

20 minutos

EXTRA
**ALIMENTACIÓN
SALUDABLE**



SUPLEMENTO CENTRAL

La ley valenciana de muerte digna evita el veto del PP y sigue en Les Corts

Les Corts rechazaron ayer, con los votos del PSPV, Compromís, Podem y Cs, devolver al Consell el proyecto de ley de derechos y garantías de la dignidad de la persona en el proceso de atención al final de su vida.

PÁGINA 2



EL PP VUELVE A LA ALCALDÍA DE ALICANTE

PÁGINA 3



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 5

«
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. ●



#CrisisEnPodemos

IGLESIAS ESCENIFICA SU APOYO A ERREJÓN TRAS LA TORMENTA

Un día después de que se filtrara un plan para derrocarlo, el líder de Podemos compareció ayer junto a Ramón Espinar e Íñigo Errejón y anunció un acuerdo interno para que este último sea candidato a la Comunidad de Madrid. PÁGINA 4

idealista

haz caso a tu intuición

La ley de muerte digna evita el primer veto parlamentario

LES CORTS rechazan la propuesta del PP para devolver el texto que regulará los derechos al final de la vida

CONTEMPLA el respeto a la voluntad del paciente y los deberes del personal y de los centros sanitarios

GARANTIZARÁ «valores éticos» de la persona con una planificación de las decisiones, según Sanidad

R. V. / AGENCIAS
zons20valencia@20minutos.es / @20mValencia

La llamada ley valenciana de muerte digna sigue adelante. El pleno de Les Corts rechazó ayer, con los votos de PSPV, Compromís, Podem y Cs, devolver al Consell el texto que recoge los derechos y garantías de la dignidad de la persona en el proceso de atención al final de su vida, como pedía el PP, que advir-

tió de que la norma presenta «visos de inconstitucionalidad». Durante la defensa de la norma, la consellera de Sanidad, Carmen Montón, subrayó que «facilitar la posibilidad de morir sin sufrimiento en paz a quien así lo haya decidido es un requisito irrenunciable». «No podemos considerar que una vida es digna si no tenemos la posibilidad de morir con dig-

nidad», manifestó para añadir que la nueva ley garantizará el respeto de los valores éticos de la persona al final de su vida, a través de las voluntades anticipadas y la planificación de decisiones.

La norma tiene por objeto regular el ejercicio de los derechos de la persona en el proceso final de su vida para garantizar el respeto a su dignidad y autono-

mía, a la expresión de sus deseos y valores, a su voluntad, dentro del marco legal, y velar por la calidad de su vida durante dicho proceso. También recoge los deberes que ha de cumplir el personal de las instituciones y centros sanitarios y sociales, tanto de titularidad pública como privada, así como las aseguradoras.

No obstante, la diputada del PP María José Catalá discrepó de la oportunidad, importancia y espíritu de la norma que, a su juicio, no es necesaria y «no aporta nada». Afirmó que Montón se olvida de que «una cosa es hacer política sanitaria y otra, hacer política con la sanidad y la vida de las personas». Además, advirtió de que la norma excluye el consentimiento de los padres cuando se trata de menores emancipados o con 16 años cumplidos lo vulnera la normativa básica del Estado y contra la Fiscalía General del Estado». «La Fiscalía General del Estado dice que en estos casos el consentimiento se tienen que dar con el criterio del facultativo y el representante legal», afirmó para advertir de que la norma tiene «visos de inconstitucionalidad y va en contra de la normativa» estatal. Asimismo,

LA CLAVE

Enfermedades incurables

Los impulsores de la futura ley sostienen que su ámbito de actuación va dirigido a aquellas personas que llegan al final de su vida con enfermedad incurable, un pronóstico de vida limitado y con sufrimiento. Así lo manifestó el diputado socialista Ignacio Subías, quien defendió que es una norma «necesaria, pertinente y oportuna» que «habla de la libertad de las personas, la igualdad, la no discriminación y la intimidad».

lor indudable a proteger es la vida de los pacientes y un final sin sufrimiento y esto no debería de entender ni de ideologías ni de creencias». De este modo, cree que «el deseo de no sufrir es más importante en los últimos momentos de nuestra vida cuando la certeza de la muerte es clara y próxima».

Por su parte, Daniel Geffner, de Podemos, valoró la enmienda del PP como «un salto hacia atrás difícilmente entendible en una sociedad democrática» que, sin embargo, no le sorprende porque «las políticas del PP producen sufrimiento en la vida personas con una austeridad injusta e innecesaria» y ahora «pone trabas para eliminar el sufrimiento de las personas antes de morir».

Isaura Navarro, de Compromís, destacó que es «una buena ley y necesaria» que ya está aprobada en otras autonomías. «No puedo entender que otras CCAA pueden tener esta ley, pero el pueblo valenciano no». «¿Por qué otra vez nos quieren hacer de menos?», preguntó al PP para acusarle de «no entender lo que es un estado aconfesional». «Quieren imponernos a todos su cosmovisión y eso no lo vamos a tolerar», dijo. ●

Educación asigna 32 millones para mejorar centros educativos

El conseller de Educación, Investigación, Cultura y Deporte, Vicent Marzà, firmó ayer las primeras resoluciones del Plan Edificant, gracias al cual se mejorarán 31 centros educativos en 20 ayuntamientos de la Comunitat Valenciana, con una financiación de 32 millones de euros. En concreto, este primer bloque está formado por seis municipios de Alicante en los que se llevarán actuaciones en 10 centros; 7 ayuntamientos en Castellón para 7 centros; y 7 consistorios de Valencia para 14 infraestructuras.

Marzà aseguró que Edificant «está funcionando y lo está haciendo gracias al buen trabajo de coordinación entre Educación y los consistorios de nuestro territorio». «Tenemos un objetivo común: agilizar entre todos los procesos de mejora y construcción de escuelas e institutos para que nuestro alumnado tenga aulas dignas», recalcó. El responsable avanzó que, además de estas 31 resoluciones, hay una cincuenta más que son «inminentes». ●

20

Detenido por amenazar viandantes y tratar de atropellarlos

Agentes de la Policía Nacional detuvieron anteayer en València a un hombre de 36 años por delitos contra la seguridad vial, daños y amenazas tras, al parecer, amenazar a varios viandantes, tratar de atropellar a dos de ellos y tirar piedras a un autobús rompiéndole una luna.

Doce nuevas rutas aéreas para el verano

El Aeropuerto de València ha programado 12 rutas nuevas a ciudades como Milán, Viena, Belfast o Roma dentro de los 40.000 vuelos que tendrán lugar este verano. Además, el nuevo director de las infraestructuras tiene como objetivo «prioritario» recuperar la ruta directa a Nueva York, «que tan buena acogida tuvo».

Anticorrupción archiva la investigación a Oltra

La Fiscalía Anticorrupción ha archivado la investigación abierta contra Mónica Oltra por, según la denunció el PPCV, supuesto fraccionamiento de contratos en servicios de limpieza de centros sociales. El órgano estima que no hay infracción penal.



