



ESPECIAL NAVIDAD RESPONSABLE | PÁGS. 7-10

## DISFRUTANDO DE LAS FIESTAS CON CABEZA

Ante la llegada de las festividades navideñas, ofrecemos una serie de consejos y pautas a seguir para celebrarlas sin que nuestra salud y nuestro bolsillo se resientan para afrontar después la cuesta de enero

PROPUESTAS DEL EJECUTIVO | PÁG. 3

## Un posible impulso a la conciliación

El Gobierno quiere lanzar esta legislatura la jornada laboral hasta las 18 horas y el permiso de paternidad de cuatro semanas • Además, pone sobre la mesa la 'mochila austriaca' y la 'tarjeta social' • La ministra de Empleo, Fátima Báñez, propone estudiar un cambio en el huso horario



Fátima Báñez,  
ministra de  
Empleo

SOCIEDAD | PÁG. 4

## Los sindicatos sacan a la calle su protesta

Piden que el Gobierno modifique su política económica para mejorar los salarios

LOTERÍA | PÁG. 6

## OT y Bowie, los más buscados para el Gordo

El gasto medio por Internet de Lotería de Navidad se situó en 50 euros en 2015

MUYFAN | PÁG. 13



## Julio J. Iglesias: "Mis padres tienen su vida. Lo que pasó, ya no importa"

El cantante, hijo de Isabel Preysler y Julio Iglesias, visita Madrid y habla de sus proyectos

DEPORTES | PÁG. 11

## Oro para endulzar un presunto regate fiscal

Cristiano Ronaldo despedirá el año con un nuevo reconocimiento como mejor jugador del mundo, pero con las acusaciones de Football Leaks de haber evadido impuestos



## LA FRASE

**"Un congreso ahora es echar sal a la herida del PSOE"**

## Javier Fernández

El presidente de la gestora del Partido Socialista se ha pronunciado de este modo sobre la petición de Pedro Sánchez y su sector afín. Lejos de resolver sus diferencias, parece que el principal partido de la oposición está lejos de la unión.



## LA CIFRA

**0,7%**

**La cesta de la compra, un poco más cara para nuestros bolsillos**

A pesar de la bajada en el precio de los carburantes, el Índice de Precios al Consumo (IPC) cerró noviembre al alza.

## EL PERSONAJE



**El brazo armado que vincula el islamismo con los GAL**

El pasado martes fue detenido en Segovia Daniel Fernández Aceña por supuesta vinculación con el yihadismo. En 1987 pertenecía a los GAL.

**EDITA:**  
GENTE EN MADRID, S.L.

**EDITOR:**  
FERNANDO IBÁÑEZ

**REDACTORA JEFE:**  
MAMEN CRESPO

**COORDINACIÓN:**  
LILIANA PELLICER

**REDACCIÓN:**  
FRANCISCO QUIRÓS  
JAIME DOMÍNGUEZ

**JEFE DE FOTOGRAFÍA:**  
CHEMA MARTÍNEZ

**JEFE DE MAQUETACIÓN:**  
CARLOS ZUGASTI

**MAQUETACIÓN:**  
ENRIQUE ALONSO

**COLABORADORES:**  
MIGUEL HERNÁNDEZ  
(Redacción)

ALBERTO ESCRIBANO  
(Redacción)

STELLA MIRALLES  
DE IMPERIAL  
(Fotografía)

**SECRETARIA  
DE REDACCIÓN:**  
ELENA HORTA

**DIRECTOR DE  
GRANDES CUENTAS  
Y ACC. ESPECIALES:**  
CARLOS ECHEGUREN

**JEFE DE MARKETING:**  
RAFAEL VARA

**COORDINADORA  
DE PUBLICIDAD:**  
ANA SÁNCHEZ

**DISEÑO GRÁFICO:**  
PATRICIA MARTÍNEZ

**REDACCIÓN:**  
CONDE DE PEÑALVER, 17  
1A PLANTA  
28006, MADRID

**TELÉFONO:**  
91 369 77 88

**E-MAIL:**  
info@genteenmadrid.com

**CONTROLADO POR:**



EL PERIÓDICO GENTE  
NO SE RESPONSABILIZA  
NI SE IDENTIFICA CON  
LAS OPINIONES QUE SUS  
LECTORES Y COLABORADORES  
EXPONGAN EN SUS CARTAS  
Y ARTÍCULOS

## El fútbol es vida

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

**E**l fútbol. ¡Ay, el fútbol!. Cuantas alegrías nos ha dado. Cuántas. Algunos dirán que también algún que otro disgusto. Pero es que para ganar, hay que perder algunas veces. Como en la vida misma. Y es que el fútbol es vida. Vida es salir corriendo del colegio para cambiarse y acudir al entrenamiento; vida es coger el coche un sábado o un domingo temprano en pleno invierno para llevar a los niños a jugar; vida es reunirse con los amigos en los alrededores del Bernabéu o del Calderón para tomar una cervecita antes de que empiece el encuentro; vida es gritar cuando el balón se escapa rozando la portería; vida es celebrar que tu hijo marca en su partido; vida es reunirse en casa o en un bar con los amigos para disfrutar juntos de un derbi o de un clásico; y vida es coger cada viernes GENTE para leer la crónica del último partido de tu equipo o la previa del próximo encuentro, y para ver la foto del partido de tus hijos o nietos.

Ganar los partidos o la liga es el premio que reciben directivos, jugadores, entrenadores y aficionados. Para GENTE, no hay mayor victoria que saber que cada viernes nos buscáis para leer cada detalle del partido de vuestros equipos. Sin embargo, la Real Federación de Fútbol de Madrid ha querido ir más allá y agradecer a este periódico su entrega con el deporte rey. El próximo

lunes, 19 de diciembre, nos entregarán su premio en la categoría Medios de Comunicación. Gracias. Muchísimas gracias.

Es lo único que puedo decir, porque es un orgullo para nosotros recibir este galardón. Seguiremos difundiendo la labor de todos los clubes, pequeños y grandes, porque todos son fútbol, porque todos juntos son parte de la vida de la Comunidad de Madrid.



## LA FOTO DE LA SEMANA



**Una felicitación navideña un poco más 'real'**

Como viene siendo tradicional por estas fechas, la Casa Real ha enviado su felicitación navideña, que este año consta de una imagen muy familiar en la que aparecen Don Felipe y Doña Letizia junto a sus dos hijas. Lejos de polémicas y 'photoshop', la tarjeta destaca por su sencillez.

## EL SEMÁFORO



**El FMI y el IVA, un lío de siglas con mayúsculas**

● El palo y la zanahoria. Desde el Fondo Monetario Internacional se valora la "impresionante recuperación" de España, pero también se pide al Gobierno que suba impuestos como el IVA.



**Iglesias y Errejón, ¿Podemos juntos?**

● El líder de la formación Pablo Iglesias utilizó un periódico para hacer pública una carta con la que quiere poner fin a los rumores de enfrentamiento con Errejón aunque los ha aliviado.



**Empleo quiere un cambio contrarreloj**

● Conciliar la vida laboral y familiar. Esa meta, que en ocasiones es utópica, es la que quiere alcanzar el Ministerio que dirige Fátima Báñez para limitar, entre otras cosas, el horario laboral.



@gentedigital

# Báñez quiere una jornada laboral hasta las 18 horas

El Gobierno impulsará la 'mochila austriaca', la 'tarjeta social' y el permiso de paternidad de cuatro semanas

● La ministra propone estudiar un cambio del huso horario

GENTE  
@gentedigital

El Gobierno impulsará la implantación de la conocida como 'mochila austriaca', la instauración de una 'tarjeta social' en la que se detallen las prestaciones de los ciudadanos y la ampliación del permiso por paternidad a cuatro semanas incluido en el acuerdo de investidura del PP con Ciudadanos.

Así lo adelantó la ministra de Empleo y Seguridad Social, Fátima Báñez, durante su comparecencia ante la Comisión de Empleo y Seguridad del Congreso para informar sobre las líneas genera-

EL EJECUTIVO  
PRETENDE  
INCLUIR EN LOS  
PGE EL AUMENTO  
DE LA BAJA

EL OBJETIVO  
SERÍA TERMINAR  
EL HORARIO  
DE TRABAJO A  
LAS 18 HORAS

les de su Departamento, en la que detalló que los cuatro ejes a seguir pasarán por consolidar la recuperación del empleo a través de la Agenda integral por la calidad en el trabajo, mejorar la gestión de las políticas activas de empleo en colaboración con las comunidades autónomas, el refuerzo de la "sostenibilidad y suficiencia" de las prestaciones y la integración de inmigrantes vinculada a la vida laboral.

### Diálogo constructivo

Báñez insistió en la necesidad de un diálogo "leal y constructivo" para estudiar la posibilidad de poner en marcha un fondo de capitali-



Fátima Báñez, durante su comparecencia en comisión

zación para los trabajadores, conocido como 'mochila austriaca', al que puedan recurrir a lo largo de su vida laboral en circunstancias de despidos, movilidad geográfica, formación o jubilación.

