



Tres mujeres y un destino: POZUELO de ALARCÓN

SANTAGLORIA

Coffee & Bakery

Amor a pan es...

amor a las cosas de siempre. A la sencillez, a la tradición.

Pan con carácter y sabor

Ingredientes naturales

Elaboración propia y artesanal

Abierto todos los días del año desde las 8:00 de la mañana

Disfrute de nuestro servicio de catering y cumpleaños.

En Solano, 3 - 28223- Pozuelo de Alarcón, Madrid

91.711.89.57

Te lo llevamos
donde quieras.

Consulta disponibilidad
y condiciones en tu
tienda Santagloria.

Nos encanta que vengas a casa a comer

**1 menú gratis por
cada 5 que consumas**

Pide nuestra tarjeta de fidelización



Desayuna:
x 2,50€*

*Hasta las 12:30. Añade zumo por 1,50€



1 plato:
5,95 €



2 platos:
7,95 €



El amor puede estar en una taza.

1 café o té gratis por cada 5 que consumas.

Fecha:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Por cada café o té que consumas te sellaremos la tarjeta. Cuando tengas 5 sellos te invitamos a 1 café (espresso, cortado o latte, no incluye tazón Santagloria) o té. No acumulable a otras ofertas y promociones. Promoción válida hasta el 30 de junio 2017. Válido en los locales Felix Boix, 14, Pedro Teixeira, 7, Serrano, 219, José Abascal, 59, Recoletos, 1, O'Donnell, 44, Solano, 3 Somosaguas © 2017. Todos los derechos reservados.

Nos encanta que vengas a casa a comer.

1 menú gratis por cada 5 que consumas.

Fecha:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Por cada menú de 7,95 que consumas te sellaremos la tarjeta. Cuando tengas 5 sellos te invitamos a 1 menú de 7,95. No acumulable a otras ofertas y promociones. Promoción válida hasta el 30 de Septiembre 2017. Válido en los locales Felix Boix, 14, Pedro Teixeira, 7, Serrano, 219, José Abascal, 59, Recoletos, 1, O'Donnell, 44, Solano, 3 Somosaguas © 2017. Todos los derechos reservados.

ENCHÚFATE AL PLAN MOVEA

- ⌘ Acceso libre a ciudades por alta contaminación
- ⌘ Parking verde/azul gratuito
- ⌘ Acceso libre a carril Bus-VAO
- ⌘ Primeros 54 km en modo eléctrico



OUTLANDER PHEV

Por **35.370€**

SELITRAC

Ctra. Majadahonda a Boadilla, Km 0.400

El Carralero

Tel: 91 681 68 95

www.selitrac.com



**MITSUBISHI
MOTORS**

Drive@earth



CO₂: 41 g/km - Consumo: 1,7 l/100 km

Precio del Outlander PHEV Katana 4WD en Perifonea y Baleares. Incluye: promoción, IVA, transporte y Plan MOVEA con achatarramiento (sujeto a condiciones y disponibilidad del Plan MOVEA en el momento de la compra).
Oferta válida hasta el 15 de octubre de 2017. Asistencia 24h en Europa. Mitsubishi recomienda lubricantes **REPSOL**.





RE/MAX
Properties
POZUELO

NUESTRO ÉXITO RESIDE EN UNA PALABRA,
... ¡VENDIDO!

¡Vendido! 489.000 €
POZUELO, Estación



CHALET ADOSADO REFORMADO: 280m2, 6 hab, 4 baños y salón con 3 ambientes. Terraza de 10m2. Zona común con 2 piscinas. ¡OPORTUNIDAD!

Inmuebles vendidos en 1 MES

¡Vendido! 775.000 €
POZUELO, Estación



CHALET SEMINUEVO: ASCENSOR y SUELO RADIANTE. 350m2 en 266m2 de parcela. 5 hab, 4 baños y amplio salón. Jardín, piscina. Excepcional comunicación

¡Nuevo A LA VENTA!

580.000 €
POZUELO, Norte



ENCANTADOR CHALET de 354 M2, 7 dormitorios, 3 salones, 2 cocinas, 5 baños, 4 terrazas, con jardín de 90 m2 en urbanización con piscina.

¡Nuevo A LA VENTA!

480.000 €
POZUELO Norte



ESPACIOSO CHALET de 220 M2 en solo 3 plantas con 2 jardines solados de 24 Y 50 m2, 7 dormitorios Y 4 baños. ¡MEJOR RELACIÓN CALIDAD-PRECIO DE POZUELO!

¡OPORTUNIDAD: Verano en la Sierra!

114.700 €

OPORTUNIDAD

(mobiliario & interiorismo INCLUIDO)

URBANIZACION PRIVILEGIADA EN BECERRIL DE LA SIERRA. 115m2. 2 dormitorios, 2 baños. PISCINA y magnificas ZONAS DEPORTIVAS



115.000 €

RENOVADO

OPORTUNIDAD

BAJO a JARDÍN en VILLALBA. Próximo a Cercanías, Comercio y Colegios. 130m2. 3 dormitorios. Trastero/buhardilla y Terraza 6m2



RE/MAX PROPERTIES POZUELO

PZA.GOBERNADOR, s/n (POZUELO ESTACIÓN), Pozuelo de Alarcón.MADRID
properties@remax.es +34 91 621.66.89 www.properties.remax.es

DEFINIMOS POZUELO

06 Actualidad

EN RED resumimos los acontecimientos habidos y por haber...

12 Ciencias

Lex Vitae nos acerca a la inmortalidad

14 Actualidad

XII Internacional Pozuelo Trophy 2017 Gimnasia Artística.

EL CORTE

24 Swim By Judit

Judit García nos desvela las tendencias en moda de baño para este verano.

ENTREVISTAS IN

16 Tres señoras al mando

Pasamos un día con la alcaldesa, Susana Pérez Quislant, la comisaria, Estibaliz Palma y la jefa de policía, Sonia Rodríguez.

EL BAÚL DE KATI

30 Sandra García-Sanjuán

El Alma Mater de la prestigiosa firma StarLite.

FOOD & DRINK

34 La Taberna de los Postas

Tomás nos abre de par en par las puertas de su casa y nos acerca a su gastronomía.



CARACTERÍSTICAS

Pozuelo IN

es una publicación mensual de carácter privado en la que se definen las noticias, la cultura, la gastronomía, la moda y las personalidades que impulsan Pozuelo de Alarcón.

Distribución

Con una tirada de 16.000 ejemplares, Pozuelo IN es buzoneada directamente en hogares, comercios e instituciones de Pozuelo de Alarcón y alrededores, obteniendo un impacto estimado de 52.000 lectores.



Pozuelo IN

EDITA: MEIGA MEDIA S.L.
GERENTE: CARMEN RODRÍGUEZ-MILLÁN MOLINA
REDACCIÓN: CARMEN MILLÁN, BORJA MÉNDEZ, KATY MIKHAILOVA, VISI GRAMOS, ADELA DE MIGUEL
DISEÑO Y ARTE: MIGUEL REDEL GÁMIZ • FOTOGRAFÍA: BEATRIZ MARTÍNEZ-FALERO, MIKY GUERRA
D.T.O. PUBLICIDAD: M^a TERESA HAERING PORTOLÉS.