HISTORIAS CON FOTO

Hallan 325 kilos de cocaína en el puerto



El delegado del Gobierno, Juan Carlos Moragues, ayer, junto a mandos de la Guardia Civil. BIEL ALIÑO / EFE

La Guardia Civil y la Agencia Tributaria han interceptado 325 kilos de cocaína en dos contenedores de frutas dirigidos a Europa que llegaron al puerto de València en sendos barcos de mercancías proce-

dentales de San Antonio (Chile) y cuyo valor en el mercado negro habría superado los 16 millones de euros. El barco había hecho diferentes escalas en países iberoamericanos, por lo que se está investigando la

procedencia de la cocaína y en qué momento se introdujo en el contenido, sin que hasta ahora se hayan practicado detenciones en una investigación donde colaboran policías de otros países. ●

El PP gana la alcaldía de Alicante por una tránsfuga

El voto en blanco de la edil Nerea Belmonte facilitó que Luis Barcala (PP) sustituyera a Echávarri

R. V.
zona20valencia@20minutos.es / @20m

La alcaldía de la ciudad de Alicante no seguirá gobernada por los socialistas valencianos, a pesar de los pronósticos. El popular Luis Barcala fue elegido ayer nuevo regidor por ser el candidato del partido en minoría más votado en las últimas elecciones tras un giro de los acontecimientos en el pleno municipal.

Los ediles que decantaron la balanza a favor de Barcala fueron Nerea Belmonte (ex de Guanyar Alacant y ahora no adscrita) que votó en blanco, y Fernando Sepulcre (ex de Cs), quien escribió su

nombre en la papeleta dando lugar a un voto nulo. Así, la candidata del PSPV Eva Montesinos –que sustituye al frente del partido al anterior alcalde, Gabriel Echávarri, doblemente imputado por supuestos delitos administrativos– solo obtuvo 14 de los 15 votos necesarios para convertirse en alcaldesa, lo que le dio el gobierno al PP, que tiene 8 concejales.

Barcala se mostró sorprendido por recibir la vara de mando, que aceptó «con tremenda ilusión». El popular, que aclaró que no había mantenido ningún tipo de negociación con la exedil de Guanyar, ofreció a Ciudadanos entrar en el equipo de Gobierno, una propuesta que la formación naranja rechazó.

Por su parte, Belmonte acusó al líder de Guanyar, Miguel Ángel Pavón, de ser responsable de su decisión. «La responsabilidad de que esta si-

BIO



Luis Barcala

El recién elegido alcalde es abogado de oficio y promovió las denuncias que acabaron con la imputación de Echávarri.



Nerea Belmonte

Abogada y vinculada a la plataforma Stop Desahucios, su etapa en Guanyar Alacant terminó en 2016 y ahora es no adscrita.

tuación no se produjese era de Guanyar Alacant, Compromís y el partido socialista», aseguró. Belmonte inició el mandato como concejal de Acción Social y Vivienda por Guanyar (socio del equipo de gobierno con el PSPV-PSOE y Compromís), pero en 2016 fue

«Belmonte ha antepuesto de forma miserable que solo quería un sueldo. Alicante le importa un pimiento»

MIGUEL ÁNGEL PAVÓN
Líder de Guanyar Alacant

expulsada de su grupo y se quedó sin remuneración por dar unos contratos a una empresa creada por dos amigos después de las elecciones. La edil había pedido al PSPV un sueldo de concejal en el próximo Gobierno. «Habrà que

pedir explicaciones al señor Pavón de que, aun a sabiendas de que era mi derecho restituirme en mi honor y mis derechos políticos y económicos, no ha querido dar su brazo a torcer», destacó.

La decisión de Belmonte provocó la ira de los partidos de izquierda. Pavón acusó a Belmonte de haber «antepuesto de forma muy miserable que solo quería un sueldo» y añadió que «la ciudad le importa un pimiento» y que no saben «qué le ha podido ofrecer» el PP a la exedil de su partido, cuya actitud tildan de «lamentable». Por su parte, Montesinos criticó la irresponsabilidad de los concejales de Cs y los no adscritos por «haber devuelto la alcaldía al partido más corrupto del país». El secretario de organización del PSPV, José Muñoz, denunció que se trata de un «tamayazo» y que su partido se mantendrá «vigilante» por el posible trato de favor de Belmonte con el PP. También los portavoces de Ciudadanos, Yaneth Giraldo, y de Compromís, Natxo Bellido, criticaron la conducta de Belmonte y anunciaron que harán una oposición dura. ●

Libertad para el detenido por abusar de una joven en las Paellas

El Juzgado de Instrucción número 3 de Moncada ha dejado en libertad con medidas cautelares al joven detenido por presuntamente abusar sexualmente de una mujer en las Paellas Universitarias de Moncada (Valencia) que tuvieron lugar el pasado viernes.

Pla aclarará en el Senado la financiación del PSPV hasta 2007

El candidato socialista a la Presidencia de la Generalitat y secretario general del PSPV hasta 2007, Joan Ignasi Pla, tendrá que comparecer el 17 de mayo en el Senado para ser interrogado por el PP sobre el caso de la supuesta financiación ilegal de su partido entre 2007 y 2011.

València convoca la II campaña de empleo para jóvenes

El Ayuntamiento de la ciudad ha puesto en marcha la campaña *Anem!*, una iniciativa que oferta 500 contratos laborales directos y 300 plazas en cursos de inglés gratuitos para menores de 30 años.

AJUDES ECONÒMIQUES

Pla RENHATA 2018

Pla de Reforma Interior d'Habitatges



CONSELLERIA D'HABITATGE, OBRES PÚBLIQUES I VERTEBRACIÓ DEL TERRITORI

+info: www.renhata.es www.habitatge.gva.es

CUINES

Reforma de **cuines**: obres de barandats, revestiments, aixetes, mobles de cuina i instal·lacions (no s'hi inclouen electrodomèstics).

BANYS

Reforma de **banys**: obres de barandats, revestiments, aixetes, sanitaris i instal·lacions.

ACCESSIBILITAT

Reforma d'habitatges per a adaptar-los a persones amb **diversitat funcional**.

CONSELLERIA D'ECONOMIA SOSTENIBLE, SECTORS PRODUCTIUS, COMERÇ I TREBALL

+info: www.planrenove.gva.es

CALDERES

Substitució de **calders domèstics** actuals per altres més eficients energèticament.

FINESTRES

Rehabilitació tèrmica de **finestres** i portes-finestra (envidrament, marc i contramarç).

Informa't als Serveis Territorials:

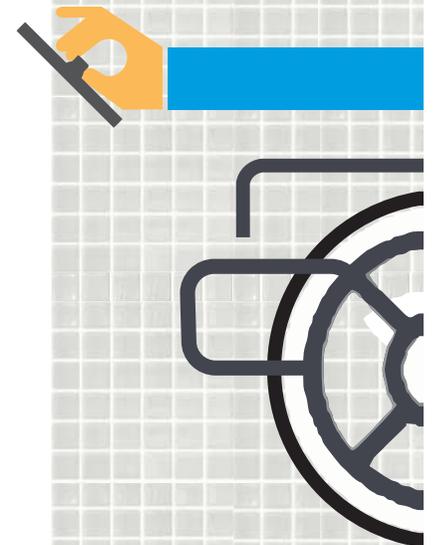
Alacant: Av. Aguilera, 1 - 965 938 410 - 965 938 402

Castelló: Av. Del Mar, 16 - 964 333 752

València: C/ Gregorio Gea, 27 - 963 426 694



GENERALITAT
VALENCIANA



#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» **BESCANSA** 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

Carmena podría repetir como alcaldesa en 2019 con apoyo del PSOE

Una encuesta interna del PSOE difundida ayer refleja el siguiente escenario político en Madrid de cara a los comicios regionales de 2019. Ahora Madrid, partido liderado por Manuela Carmena, se haría con 12 concejales, Izquierda Unida conseguiría 3 y PP, PSOE y Ciudadanos obtendrían 14 concejales cada uno.