La ministra también detalló que el Gobierno trabajará por la apertura de la mesa de diálogo para incluir en los Presupuestos de 2017 la ampliación a cuatro semanas del permiso de paternidad, a la vez que impulsará una 'tarjeta social' en la que figuren las prestaciones y rentas que reciben los ciudadanos de cualquier administración.

### Racionalización

Asimismo, avanzó que el Gobierno impulsará el diálogo parlamentario para la elaboración de un Pacto Nacional para la conciliación y la racionalización de horarios y la preparación de un estudio sobre las posibilidades y consecuencias de un posible cambio del huso horario. El objetivo es que la jornada laboral en España termine a las 18 horas, tal y como ya avanzó el presidente del Gobierno, Mariano Rajoy.

Precio "total" válido en península para 7 días de alquiler (basado en un grupo A: Hyundai i10 o similar) y determinadas fechas, reservado del 12 al 22 de diciembre. Promoción aplicable para alquileres con inicio entre el 12 de diciembre y el 15 de enero 2017. Consulta precios para otros grupos de coches y otras situaciones de alquiler, y alquileres en Baleares y Canarias. Plazas limitadas. Sujeto a disponibilidad. Consulta condiciones. CDW: Cobertura de daños por colisión. TP: cobertura por robo del vehículo. Super CDW: seguro de asistencia por lesiones personales. C.I.C.MA.56. HERMOSELLA 112 - MADRID.



# Déjate llevar...

Una semana de alquiler  
**25€/día**

Incluye: kilometraje ilimitado, cobertura de daños y robo con franquicia a 0 €, protección de ocupantes por accidente, tasas de aeropuerto o recogida en estación de tren

**Hertz**



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

## El TC paraliza la convocatoria de referéndum de Cataluña

### GENTE

El Pleno del Tribunal Constitucional admitió a trámite el pasado miércoles el incidente de ejecución de sentencia presentado por el Gobierno el pasado 14 de octubre contra las resoluciones aprobadas unos días antes por el Parlamento catalán impulsando el proceso constituyente, entre ellas, la que apoyaba la celebración de un referéndum en 2017 con o sin el aval del Estado.

La admisión a trámite supone la paralización cautelar de las resoluciones aprobadas hasta que el tribunal de garantías se pronuncie sobre el fondo de asuntos. El Ejecutivo cuestionó la legalidad de seis resoluciones aprobadas por la Cámara catalana el pasado 7 de octubre al existir un "incumplimiento" de la sentencia del Tribunal Constitucional 259/2015, de 2 de diciembre.

### Antecedentes

El Gobierno ya solicitó al Tribunal de Garantías la nulidad de otra resolución aprobada por el Parlamento catalán el pasado 27 de julio, la que dio inicio al denominado proceso de "desconexión" de Cataluña con España. De hecho, el TC ya se ha pronunciado al respecto y la acordó de forma unánime.

Así, el Pleno ha acordado tramitar el incidente y, en concreto, los apartados de los capítulos titulados 'Referéndum' y 'Proceso Constituyente' que se incluyeron en el Título I.

MIGUEL HERNÁNDEZ

@miguelher73

UGT y CCOO han querido responder en la calle al anuncio del nuevo Gobierno de Mariano Rajoy de subir el SMI (Salario Mínimo Interprofesional) un 8%, una cifra que consideran "a todas luces insuficiente" debido al actual crecimiento de la economía en el país. Tampoco les han gustado las formas, fuera de la mesa de diálogo social donde están presentes Ministerio, patronal y sindicatos, y lo consideran un duro golpe a su papel y a su legitimación.

Bajo el lema 'Las personas y sus derechos, lo primero, defiéndelos', los sindicatos convocaron concentraciones ante las subdelegaciones y delegaciones de Gobierno el pasado día 15 de diciembre, una cita que en Castilla y León tiene lugar este viernes 16 de diciembre. El colofón lo pondrá una manifestación en Madrid, entre las plazas de Neptuno y Sevilla este domingo 18 de diciembre a las 12 de la mañana, que tiene como objetivo exigir más y mejor empleo, salarios dignos, pensiones suficientes y sostenibles y una renta mínima contra la pobreza y la desigualdad.

### Objetivos

Los sindicatos pretenden con estas movilizaciones emplazar al Gobierno a cambiar el rumbo de su política económica y laboral, dentro del proceso de diálogo social con las organizaciones sindicales y empresariales en esta legislatura y que tiene que abrir inmediatamente.

"Se trata de recuperar los derechos perdidos, con motivo de las reformas laborales



La marcha partirá de la plaza de Neptuno para terminar en los alrededores en la Puerta del Sol

## En busca de los derechos perdidos

Una manifestación recorrerá las calles de Madrid este domingo 18 de diciembre a las 12 de la mañana • Los sindicatos solicitan que el Gobierno cambie el rumbo de su política económica y laboral para mejorar salarios y pensiones

HABRÁ  
PROTESTAS EN  
LAS 9 SEDES DEL  
GOBIERNO EN  
CASTILLA Y LEÓN

de 2010 y 2012, y de la reforma de las pensiones de 2013, sentar bases sólidas para asegurar el futuro de las pensiones públicas y adoptar medidas que ayuden a combatir la pobreza y la desigualdad, como la renta mínima o el incremento del SMI, así como la temporalidad y la precariedad laboral", dicen desde CCOO. Su secretario general, Ignacio Fernández Toxo, explica que el punto de partida debe ser una mejora del SMI "en 800 euros el próximo año".

"Este es el momento de restablecer salarios, recuperar derechos y libertades y recobrar la dignidad en el trabajo en cuanto a la contratación y los derechos laborales y sociales pero también es urgente abrir un debate con respecto al futuro de las pensiones", añade su colega de UGT, Pepe Álvarez.

### Castilla y León

Este viernes habrá concentraciones y asambleas de afiliados y delegados de UGT y

CCOO en las nueve subdelegaciones del Gobierno en Castilla y León entre las 12 y 12:30 horas, así como frente a la sede del PP de Miranda de Ebro (Burgos) a las 19 horas. Faustino Temprano (UGT) destaca que se trata del "inicio" de unas movilizaciones que "tendrán continuidad", a lo que Hernández (CCOO) añade que el momento es "crucial" y que, de no producirse avances, tras el invierno llegará una "primavera caliente".

## Rajoy abre la puerta a prolongar el subsidio a parados de larga duración

El presidente del Gobierno aseguró que está dispuesto a considerar la creación de un ingreso mínimo vital, a preguntas del grupo socialista

### M.H.

El presidente Mariano Rajoy afirmó el 13 de diciembre en la sesión de control al Gobierno en el Senado que está dispuesto a considerar la creación de un ingreso mínimo vital y a extender la pres-

tación por desempleo y recuperar el subsidio para parados de larga duración mayores de 55 años "siempre que haya conocimiento de causa y se sepa qué prestaciones se hacen y quienes cobran". El líder del PP respondió de esta

manera a la petición en este sentido del grupo parlamentario socialista.

El senador del PSOE, Vicente Álvarez, solicitó la creación de un ingreso que "cubra las necesidades básicas para vivir con dignidad" y en el caso de los mayores de 52 años, extender el subsidio "hasta que encuentren un trabajo o accedan a la pensión por jubilación".



El presidente del Gobierno

## De sicario de los GAL a extremista yihadista

La Guardia Civil detiene a Daniel Fernández, que poseía vídeos con decapitaciones

### M.H.

La Guardia Civil detuvo el martes 13 de diciembre en Segovia a Daniel Fernández Aceña, un sicario de los GAL condenado por el asesinato del ferroviario francés Jean

Pierre Leiba en Hendaya en 1984, al que confundieron con un integrante de ETA, y que terminó yendo a zonas de conflicto para abrazar la yihad, según explican fuentes de la lucha antiterrorista.

Natural de Irún, viajó a Afganistán, Siria y Palestina, "donde dijo haber estado dispuesto a cometer atentados suicidas si hubiera tenido la ocasión", según Interior.

# MURPROTEC®

Tratamientos definitivos contra la humedad

## Este invierno elimine la **humedad** de su hogar

Es época de  
lluvias y humedades.  
¡ Proteja la salud de su familia y hogar !

Solicite un análisis completo y gratuito de  
su problema llamando al:

### 900 30 11 30



Proporcione un  
entorno saludable  
a su familia.

MURPROTEC  
colabora con  
**Cáritas**

Única empresa  
del sector con  
certificación  
ISO 9001



[www.murprotec.es](http://www.murprotec.es)

## La Ley de Dependencia cumple 10 años con 1,2 millones de beneficiados

La lista de espera supera las 350.000 personas, de las que el 65% es moderado • La mayoría de españoles reconocidos pertenecen al Grupo II

### GENTE

La Ley para la Autonomía Personal y la Atención a la Dependencia cumplió 10 años el pasado 14 de diciembre con 1.212.048 personas en España con derecho reconocido oficialmente a recibir alguna prestación o servicio y 856.452 que las están percibiendo. De este modo, hay 355.596 personas dependientes para quienes no se ha materializado el derecho.