DEPÓSITO LEGAL: M-11316-2012 IMPRIME: MONTERREINA • www.pozueloin.es • redaccion@pozueloin.es

DIRECCIÓN: Plaza Mayor, 5 local 27, 28223 Pozuelo de Alarcón — 91 027 10 94 • PUBLICIDAD: publicidad@pozueloin.es • (+34) 616 64 90 11

POZUELO IN no se responsabiliza de la opinión vertida en los artículos de sus colaboradores.

Esta publicación no puede ser reproducida, distribuida, comunicada públicamente o utilizada con fines comerciales, en todo o en parte, sin la previa autorización del editor.



1 Los participantes en los Juegos Deportivos Municipales celebran su fin de temporada #pozuelo



2 #Pozuelo de Alarcón celebró el #DíaMundialdelMedioAmbiente con talleres, exhibiciones y concursos



4 Más de medio millar de agentes vigilarán la época estival en la Comunidad #Madrid



3 El Pleno da luz verde a un nuevo centro de salud en el norte



5 La depuradora de Húmera termina en los juzgados



6 Las gimnastas de @cgapozuelo10 consiguen 11 medallas en el Trofeo Federación Madrileña de Gimnasia



7 Nuevo paso para el acondicionamiento del céntrico Barrio de Las Flores



8 Las personas con discapacidad intelectual reivindican su derecho a representar al colectivo en el Espacio Cultural MIRA de Pozuelo



9 Nuevas iniciativas para la prevención del consumo de alcohol en menores en Pozuelo de Alarcón



10 Dragó, "viejo hippy", se adhirió a la VII #MarchaVida que se celebró en @Madrid @derechoavivir



11 Pozuelo de Alarcón conmemora el Día Internacional de la Música con un fin de semana de conciertos en toda la ciudad



12 El Ministerio del Interior reconoce la labor del Cuerpo de Bomberos de la Comunidad con la entrega de la Medalla al Mérito de Protección Civil a tres miembros del Cuerpo



13 El concierto "Pozuelo canta" reúne a 300 escolares de la ciudad, la cantante Angy y la Banda Sinfónica La Lira



14 Los Alevines del Club de Hockey Pozuelo Campeones de Liga y Copa



15 Estudiantes con discapacidad intelectual del centro Afanías harán prácticas formativas en el Ayuntamiento



16 El PSOE denuncia importantes recortes en ayuda domiciliaria en Pozuelo



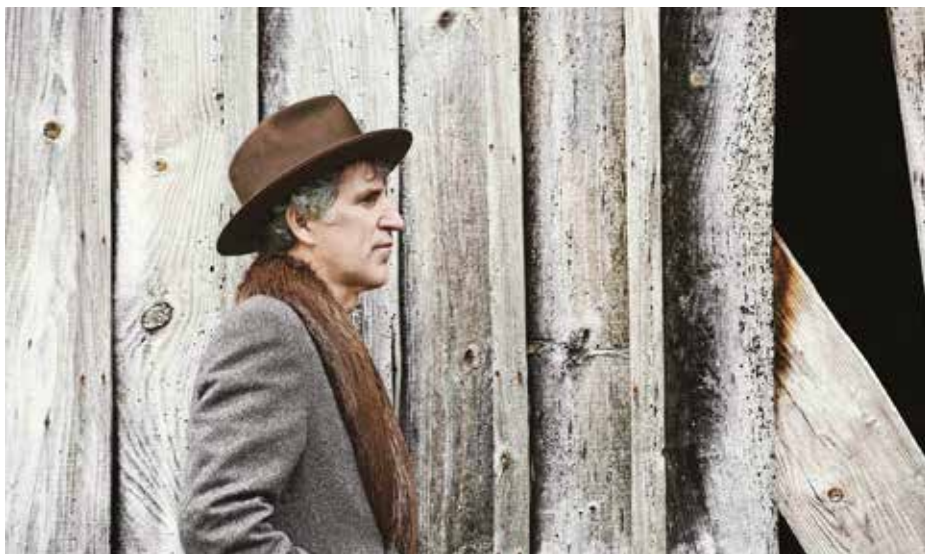
17 El Ayuntamiento creará una ruta del menú y el concurso Pozuelo en Dulce para dinamizar restaurantes y pastelerías



18 Pozuelo de Alarcón es la ciudad española con mayor renta neta media de sus hogares, con 73.014 euros, más de 15.000 por encima que la segunda, Majadahonda



19 Una nueva zona verde y área residencial de 230 viviendas transformarán el solar de las antiguas cocheras de Llorente



[20] Mikel Erentxun, Alex Ubago y Soleá Morente, en los Veranos de Pozuelo de Alarcón



[21] El Ayuntamiento impulsará Pozuelo de Alarcón como destino de inversión para las empresas



[22] Muestra de pintura "Ecosistema, pintura de la naturaleza" del artista Bernardo Lara



[23] La inversión extranjera crece el 2,7% en la Comunidad de Madrid, hasta el 41% del total nacional



[24] Félix Alba: "Ciudadanos quiere una Comisión de Investigación que les haga el trabajo que ellos no hacen"



[25] El exdiputado madrileño del PP y exconcejal de Pozuelo de Alarcón Mario de Utrilla, investigado en la Púnica, niega que Sepúlveda le ordenara contratar con Correa



[26] Nueve llenos de "No hay billetes" en Las Ventas durante San Isidro



[27] El @ayto_pozuelo construirá 25 nuevas viviendas de promoción pública en la zona de Coca de la Piñera



[28] La @policia desarrolla una operación contra un grupo de autores y editoriales por corrupción entre particulares con los derechos de autor



[29] Pozuelo de Alarcón contará con un centro de estudios y de exámenes oficiales de francés



+ de 50 años en Pozuelo
La mejor relación calidad precio



PESCADOS Y MARISCOS

APARICIO

Servicio a domicilio y hostelería

Tel. 91 715 49 24

Galería Comercial Nuestra Señora del Carmen

Puestos 12 y 13

28224 Pozuelo de Alarcón - Madrid

www.pescaderiaparicio.es

**APROVECHE ESTOS
DESCUENTOS
EN SU ITV**

oca itv

Puede reservar cita previa en

91 372 40 50

www.ocaity.com



**GASOLINA
27'75€**

**DIESEL
37'75€**

**MOTOS
27'50€**

Y además, los **mejores precios** de la
zona en nuestra nueva gasolinera

benzoe
lowcost

www.ocaity.com/benzoe

GASOLINERA

**MEJORES
PRECIOS**



Recorte y entregue este cupón para disfrutar de los descuentos, o si lo prefiere, enséñenos una foto del cupón antes de pasar la inspección.
Descuento válido únicamente en OCA ITV para inspecciones periódicas de turismos (M.M.A. < 3.500 Kg), ciclomotores y motocicletas.
Oferta no acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31/12/2017.