Así, de acuerdo con los datos que arroja este sondeo encargado por los socialistas, Manuela Carmena tendría opciones de repetir como alcaldesa de la capital. ● R. A.

20

Denuncian acoso y presiones a profesores no independentistas

La Central Sindical Independiente de Funcionarios (CSIF) y el sindicato por la Acción por la Mejora de la Enseñanza Secundaria (AMES) han denunciado «las situaciones de acoso» que sufren profesores no independentistas en Cataluña.

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.

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.

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

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**

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 españoles fueron más viajeros que nunca durante 2017

Los residentes en España viajaron un 6,5% más en 2017 que en 2016, con un total de 193,7 millones de viajes, la mitad por ocio o vacaciones, según la encuesta Familiar que difundió ayer el Instituto Nacional de Estadística (INE).

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 / @iriamolero

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.



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.

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 sufro 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. Essu 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**

Apenas 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

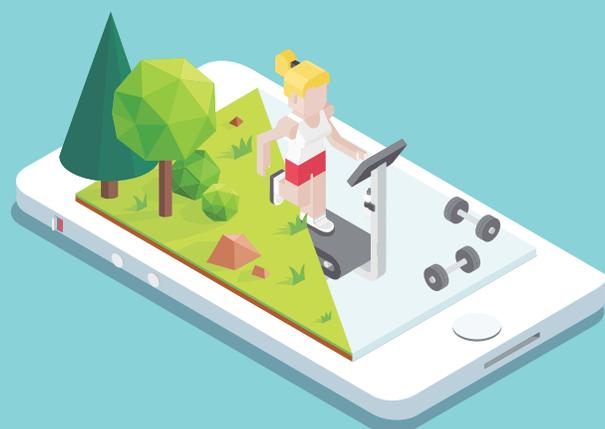
Rafa Nadal superó ayer sin problemas al ruso Karen Khachanov, 38 del mundo (6-3 y 6-2) y se clasificó para los cuartos de final del Masters 1.000 de Montecarlo, donde hoy se medirá al austriaco Dominic Thiem, verduco del serbio Novak Djokovic.

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.



ESTA PRIMAVERA SABRÁS SI EL DÍA ES IDEAL PARA SALIR A CORRER O MEJOR LO DAS TODO EN EL GIMNASIO

tiempo temperatura.es



tiempo temperatura.es

ADELÁNTATE HOY AL TIEMPO DE MAÑANA
Conoce al instante y de forma fiable la **previsión meteorológica**

20
minutos

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.



57,2%

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

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.

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 *heal-*

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, formación 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'

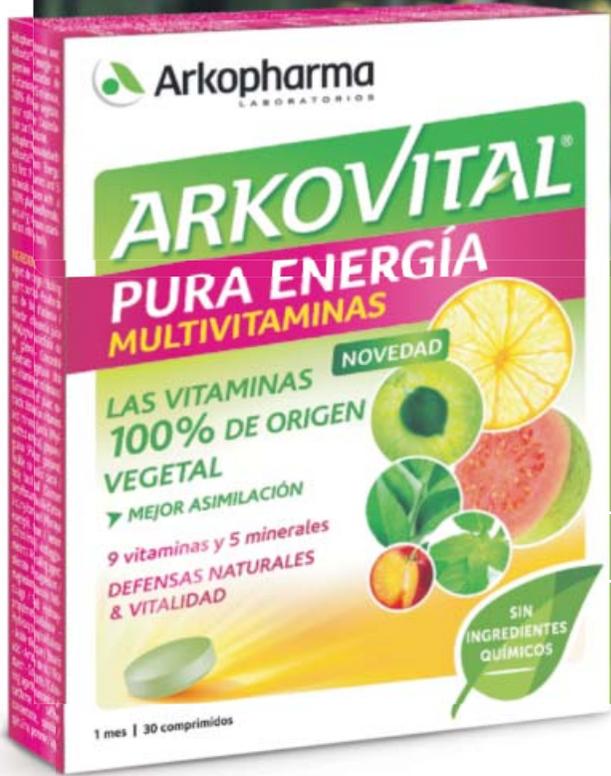
Esta vez la idea procede de Hawái y Asia. Los *poké bowls* son cuencos tropicales que suelen estar compuestos por pescado, vegetales y distintos tipos de algas y semillas. Esta vertiente gastronómica ya tiene hasta su propio libro de recetas en español: *Poké*, de Celia Farrar y Guy Jackson (Lunweg).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



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.

BUSCAMOS TALENT HACKERS



Te buscamos a ti.
Únete ahora y si cambias a
un amigo de trabajo ganáis
dinero los dos.

Entra ya en:
www.TalentHackers.net



*“¿Nos presentas al mejor
ingeniero de software?”*

Ingeniero Software Jave Backend

gemalto
security to be free

RECOMIÉNDALE Y GANA
2.000€



*“¿Conoces a un experto en
buscar soluciones disruptivas?”*

Project Manager APIS

Silk

RECOMIÉNDALE Y GANA
2.000€

TalentHackers[®]
powered by Catenon

#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.

El BCN Film Fest apuesta por la educación en su segunda edición

El certamen arranca hoy en los Cines Verdi de Barcelona e invita a las escuelas a usar películas como recurso didáctico

MÉLINA ZAFIROPOULOS
melina.maria@20minutos.es / @MlinaZafir

En su segunda edición, el Festival Internacional de Cine de Barcelona (BCN Film Fest) presenta como película estrella la comedia francesa *C'est la vie*, de los directores Eric Toledano y Olivier Nakache (*Intocable*). El certamen arranca hoy en los Cines Verdi de Barcelona y se extenderá hasta el 27 de abril, coincidiendo con la festividad catalana de Sant Jordi que se celebra el lunes.

Esta edición, el festival quiere seguir apostando por la que quiere que sea su principal seña de identidad: «Presentar al público barcelonés estrenos con la presencia de sus directores», avanzó Ángel Romero, coordinador del evento.

Además, busca contribuir a estimular la creación de nuevos públicos del séptimo arte.

Gran parte de las películas escogidas para participar en el festival están basadas en libros o son *biopics* de personalidades importantes. Es el caso de *La música del silencio*, obra cinematográfica sobre la vida del tenor Andrea Bocelli, protagonizada por Antonio Banderas. La cinta está basada en la novela autobiográfica del cantante lírico italiano. En total, se proyectarán 38 títulos



20M.ES/CINE

Esta y otras muchas noticias sobre la actualidad cinematográfica las puedes consultar en 20minutos.es

(incluyendo dramas, comedias y algunos clásicos), con el fin de ofrecer un programa variado y cercano para un público interesado por el cine y la cultura, y donde tengan cabida tanto propuestas con aspiraciones artísticas como otras más populares. Eso sí, todas ellas de calidad.