Según la estadística del IMSERSO, actualizada a 30 de octubre de 2016, el grupo reconocido más numeroso en España es el de Grado II, es decir, personas con una dependencia severa, que suman 455.131 ciudadanos, el 29,99%. Junto a ellos, constan 363.910 personas con gran

dependencia (el 23,98%), de las que 72.446 están en la situación más acuciante al no poder valerse en absoluto por sí mismas. Otras 393.007 han sido diagnosticadas con derecho a recibir una ayuda por su situación moderada, el 25,9%.

### Moderados

Estas últimas han sido las últimas en sumarse al sistema, ya que el Gobierno pospuso este momento como medida de austeridad y no fue hasta julio de 2015 cuando comenzaron a ver reconocido su derecho. Es precisamente a esta incorporación tardía a la que el IMSERSO atribuye el grueso de la lista de espera, pues los moderados son el 65% del total de dependientes que estaban esperando en octubre.



Más de 800.000 personas ya reciben una prestación



Los compradores eligen fechas significativas para el sorteo de Navidad

## El reencuentro de OT, entre los números más buscados del Gordo

Las fechas destacadas del año continúan siendo las preferidas

• El gasto medio por Internet de Lotería de Navidad se situó en 50 euros en 2015

### GENTE

@gentedigital

Se acerca el Sorteo Extraordinario de la Lotería de Navidad y los españoles se apresuran a comprar los décimos en los que depositarán todas sus esperanzas. Como todos los años, las fechas destacadas del año que termina son las preferidas por los consumidores, que en 2015 gastaron por Internet una media de 50 euros.

En concreto, los números que se corresponden con la

fecha de la muerte del cantante David Bowie (10.016) y con el concierto del Palau Sant Jordi de Barcelona para celebrar los 15 años del comienzo de Operación Triunfo (31.116) son algunos de los más demandados en Internet, según datos de Ventura24.es. También destacan el día posterior a la celebración del referéndum sobre la permanencia del Reino Unido en la UE, conocido como 'Brexit' (24.066), las últimas elecciones en Italia (04.126), y la fecha en la que el Real Madrid venció en la final de la

EL 86%

La mayoría compartiría el premio

El 86% de los compradores de Lotería de Navidad asegura que emplearía el dinero del premio Gordo para repartirlo entre sus seres queridos, mientras que un 12% lo usaría para pagar la hipoteca y un 1% para viajes y otros caprichos. Así se desprende de la encuesta anual sobre los hábitos de los usuarios a la hora de comprar lotería, realizada por la compañía de gestión por Internet Ventura24.

Champions League (28.056), ganando su undécima copa.

### Misticismo

La compañía de loterías apunta además que el misticismo siempre tiene cabida. Es el caso del 14.116, que se corresponde con la súper luna que iluminó el cielo este pasado mes de noviembre y que no volverá a producirse hasta dentro de 30 años.

Por último, los acontecimientos de importancia personal para los usuarios de la lotería de Navidad siguen teniendo cabida entre sus preferencias, de modo que aniversarios de boda, nacimientos, cumpleaños o cualquier tipo de recuerdo que tenga un especial significado y relevancia para el comprador sirven para elegir un número de la suerte.

## Investigan el patrimonio de los padres de Nadia

La Justicia quiere localizar los bienes de la familia y de la fundación

### GENTE

El magistrado de la Seu d'Urgell (Lleida) que investiga el caso de Nadia Nerea, la niña con triclotidistrofia cuyos progenitores están siendo investigados por presunta es-

tafa en la recaudación de fondos para un tratamiento médico, ha acordado diligencias encaminadas a conocer el patrimonio de los padres.

Por ello, pidió el pasado lunes a la Oficina de Recuperación y Gestión de Activos la localización y gestión de los bienes (incluyendo cuentas bancarias y otros productos financieros) de los padres de Nadia Nerea, Fernan-

do Blanco y Margalida Garau, y de la Fundación que lleva el nombre de la niña.

### Más información

El juez, que el pasado viernes acordó prisión provisional comunicada y sin fianza para el padre y decidió dejar a la madre en libertad provisional con suspensión de la patria potestad, había pedido un certificado de nacimiento y un informe del parto. Además, solicitó información del centro escolar en el que estudiaba y una relación de hospedajes en Francia.



Fernando Blanco

## El FMI revisa al alza la previsión para España

Las reformas emprendidas y las medidas adoptadas para reforzar la confianza en la economía "han surtido efecto", aunque el ajuste "sigue siendo incompleto" y persisten debilidades estructurales, según señalan los técnicos del Fondo Monetario Internacional (FMI), que ha revisado una décima al alza sus pronósticos de crecimiento en 2016 y 2017 para España.

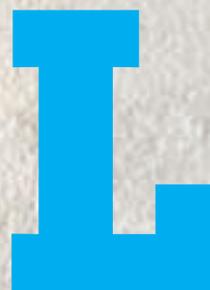
## Mueren más españoles de los que nacen

La población española volvió a crecer en negativo durante el primer semestre del año, cuando murieron más personas de las que nacieron como ya ocurrió en el mismo periodo de 2015. En total, la diferencia entre nacidos y fallecidos es de -12.998 personas, según el Movimiento Natural de la Población del Instituto Nacional de Estadística (INE).

# NUEVE TRUCOS PARA AHORRAR ESTAS FIESTAS

La alimentación, los regalos y la energía **aumentan los gastos** • **Comparar** precios, comprar de manera **escalonada**, limitar las **luces** y bajar la **calefacción**, entre los consejos para vivir una **Navidad sostenible**

LILIANA PELLICER (@lilianapellicer)



a Navidad llena de ilusión nuestros corazones, pero vacía de dinero nuestros bolsillos. Las copiosas comidas, la interminable lista a los Reyes Magos y pasar más tiempo en casa, con el consiguiente gasto en calefacción y electricidad, caracterizan esta época de grandes gastos. Sin embargo, existen algunos trucos, aportados por Rastreator.com, la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) y diferentes compañías eléctricas, para limitar el dispendio y pasar las fiestas de una manera sostenible y responsable.

**1.** Comparar productos es la clave del ahorro. Es el mejor método para lograr buenos precios, tanto en la sección de alimentación como en los regalos. Consultando diferentes marcas y proveedores conseguirás acceder a las mejores ofertas y gastar menos en tus comidas, bebidas y en tus obsequios.

**2.** Comprar los alimentos con antelación y congelarlos. Los días anteriores a las fechas claves de la Navidad

suele haber subidas de precios en la comida y la bebida, por lo que es una buena idea adelantarse.

**3.** Crear una lista de regalos. Planificar con antelación todas las cosas que queremos adquirir permite escalonar las compras, fijar un presupuesto concreto y asegurarse de no excederlo, y no dejarse llevar por caprichos, impulsos o promociones de último momento, que en realidad no necesitamos ni deseamos. Se pueden realizar hasta tres listas diferentes: de alimentación, de juguetes y de regalos.

**4.** No llenar la casa de luces. El árbol de Navidad, la entrada, el balcón y hasta el belén pueden estar completamente iluminadas. Limitar este aspecto y utilizar luces LED se notará en la siguiente factura de electricidad. Otra posibilidad para ahorrar es reducir el tiempo que permanecen encendidas.

**5.** Bajar la calefacción de la vivienda. En general, no es necesario mantenerla a más de 21 grados, pero en estas fechas, cuando la casa se llena de invitados, muchas veces se termina abriendo las ventanas por el calor acumulado en la habitación. Rebajar un par de grados o apagarla en determinados momentos puede ayudar a controlar el gasto energético de la familia.

**6.** Hacer un uso responsable de los electrodomésticos. Pequeños gestos como no dejar el frigorífico abierto, utilizar el lavavajillas a carga completa o descongelar los alimentos dentro de la nevera también pueden provocar un ahorro en la factura de la luz.

**7.** Cocinar de forma eficiente. Un ejemplo es utilizar una olla exprés o, en su defecto, tapar las cazuelas para que no pierdan el calor. Si hay que usar el horno, es mejor meter varias bandejas a la vez, para aprovechar al máximo la capacidad. Hay que intentar no abrir la puerta durante la cocción, ya que se pierde un 20% del calor acumulado cada vez que se hace.

**8.** Hacer regalos eficientes nos permite ahorrar durante todo el año. Dentro de la carta a los Reyes Magos se puede pedir luces LED o una placa de inducción, que consume menos que la cocina eléctrica. También se puede limitar la compra de juguetes que funcionen con electricidad.

**9.** Optar por el trueque o el intercambio. No es necesario comprar todo de primera mano, existen innumerables mercadillos solidarios que nos permiten vivir la Navidad de una manera menos derrochadora.