2 8 8 2 0 1 0 2 1 5 0 1



30 @PozueloIN, a través de una de sus redes sociales, realizó una encuesta en la que se especulaba con la intención de voto tras el ecuador de Gobierno Municipal. Quisiant con un 57% y Perpinyà con un 28% son los líderes más valorados, mientras que muy detrás, Berzal y Bascuñana con un 10% y un 8% respectivamente, son los políticos municipales menos valorados.



31 Peque-veranos de Pozuelo: Petit Pop con su nuevo disco "Surf en la bañera"



32 El yihadista detenido en Madrid estaba en vías de planear un atentado, según el juez



33 Metro de Madrid incrementó un 7,15% el número de viajeros en el mes de mayo



34 Bascuñana: "La mayor renta de España y salarios de miseria, así contrata el Ayto. de Pozuelo."



35 La Comunidad concede becas de hasta 1.500 euros para alumnos universitarios con discapacidad



36 Concluyen los talleres municipales para usuarios de entidades de #Pozuelo que trabajan con personas con discapacidad



37 El comercio madrileño aumenta las ventas un 3,1% y eleva el empleo un 1,9%



38 La Guardia Civil presenta su campaña "Ten cabeza" para disfrutar de un verano seguro



39 La Real Academia Española y la Biblioteca Nacional de España firman un convenio de colaboración



40 Quisiant acusa a Ciudadanos de "jugar a hacer un tripartito con la izquierda para intentar gobernar"



41 Perpinyà: "Hay alternativa al PP"



*Celebra tus eventos
con nosotros*

RESTAURANTE EL CIELO DE URRECHU - POZUELO DE ALARCÓN
www.cielodeurrechu.com - TELÉFONO: 91 7093285



DRA. BEGOÑA FERNÁNDEZ DE ATECA

Médico – Estomatólogo

Estomatología General e implantes osteointegrados
Periodoncia – Ortodoncia

Avda. Juan Pablo II, 25 – 1ªA 28224 Pozuelo de Alarcón (Madrid) Teléfono 91 715 65 02
Horario L – V 9:30 – 20:00 h



Acupuntura para la salud



Cuida tu salud de una forma diferente

Descubre la sabiduría tradicional china
Encuentra tu equilibrio

Tratamientos de acupuntura
Tratamientos de electroacupuntura
Tratamientos con ventosas
Acupuntura estética
Electrolipólisis (celulitis)
Tratamientos contra el dolor
Quiromasaje / masaje descontracturante
Naturopatía
Tratamientos de fertilidad
Terapias para niños y bebés
Fitoterapia
Reflexología podal

Yolanda Dorado Martín
Técnico Superior en Medicina China
技術員在中國醫藥

C/ Iglesia 5, Pozuelo de Alarcón
Cita previa 913483279/606738326
www.acupunturaparalasalud.com

1 Hora de aparcamiento gratis

La fuente de la juventud No existe, LEX VITAE sí GENÉTICA, EPIGENÉTICA Y ENVEJECIMIENTO

Por M. Felisa Moral Turiel

HASTA QUE NO NOS ANUNCIEN LA MUERTE DE LA MUERTE, TODOS SABEMOS QUE VAMOS A ENVEJECER. EL ENVEJECIMIENTO SE CARACTERIZA POR RIGIDEZ (FALTA DE ADAPTACIÓN): RIGIDEZ METABÓLICA, RIGIDEZ FÍSICA, RIGIDEZ MENTAL, RIGIDEZ EMOCIONAL... ES UN PROCESO DINÁMICO.

La muerte nos iguala a todos, pero el envejecimiento no. Cada persona envejece a un ritmo y de un modo distinto, por eso hay una edad cronológica (la de nuestro carnet) y una edad biológica (la de nuestras células). En el proceso de envejecimiento, hay un componente genético y otro epigenético.

Cada uno de nosotros nacemos con una información genética: un genoma que no podemos cambiar y un epigenoma que podemos modificar.

El genoma es fruto de nuestra adaptación a lo largo de la evolución. Los seres humanos somos iguales en un 99.9%, el resto se debe a las distintas variaciones genéticas que nos dotan de individualidad, nos predisponen a padecer tal o cual enfermedad. Sin embargo, no estamos determinados genéticamente, podemos modular nuestro genoma, podemos hacer que unos genes se expresen y otros se silencien (genómica).

El epigenoma lo componen determinadas marcas sobre el genoma sin producirle cambios. Supone la adaptación a corto plazo de nuestros abuelos y padres, frente a los diversos factores epigenéticos a los que han estado expuestos (dieta, estilo de vida, ambiente).

Por tanto, nuestra respuesta actual frente a los factores epigenéticos va a modular la expresión o el silencio

miento de los genes, acelerando o retrasando el envejecimiento.

Hay muchas teorías del envejecimiento que no son objeto de este artículo. Sabemos que hay 4 pilares del envejecimiento que pueden ser controlados o empujados a través de la epigenética (adecuada o inadecuada).

Vamos a hacer un repaso por los distintos factores epigenéticos, comparando nuestra memoria genética y el

adaptativa hoy en día supone un problema, no necesitamos ahorrar energía, porque comemos todos los días.

La dieta actual se corresponde con ingestas hipercalóricas, cargas glucémicas muy altas, grasas de mala calidad (alto nivel de grasa saturada, grasas trans, elevada relación de ácidos grasos omega-6 en relación a los omega-3...), nivel de proteínas, que con frecuencia no aporta todos los aminoácidos esenciales. Al ser una dieta refinada, es muy baja en fibra, no aporta los micronutrientes necesarios, es alta en sal, etc. Estamos sobrealimentados, pero mal nutridos. La dieta no cumple con sus funciones de manera eficiente: aportar energía y glucosa (esencial para el cerebro), reparar los daños, regenerar, proteger y alimentar a nuestra microbiota intestinal (fibra fermentable).

Se trata de una dieta proacidificante, proinflamatoria y prooxidante que dispara todos los pilares del envejecimiento: altos niveles de glucosa, insulina, radicales libres y cortisol. Las manifestaciones externas son: aumento del sobrepeso y obesidad, aumento del hambre (creada artificialmente), cansancio, etc.

EJERCICIO Nuestra memoria genética es el movimiento, debíamos movernos para ir a por el alimento. La realidad actual es la de dos extremos. Para la mayoría, sedentarismo, cuya consecuencia es el cansancio: nuestras mitocondrias (centrales de energía) son ineficientes, falta de oxigenación, pérdida de masa muscular, aumento de grasa... Es decir, aumento de radicales libres (estrés oxidativo) e inflamación de bajo grado.

El otro extremo es un exceso de ejercicio, concentrado en fines de semana.



comportamiento general actual (epigenética), frente a cada uno de ellos.

DIETA Nuestra memoria genética es la escasez de alimentos (éramos cazadores recolectores), de ahí las mutaciones desarrolladas para sobrevivir: genes ahorradores que nos permitían ahorrar el exceso de energía en forma de grasa para ser utilizada en épocas de escasez y así sobrevivir. Esta ventaja

La consecuencia es la misma: aumento de radicales libres e inflamación de bajo grado.