La cita concederá el *Sello Educacine* a aquellas películas dentro de la programación que resulten adecuadas como herramienta pedagógica para las escuelas. No en vano, una parte destacada de su selección está orientada a centros educativos, con la intención de que utilicen las películas vistas como un recurso didáctico para mejorar en los estudios. Este sello es una aportación del Festival Educacine, que este año celebra su quinta edición en Madrid y que ofrece títulos en sesiones especiales y a precios populares dirigidas a estudiantes y a profesores. ●

EN FOTOS

Tres títulos de la sección oficial

'7 días en Entebbe'

Cuatro secuestradores toman el control de un avión que viaja de Tel Aviv a París. Al ser desviado en la terminal de Entebbe, en Uganda, los pasajeros se convierten en moneda de cambio en un letal pulso político.



'Mary Shelley'

La cinta retrata la historia de amor prohibida entre Mary Godwin y el poeta Percy Shelley. La joven (que acabaría escribiendo una obra maestra de la literatura, *Frankenstein*) y su amante huyen juntos en una época de prejuicios hacia las escritoras.



'Las estrellas de cine no mueren en Liverpool'

Revisión de la historia de amor entre el actor británico Peter Turner y la actriz Gloria Grahame en Liverpool, después de que ella haya sufrido un colapso. A pesar de la diferencia de edad, Peter y Gloria se enamoraron enseguida.



EDONE FILMS / FILMAX / VÉRTICE CINE

20"

'La Librería' de Coixet podrá verse por 2 euros

Con motivo de la semana del libro, el filme *La librería* de Isabel Coixet, ganador del Goya a mejor película, podrá verse a un precio especial de 2 euros en 58 salas de cine de España, del 23 al 26 de abril. Coixet, que también se llevó el galardón como mejor directora, recibirá el lunes la *Rosa de Sant Jordi* del público a la película del año.

4.ª temporada de 'Vis a Vis', que regresa el lunes

La serie española *Vis a Vis*, que estrena su tercera temporada el lunes a las 22.20 horas en Fox, tendrá una cuarta entrega según anunciaron ayer Globomedia, Fox Networks y Group España.

Von Trier se reconcilia con Cannes, que cerrará con el Quijote de Gillian

El director Lars Von Trier proyectará en el Festival de Cannes (8-19 mayo) su nuevo filme fuera de competición. El danés, declarado *persona non grata* hace siete años por sus comentarios de apoyo a Hitler, regresa en una 71.ª edición que se clausurará con *El hombre que mató a Don Quijote*, de Terry Gilliam.

¿UN DENTISTA EN LAS PALMAS?	¿UN ALBAÑIL EN AGUILAR DE CAMPOÓ?	¿UN VETERINARIO EN GETAFE?
¿UN ABOGADO EN SANT BOI?	¿UNA GESTORÍA EN LEPE?	¿UN ARQUITECTO EN ESTELLA?
¿UNA EMPRESA DE MUDANZAS EN AVILÉS?	¿UN TALLER EN DOS HERMANAS?	¿UN INSTALADOR DE AIRE ACONDICIONADO EN GETXO?

GUÍA DE SERVICIOS 20MINUTOS

servicios.20minutos.es

Te sorprenderá descubrir que existe lo que necesitas donde lo necesitas. Nosotros lo encontramos y lo comparamos todo por ti.

20 minutos

Con la colaboración de:

Lo mejor de Mauricio empieza con B

Mauritias
It's a pleasure

5% Dto.
Reservando antes del 30 de abril

#ViajarempiezaconB

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

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 tejanero, uno de los autores de cine actuales con más personalidad, casa magníficamente con esta técnica de animación.

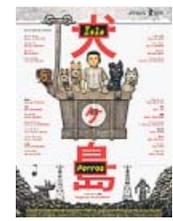
Como no podía ser de otra manera, *Isle de perros* es «un Wes Anderson» con todo lo que ello implica. El inclasificable director de *Los Tenenbaums*, *El Gran Hotel Budapest* o *Moon-*

rise Kingdom tiene un estilo tan particular, tan poco convencional, que igual puede encandilar como generar rechazo y desconcierto. *Isle 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.

Isle 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. ●

MÁS ESTRENOS

'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

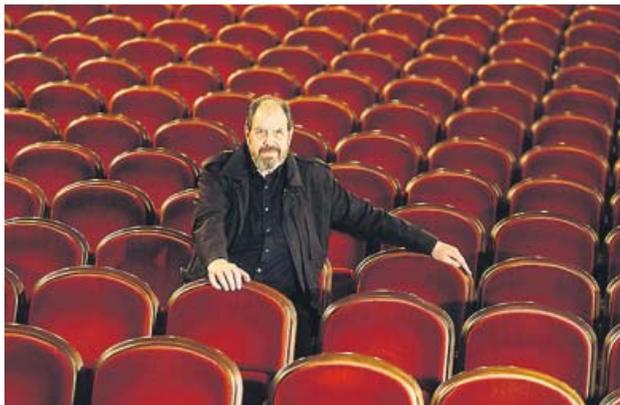
'CADA DÍA'

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 Sucasny
Reperto: Angourie Rice, Justice Smith, Maria Bello, Debby Ryan

FIN DE SEMANA DE TODO

POU RECUPERA LA MAGIA DEL TEATRO



Josep Maria Pou, el pasado miércoles, en València. K. F. / EFE

TEATRO

El veterano actor trae al Teatro Principal de València una nueva versión de 'Moby Dick' en el papel del capitán Ahab

R. V. / AGENCIAS

zona20valencia@20minutos.es / @20mValencia

El Teatro Principal de València se convierte estos días en el escenario de la nueva versión teatral de *Moby Dick* en la que el actor Josep Maria Pou representa al capitán Ahab, en la obra que «teóricamente» es la mejor que ha hecho en su vida. «Crecemos como personas gracias a los personajes que interpretamos, además de como actores. Si juntamos estas dos co-

sas, teóricamente *Moby Dick* es lo mejor que he hecho en la vida», afirmó el actor en la presentación de la obra. El espectáculo estará en cartel en la capital del Turia hasta el domingo.

El espectáculo, que es una versión del texto de Herman Melville realizada por Juan Castany y dirigida por Andrés Lima, muestra el viaje hacia la muerte del capitán Ahab, en lo que Pou califica de «suicidio consciente» de un personaje con «ambición y deseo de venganza», que se convierten en «obsesión» y después en «locura». La versión de Castany de *Moby Dick* es una «metáfora» de la lucha del hombre contra sí mismo y la naturaleza, ya que el Ahab representa la «obsesión humana» que va «más allá de la razón» y es capaz de «consumir la voluntad y eliminar cualquier elemento bondadoso en el alma», explica. El texto de la obra está inspirado en la «solitaria figura» de Ahab, por lo que muestra lo referente al capitán de la obra de Mel-

ville, mientras que se prescinde del resto, ya que solo hay dos actores más –Jacob Torres y Oscar Kapoya– que encarnan a los marineros, para «no distraer» al espectador del texto.