E

ntremeses, asados de carne, postres contundentes y turrones. Todos ellos son fieles compañeros de mesa durante las fiestas navideñas, en las que los españoles engordan de media unos dos kilos, según una encuesta del Centro de Investigación sobre Fitoterapia y la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. Según este estudio, siete de cada diez personas aseguran que abusan de los alimentos y las bebidas en estas fechas, al realizar entre dos y tres comidas extraordinarias con familiares y amigos.

“La acumulación de excesos durante tantos días puede provocar sobrecarga y digestiones pesadas, ya que son comidas con muchas calorías, grasas y mucha sal. Así, pueden aparecer síntomas como hinchazón y ardor de estómago, dolor estomacal, náuseas, vómitos, diarreas y malestar”, aseguró el profesor de la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad de Alcalá y miembro del Grupo de Fitoterapia de SEMERGEN, Juan Carlos Ocaña. Además, también puede contribuir a un incremento de “los niveles de colesterol y triglicéridos, alteración del sueño, ansiedad y, sobre todo, aumento de peso”, indicó el experto.

#### EN LOS NIÑOS

Los problemas no son exclusivos de los adultos. Los niños también abusan de determinados alimentos en estas fechas, en las que los dulces y la bollería industrial se encuentran más a mano y en las que los padres son más permissi-



Siete de cada diez personas aseguran que se exceden con la comida y la bebida en Navidad

## CON UN OJO EN EL MANTEL

Los **excesos en la alimentación** son habituales en estas fiestas, que suelen celebrarse **alrededor de una mesa** • Hay que prestar **especial atención a los niños**, ya que pueden abusar de los dulces y de la bollería industrial

GENTE (@gentedigital)

# 53%

**nunca ha tomado**

La mayoría de los niños no ha consumido refrescos azucarados.

vos. Sin embargo, no hay que olvidar que el último estudio Aladino 2015 encontró prevalencia de sobrepeso en el 23,2% de los menores y de obesidad, en el 18,1%. Por lo que no se debe bajar la guardia ni siquiera en vacaciones de Navidad.

Los factores que dicho estudio vincula a la obesidad infantil siguen encontrándose en los hábitos alimenticios y en la falta de actividad física,

como ver la televisión más de dos horas al día o no desayunar cada mañana.

Y es que las malas costumbres a la hora de la comida son fundamentales en esta situación, considerada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un problema de salud pública.

#### FRECUENCIA

El mismo informe analiza la frecuencia habitual en el con-

sumo de algunos alimentos, entre ellos, los supuestos causantes de la obesidad infantil en España, como las galletas, las bebidas azucaradas, los caramelos, las pizzas y los chocolates. La información aportada sorprende por diferir de la última alerta la OMS sobre el consumo de refrescos azucarados. De hecho, indica que el 53% de los menores nunca ha consumido estas bebidas y sólo el 2,3%

de este segmento de la sociedad las toma a diario.

Otros alimentos sí que forman parte de la dieta habitual de los menores españoles y es sobre los que los padres deben estar vigilantes estas navidades. El 7,8% de este colectivo come todos los días pasteles, galletas, donuts o bollos, una frecuencia en su consumo sólo superada por frutas y verduras frescas, lácteos, pan blanco y cereales.

### CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN

# 1:

#### Comer y beber con moderación

A pesar de la abundancia de alimentos, es importante tomar sólo lo que realmente necesitamos.

# 2:

#### Planificar bien los menús

Un poco de previsión permitirá ahorrar y organizar de forma racional el tipo de comidas.

# 3:

#### Limitar la cantidad de dulces

El postre puede incluir fruta o hacerlo casero, reduciendo, de esa manera, la cantidad de azúcar.

# 4:

#### Preparar comidas más ligeras

Se puede tener en cuenta un menú rico en verduras y frutas, y con menos salsas preparadas.

# 5:

#### Evitar el consumo de alcohol

Las reuniones suelen caracterizarse por incluir alcohol, pero debemos consumirlo con moderación.

# 6:

#### Practicar ejercicio físico

A pesar de encontrarnos de vacaciones, no se deben olvidar las rutinas deportivas que se practiquen.



Llevamos  
dentro la  
Navidad

TUS COMPRAS EN  
tienda | web | móvil

75 Aniversario El Corte Inglés

# C

omidias y cenas familiares, encuentros con amigos, salidas con compañeros de trabajo... Todos coincidimos en que la Navidad es momento para reunirse con los seres queridos y para cuidar de esas relaciones que, en ocasiones, se abandonan ligeramente por el ritmo impuesto por el día a día.

Esto, que la sociedad percibe de manera inconsciente, lo confirman los psicólogos, que destacan el papel de lo que se conoce como 'Apoyo Social' y que es nuestra red de ayuda emocional y material que nos genera satisfacción y sensación de soporte. La familia es, precisamente, el miembro más seguro de esta red y el que se supone incondicional.

"La Navidad es una época especial para muchas personas, que ven el participar en esas ocasiones como una confirmación de ese vínculo", explica Julia Vidal, psicóloga y directora del centro Área Humana (Areahumana.es). "Esas cenas y comidas especiales, vinculadas a buenas emociones, a buena comida y a recuerdos de personas que no están, une y fortalece ese vínculo familiar", añade.

Según analiza Vidal, las ventajas del cuidado de dichas relaciones son muchas, ya que hay numerosas investigaciones que lo relacionan con una mayor satisfacción personal y más salud emocional y psicológica. "Por ello, pasar la Navidad en familia y con amigos es un hábito muy saludable", concreta.

#### TAMBIÉN PROBLEMAS

Precisamente, la importancia emocional de estos encuentros provoca, en ocasiones, enfados o distanciamientos. "Muchos pueden entender que la relación no va tan bien como era de esperar, si alguien falta a esa cita familiar, sin estar justificado", puntualiza la directora de Área Humana.

Algunos consejos para 'sobrevivir' con éxito a las veladas navideñas podrían ser mostrar interés por la vida del resto de los invitados, evi-

tar quejarse de modo constante, intentar no encerrarse en discusiones cuyo único fin es querer tener razón y agradecer la visita.

#### ACORTAR DISTANCIAS

Sin embargo, muchas familias no pueden reunirse en estas fechas. El trabajo, los estudios o la falta de recursos económicos pueden mantenernos separados en estos días especiales. Cuando las personas se encuentran en esta situación deben hacer un esfuerzo por ponerse en contacto y acortar, a través de diferentes tipos de comunicaciones, las distancias que impone la realidad.

En la actualidad hay multitud de medios tecnológicos que nos ayudan en esta ta-

#### LOS MENSAJES CON IMÁGENES SON MÁS CERCANOS

#### ES ESENCIAL INTENTAR MANTENER EL CONTACTO DIRECTO

#### PARTICIPAR EN LA CELEBRACIÓN FORTALECE LOS VÍNCULOS

rea. A la tradicional llamada de teléfono se unen otros que suman imagen, gracias a Internet. "Los medios de telecomunicaciones facilitan, y mucho, las relaciones en estos casos", valora Vidal, que diferencia entre los diferentes métodos.

"No es lo mismo el teléfono que Skype. Ver dónde estás, con quién, cómo es tu entorno... Hace que se tenga más información, más comprensión de cómo se encuentra el otro", analiza la psicóloga. Con respecto a los mensajes, lanza una advertencia: "no hay que tirar más de WhatsApp que de voz e imagen". Y es que la psicóloga recuerda que es muy importante no abandonar escucharnos o vernos por unas letras.

En general, a pesar de que todos estos métodos son positivos para mantener los vínculos, es esencial que no terminen sustituyendo el contacto directo.



## TIEMPO EN FAMILIA

Las navidades son un **momento único** para reforzar las relaciones con los **seres queridos**, que forman lo que los expertos conocen como **'Apoyo Social'** • Cuidar de nuestros allegados proporciona más satisfacción personal, y **salud emocional y psicológica** • Estas fiestas opta por métodos de comunicación **que incluyan imagen y sonido**, ya que aportan más cercanía

LILIANA PELLICER (@lilianapellicer)

### MÉTODOS



#### TRADICIÓN

Para comunicarte con tus seres queridos puedes usar medios tradicionales como cartas o postales navideñas.



#### TELÉFONO

Largas conversaciones o cortas llamadas para felicitar la Navidad son un medio para sentirse más cerca de la familia.



#### MENSAJES

Los 'whatsapps' o mensajes de móvil son ya clásicos de estas fechas. Muchas veces son impersonales.



#### CARA A CARA

Hay métodos más personales para mantener el contacto: las conversaciones cara a cara por Skype o Facetime.



FÚTBOL | PRIMERA DIVISIÓN

# No es oro todo lo que reluce

Cristiano Ronaldo recibe el cuarto Balón de Oro de su carrera pocos días después de que su nombre apareciera ligado a un presunto delito de evasión fiscal • El propio jugador reconoce que esas informaciones le "han amargado"

FRANCISCO QUIRÓS  
francisco@gentedigital.es

Tan distintos y, sin embargo, tan parecidos. Los caminos de Cristiano Ronaldo y Lionel Messi guardan tantas concomitancias que en ocasiones parecen diseñados por algún guionista del mejor cine de suspense, como ha quedado demostrado en los últimos días, aunque, eso sí, en dos ámbitos bien diferentes.