ESTRÉS EMOCIONAL Nuestra memoria genética es la lucha/huida ante una amenaza. Por esta razón, desarrollamos mutaciones dirigidas a liberar, rápidamente, energía y glucosa en sangre para podernos enfrentar a esa amenaza eficientemente.

Actualmente, nos enfrentamos a altas exigencias familiares, sociales y laborales, que son percibidas, por nuestro cerebro, como una amenaza real que pone en peligro nuestra vida. Pero no podemos escapar, ni pegarnos con la gente... Tenemos un problema para el que debemos prepararnos: buena nutrición, oxigenación, descanso, no intoxicarnos y un buen entrenamiento cognitivo y emocional. De esta manera, podremos gestionar mejor el estrés emocional y nuestros niveles de cortisol se mantendrán en los niveles adecuados.

Lo cierto es que se no estamos preparados para manejar tan elevados niveles de estrés emocional. La consecuencia son altos y continuados niveles de cortisol que nos van a enfermar. Nuevamente, se disparan todos los pilares del envejecimiento.

EXPOSICIÓN A TÓXICOS Y RADIACIÓN Los tóxicos a los que estamos sujetos actualmente han sido sintetizados en el siglo XX y XXI, por lo tanto nuestra memoria genética es la ausencia de tales tóxicos.

Los tóxicos entran por tierra, mar y aire. Unos son opcionales como consecuencia de una mala dieta y estilo de vida; otros son inevitables, se encuentran en el aire que respiramos, comida, agua, etc.

Los conocidos como xenobióticos son productos químicos orgánicos persistentes que se van acumulando en la cadena alimentaria, y nosotros somos sus receptores últimos. Proceden de la agricultura, industria, tráfico...

Interfieren en nuestras reacciones enzimáticas, engañando al metabolismo (disruptores endocrinos). Tienen acción sobre la fertilidad (disminuye), obesidad, determinados tipos de cáncer...

Además, están los metales pesados (mercurio, aluminio, cadmio, plomo...). Son neurotóxicos y aumentan el riesgo cardiovascular. Sus efectos negativos derivan, por un lado, de su interferencia en el ciclo de metilación (mecanismo epigenético que interviene en la expresión o silenciamiento de genes); por otro lado, producen un aumento de radicales libres a la vez que

agotan el sistema antioxidante, precipitando un elevado estrés oxidativo.

SUEÑO Nuestra memoria genética es adaptación al ciclo luz/oscuridad, no había otra opción.

El ser humano, al igual que el resto de seres vivos, está sujeto a diferentes ciclos. Uno de los ciclos más importante es el ritmo circadiano (alrededor de 24 horas). Tenemos un reloj central en el cerebro que está sujeto a un ritmo circadiano y ha de ser sincronizado todos los días. A su vez, este reloj central ha de sincronizar al resto de los relojes periféricos presentes en los diversos órganos.

Los sincronizadores fundamentales son el ciclo luz/oscuridad (en ausencia de luz se libera melatonina, llamada "la

noche química", que pone en marcha el proceso del sueño, etc.), los niveles de cortisol (que han de ser bajos por la noche), las horas de comer (sincroniza los relojes periféricos), el jet lag social, el trabajo por turnos, etc.

Si el resultado de este proceso es la de sincronía, tendremos un sueño suficiente y reparador: salud. En caso contrario, estaremos activando la predisposición a diversas enfermedades: diabetes tipo 2, aumento de riesgo cardiovascular, neurodegenerativo, etc.

Cada uno de estos factores epigenéticos condiciona la microbiota intestinal, influyendo en la calidad, diversidad y equilibrio o desequilibrio entre las diversas bacterias. La microbiota intestinal es un factor relevante en la salud física y emocional: en el envejecimiento.

Somos la interacción de nuestro genoma, ambioma (factores epigenéticos) y microbioma.

Hay un claro divorcio entre genes heredados, dieta y estilo de vida actual. Nos hemos apartado de nuestro diseño y la consecuencia, de esta discordancia se traduce en que la adaptación de nuestro organismo, a corto plazo, tiene lugar en dismetabolismo en cualquier



M. Felisa Moral Turiel
Farmacéutica Comunitaria

de sus expresiones, dependiendo de la información genética heredada: obesidad, diabetes tipo 2, enfermedad cardiovascular, degenerativa, neurodegenerativa, etc.

Ha de observarse que estamos hablando de una respuesta general, ya que cada uno de nosotros tenemos unas variaciones genéticas distintas, por tanto la respuesta individual frente a una dieta, estilo de vida y ambiente es única.

Lo que subyace a este proceso es una inflamación de bajo grado y unos altos niveles de estrés oxidativo, procesos que se retroalimentan mutuamente. Realmente, esto no es más que la aceleración del envejecimiento, no en vano estamos impulsado los pilares del envejecimiento: exceso de glucosa, insulina, cortisol, y radicales libres.

En aquellos casos en que sea necesario un especial control del estrés oxidativo, como consecuencia de un mala dieta y estilo de vida, así como por el mero paso del tiempo, es interesante tener en cuenta el complejo antioxidante lanzado por el laboratorio Narval Pharma: LEX VITAE, cuya composición cubre los procesos de estrés oxidativo que se producen en todos los niveles. Ω

XII Internacional Pozuelo Trophy 2017

El pasado 24 y 25 de Junio el equipo de Gimnasia Artística de Pozuelo celebró el XII Internacional Pozuelo Trophy 2017, su torneo más internacional y donde pudimos disfrutar de las actuaciones de las 190 gimnastas pertenecientes a 23 Clubs de España, Alemania, Italia, Andorra, Croacia, Bélgica y Turquía. Durante el encuentro las gimnastas de entre 9 y 17 años disfrutaron de un fin de semana de competencia y deportividad; y aunque algunos clubs contaban con gimnastas federadas y de alto rendimiento, como es el caso de Turquía, las chicas del club de Pozuelo también estuvieron a la altura de las circunstancias cerrando el encuentro con un total de 20 medallas (3 oros, 8 platas y 9 bronce). Tras las 5 categorías en sus cuatro modalidades; salto, paralelas, barra y suelo, el fin de semana se cerró con la entrega de trofeos por parte del concejal de Deportes, Carlos Ulecia, y con una divertida Pasta Party organizada por parte de todas las gimnastas de los 7 países. Ω







Tres mujeres y tres c

POZUELO IN



Por
CARMEN MILLÁN
@CarmenMillan_7

cargos, así es Pozuelo

Muchas son las responsabilidades que asumen a diario en nuestro municipio, gracias a ellas, Pozuelo de Alarcón es uno de los mejores lugares de España para vivir. Desde el Ayuntamiento, la Comisaría o la Jefatura de Policía todo está en el camino correcto gracias a la labor que cada una de ellas realiza en su campo y siempre con un proyecto común. Ganas, responsabilidad, energía, honradez, equipo y compromiso con los ciudadanos son algunas de las bases con el que afrontan su trabajo diario y que tienen en común estas tres señoras.

A pesar de su trabajo con una agenda de infarto, su cercanía y amabilidad

hemos pasado un día muy agradable, me parece que ser modelo parecer fácil pero en realidad es muy difícil y un trabajo muy sacrificado.