Asimismo, cuenta con un espectáculo «multimedia» que experimenta con «muchos de los lenguajes» que tiene el teatro, en el que el sonido es «tan protagonista» como la música, las voces, las proyecciones en vídeo grabadas en alta mar, la luz o los momentos de «magia» con niebla y humo. «Hemos querido recuperar la magia del teatro. Con los efectos especiales se ha convertido el escenario en una caja mágica en la que todo es posible», relata Pou, que admite que acaba la función «exhausto» ya que se trata de un personaje «excésivo», que solo se puede interpretar con «entrega total». ●

Datos prácticos

Teatro Principal de València. Calle de las Barcas. 15. Viernes y sábado, 20.00 h. Domingo, 18.00 horas. Entradas desde 12 euros.

El IVAM celebra los 125 años de Miró con visita gratis

EXPOSICIÓN

El Institut Valencià d'Art Modern (IVAM) ha programado diversas actividades para celebrar, hoy viernes, el 125 aniversario de Joan Miró (Barcelona, 1893-Palma de Mallorca, 1983), que protagoniza en el museo valenciano la muestra *Orden y desorden*. Así, desde las 10.00 hasta las 21.00 horas, el público podrá visitar gratuitamente la muestra del

IVAM dedicada a uno de los máximos representantes de la pintura española del siglo XX.

En ella se aborda la faceta más radical y combativa del pintor, escultor, grabador y ceramista, a través de la recopilación de 200 obras. Además, a las 18.30 horas, un grupo de bloggers e *instagramers*, previa inscripción, realizarán una visita especial a la exposición y subirán sus fotografías y comentarios a las redes sociales. El sábado, a las 12.00 y a las 17.00 horas, el comisario, Joan M. Minguet, realizará dos recorridos guiados en los que dará a conocer las claves de la muestra. ●

ADEMÁS

La guerra de sexos, versión Shakespeare

Chema Cardeña adapta la obra del autor inglés *Trabajos de amor perdidos*, una divertida comedia llevada a cabo por 15 actores que interpretarán música en directo.

Hasta el domingo, en Sala Russafa (Dénia, 55). V y S, 20.30 h.; D, 20.00 h. Entradas desde 14 euros.

La cantera de músicos en un concierto íntimo

La Fundación Bancaja acoge un concierto de música de cámara interpretado por alumnos del Conservatorio Joaquín Rodrigo con obras de Mozart y Weber e Ibert, entre otros.

Hoy, en la Fundación Bancaja (General, Tovar, 3), a las 20.00 horas. Entrada gratuita.

CARTELERA

VALENCIA CAPITAL

ABC EL SALER 3D. Autopista del Saler 16 (CC El Saler). Tel. 902260262. Cada día. 16:20, 18:20, 20:20, 22:40. V-S: 00:55. Campeones. 16:05, 18:15, 20:35, 22:35. V-S: 00:50. El príncipe encantador. 16:30, 18:35. Gorrión rojo. 22:20. Juego de ladrones. 19:30. V-S: 00:35. La casa torcida. 20:25, 22:40. V-S: 00:55. La forma del agua. 20:20. La tribu. 20:30, 22:40. Las leyes de la termodinámica. 16:20, 18:25, 20:45, 22:45. V-S: 00:55. Leo Da Vinci: Misión Mona Lisa. 16:00, 17:45. Peter Rabbit. 16:25, 18:25. Proyecto Rampage. 16:10, 18:20, 20:30, 22:40. V-S: 00:50. Ready player one. 16:00, 18:15, 20:15, 22:20. V-S: 00:45. Un lugar tranquilo. 16:30, 18:30, 20:30, 22:55. V-S: 00:55. Vengadores: Infinity war. J: 19:30, 20:30. Winchester. 00:55

ABC PARK. Roger de Lauria 21. Tel. 902190259. Alma mater. 16:15. L-M-X-V-S-D: 20:45. X-V-S-D: 18:00. L-M: 18:45. Cada día. 16:25, 18:25, 20:25. L-X-J-V-S-D: 22:40. M: 22:50. Campeones. 16:00, 18:15, 19:35, 20:35. L-M-X-J-V-S-D: 22:55. Carriño, yo soy tú. 16:25. Custodia compartida. 16:25, 18:25, 20:25, 22:40. El príncipe encantador. 16:30, 18:35. Gorrión rojo. 18:10, 20:15, 22:35. Juego de ladrones. 22:35. La casa torcida. 16:05, 18:20, 20:35, 22:50. La forma del agua. 22:50. La tribu. 22:50. Las leyes de la termodinámica. 16:10, 18:20, 20:45, 22:40. Leo Da Vinci: Misión Mona Lisa. 16:10. Peter Rabbit. 16:25. X-J-V-S-D: 18:25. Proyecto Rampage. 16:05, 18:20, 20:30, 22:40. Ready player one. 16:00, 18:10, 20:15, 22:35. Sanz: Lo que fui es lo que soy. 20:25. Un lugar tranquilo. 16:30, 18:30, 20:30, 22:40. Vengadores: Infinity war. J: 19:30, 20:30

ALBATEXAS CINEMAS. Pl. Fra Lluís Colomer, 4. Tel. 960627538. Acantilado. 20:00. Amor a la siciliana (VOSV). 18:00, 20:00, 22:00. Muchos hijos, un mono y un castillo. 18:00, 20:00. Una mujer fantástica. 18:00, 20:00, 22:00

AUTOCINESTAR. Ctra. del Riu 407. Tel. 963248910. Campeones. 21:00. V-S: 01:00. Proyecto Rampage. 23:15

BABEL. Vicente Sancho Tello 10. Tel. 902221622. Alma mater (VOSE). 20:30. Bailando la vida (VOSE). 16:30, 18:35, 22:30. Custodia compartida (VOSE). 16:30, 20:35, 22:30. El Cairo Confidencial (VOSE). 16:30, 20:30. Isla de perros (VOSE). 16:30, 20:30, 22:30. La casa junto al mar (VOSE). 18:30, 22:30. Lady Bird (VOSE). 18:35, 22:30. The party (VOSE). 18:30. Un sol interior (VOSE). 16:30, 18:30, 20:40

CINESTUDIO D'OR. Almirante Cadarso 31. Tel. 963955433. C'est la vie! - Digital. 18:55, 22:35. El joven Karl Marx - Digital. 16:30, 20:40. Los archivos del Pentágono - Digital. 18:35, 22:45. Loving Vincent - Digital. 17:15, 21:00

L'HEMISFÈRIC. Autopista al Saler 1-7. Tel. 902100031 / 902100032- 963 995 577. America Wild: parques naturales. 13:00. V: 19:00. L-X-V: 16:00. Caminando entre dinosaurios: Planeta prehistórico - 3D. 13:00. S-D: 19:00. L-M-X: 18:00. Dream big. 17:00. S-D: 18:00, 11:00. V-S-D: 20:00. L-M-X: 19:00. El océano secreto de Jan-Michel Cousteau. 16:00. X: 11:00. El universo en tu aula. 11:00. Robinson Crusoe - 3D. 18:00. M-V: 11:00. S-D: 17:00, 12:00. Viaje al espacio. Próxima parada: Marte. 12:00. M: 15:00