Para empezar, la parte más dulce, la deportiva, esa por la que tanto el portugués como el argentino han pasado a convertirse en verdaderos ídolos a nivel mundial. El

## 2007

**El año 'terrenal'**

Esa fue la última edición en que el Balón de Oro no acabó en manos de Messi o CR

pasado lunes 12 de diciembre la revista France Football desvelaba el nombre del ganador del Balón de Oro 2016. Para la publicación gala, Cristiano Ronaldo ha sido el mejor jugador del planeta fútbol en los últimos 12 meses, una consideración en la que han tenido mucho peso los logros colectivos: la conquis-

ta de la Liga de Campeones y la Eurocopa de selecciones. Este argumento es, sin embargo, un arma de doble filo. Mientras los defensores del astro de Madeira destacan el papel importante que jugó el propio CR7 en la consecución de estos éxitos, sus detractores inciden en que la estrella portuguesa no brilló especialmente en ambas finales continentales, por más que su imagen apareciera en los 'highlights' de esos partidos. En esa eterna dicotomía que acompaña a Ronaldo, esa escala de colores que se mueve entre el blanco y el negro sin dejar espacio a los grises, las opiniones oscilan entre las que recuerdan su discreto papel en el choque de Milán y las que ensalzan el hecho de convertir el decisivo penalti de la tanda.

Sea como fuere, el único hecho objetivo es el de las cifras, un terreno en el que Cristiano Ronaldo parece sentirse más cómodo y en el que sus críticos más severos ven desmontadas sus teorías. Con su cuarto Balón de Oro en el bolsillo, al portugués sólo le supera en este palmarés Messi, ganador en cinco ocasiones, unos números que ponen en valor la feroz competencia deportiva que mantienen ambas estrellas. Basta

LISTA COMPLETA

### Otra goleada de la Liga

Con 745 votos, más del doble que Messi, Cristiano Ronaldo encabeza la lista de este 2016, en la que 7 de las 10 primeras posiciones las ocupan jugadores de la Liga española. Sólo Buffon, Mahrez y Vardy se han colado en el 'Top-10'.



con decir que hasta la irrupción de estos dos fenómenos, Platini, Cruyff y Marco Van Basten compartían el honor de ser los únicos que habían sido galardonados en tres ocasiones.

**La cruz**

Sin embargo, las últimas semanas también han dejado un trago amargo para Cristiano Ronaldo, un sabor que ya probó en su día Messi. Unos documentos de Football Leaks publicados por el diario El Mundo acusan al jugador del Real Madrid de desviar a un paraíso fiscal al menos 150 millones para ocultar ingresos en concepto de derechos de imagen.

Según palabras del propio Ronaldo en una entrevista concedida a France Football con motivo de haber recibido el cuarto premio de su trayectoria como mejor jugador del mundo, esas informaciones "me han amargado el placer de ganar este Balón de Oro. Estaría mintiendo si dijera que no, no soy hipócrita. No me hizo nada bien".



Jorge Mendes

INVESTIGACIÓN

### La defensa de CR7 contrasta con el interés de Hacienda

El entorno de Cristiano Ronaldo no permanece impasible a las informaciones reveladas por El Mundo y Gestifute, la empresa de representación del portugués que encabeza Jorge Mendes, publicaba la declaración de bienes y derechos en el extranjero del jugador de la campaña de la Renta de 2015.

A la espera de saber en qué desemboca toda esta polémica, el ministro de Hacienda, Cristóbal Montoro, reconocía esta misma semana que la información aportada por Football Leaks se ha incorporado a la investigación que mantiene abierta la Agencia Tributaria. "Quien defrauda a Hacienda nos está robando a todos", aseguró Montoro.

FÚTBOL | LIGA DE CAMPEONES

## Viejos conocidos se cruzan en el camino

Nápoles, Paris Saint-Germain, Bayer Leverkusen y Leicester serán los rivales del Real Madrid, el Barça, el Atlético y el Sevilla, respectivamente

F. Q. SORIANO

Las competiciones europeas se despiden hasta febrero del próximo año, pero antes de ello vivieron un momento im-

portante el pasado lunes con el sorteo de los octavos de final del máximo torneo continental. En él, los equipos españoles sueñan con plantar-

se entre los ocho mejores de la competición, ya que, en líneas generales, se puede decir que el sorteo fue bastante benévolo.

**Para todos los gustos**

Así, el vigente campeón, el Real Madrid, se medirá con el Nápoles, un equipo en el que juegan dos antiguos futbolistas blancos: José Callejón y Raúl Albiol. El guardameta Pepe Reina completa la legión española de un conjunto que este año ya no cuenta con el olfato goleador de otro exmadridista, Higuaín.



Unai Emery, entrenador del PSG

El Barcelona, por su parte, deberá jugarse el pase a cuartos con un Paris Saint-Germain que, de la mano de Unai Emery, no termina de encontrar la línea de juego deseada. Esta eliminatoria se ha dado en varias ediciones precedentes, como también ha pasado con el Atlético y el Bayer Leverkusen, quienes han quedado emparejados en otro cruce. El cuadro lo completa el Sevilla, al que le ha tocado en suerte el Leicester, un equipo modesto que el año pasado dio la campanada ganando la Premier.

# Gente

tu periódico gratuito

funciona

- Reparto gratuito y masivo en tu ciudad
- Tarifas publicitarias económicas para empresas y particulares
- Desde 1998 en vuestros hogares



PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS:

Valladolid 983 37 60 15  
 Palencia 979 70 62 90  
 Segovia 625 42 41 02  
 Ávila 625 42 41 03  
 distribucion@grupogente.es

A Coruña, Alicante, Avilés, Badajoz,  
 Bilbao, Gijón, Málaga, Murcia, Oviedo,  
 Pamplona, Sevilla, Toledo, Valencia,  
 Vigo, Vitoria-Gasteiz, Zaragoza  
 628 651 875  
 comercial@grupogente.es



El Barça, celebrando la conquista de la última Supercopa

BALONMANO | COPA ASOBAL

## La opción para tumbar al gran 'ogro' azulgrana

León acoge una nueva edición de un torneo en el que el Barcelona Lassa vuelve a partir como gran favorito ● El formato de la competición abre la puerta a posibles sorpresas

F. Q. SORIANO  
 @franciscoquiro

Seguro que muchos de ustedes no recuerdan qué estaban haciendo el 18 de mayo de 2013, una fecha que para la mayoría de los mortales no tiene mayor relevancia, salvo para los integrantes de la sección de balonmano del Barcelona. De ese día data la última derrota sufrida ante un equipo de la competición domés-

LA GRAN FINAL SE JUGARÁ ESTE DOMINGO 18 A PARTIR DE LAS 16:45 HORAS

tica, aunque aquel tropiezo a domicilio ante el Naturhouse La Rioja no tuvo mayor relevancia desde el punto de vista clasificatorio, toda vez que el conjunto azulgrana ya se había asegurado el título de Liga. Pocas semanas antes, el Barça mordía el polvo en las semifinales de la Copa del Rey a manos del extinto Atlético de Madrid. Desde entonces, no ha habido campeonato nacional que se le haya

resistido al cuadro culé, quien ha impuesto un dominio que, a día de hoy, se antoja casi incuestionable.

### Prueba exigente

Eso sí, si algo reflejan esos antecedentes es que para derrocar al Barcelona es preferible soñar con hacerlo en un torneo corto como la Copa Asobal que se celebrará este fin de semana en León.

Allí, con el público previsiblemente en contra y un formato que no deja lugar a relajaciones, los hombres de Xavi Pascual deberán hacer valer su favoritismo, comenzando por la semifinal que le medirá este sábado 17 de diciembre con el rival que quizás podría ponerle en más aprietos, el Naturhouse La Rioja, segundo clasificado en la Liga Asobal. El anfitrión, el Ademar León, y un histórico como el Fraikin Granollers buscarán el otro billete para una final que está programada para el domingo 18 a partir de las 16:45 horas.

BALONCESTO | LIGA FEMENINA

## Más invitadas a la fiesta de la Reina

F. Q. Este fin de semana la Liga Femenina de baloncesto llega a uno de sus momentos más importantes, el final de la primera vuelta de la fase regular. Es por tanto turno de conocer qué equipos jugarán la próxima edición de la Copa de la Reina, un billete que ya tienen

asegurado Perfumerías Avenida, Spar Citylift Girona, Lointek Gernika Bizkaia y Lacturale Araski.

Hay que destacar que este año se ha ampliado el cupo de participantes en la Copa a seis equipos, por lo que en esta jornada se decidirán los otros dos clasificados.