Estíbaliz Interesante, positiva, enriquecedora y además, con una gran dosis de energía positiva, que me permitió conocer nuevas facetas de personas con las que colaboro a diario. Compartes un escenario nuevo (no es la junta local de seguridad, ni las reuniones de coordinación...) y descubres que el interés es el mismo... ser profesionales. Claro está, nos encontrábamos torpes ante la cámara. Y aun así nos ofrecíamos consejos desde el cariño de querer que aquello fuera digno "retrato" de la buena sintonía que existía.

Sonia Una experiencia muy gratificante, aunque complicado para personas que no nos dedicamos a ello. Te hace ver la dificultad que tiene esa profesión.

—**Los tres cargos de más responsabilidad de nuestro municipio, ¿Cómo afronta una madre de familia estar en la cima de una ciudad como Pozuelo?**

Susana Tengo la suerte de que mi hijo

dad. En mi caso, una madre que ha sido inspectora, inspectora jefa y comisaria. Dos hijos que han nacido, por tanto, en una familia donde los dos progenitores deben trabajar: por alcanzar un nivel de vida digno, porque lo consideramos enriquecedor y porque ambos hemos elegido una profesión tan bonita como es la policía. A veces (sigo estudiando...) me reprochan momentos o se preguntan por qué. Pero mal ejemplo no puede ser: trabajar y tratar de progresar...

Sonia Pues.... sin tiempo para nada más, tengo dos niños todavía pequeños, no obstante todas las mujeres hoy en día, somos capaces de llevar nuestra profesión y nuestra vida familiar a la vez, solo es cuestión de organización. Mis hijos conocen Pozuelo y dicen "que es una ciudad muy bonita" ellos no entienden las jerarquías dentro de la policía y piensan que estoy todo el día corriendo detrás de los ladrones. El principal problema es que estas conectada 24 horas al día, 365 días al año. Alguna vez sí recibo quejas de mis hijos, de que deje el móvil, a lo



hacen que parezca fácil el citarlas a la vez para poder entrevistarlas y contar un poco más de su persona. Hablo de la alcaldesa, Susana Pérez Quisilant, la comisaria Estíbaliz Palma y la jefa de policía Sonia Rodríguez.

Nos citamos en FotoSensor en Avd. de Europa 31, para realizar la sesión fotográfica en un ambiente íntimo y siempre desde la profesionalidad, de la mano de Mariam.

—**Tras unas horas posando, ¿Cómo ha sido la experiencia de ser modelo por un día?**

Susana Muy divertida, lo cierto es que me encontraba fuera de lugar, pero

ya es mayor y además cuento con un marido maravilloso que siempre me ha empujado a asumir los retos que la vida me ha puesto. Creo que para nuestros hijos es muy importante que vean en su propia casa cómo las mujeres asumimos responsabilidades, tomamos decisiones, peleamos cada día para que las cosas salgan bien y eso no impide que para ellos sigamos siendo sus "mamis" con la misma ternura y el mismo amor que siempre les hemos dado. Se que mi familia está muy orgullosa de mí, lo cierto es que sin ellos yo no podría estar aquí.

Estíbaliz Lo afronta con toda naturali-

que les hago caso, siempre que puedo para escuchar sus historias del "cole".

—**¿Aún, hoy en día, se extraña alguien de que una mujer acumule tanta responsabilidad?**

Susana Lamentablemente así es, poco a poco va cambiando pero aún hay extrañeza. Piensa por ejemplo en la pregunta anterior, ¿crees que a un hombre le preguntarían alguna vez como afronta como padre asumir un puesto de responsabilidad? Es impensable.

Estíbaliz Siempre hay anécdotas al respecto, pero son eso, anécdotas. Que se respetan si vienen de gente de bien, con buena intención pero de otra gene-

ración....y se combaten, a poder ser sin acritud, con mal intencionados. Los cuales, todo hay que decirlo, motivan para seguir.

Sonia Nuestra profesión es muy masculina. Normalmente el porcentaje de mujeres en la policía ronda el 10%. Aunque hay cuerpos más jóvenes que poseen un porcentaje mayor. En cuanto a mujeres que estén al frente de plantillas existen en España muy pocas, Pozuelo es uno de los pioneros. Extrañar, creo que ya no se extraña nadie, pero si causa sorpresa en algunos entornos. Las mujeres tenemos que superar muchas barreras para llegar a la cima pero luego, superar esas barreras nos da mayor fortaleza para la gestión de los problemas habituales de una Jefatura.

—**¿Cómo les han acogido los pozueleros?**

Susana Pozuelo me abrió sus puertas desde el primer día que llegue, y yo me enamoré de Pozuelo y como las buenas historias de amor ya no podría vivir en ningún otro lugar. La experiencia de pasar de ser concejal a ser alcaldesa es muy diferente, nunca pensé que sería

lidad. Se da la cercanía y la confianza necesarias para motivar una mejor gestión... pozueleros preocupados y agradecidos.

Sonia Me han acogido muy bien, planteando sus problemas para llegar a soluciones conjuntas. Son vecinos muy colaboradores con las Fuerzas de Seguridad. Voy conociendo a los representantes de comerciantes y vecinos poco a poco. Recibo a vecinos en la Jefatura de Policía para ver qué problemas de seguridad tienen en sus zonas y tratamos de darles una solución lo más rápida posible. La ciudad tiene unos muy buenos servicios que nos permiten solucionar problemas de toda índole. Teniendo en cuenta que vengo de Madrid, la gestión de los servicios municipales es muy rápida y ágil y eso ayuda mucho para que policía de un buen servicio a nuestros vecinos.

—**Susana, dos años como alcaldesa.**

¿Cuál es su balance?

Muy bueno, siempre he dicho que para mí ser alcaldesa de esta ciudad es un honor. Cuento con un estupendo equipo de concejales que trabajamos muy

ración asfalto, renovación de las áreas infantiles y un largo etcétera, además de mantener la ciudad con unos servicios excelentes: limpia, cuidada, con una oferta cultural de alto nivel. Este verano vamos a poner una brigada de recogida de excrementos caninos que es una de las cosas que mas preocupa a los vecinos, seguiremos ayudando a las familias por el nacimiento de sus hijos y sin subir los impuestos!! Y además hemos dejado el ayuntamiento sin deuda, no debemos nada a los bancos porque este año hemos pagado el último crédito que nos quedaba.

—**Estibaliz, un año como comisaria de Pozuelo. ¿Cómo se encontró Pozuelo y en qué situación se encuentra ahora?**

Me encontré Pozuelo como lo que es: una de las localidades más seguras de España. Y eso es decir mucho. Porque España es un país de referencia europea y mundial en lo que a tasas de criminalidad se refiere. Y eso se los debemos a la gestión del anterior Comisario Jefe, D. Carlos Barrios y a la buena coordinación que Policía Nacional y Municipal consiguen trabajando día a



así. A mí me gusta mucho la gente, la calle, hablar con unos y otros y eso lo disfruto mucho, cuando eres alcaldesa te conoce todo el mundo. Al final lo más importante es que te cuentan sus problemas y poderles resolver esos problemas del día a día, mejorándoles sus vidas. Eso es lo más satisfactorio.

