWITTER

Escobar para hablar de Medellín

Soy colombiano, estuve leyendo su periódico y vi una pequeña nota acerca de un programa de TV llamado *Viajeros Cuatro*. En ella invitan a los lectores a ver un capítulo acerca de Medellín donde utilizan una imagen de Pablo Escobar, el peor colombiano de todos los tiempos. Si bien la foto parece tomada de un mural que se encuentra en dicha ciudad, vale aclarar que la gran mayoría de los colombianos tienen una imagen negativa de ese personaje, el cual ordenó asesinar a cientos de personas y que además generó una ola de terror en el país. Si en la nota hablan de las cualidades de Medellín, ¿por qué utilizar la imagen del que representa lo más oscuro de la historia de Colombia? Sugiero que en próximas oportunidades eviten el uso de imágenes como esa. **Andrés Felipe Manosalva Correa**, Barcelona

📧 Escríbenos a lectores@20minutos.es

Las cartas no deberán superar los 800 caracteres (espacios incluidos). 20minutos se reserva el derecho de editar o extraer los textos.

«La vida es como andar en bicicleta: si quieres mantener el equilibrio, tienes que seguir avanzando». #DíaMundialdeLaBicicleta. @Roberto_CalvoB

—En el Triángulo de las Bermudas desaparecen cosas misteriosamente. —Tú no has visto gobernar al PP... @Xuxipc

Si te indigna más Willy Toledo que el FMI, es porque eres un librepensador. @gerardotc

Dura interlocutoria de Llaarena a Montoro: «Como vaya yo y lo encuentre...». @Petetekin

20 minutos

Una publicación de
20 MINUTOS EDITORA, S. L.

HENNEO

Directora
Encarna Samitier

Director de Opinión
Carmelo Encinas

Subdirectores
Jesús Morales y Raúl Rodríguez

Redactores jefe
David Velasco (diseño), Pablo Segarra, Alex Herrera y Raquel Gómez Otero

Redes **José Mª Martín Camacho**

CC Primer diario con licencia Creative Commons. Queremos que te sientas libre de copiar, distribuir y usar nuestro trabajo. Lee nuestras condiciones de copia en 20minutos.es

EDITA
20 Minutos Editora, S.L.

PUBLICIDAD (BLUEMEDIA): **Hortensia Fuentes** (directora general), **Gabriel González** (director Madrid), **Mercè Borastero** (directora Barcelona) y **Rocío Ortiz** (directora Andalucía). Tel.: 91 701 56 00

Coordinación y Tráfico **Rafael Martín Marketing Álvaro Fernández-Villa**. Operaciones **Héctor Mª Benito**. Administración **Luis Oñate**

Madrid Condessa de Venadito, 1. 28027 Madrid. Tel.: 91 701 56 00

Barcelona Plaza Universitat, 3. 08007 BCN. Tel.: 93 470 62 50

Valencia Xàtiva, 15. 46002 Valencia. Tel.: 96 350 93 38

Andalucía Plaza del Duque, 1. 41002 Sevilla. Tel.: 95 450 07 10

20minutoseditora@20minutos.es

Imprimen **Impresa Norte, S.L.U.** Bermon, Iniciativas y CREA

Depósito Legal: M-10774-2012

PUENTE DE MAYO ¡Adelanta el verano!

3

Pago en
3 meses

Roquetas de Mar | Almería

Playasol Spa Hotel 4*

1 noche

Niño gratis

Es un producto de Tourmundial

37€ AD

Almuñecar | Granada

Hotel Best Alcazar 4*

1 noche

Niño gratis

Es un producto de Tourmundial

42€ MP

Benalmádena | Málaga

Holiday World Resort 4*

1 noche

Niño gratis

Habitación junior suite

Es un producto de Tourmundial

63€ MP

Fuengirola | Málaga

IPV Palace & Spa 4*

1 noche

Habitación doble vista mar

Es un producto de Tourmundial

60€ MP

Chiclana de la Frontera | Cádiz

Hipotels Barrosa Garden 4*

1 noche

Niño 50% de descuento

Es un producto de Tourmundial

69€ MP

Rota | Cádiz

Playaballena Spa Hotel 4*

1 noche

Niños gratis

Es un producto Tourmundial

56€ AD

Islantilla | Huelva

Puerto Antilla Grand Hotel 4*

1 noche

Niño gratis

Incluye: bebidas en la pensión alimenticia

Es un producto de Tourmundial

84€ MP

Los Mejores Musicales solo en Madrid

Hotel 4* + entrada El Guardiaespaldas en anfiteatro

2 noches

83€

Parque Warner Madrid

Hotel 4* + Entrada 2 días consecutivos

2 noches

50% de descuento entrada

79€

Lanzarote | Puerto del Carmen

Hotel Beatriz Playa & Spa 4*

4 días | 3 noches

Salida 28 abril desde Sevilla

Niños gratis

Es un producto de Tourmundial

436€ MP

Mallorca | Can Pastilla

HM Alma Beach 4*

5 días | 4 noches

Salida 27 abril desde Sevilla

Es un producto de Tourmundial

515€ AD

Gran Canaria | Playa del Inglés

Hotel Ifa Buenaventura 3*

5 días | 4 noches

Salida 27 abril desde Sevilla

Niño gratis

Es un producto de Tourmundial

728€ AD

Mallorca | Can Picafort

Hotel Zafiro Mallorca & Spa 4*

5 días | 4 noches

Salida 27 abril desde Sevilla
Apto. 1 dormitorio premium

Es un producto de Tourmundial

598€ AD

Gran Canaria | Maspalomas

Hotel Maspalomas Princess 4*

5 días | 4 noches

Salida 27 abril desde Sevilla

Niño gratis

Es un producto de Tourmundial

739€ MP

Riviera Maya | Mexico

Hotel Grand Sirenis Riviera Maya Resort & Spa

9 días | 7 noches

Salida 29 de abril

Es un producto de Wamos. Salidas desde Madrid

920€ TI

Cancún | Mexico

Luxury Bahia Principe Sian Ka'an 5*

9 días | 7 noches

Salida 30 de abril

Solo adultos (+18)

Es un producto de Soltour. Salidas desde Madrid

1.273€ TI

Crucero por el Mediterráneo desde Barcelona

Buque Costa Fascinosa

Últimas cabinas

Costa Cruceros

Salida 27 abril Cabina Balcón

Tasas de embarque incluidas

800€ PC

902 400 454
viajeselcorteingles.es



VIAJES **El Corte Inglés**
Una sonrisa de ida y vuelta