LYS. Paseo de Ruzafa, 3. Tel. 902190259. Bailando la vida. 15:55, 18:10, 20:25. X-V-S-D: 22:40. S: 00:50. Campeones. 16:00, 18:25, 19:25, 20:25. X-V-S-D: 22:35. S: 00:50. L-M-J: 21:20. El buen maestro. 18:25, 20:25. X-V-S-D: 22:25. S: 00:50. L-M-J: 16:25. Gorrión rojo. 19:25. L-M-X-J-V: 16:25. X-V-S-D: 22:15. S: 00:50. Isla de perros. 16:25, 18:25, 20:25. X-V-S-D: 22:25. S: 00:50. La casa torcida. 15:55, 18:10, 20:25. X-V-S-D: 22:40. S: 00:50. La forma del agua. 22:25. La tribu. 00:50. X-V-S-D: 16:25, 20:50. Las leyes de la termodinámica. 16:05, 18:15. X-V-S-D: 20:25, 22:40. S: 00:50. L-M-J: 21:20. Ópera: Carmen. 18:25. Peter Rabbit. 17:20. Proyecto Rampage. 16:05. X-V-S-D: 20:25, 22:40. L-M-X-V-S-D: 18:15. S: 00:50. L-M: 21:20. Ready player one. 15:50, 18:25. X-V-S-D: 22:25. S: 00:20. S: 00:50. L-M: 21:00. Sanz: Lo que fui es lo que soy. 16:50. Sergio & Serguéi. 16:25, 18:25, 20:25. Tres anuncios en las afueras. 00:50. X-V-S-D: 22:25. Un lugar tranquilo. 16:25, 18:25. X-V-S-D: 20:25, 22:25. S: 00:50. L-M-J: 21:20. Un sol interior. 16:25, 18:25. X-V-S-D: 22:50. Una razón brillante. 16:25. L-M-X-V-S-D: 18:25, 20:25. X-V-S-D: 22:25. Vengadores: Infinity war. J: 19:20, 20:50

OCINE AQUA. Menorca 19 (CC Aqua). Tel. 902463269. Black Panther. 12:00. Campeones. 16:00, 18:20, 19:15, 20:20. L-M-X-J-V-S-D: 22:45. V-S: 01:00. D: 12:00. El hijo de Bigfoot. 16:15. D: 12:15. El príncipe encantador. 16:00, 17:45, 20:15. D: 12:20. Gorrión rojo. 22:00. V-S: 00:45. Inmersión. 22:30. Juego de ladrones. 21:30. V-S: 00:15. La casa torcida. 18:00, 20:30, 22:45. V-S: 01:00. La forma del agua. 00:30. La tribu. 18:30. Las leyes de la termodinámica. 16:00, 18:15, 20:30, 22:45. V-S: 01:00. D: 12:20. Peter Rabbit. 16:30, 17:15, 18:30. D: 12:20. Proyecto Rampage. 16:00, 18:15, 20:30, 22:45. V-S: 01:00. D: 12:10. Ready player one. 16:00, 19:00, 22:00. V-S: 01:00. D: 12:00. Tomb Raider. 22:00. Un lugar tranquilo. 16:30, 18:30, 19:30, 20:45. L-M-X-J-V-S-D: 22:45. V-S: 01:00. D: 12:10. Un pliegue en el tiempo. 16:00. D: 12:00. Vengadores: Infinity war. J: 19:30, 21:00

YELMO CINES 3D VALENCIA. Avda. Tirso de Molina, 16. Tel. . Black Panther. 19:05. Cada día. 18:30, 22:40. Cada día (VOSE). 16:15, 20:30. Campeones. 15:45, 17:00, 18:15, 19:30. L-M-X-J-V-

S-D: 20:45, 22:00. V-S: 23:15. Documental: The Opera House. 20:00. El justiciero. 21:45. El príncipe encantador. 16:10, 18:10. Fireworks. 20:00. Fireworks (VOSE). 20:00. Gorrión rojo. 22:15. Inmersión. 16:45. Inmersión (VOSE). 22:15. Insidioso: La última llave (Versión extendida). 00:25. Isla de perros. 16:20, 20:30. Isla de perros (VOSE). 18:25, 22:35. Juego de ladrones. 21:40. La casa torcida. 17:20, 22:30. La casa torcida (VOSE). 19:40. La forma del agua. 17:45. La muerte de Stalin. 19:55. La tribu. 17:30. Las leyes de la termodinámica. 15:45, 17:45, 19:45, 21:45. X-V-S: 23:45. Leo Da Vinci: Misión Mona Lisa. 16:00. Peter Rabbit. 17:55. V-S-D: 15:55. Prince: Sing o'the times. 22:15. Proyecto Rampage. 16:50, 19:10, 21:35. X-V-S: 23:50. Ready player one. 16:30, 18:00, 19:15, 22:00. X-V-S: 23:30. Ready player one (VOSE). 20:45. Sanz: Lo que fui es lo que soy. 20:00. Teatro: Hamlet (Encore). 20:00. Tomb Raider. 22:30. Un lugar tranquilo. 16:00, 17:00, 18:00, 19:00. L-M-X-J-V-S-D: 20:00, 21:00, 22:00. V-S: 23:00, 00:00. Un pliegue en el tiempo. 16:45. Un sol interior. 19:35. L-M-X-J-V: 16:00. Una familia feliz. 16:45. Una razón brillante. 20:15. Una razón brillante (VOSE). 15:45. Vengadores: Infinity war. J: 19:30. Vengadores: Infinity war (VOSE). J: 21:00. Winchester. 00:05

FILMOTECA

IVAC - LA FILMOTECA. Pl. Ayuntamiento 17. Tel. 963539300. Bienvenido, Mr. Chance (VOSE). M: 18:00. J: 20:00. Corazones cicatrizados (VOSE) - HD Digital. V: 22:00. Del pincel al píxel: Las mil y una técnicas de animación. V: 18:00. Eastern Business (VOSE) - HD Digital. M: 20:15. J: 18:00. El abrazo de la muerte (VOSE). X: 18:00. La fuga de Logan (VOSE). S: 22:30. D: 20:00. La librería (VOSV). S: 20:00. Los objetos amorosos. X: 20:00. Loving Vincent (VOSE). V: 20:00. D: 18:00. Umberto D (VOSE). S: 18:00