Estibaliz Pozuelo, a mi entender, tiene las ventajas de ser una localidad. Los vecinos, las asociaciones, los comerciantes, colegios...recurren a las instituciones para transmitir problemas, quejas y agradecimientos. Nada que ver con las grandes urbes. Y esto llega a los que tenemos alguna responsabi-

duro para mantener los excelentes servicios que el ayuntamiento presta en pozuelo. Hemos hecho muchísimas cosas y otras las tenemos en proyecto porque aun quedan dos años.

—**Proyectos para los dos años que le restan como alcaldesa en esta legislatura, ¿Cuáles nos podría adelantar?**

Tenemos un Plan de Inversiones que va a cambiar Pozuelo, sobre todo los Cascos.... Pero también invertimos en infraestructuras deportivas, nuevos aparcamientos en la calle diamante y en la estación lo que facilitará enormemente el desplazamiento a Madrid entre, el carril bici, nueva piscina, ope-

día. He aprovechado e impulsado esa buena sinergia...y los resultados son muy buenos.

—**¿Hacia dónde va Pozuelo?**

Susana Pozuelo va bien, muy bien y debe seguir siendo sin duda la mejor ciudad para vivir. Mantener sus niveles de calidad, sus zonas verdes..... mantener la excelencia de Pozuelo es lo importante para que siga siendo un referente.

Estibaliz A buen puerto. No puede ser de otra manera. A mantener y crecer en una forma de vida de calidad, de seguridad, de ocio y de buen vecindario. Referido a mi área de responsabi-

lidad, Pozuelo seguirá siendo referente si prevenimos, si sabemos transmitir que todos somos actores y sumandos en seguridad, si denunciarnos, si nos formamos e interesamos por nuevas formas de delincuencia... Y las puertas de la Comisaría están abiertas, como se dice ahora 7/24x 365... a todas horas y todos los días del año.

—Estíbeliz, ¿tenemos comisaria para mucho tiempo?

Pregunta capciosa... y sin abogado!!. Estaré de comisaria de Pozuelo, tan a gusto ...hasta que mis superiores consideren que debo desplazarme. Mientras, disfruto y mucho de mi cargo.

—...Y ¿Qué recomendaciones nos daría de cara a las vacaciones?

Disfrutar, lo primero. Prevenir...tam-

habitantes más altas de la Comunidad de Madrid. Eso nos da unos índices de criminalidad envidiables. Es una policía disciplinada y con gran capacidad de servicio público. Tenemos además una plantilla joven y preparada y seguiré mejorando la formación de los agentes para seguir colaborando en que Pozuelo sea un municipio con calidad de vida. Los agentes me han acogido muy bien y me plantean a diario propuestas de mejora en el servicio que prestamos, que por supuesto analizaremos y pondremos en marcha.

—Sonia, estamos en operación salida de veraneo, ¿Algún consejo de seguridad vial para esta temporada estival?

Que revisemos los vehículos antes de salir, especialmente las cuestiones so-

joven.

Estíbaliz Pues voy a dar dos: el primero, la Comisaría (mi casa y la de todos), donde tantas horas pasamos los policías. El segundo, un local ("la taberna de Elia"), donde acudo con amigos y compañeros para hablar del primero... de la policía.

Sonia Pues a mí me gusta especialmente el pueblo. El entorno de la plaza del Padre Vallet. Me encanta tomarme un café en esa plaza y conocer a los pozueleros de toda la vida. Siempre que puedo me acerco y tomo café en ese entorno o en la calle de las Flores con los comerciantes de la zona, gente encantadora y luchadora.

Terminada la sesión, nos fuimos a almorzar al Restaurante La Taberna de



bién. A la hora de programar nuestras vacaciones (estafas por internet...), de proteger nuestras viviendas, de cuidar nuestros enseres en el viaje y en momentos de ocio, de prevenir a nuestros mayores de visitas extrañas (el revisor del gas, de electricidad...), de cargos en nuestras cuentas bancarias... Recomendando nuestro twitter: @policia, con cerca de 3 millones de seguidores, el más seguido de todas las policías en el mundo, ameno, cercano y muy ilustrativo.

—Sonia, ¿Cómo se encontró la policía a su llegada?

Es un Cuerpo bien dotado a nivel de medios humanos y materiales, nos permite tener una de las ratios policía/

bre seguridad de los vehículos (cinturones, luces, sistemas de retención infantil etc). Que planifiquemos la carga de nuestro vehículo, que no interrumpa la visibilidad. Y sobre todo tomárselo con calma, hacer los descansos oportunos. El viaje es una parte de la vacación y también debemos disfrutarlo. Hidratarse adecuadamente y por supuesto que al volante ni una gota de alcohol.

—Última pregunta para las tres, ¿Un lugar de Pozuelo y por qué?

Susana El parque del Concejal Alvaro Spottorno, es un precioso parque de Húmera que además está dedicado a la memoria de una gran persona y un magnífico compañero que murió muy

Elia en Vía de las Dos Castillas, 23, donde Cata nos atendió con la amabilidad que le caracteriza haciéndonos disfrutar de su magnífica cocina.

Un gran día, lleno de confianzas, complicidad, risas y como no, mucho trabajo.

Luchadoras, con un objetivo común que no apartan de su rumbo, Pozuelo. Que en las distancias cortas, se aprecia su humanidad y sensibilidad aunque no les tiemble el pulso para luchar por su gente, podemos sentirnos tranquilos sabiendo en las manos de quienes estamos.

En definitiva, tres señoras de bandera en cuyo ideario su máxima hoy por hoy es portar la de Pozuelo de Alarcón. Ω

La Florida venta 6.000.000€



Construcción | Promoción | Arquitectura | Interiorismo | Venta de inmuebles



"GRUPO ZAROSAN MÁS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA" C/ RAMÓN JIMÉNEZ, 9 POZUELO DE ALARCÓN 91 352 17 03

La Española, carta tradicional en el corazón de Pozuelo Estación

La Española fue inaugurado en 1981 en Pozuelo y se trata de un referente gastronómico en la zona desde sus inicios. Es un restaurante de los de toda la vida. En los últimos años se ha adaptado a los tiempos ampliando la carta, manteniendo la calidad y cuidando al máximo la decoración y el ambiente.

Carnes rojas y tortilla son sus platos estrella desde los comienzos, pero ahora también disponen de excelentes pescados, ensaladas, amplia carta de vinos y postres de la casa. Desde el mediodía hasta la noche, está abierta su cocina.

El restaurante lo regentan Amando Cabello padre e hijo, una familia de amplia tradición hostelera, que ha sabido llevar el negocio acorde a los tiempos, con un trato profesional y acogedor y una materia prima excelente.

Celebra tus eventos

Si quieres celebrar el evento perfecto, la Española es la solución perfecta, con salones privados disponibles y una excelente terraza de 150 metros cuadrados. Puedes disfrutar desde una cena romántica hasta una partida de mus con amigos y el lugar idóneo para reunirte con tu familia.