El Perfumerías es líder

FÚTBOL SALA | 1ª DIVISIÓN

## El Movistar Inter defiende liderato ante el Barcelona

Lejos de tomarse un descanso por la proximidad de la Navidad, la Liga Nacional de Fútbol Sala intensifica su actividad en estas fechas. Para empezar, este sábado (13:15 horas) se ven las caras los dos primeros clasificados, el Movistar Inter y el FC Barcelona, dentro de la undécima jornada.

**M**ientras llega o no el momento de volver a Madrid, a finales de noviembre recaló en la capital para presentar la nueva afeitadora de BRAUN y para hablar de su reciente boda. Sí, se ha vuelto a casar. Con la misma mujer, Charisse Verhaert, cuatro años después de su primer enlace.

**¿Estás preparando las navidades ya?** Sí, porque están aquí ya. Las pasaré en familia como siempre. Todavía no sé si aquí o en Estados Unidos. Yo trabajo hasta el día 20. Tengo shows y conciertos.

**¿Quién es quien decide el destino donde os reunís?**

Yo soy el que manda. Siempre me hacen caso, porque tomo las mejores decisiones. Además, siempre reconocen que soy el mejor organizador de eventos (risas).

**¿Qué es lo que más te gusta a ti de estas fiestas?**

Obviamente, los regalos. No, es broma. La verdad es que paso tan poco tiempo con mi familia, por ejemplo con mi madre, que estar con ella es una de las cosas que más me gustan.

**Te has vuelto a casar con Charisse, tu mujer desde hace cuatro años.**

Lo que hemos hecho ha sido renovar nuestros votos en California porque mi mujer quería. Estuvimos ella y yo solos. Tengo una mujer maravillosa, a la que quiero muchísimo. Nos llevamos muy bien.

**¿Le ha sentado mal a alguien que no le hayas invitado a esta boda secreta?**

No, no. Era una ceremonia pequeña e íntima entre ella y yo. También estuvo nuestra perra.

**Dices que quieres mucho a tu mujer, que os lleváis fenomenal. ¿Te sientes afortunado en el amor?**

Sí, no me puedo quejar.

**La que se ha convertido en protagonista en los últimos días ha sido tu hermana Tamara, porque la pobre ha aparecido con un poquito más de peso y en este país eso es noticia.**

Es increíble, pero bueno. Tamara tiene sus problemas de tiroides, aunque ahora se siente un poquito mejor, pero es una cosa que lleva tiempo. Estará mejor y se pondrá a dieta. Son cosas de la vida, arriba y abajo.

**¿Tú has comprobado que en la vida hay subidas y bajadas?**

Claro que sí. Por ejemplo, hay momentos en los que trabajo menos, en los que me siento un poquito más cansado, más apagado. Y, luego, tengo otros en los que me siento en la cima del mundo.

**¿Tu madre se casará?**



JULIO JOSÉ IGLESIAS

**“No me importaría que mi madre se casara en secreto”**

Adora Madrid y no lo disimula ● Aquí viven su madre y sus hermanas y se escapa cada vez que puede para verlas ● De hecho, aunque durante esta entrevista aún no lo sabía, es probable que la capital sea también uno de sus destinos estas navidades

ENTREVISTA DE MAMEN CRESPO (@mamencrespo)

Seguro que sí. Yo quiero que mi madre esté contenta, que sea feliz. Eso es lo único que me importa a mí.

**¿Qué te parecería que lo hiciera en secreto, como has hecho tú la renovación de votos?**

No tendría ningún problema. Cuando se casó con Miguel Boyer, me enteré de repente.

**¿Cómo te has tomado el libro que ha escrito Pilar Eyre sobre tus padres? Habla, entre otras cosas, de que tu pa-**

**dre engañaba a tu madre constantemente en aquellos inicios del matrimonio.**

Si lo pone, será verdad (risas). Hablando en serio, me parece que es algo de lo que hace tantos años, que me pregunto si no hay otras cosas de las que hablar. Los dos tienen su vida, eso ya no tiene importancia.

**Pero a la gente le sigue interesando.**

La verdad es que es increíble que tantos años después, a la gente le siga interesando. Me hace gracia.

**¿Por dónde pasan tus sueños profesionales?**

Por seguir ganando dinero con la música, que es como una suerte, ya que mucha gente no lo puede hacer, a pesar de cantar de maravilla. Gracias a Dios, yo puedo vivir de lo que me gusta y seguir con mi música y mis negocios.

**“MIS PADRES TIENEN CADA UNO SU VIDA. LO QUE PASÓ YA NO IMPORTA”**

**“MI CUÑADO, FERNANDO VERDASCO, ME MATA CUANDO JUGAMOS JUNTOS”**

**Si tu padre no hubiese sido Julio Iglesias, ¿habrías llegado más o menos lejos?**

No lo sé. Habría dependido de muchos factores como la suerte, de quién me hubiera rodeado, etc. Quizá, si mi padre no hubiese sido Julio Iglesias, yo no habría sido cantante, porque yo me crié viendo a mi padre en un escenario y eso te da esa especie de gusanillo, aunque a mí también me

encanta el deporte. A lo mejor habría sido tenista o futbolista.

**Tienes un cuñado tenista profesional, Fernando Verdasco. ¿Juegas con él algún partido?**

Obviamente, pero me mata cuando jugamos juntos.

**¿Y cuáles son tus retos personales?** Me gustaría tener el año que viene un niño o una niña, aunque prefiero chica porque me llevo mejor con las mujeres.

# Anuncios breves

ANUNCIOS BREVES PERIÓDICO GENTE EN:

Burgos: 807 505 132\*  
León: 807 517 310\*  
Logroño: 807 505 794\*

Palencia: 807 505 781\*  
Santander: 807 505 779\*  
Valladolid: 807 517 023\*

\*Coste máximo de la llamada 1,21 eur/min. desde la red fija y 1,57 eur/min. desde la red móvil, IVA incluido.

Barcelona: 915 412 078 - Madrid: 915 412 078

CADA ANUNCIO SE PUBLICARÁ 1 SEMANA. LA RECOGIDA DE ANUNCIOS PARA LA EDICIÓN DE LA SEMANA SE REALIZARÁ HASTA LAS 24:00 HORAS DEL LUNES.

Gente no se hace responsable de la procedencia, ni de la veracidad de los anuncios breves. Gente se reserva el derecho de modificar el día de publicación, el emplazamiento de los anuncios breves, su publicación o no y la redacción de los mismos.

## Índice

1. Inmobiliaria  
2. Empleo  
3. Casa & hogar

4. Enseñanza  
5. Deportes-ocio  
6. Campo-animales

7. Informática  
8. Música  
9. Varios

10. Motor  
11. Relaciones personales  
12. Contactos

### PALENCIA

#### 1.1 INMOBILIARIA PISOS Y CASAS OFERTAS

**ARIJA** Vendo precioso palacete para reforma total, 4.000 m2 de parcela, para la construcción de chalet, casitas, montar negocio de hostelería, residencia, casa rural o camping con bungalow. Precio 120.000 euros. Tel. 638944374

**BENIDORM** Cala de Finestrat. Vendo apartamento de 62 m2, 1 dormitorio, urbanización con piscina, gimnasio, sauna y pádel. Bonitas vistas frente al mar. 1ª línea. Precio 153.000 euros. Tel. 616100637

**BURGOS CAPITAL** en zona Cruceiro se vende casa 2 plantas, para reformar, con parcela de 470 metros. Precio 199.000 euros. Tel. 669822334

#### 1.3 INMOBILIARIA PISOS Y CASAS ALQ. OFERTAS

**BENIDORM** Alquiler apartamento Playa Levante con piscina. Totalmente equipado. Vistas al mar. Muy cerca del centro y de la playa. Precio especial por temporadas de invierno. Teléfono 636542310

**VACACIONES. BENIDORM** Alquiler apartamento. De 2 hab en C/ Lepanto. Playa Levante. A 3 min. andando tranquilamente a la playa. Plaza de garaje y piscina. Aire acondicionado. Todo llano, sin cuestas. Se aceptan mascotas. Tel. 659870231

#### 2.2 TRABAJO DEMANDA

**CHICO SE OFRECE** para trabajar en construcción, o en fábrica de carretillo, para ferwis, señalista de carreteras, reponedor o camarero. Ayudante de cocina y extra o guarda-vigilante de obra. Telf. 650873121 y 696842389

#### 9.1 VARIOS OFERTA

**CARRETILLA ELEVADORA** 4.000 Kg. Diesel. Motor Perkins, convertidor, doble rueda delantera, a toda prueba. Precio 2.700 euros. Tel. 629256444

#### 9.2 VARIOS DEMANDA

**ABRE AHORA EL TRASTERO** Compró: medallas, espadas, uniformes, banderas y cosas militares. Postales, pegatinas, calendarios, periódicos, libro antiguo, álbumes cromos y papeles antiguos. Chapas publicitarias y todo tipo antigüedades. Al mejor precio. Tel. 620123205