CINES PROVINCIA

ALDAIA

CINESA BONAIRE. Ctra. N-III Km. 345 (Parque Comercial y de Ocio Bonaire). Tel. 902333231. Cada día - Digital. 16:00, 18:15, 20:20, 22:30. V-S: 00:35. D: 12:00. Campeones - Digital. 16:00, 18:30, 20:00, 22:00. V-S: 00:35. D: 12:00. Cincuenta sombras liberadas - Digital. 00:40. El príncipe encantador - Digital. 16:10, 18:10. D: 12:00. Fireworks - Digital. 19:30. S: 17:00. D: 16:00. X: 20:00. Gorrión rojo - Digital. 21:35. Juego de ladrones - Digital. 22:10. X-V: 16:40. V-S: 00:25. L-M-S-D: 19:20. La casa torcida - Digital. 17:00, 19:30, 22:00. V-S: 00:40. D: 12:05. La forma del agua - Digital. 12:05. La tribu - Digital. 01:00. L-M-X-J-V: 17:00, 19:00. S-D: 18:00, 20:00. Las le-

yes de la termodinámica - Digital. 15:50, 18:05, 20:35, 22:45. V-S: 01:00. D: 12:05. Leo Da Vinci: Misión Mona Lisa - Digital. 12:30. S-D: 16:05. Loving Pablo - Digital. 00:35. Pacific Rim: Insurrección - Digital. 12:20. L-M-J: 16:30. Peter Rabbit - Digital. 16:10, 18:20. V-S-D: 19:10. D: 12:15. Proyecto Rampage - 3D Digital. 15:50, 18:15. D: 12:30. Proyecto Rampage - Digital. 20:15, 22:35. V-S: 01:00. J: 15:50, 18:15. Ready player one - 3D Digital. 12:20. Ready player one - Digital. 19:05, 22:00. L-M-X-J-V-D: 16:10. V-S: 23:00. S: 16:15. Tomb Raider - Digital. 20:30. Un lugar tranquilo - Digital. 16:00, 22:30. L-M-X-V-S-D: 18:10, 20:20. J: 18:30, 20:30. V-S: 00:35. D: 12:00. Un pliegue en el tiempo - Digital. 16:45. L-M-X-J: 19:10. Vengadores: Infinity war - Digital. J: 19:30, 21:00. Winchester - Digital. 00:25. L-M-X-V-S-D: 22:10

ALFARAR

CINES MN4. Alcalde José Puertas (CC MN4). Tel. 96 376 49 44. Cada día. 18:20, 20:30, 22:40. V-S: 01:00. S-D: 16:20. Campeones. 20:00, 22:00, 22:50. L-M-X-J-V: 18:10. V-S: 00:40. S-D: 16:10, 17:20, 19:20. El hijo de Bigfoot. 15:50, 17:50. El justiciero. 22:10. V-S: 00:30. El príncipe encantador. 18:30, 20:20. S-D: 16:30. Fireworks. 18:20, 20:30. Gorrión rojo. 00:40. L-M-X-V-S-D: 22:50. J: 22:10. Inmersión. 22:20. Juego de ladrones. 22:10. V-S-D: 19:30. V-S: 00:50. La casa torcida. 18:15, 20:30, 22:45. V-S: 01:00. S-D: 16:00. La tribu. 20:30, 22:30. V-S: 00:30. Las leyes de la termodinámica. 18:10, 20:20, 22:30. V-S: 00:40. S-D: 16:10. Leo Da Vinci: Misión Mona Lisa. 16:30. Pacific Rim: Insurrección. 18:20. S-D: 16:00. Peter Rabbit. 18:20, 20:20. S-D: 16:10. Proyecto Rampage. 18:10, 20:20, 22:30. L-M-X-V-S-D: 19:10, 21:30. V-S: 23:40, 00:50. S-D: 16:00. Rabbit School. Los guardianes del huevo de oro. 16:30. Ready player one. 19:10, 22:00. V-S: 00:50. S-D: 16:20. Tomb Raider. 18:10, 20:30, 22:45. V-S: 01:00. S-D: 15:50. Un lugar tranquilo. 18:00, 20:10, 22:20. V-S: 00:20. S-D: 16:00. Un pliegue en el tiempo. 18:30. L-M-X-V-S-D: 20:40. S-D: 16:10. Winchester. 22:10. V-S: 00:20

ALZIRA

EL PUNT DE LA RIBERA. Ctra. Albalat s/n (CC de la Ribera). Tel. 902221622- 962455060. 15:17 Tren a París. 19:10, 21:00. Black Panther. 11:30. Cada día. 18:20, 20:20, 22:20. S-D: 16:20. D: 12:00. L-M-X-J: 19:20, 21:20. Campeones. 19:30, 22:00. V-S-D: 18:30, 23:00. S-D: 16:00, 17:00. S: 00:30. D: 11:45. X-J: 20:30. Coco. 11:45. El príncipe encantador. 18:10. S-D: 16:10. D: 12:00. X-J: 19:10. El sentido de un final. 19:00, 21:00. Final Portrait. El arte de la amistad. 19:45, 21:45. Gorrión rojo. 21:30. S: 00:15. X-J: 21:15. La casa torcida. 20:00, 22:15. S: 00:40. X-J: 21:00. La cena. 19:20, 21:40. La

tribu. 18:40, 20:40, 22:40. S-D: 16:40. S: 00:40. X-J: 19:40, 21:40. Las leyes de la termodinámica. 18:30, 20:30, 22:30. S-D: 16:30. S: 00:30. L-M-X-J: 19:30, 21:30. Leo Da Vinci: Misión Mona Lisa. 12:00. Olvidate de Nick. 19:40, 21:45. Peter Rabbit. 19:15. S-D: 17:15. D: 12:00. Proyecto Rampage. 18:35, 20:40, 22:45. S-D: 16:30. S: 00:50. X-J: 19:15, 21:30. Proyecto Rampage - 3D. 11:30. Ready player one. 19:00, 21:45. S-D: 16:15. S: 00:20. D: 11:30. Sanz: Lo que fui es lo que soy. 21:00. Tomb Raider. 11:30. Un lugar tranquilo. 18:50, 20:50, 22:50. S-D: 16:50. S: 00:50. L-M-X-J: 19:50, 21:50. Un pliegue en el tiempo. 12:00. Una bolsa de canicas. 19:15, 21:30. Vengadores: Infinity war. J: 19:30, 21:00

GANDIA

ABC GANDIA 3D. CC Plaza Mayor. Tel. 902260262- 962860262. Cada día. 16:20, 18:20, 20:20, 22:50. V-S: 00:55. D: 12:15. Campeones. 16:00, 18:15, 20:35, 22:35. V-S: 00:50. D: 12:05. El hijo de Bigfoot. 12:20. El príncipe encantador. 16:30, 18:35. D: 12:30. Gorrión rojo. 20:10, 22:20. V-S: 00:40. Juego de ladrones. 22:35. V-S: 00:50. La casa torcida. 16:00, 18:15, 20:30, 22:45. V-S: 00:55. La forma del agua. 20:15. La tribu. 18:20, 20:25, 22:50. D: 12:25. Las leyes de la termodinámica. 16:20, 18:20, 20:45, 22:45. V-S: 01:00. Leo Da Vinci: Misión Mona Lisa. 16:35. D: 12:30. Peter Rabbit. 16:25, 18:25. D: 12:20. Proyecto Rampage. 16:10, 18:20, 20:30, 22:40. V-S: 00:50. D: 12:10. Ready player one. 16:00, 18:15, 20:15, 22:20. V-S: 00:45. D: 12:00. Un lugar tranquilo. 16:30, 18:30, 20:30, 22:55. V-S: 00:55. D: 12:15. Vengadores: Infinity war. J: 19:30, 20:30. Winchester. 00:55

ONTINYENT

YELMO CINES EL TELER. Pintor Segrelles, 1-3. Tel. 96 291 54 37. Campeones. 16:00, 18:10, 19:00, 20:20. L-M-X-J-V-S-D: 22:30. El buen maestro. 20:00, 22:00. La tribu. 17:00, 21:30. Leo Da Vinci: Misión Mona Lisa. 16:00, 18:00. Peter Rabbit. 16:00, 18:00. Proyecto Rampage. 16:30, 18:30, 20:30, 22:30. Ready player one. 16:00, 18:40, 21:20. Yo, Tonya. 20:00, 22:15