Cocina española tradicional con un punto de fusión y un aire renovado que sabe cómo adaptarse a los tiempos. Carácter español en pleno Pozuelo. Calidad y disfrute a raudales. El sueño de una noche de verano ahora es real y lo tienes muy cerca de ti.

Además, en los últimos años la zona Chill Out se ha convertido en una referencia en todo Pozuelo. Después de una exquisita cena, tomarse una copa con clase es posible en el barrio de la Estación de nuestra localidad.

Para reservas: Tels.: 91 715 87 85/ 671 435 576

info@restaurantelaespanola.es

www.restaurantelaespanola.es/

La Española
Un lugar para disfrutar

Restaurante La Española
Avd. Juan XXIII, s/n
28223 Pozuelo de Alarcón
Madrid
Abierto todos los días del año





SWIM
BY

hudik®

Modelo: Silvia Kal

EL CORTE



Tendencias del verano en Moda Baño. Descubre el estilo que mejor te sienta según tu cuerpo

Por Judit García
Co-fundadora y diseñadora
de Swim By Judit
SWINBYJUDIT.COM

LAS OPCIONES EN MODA BAÑO PARA ESTE VERANO SON INFINITAS, Y PARA QUE ELIJAS EL TRAJE DE BAÑO QUE MEJOR SE ADAPTA A TU CUERPO Y ESTILO, AQUÍ TE CUENTO CUÁLES SON LAS ÚLTIMAS TENDENCIAS. ¡LOS BIQUINIS DE ESTA TEMPORADA TE VAN A ENAMORAR!

⇒ **LOS CLÁSICOS** Siempre vale la pena invertir en un clásico. Los biquinis inspirados en los años 60, como el icónico biquini con cinturón de Ursula Andress en 007, será un básico todos los veranos. Otro clásico de los años 50 y 60, son los biquinis de cintura alta, que si tienes un poco de barriguita juegan a tu favor, ya que marcan tu talle por encima de la cintura real y disimulan tu zona conflictiva. También los bañadores con drapeados a la cintura harán que tu vientre se vea más plano.

⇒ **ESTILO OCHENTERO** Es la tendencia que nunca muere. Esta prenda de estilo ochentero, divertida y juvenil, vuelve a estar de moda. Estos bañadores y biquinis altos de cadera puedes permitirte al no ser muy curvilínea, cuando tus formas son más rectas. Si además son estampados, los estampados, sobre todo los que son irregulares, ayudan a disimular la falta de curvas ya que enmascaran el perfil real de tu cuerpo.

⇒ **DEPORTIVOS** Olvídate de estar tirada en la toalla tomando el sol, date paseos por la arena y con los estilos deportivos este verano te harán la ola en las playas!. Estos biquinis se posicionan como la pieza más hot del verano. Podremos encontrar tops estilo halter en forma de triángulo o cubriendo toda la parte del pecho subiendo hasta el cuello. Este estilo es una buena opción si tienes el pecho grande, ya que ofrecen mayor sujeción.

Diseño | Profesionalidad | Producto
Calidad | Economía | Innovación | Servicio

www.proyectobano.com

PROYECTO
BAÑO

¡BAÑERAS FUERA!
Cambiamos su bañera
por plato de ducha antideslizante en 24 horas

Especialistas en la reforma
del cuarto de baño

916 266 139

C/ Mónaco, 46
Soho de Európolis
Las Rozas de Madrid
comercial@proyectobano.com

MIKY GUERRA
PHOTOGRAPHY

TLF: 633 502 136

INFO@MIKYGUERRA.COM

WWW.MIKYGUERRA.COM

cluny
Colegio San José de Cluny
Pozuelo de Alarcón

Cuando la tradición da respuesta al futuro



Campus de verano

Del 23 al 30 de junio

Del 3 al 14 de julio

Del 17 al 27 de julio

Síguenos   


Avda Juan XXIII, 7. 28224 Pozuelo de Alarcón, Madrid. Tel.: 91 352 06 48. e-mail: secretariapozuelo@cluny.es

SWIM
BY

Judit®

⇒ **CON MALLA** Esta mezcla de lycra con mallas o encajes, proporcionando un toque como de lencería a los trajes de baño, lo vamos a encontrar este verano en muchas playas. Podrás ver este estilo tanto en biquinis como en bañadores.

⇒ **MONOCROMÁTICOS** Son el definitivo must have para un día de sol. Si lo que buscas es o bien acentuar tu moreno o que tu color blanco pase inadvertido, elije trajes de baño de un solo color, o bien claros y llamativos o por el contrario oscuros dependiendo de tu objetivo.

⇒ **RISKY BUSINESS** Con cortes estratégicos en zonas reveladoras, los trikinis pueden ser la prenda más difícil de llevar, pero no te desesperes, siempre puedes llevarlo como top con una falda o unos shorts, y sientan fenomenal!.

⇒ **KAFTAN** Para irte a comer al chiringuito, no te olvides de esta prenda!

Y después de contaros las tendencias para éste verano 2017, tanto si te estás yendo a glamurosas fiestas en Ibiza, como si estás surfeando en Tarifa, en Swim By Judit te proponemos una colección para que vayas a la última este verano, y te prometemos que no pasarás desapercibida!. Nuestra colección presenta un rango de trajes de baño que va desde elegantes biquinis y trikinis colores tierra, hasta estilos más deportivos con llamativos colores, todos ellos con cortes muy favorecedores sea cual sea tu forma de cuerpo. Como diseñadora de la marca, he querido dar opciones en cada diseño para permitir sentirnos más cómodas y atractivas, añadiendo tirantes de quita y pon a los bandeau, o rellenos extraíbles en los tops. Y como en **Swim By Judit** nos gustaría que todas las lectoras de Pozuelo IN seáis las más modernas, aquí os dejamos un **Código del 50% DE DESCUENTO** en nuestra web swimbyjudit.com, usa **PozueloIN50** y a disfrutar del verano! Ω

+QDRONES

¿Sueñas con volar?

www.masqdrones.com

Sentido's

Cocina tradicional

- Desayunos y meriendas.
- Gran variedad de postres caseros.
- Atroces.
- Carnes.
- Quesos.

Francia, 9 • Pozuelo de Alarcón • Reservas: 91 016 67 43 • mbsentidos@outlook.es



Bienestetic

www.bienestetic.com

-15%*

CENTRO DE ESTÉTICA AVANZADA

Este verano, tenemos el PLAN PERFECTO



Plan **Bienestetic** de **remodelación corporal**

Reducción, firmeza, grasa localizada, estrías.
Planes *personalizados* que combinan la tecnología más avanzada con cosmética de última generación.
CONSEGUIMOS RESULTADOS.