#### 10.1 MOTOR OFERTA

**AUDI A6** 1.9 con golpe se vende para piezas. Motor 240.000 Km. Año 2.000. Llamar al teléfono 654770294

**MERCEDES CLÁSICO** Año 1982. Todos los extras. Impecable. Mando fotos. Interesados llamar al teléfono 654770294

**NISSAN PRIMERA** Año 1.994. 4 puertas. Gasolina 2.0. Uso diario. Embrague, bombas, amortiguadores, radiador y transmisión nuevas. 124 cv. Conservo historial

vehículo. Mantenimiento taller Nissan. Precio 700 euros. Tel. 616028175

**PEUGEOT-106 KID** Muy buen estado, siempre en garaje. 108.000 km. Pasada revisión ITV. Lo vendo económico. Tel. 610009021. Agustín

#### 11.2 RELACIONES PERSONALES DEMANDA

**CHICO BUSCA CONOCER** mujer casada o matrimonios entre 40-56 años. Para relación amistad, hablar, cine, viajar, whatsapp. Tel. 680216448

### VALLADOLID

#### 1.1 INMOBILIARIA PISOS Y CASAS OFERTAS

**ARIJA** Vendo precioso palacete para reforma total, 4.000 m2 de parcela, para la construcción de chalet, casitas, montar negocio de hostelería, residencia, casa rural o camping con bungalow. Precio 120.000 euros. Llamar al teléfono 638944374

**BENIDORM** Cala de Finestrat. Vendo apartamento de 62 m2, 1 dormitorio, urbanización con piscina, gimnasio, sauna y pádel. Bonitas vistas frente al mar. 1ª línea. Precio 153.000 euros. Tel. 616100637

**BURGOS CAPITAL** en zona Cruceiro se vende casa 2 plantas, para reformar, con parcela de 470 metros. Precio 199.000 euros. Tel. 669822334

#### 1.3 INMOBILIARIA PISOS Y CASAS ALQ. OFERTAS

**BENIDORM** alquiler apartamento Playa Levante con piscina. Totalmente equipado. Vistas al mar. Muy cerca del centro y de la playa. Precio especial por temporadas de invierno. Teléfono 636542310

**TORREVIEJA** Alquiler bonito apartamento, 2 hab, 2 baños, aire acondicionado frío y caliente y piscina. Totalmente equipado. Con ascensor. Para todo el año por semanas, quincenas o meses. Próximo playa del Cura. Tel. 983340462 / 625230525

#### 1.8 INMOBILIARIA LOCALES, NAVES Y OFICINAS ALQUILER DEMANDAS

**AVDA. DE PALENCIA** Edificio Santa Clara, frente a la gasolinera. Vendo plaza de garaje. Tel. 983132640

#### 2.1 TRABAJO OFERTA

**PARA PUEBLO DE Ávila.** Se necesita señora, interna, responsable para cuidado de persona mayor y hacer tareas domesticas. Con seguridad social. Preguntar por Angeles. Tel. 918625733

#### 2.2 TRABAJO DEMANDA

**CHICO SE OFRECE** para trabajar en construcción, o en fábrica de carretillo, para ferwis, señalista de carreteras, reponedor o camarero. Ayudante de cocina y extra o guarda-vigilante de obra. Telf. 650873121 y 696842389

**SEÑORA JOVEN** y responsable, busca trabajo en limpieza, hostelería o cuidado de niños y personas mayores. Incluidas noches. Para Valladolid o Tordesillas. Tel. 643117838

#### 3.7 ELECTRODOMÉSTICOS OFERTA

**Campana extractora, extraíble de 60 cm, marca Bosch extraplana, nueva sin usar precio 100 euros y Microondas marca TEKA 25 litros Inox, nuevo, precio 150 euros. Tel. 649533288. En Burgos, pero si te interesa yo te lo llevo**

#### 6.3 CAMPO Y ANIMALES OTROS

**COGECES DEL MONTE** Vendo viñedo de 73 areas, buena calidad, fácil de trabajar. Tel. 610226015 / 685025141

#### 8.3 MÚSICA OTROS

**9.1 VARIOS OFERTA**

**CARRETILLA ELEVADORA** 4.000 Kg. Diesel. Motor Perkins, convertidor, doble rueda delantera, a toda prueba. Precio 2.700 euros. Tel. 629256444

#### 9.2 VARIOS DEMANDA

**ABRE AHORA EL TRASTERO** Compró: medallas, espadas, uni-

formes, banderas y cosas militares. Postales, pegatinas, calendarios, periódicos, libro antiguo, álbumes cromos y papeles antiguos. Chapas publicitarias y todo tipo antigüedades. Al mejor precio. Tel. 620123205

**COMPRO JUGUETES ANTIGUOS** Años 60-70-80. Nancys, Barriguitas, Geyperman, Madelman, Tente, Playmobil, Álbumes, Videojuegos, Scalextric, Cinexin, Restos de juguetería, Colecciones completas, pago en efectivo. Interesados llamar al teléfono 627954958

#### 9.3 VARIOS OTROS

**10.1 MOTOR OFERTA**

**AUDI A6** 1.9 con golpe se vende para piezas. Motor 240.000 Km. Año 2.000. Llamar al teléfono 654770294

**MERCEDES CLÁSICO** Año 1982. Todos los extras. Impecable. Mando fotos. Interesados llamar al teléfono 654770294

**NISSAN PRIMERA** Año 1.994. 4 puertas. Gasolina 2.0. Uso diario. Embrague, bombas, amortiguadores, radiador y transmisión nuevas. 124 cv. Conservo historial vehículo. Mantenimiento taller

Nissan. Precio 700 euros. Interesados llamar al teléfono 616028175

**PEUGEOT-106 KID** Muy buen estado, siempre en garaje. 108.000 km. Pasada revisión ITV. Lo vendo económico. Tel. 610009021. Agustín

#### 11.2 RELACIONES PERSONALES DEMANDA

**CHICO BUSCA CONOCER** mujer casada o matrimonios entre 40-56 años. Para relación amistad, hablar, cine, viajar, whatsapp. Tel. 680216448

## SUDOKU

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

Solución del nº anterior

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

### CÓMO JUGAR AL SUDOKU

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



**HORÓSCOPO | LA PREDICCIÓN DE LA SEMANA**

**ARIES**  
21 MARZO - 20 ABRIL  
Acción: Favorecida la publicidad. Sentimientos: Importancia de la generosidad. Suerte: Con nuevos proyectos. Salud: Cuídate mejor.

**TAURO**  
21 ABRIL - 21 MAYO  
Acción: Para abordar temas económicos. Sentimientos: Demasiados vaivenes. Suerte: En asuntos profesionales. Salud: Época benéfica.

**GÉMINIS**  
22 MAYO - 21 JUNIO  
Acción: Concentra la energía en ti. Sentimientos: Fortuna y alegrías. Suerte: En tu bagaje. Salud: No des tantas vueltas a las cosas.

**CÁNCER**  
22 JUNIO - 22 JULIO  
Acción: Escucha tu ser interior. Sentimientos: Demasiados frentes. Suerte: En asuntos patrimoniales. Salud: Aborda tu estilo de vida.

**LEO**  
23 JULIO - 22 AGOSTO  
Acción: Adelante con nuevos proyectos. Sentimientos: Muchos asuntos por resolver. Suerte: En temas comerciales. Salud: Mejoría súbita.

**VIRGO**  
23 AGOSTO - 22 SEPTIEMBRE  
Acción: En tu profesión. Sentimientos: Llegas el momento esperado. Suerte: En tus actividades diarias. Salud: Cambia tu estilo de vida.

**LIBRA**  
23 SEPTIEMBRE - 22 OCTUBRE  
Acción: Aprende algo nuevo, te sentirás bien. Sentimientos: Aborda temas pendientes. Suerte: Tiempo de diversión. Salud: Mejor energía.

**ESCORPIO**  
23 OCTUBRE - 22 NOVIEMBRE  
Acción: En tus ganancias extras. Sentimientos: Momento de poner todo en

claro. Suerte: Con familiares y amigos. Salud: Mejoría notable.

**SAGITARIO**  
23 NOVIEMBRE - 21 DICIEMBRE  
Acción: En temas con la pareja. Sentimientos: Flechazo imprevisto. Suerte: En momentos con amigos. Salud: Inmejorables momentos.

**CAPRICORNIO**  
22 DICIEMBRE - 20 ENERO  
Acción: Ordena cada día. Sentimientos: Revulsivo que te ayuda a arreglar asuntos. Suerte: En temas económicos. Salud: Piano, piano.

**AGUARIO**  
21 ENERO - 19 FEBRERO  
Acción: Especialmente la diversión. Sentimientos: Momento de afrontar temas. Suerte: Te sientes el centro. Salud: Pon orden en tu vida.