PATERNA

KINÉPOLIS VALENCIA. Av. Francisco Tomás y Valiente s/n. Tel. 902300062- 961379400. Bailando la vida (VOSE) - Digital. 19:30. Bailando la vida - Digital. 18:45, 21:30. S-D: 16:15. L-J: 19:30. L-M-X-J: 17:00. X: 20:00. Black Panther - Digital. 21:30. L: 22:00. Cada día (VOSE) - Digital. 22:15. Cada día - Digital. 22:30. V-S: 00:30. J-V-S-D: 17:30. L-M-X-V-S-D: 20:00. L-X: 22:15. J: 19:45. Campeones - Digital. 22:30. V-S-D: 17:00, 19:00, 19:45, 21:45. L-M: 19:15. X: 19:15, 00:30. L-

M-X-J: 17:30, 20:00. S-D: 16:15. El americano - Digital. 18:30. S-D: 16:15. L-M-X: 18:00. J: 17:00. El cuaderno de Sara - Digital. 21:45. El hijo de Bigfoot - Digital. 16:00. El príncipe encantador - Digital. 17:45, 18:45. V-D: 19:45. S-D: 16:15. L-M-X-J: 18:00. Fireworks - Digital. 18:45. S-D: 16:15. X: 18:00. Gorrión rojo (VOSE) - Digital. 21:45. Gorrión rojo - Digital. 18:30. L-X-V-S-D: 21:45. D: 19:00. J: 22:00. Isla de perros (VOSE) - Digital. 20:15. Isla de perros - Digital. 22:30. D: 17:45. V-S: 17:45, 00:30. L-M-X-J-V-S-D: 20:15. L-M-X-J: 18:00. Juego de ladrones - Digital. 21:45. V: 18:30. S-D: 19:00. D: 21:30. L-M-J: 22:00. X: 22:15. La casa torcida (VOSE) - Digital. 20:00. La casa torcida - Digital. 17:30, 20:00. J-V-S-D: 22:30. L-X-J: 19:30. L-X: 22:00. L-M-X-J-V-S-D: 17:00. M: 22:15. La forma del agua - Digital. 21:30. L: 17:00. La tribu - Digital. 17:00, 19:45. L: 20:00. M-V-S-D: 22:30. J: 19:00. Las leyes de la termodinámica - Digital. 20:15, 00:30. L-M-X-J-V-S-D: 17:30. S-D: 16:00. V-S-D: 22:45. D: 17:45, 20:30. L-M-J: 22:30. L-M-X-J: 19:45. X: 22:00. Leo Da Vinci: Misión Mona Lisa - Digital. 17:00. S-D: 16:00. Pacific Rim: Insurrección - Digital. 22:30. Peter Rabbit - Digital. 17:15, 18:30, 19:45. S-D: 16:00. L-M-X-J: 18:00. Prince: Sing o'the times - Digital. 20:00. Proyecto Rampage - 3D. 22:45. D: 21:45. Proyecto Rampage - Digital. 17:45, 19:00, 20:30, 21:45. D: 22:45. V-S: 23:15. L-M-X-J: 18:00, 20:15, 22:30. Ready player one - Digital. 17:30, 18:30, 20:30, 21:30. V-S: 23:30. S-D: 16:00. L-M-J: 17:00, 22:00. L-M-X-J: 19:45. X: 22:30. Sanz: Lo que fui es lo que soy - Digital. 20:00. Tomb Raider - Digital. 21:30. D: 22:30. L: 22:15. Un lugar tranquilo - Digital. 17:45, 19:00, 20:30, 21:30. D: 22:30. V-S: 22:30, 00:30. L-M-X: 18:00. L-M-X-J: 20:00, 22:00. J:

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

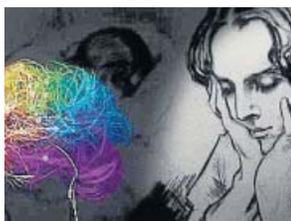
Harry Deane (Colin Firth) es un restaurador de arte que tiene un plan para estafar a Lionel Shabandar (Alan Rickman), el hombre más rico de Inglaterra. Quiere venderle un falso Monet y su cebo es PJ (Cameron Diaz).



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 habíamos apoquinado 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

Cambrils | Tarragona

Hotel Best Cambrils 4*

1 noche

33€ MP

Niños 50% de descuento
Es un producto de Tourmundial

PortAventura World

Hoteles PortAventura 4*

1 noche

105€ AD

Incluye: acceso ilimitado a PortAventura Park y
1 acceso a Ferrari Land
Es un producto de Tourmundial

Peñíscola | Castellón

Peñíscola Plaza Suites 4*

1 noche

46€ MP

Es un producto de Tourmundial

Oropesa | Castellón

Gran Duque 4*

1 noche

75€ MP

Es un producto de Tourmundial

Oliva | Valencia

Apartamentos Las Dunas 3^{UL}

1 noche

48€ A

Apartamento 1 dormitorio
Es un producto de Tourmundial

Algorfa | Torre Vieja-Alicante

Hotel La Finca Golf & Spa 5*

1 noche

55€ AD

Es un producto de Tourmundial

Calpe | Alicante

Hotel AR Diamante Beach 4*^{SUP}

1 noche

79€ MP

Es un producto de Tourmundial

Benidorm | Alicante

Grand Luxor Hotel 4*

1 noche

83€ MP

Incluye: 1 acceso a Mundomar
Es un producto de Tourmundial

La Manga del Mar Menor | Murcia

Hotel Entremares Termas Carthaginesas 4* 1 noche

64€ PC

Incluye: acceso diario a la piscina/spa Brisa Marina
Es un producto de Tourmundial

Roquetas de Mar | Almería

Playasol Spa Hotel 4*

1 noche

37€ AD

Niño gratis
Es un producto de Tourmundial

Los Mejores Musicales solo en Madrid

Hotel 4* + entrada El Guardiaespaldas
en anfiteatro

2 noches

83€

Barcelona en familia

Hotel 3* + Tour Museo FC Barcelona Camp Nou
Experience + Museo Egipcio 2 noches

130€

Niño gratis en hotel

Riviera Maya | Mexico ✕

Hotel Grand Sirenis Riviera Maya Resort & Spa
9 días | 7 noches

920€ TI

Salida 29 de abril
Es un producto de Wamos. Salidas desde Madrid

Cancún | Mexico ✕

Luxury Bahia Principe Sian Ka'an 5*
9 días | 7 noches

1.273€ TI

Salida 30 de abril
Solo adultos (+18)
Es un producto de Soltour. Salidas desde Madrid

Crucero por el Mediterráneo desde Barcelona

Buque Costa Fascinosa 8 días | 7 noches

800€ PC

Costa Cruceros
Salida 27 abril Cabina Balcón
Tasas de embarque incluidas

Crucero por las Islas Griegas ✕

Buque Horizon 8 días | 7 noches

1.051€ TI

Pullmantur Cruceros
30 abril
Tasas de embarque y cuota de servicio incluidas
• Vuelos y traslados desde Madrid incluidos •
Todo incluido en bebidas a bordo.

902 400 454
viajeselcorteingles.es



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