**SUDOKUS**

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

**INSTRUCCIONES**

CÓMO JUGAR AL SUDOKU

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

SOLUCIÓN:

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

ESPACIO PATROCINADO POR: **625 666 045**  
 **Victoria Vélez** Bióloga - Naturópata (Col. 4331)  
[www.astral.com.es](http://www.astral.com.es)



**DEHESA DE EXTREMADURA**

Estamos ante la llegada de una nueva montanera. Cada año, a la sombra de encinas y alcornoques, comienza el milagro de la otoñada en la dehesa. Comienzan las esperadas lluvias, y el manto amarillento va tomando a colores verdosos, pues comienza a crecer la hierba y a madurar y caer la bellota. En la dehesa silenciosa del atardecer de finales de verano, sólo alterada por la voz del ciervo en la "berrea", vamos pasando al susurro de los riachuelos y torrentes, y el crujiente sonido de los cerdos ibéricos seleccionando la bellota y la hierba de nuestros campos.

Son muchos los consumidores que desconocen el devenir de la montanera. El cerdo ibérico, que necesita cerca de dos años para dar los mejores jamones se cría en la dehesa, comiendo piensos y pastos naturales de la Dehesa, llegando a unos 100 - 110 kg. en el momento



*La Montanera : La Esencia del Jamón Ibérico*

que comienza a caer la bellota. A partir de ese momento, únicamente a base de bellota y hierbas, desde finales de octubre hasta el mes de marzo, engordarán hasta los 165 - 170 kg, peso idóneo para la elaboración de jamones y paletas con "Denominación de Origen Dehesa de Extremadura". En la dehesa, además del cerdo ibérico, muy ligado a nuestra tierra, el hombre cría otras especies domésticas como el ovino, caprino y bovino, que junto con las especies silvestres que conviven en este hábitat, logran que rentabilidad y mantenimiento de un ecosistema que no ha variado con el paso de los siglos, sea un ejemplo de equilibrio entre tradición, ecología y rentabilidad en todo el mundo.

Pero no basta con tener extensión y bellotas. Son muchos los factores que influyen en la reposición de los cerdos, pues no todos los años hay la misma producción de bellota, ni la misma hierba; hay explotaciones donde gran parte de la reposición del cerdo se gasta en buscar la bellota precisamente; las especies silvestres como el jabalí, el ciervo y la paloma son competidores directos del cerdo ibérico en la busca de este fruto; hay zonas más productivas que otras, sin olvidar el manejo del cerdo, fundamental para la correcta reposición, y las condiciones meteorológicas que siempre influyen de manera directa, y no siempre son previsible. Ante estas circunstancias, se deberá entender la dificultad que conlleva que un cerdo engorde en montanera.

Con la suma de todos estos factores, teniendo en cuenta la extensión de hectáreas controlada por el Consejo Regulador Dehesa de Extremadura, cada cerdo ha necesitado una media entre 2 y 6 hectáreas para ser certificado, que unido a los 17 - 20 meses del animal, y los 24 - 48 meses que puede tardar en curarse la pieza en industria, podemos deducir la complejidad que está detrás de un jamón etiquetado con el sello de calidad de "DEHESA DE EXTREMADURA".

A ello hay que añadir, que cada paso es controlado por los servicios técnicos del Consejo, quien de forma individual, tanto para cada cerdo como para cada jamón y paleta, identifica y controla los cerdos en el campo, e identifica y controla los jamones y paletas en el matadero e industria, etiquetando una a una cada pieza antes de su salida al mercado.

El consumidor debe saber que este tipo de producto es muy limitado y escaso, pues de todo lo que el mercado nombra como ibérico con los distintos adjetivos de alimentación o comercialmente atractivos, tan sólo una mínima parte se corresponde con cerdos ibéricos auténticos de montanera, y de todos ellos, a su vez, una mínima parte son certificados con el sello de la Denominación de Origen Dehesa de Extremadura.

*¿Entiendes ahora por qué es único?*

**Álvaro Rivas Couto. Director Técnico de C.R.D.O.P "DEHESA DE EXTREMADURA"**

Búscalo en las industrias certificadas  
[www.dehesa-extremadura.com](http://www.dehesa-extremadura.com)



Región de Extremadura  
 Consejo de Política Agraria y Rural  
 Política Agraria y Territorio



Unión Europea  
 Fondo Europeo Agrario de Desarrollo Rural  
 Consejo Europeo de las Juntas Locales



MACARENA GÓMEZ

# “Me gustaría ser Isabel la Católica u otro personaje real e histórico”

La actriz cordobesa, en su nuevo proyecto, interpreta a uno de los secuestradores que tuvo retenido durante 249 días al empresario Emiliano Revilla • Reconoce que una de las cosas más bonitas de la profesión es “hace reír” y alegrar la vida a las personas que lo están “pasando mal”

ENTREVISTA DE ALBERTO ESCRIBANO | FOTO DE CHEMA MARTÍNEZ

**B**uceadora, ha sido paracaidista, practica vuelo en el túnel del viento, también ha hecho sus pinitos con el esgrima... Lo que cualquier persona que hable con Macarena Gómez tendrá claro es que no hay nada, o casi, que se le ponga por delante. ¿En qué momento se le ocurre a alguien llegar en helicóptero a su boda? La actriz lo explica: “Como mi marido es paracaidista, yo sabía tirarme en paracaídas, y muchas de mis amistades son paracaidistas pues dijimos vamos a hacer algo diferente”. Eso seguro.

Recién estrenado su último proyecto, que es la película ‘249. La noche en que una becaria encontró a Emiliano Revilla’, Macarena Gómez afirma que “es muy interesante que se hagan películas sobre esta parte de la historia de España que nunca nadie antes había tratado”. El film, dirigido por Luis María Ferrández, cuenta la noche en la que es liberado, después de haber sido secuestrado por ETA durante 249 días, el empresario Emiliano Revilla.

## Multitud de facetas

Agorafóbica, asesina en serie, prostituta... basta con echar un vistazo a su web para comprobar la cantidad de facetas que a lo largo de su ya dilatada carrera ha interpretado nuestra protagonista, pero según admite, hay uno que se le resiste todavía. “Me quedan muchos por poner ahí y me queda mucho por hacer. Mi sueño es interpretar un personaje histórico, pero no hay forma. Me hu-

iera gustado ser Isabel la Católica, cualquiera de sus hijas, Catalina de Aragón, Juana de Arco... No se me ocurren más, pero algún personaje real e histórico. Y sobre todo, que sea de la época medieval para poder llevar esos vestidos maravillosos”, nos cuenta.

## El éxito de Lola Reynolds

Pero si hay un papel que ha marcado a la actriz en los últimos años es, sin duda alguna, el de Lola Reynolds en ‘La que se avecina’. “No me cuesta quitarme el personaje de Lola porque he tenido la suerte de que antes de interpretar la he interpretado a muchísimos otros, y mientras que interpreto a Lola tengo la suerte, y esto siempre se lo agradezco a Alberto Caballero, que me permite hacer otros personajes”, afirma.

¿Cuándo te dicen Lola por la calle te giras? Aunque nos reconoce que muchas veces lo hace de forma inconsciente, otras espera a que se acuerden de su nombre, y el motivo, explica, es sencillo. “Hay una gran diferencia entre que te digan Lola y Macarena. Cuando te dicen Lola, en realidad lo que valoran es el personaje televisivo. Cuando te llaman Macarena te están valorando a ti como actriz y se han molestado en aprenderse tu nombre”, dice.

Sobre el hecho de si prefiere personajes con los que hacer reír u otros más dramáticos, la actriz cuenta que “lo más bonito es cuando se acercan y me dicen muchísimas gracias por hacerme reír y te



“CUANDO ME LLAMAN MACARENA ME VALORAN COMO ACTRIZ”

“CUANDO HACES UN PAPEL MUY DRAMÁTICO TE QUEDAS MUY A GUSTO”

cuentan que están pasando por un mal momento por la crisis, pero que al llegar a casa haces que se olviden de todo”, y continúa: “Cuando haces un papel muy dramático, como actriz te quedas muy a gusto. Cuando haces reír el resultado es más satisfactorio porque sabes que estás ayudando a la gente, pero cuando hago drama podría decir que me estoy ayudando a mí misma”. Sobre la preparación de un personaje como el de la integrante de la banda terro-

rista ETA, a quien da vida en su nueva película, Macarena explica que no había “ningún conocimiento sobre ella”. “Se sabe que había una mujer porque Revilla le contó al director que escuchaba una voz femenina, pero no sabíamos nada sobre ella, ni su nombre, ni quién era. He tenido que utilizar la imaginación”, afirma.

Aunque reconoce que no le preocupan las audiencias, tiene todos los ingredientes para ser un éxito.



## UN LARGO SECUESTRO

### Todo un país en vilo

30 de octubre de 1988. Son las horas más intensas del secuestro de Emiliano Revilla, que ha durado 249 días y ha mantenido en vilo a todo el país. La ex becaria de EFE será protagonista de una noche de acción, suspense y tensión.