Francia, 2 bis. 28224 Pozuelo de Alarcón. Tel. **917 273 209**

• (15% descuento de 10,00 a 14,00 de lunes a viernes). No acumulables a promociones

“EL GRAN RETO
ES NO DEJAR
QUE LOS MIEDOS
TE ENCORSETEN”
SANDRA GARCÍA-SANJUÁN

Por Katy Mikhailova
@katymikhailova

HIPERACTIVA, AMABLE E INTELIGENTE. ASÍ ES LA MUJER QUE ESTÁ DETRÁS DE UNO DE LOS FESTIVALES MÁS IMPORTANTES DE EUROPA, STARLITE MARBELLA Y LA ESPAÑOLA QUE FUE CAPAZ DE REPRESENTAR A MODELOS INTERNACIONALES COMO NAOMI CAMPBELL. ACEPTA ESTE VIAJE AL BAÚL DE LOS RECUERDOS PARA OFRECER EL LADO MÁS HUMANO DE UNA EMPRESARIA CON ÉXITO



e recogemos en el Hotel Eurobuilding de Madrid para dirigirnos a un restaurante en Avenida de Europa, Pozuelo de Alarcón. Un sinfín de llamadas mantienen a Sandra distraída durante el trayecto. Va de copiloto y no duda en encender el GPS de su móvil para llegar a la hora fijada. El tiempo es un bien que valora mucho y que con los años ha aprendido a gestionar. Se comunica con su equipo de Starlite a través de los audios del Whatsapp. Toda nota de prensa, carteles, propuestas pasan por su visto bueno y el de su marido. Ella, más creativa; él, más metódico y racional. Ambos forman un tandem envidiable.

Los García-Sanjuán, empresarios natos

Sandra es observadora, apasionada y con mil historias en la cabeza. “Mi primera empresa la creé con 10 años. Empecé en el patio del colegio vendiendo los accesorios para el pelo que yo misma diseñaba y confeccionaba”, recuerda. “Con el dinero que recaudaba me compraba golosinas”, cuenta entre risas. Y es que no tardó en conseguir que sus pequeñas creaciones ocuparan un puesto en los escaparates de tiendas de moda de Santa Cruz de Tenerife.

Nació un 15 de mayo de 1972. La mayor de 6 hermanos, Sandra ha heredado la vena empresarial de su padre y de su abuelo. Éste, Cándido Luis García-Sanjuán, fue el pionero en hacer de Canarias un destino turístico atractivo, construyendo numerosos hoteles por la isla, entre los que destaca el primer hotel del sur llamado Hotel Gran Tinerfe de Adeje; y su padre fue alcalde de Santa Cruz de Tenerife y magistrado suplente del Consejo Superior del Poder Judicial. También entrenador del Tenerife C.F. y llegó a gestionar hasta 60 empresas.

“Mi padre es un hombre decente, querido por sus amigos, muy idealista, emprendedor, muy positivo”, explica. “Mi abuelo fue un gran luchador, le admiraba muchísimo. Siendo joven llegó a estudiar en Bélgica. Era constante, disciplinado, metódico, con una mente muy estructurada”, cuenta Sandra con orgullo.

Su madre, siempre su gran aliada: “ha creído en mí. ‘Si alguien es capaz de hacer *eso que te propones* esa eres tú’ me decía”. Y es que Sandra no tardó en atreverse a ir con una cámara de fotos profesional, de esas enormes, para asistir a desfiles y acreditarse como fotógrafa, aun sin saber cómo se utilizaba.

Los días azules de una infancia en el mar

¿A qué olía tu infancia? “Fíjate, nun-

MOMENTOS DE SANDRA



CON
NAOMI CAMPBELL



CON
ANTONIO BANDERAS



CON
ANTONIO CARMONA

ca me han hecho esa pregunta”, reflexiona. “Olía a vino, cuando íbamos a la finca de mis abuelos en la que había bodegas y vendimias”, cuenta con cierta nostalgia. “Olía sobre todo a mar... en Tenerife. Olía a sol, a playa, a mar... a felicidad. El mar para mí es un desahogo; te llena el alma, te da paz y tranquilidad. Me fascina el mar”.

La rutina de Sandra era muy intensa. Por las mañanas aprendía idiomas. Las tardes las pasaba en múltiples actividades extraescolares: tenis, gimnasia rítmica, ballet: “mi día a día era una locura, pero siempre a mediodía iba o al club náutico o a darme un baño, y el mar es una parte del día”.

De pequeña siempre había querido ser empresaria o misionera. De alguna forma se podría decir que ha cumplido ambos sueños.

De Tenerife se fue a Oxford para cursar 2º de BUP y en Madrid comenzó a estudiar Economía de la Empresa en la Universidad CEU San Pablo, terminando la licenciatura en la Universidad Complutense de Madrid. Habla español, inglés, alemán, francés y “chappurea”, como ella misma dice, ruso (y

yo doy fe de haberlo comprobado).

“Hoy soy una niña más evolucionada, que ha ganado más seguridad. Antes era más impulsiva y abierta. Pero el deseo de ‘comerse el mundo’, el soñar, el tener cientos de proyectos está ahí siempre y permanecerá probablemente el resto de mi vida”, responde a la pregunta de qué queda en Sandra de la niña que fue.

De joven inquieta

a representante de famosos

Con apenas 20 años se convirtió en agente de celebridades, sin pensarlo ni buscarlo, debido a sus viajes a los desfiles más importantes de Nueva York, en donde llegó a conocer a las top models más prestigiosas. “Con *veintipocos* no pensaba mucho lo que hacía. Me lanzaba al proyecto que tenía en mente y, como creía que era posible, no le daba importancia al fracaso”, explica.

Y es que acompañaba a todas esas ‘celebs’ a las fiestas más ‘trendy’ de Nueva York. Siendo Sandra más accesible para los empresarios y periodistas, estos le contactaban a ella con el fin de contratar a esas ‘it girls’ de entonces, que forman parte de la década dorada de los 90. Nace de este modo Ivory Celebrity Access, empresa que a fecha de hoy puede presumir de haber trabajado con eminencias como George Clooney, Claudia Schiffer y un sinfín de nombres potentes en el mundo entero.

Así se convierte en agente de celebridades, como Naomi Campbell. “Naomi tiene muchas cosas muy buenas, y qué te voy a decir, es única”, atestigua. “Ha creado un personaje, ha creado tendencia, ha roto esquemas. Es una mujer con una fuerza impresionante y es una mujer que no te deja jamás indiferente”, completa. Y es que la Diosa del Ebano y la empresaria todoterreno vuelven a trabajar juntas en un proyecto llamado Starlite Universe, creando Naomi su propia marca de la mano de Starlite.

Todo éxitos, ¿cuál es tu secreto? “Creo que si las cosas me han ido bien es por no darle importancia al concepto del fracaso y no pensar en ello... A veces las personas se autolimitan, y el mayor riesgo que tenemos somos nosotros mismos, nuestros miedos”.

Antes de cumplir los 30, Sandra quiso aprender música, y se fue a Nueva York para trabajar con el que fue el primer productor de Madonna, John Benítez (JellyBean es como le llaman en la industria). “Me fui a colaborar con él. Aprendí un montón”, narra. “Cuanto más joven eres, menos miedos tienes. Te lanzas más a todo. El gran reto es no dejar que los miedos te encorseten”, reflexiona, quien asegura que son los obstáculos los que te tienen que aportar seguridad y nunca restarla.

El proyecto solidario y la amistad con Antonio Banderas

Antonio Banderas ha marcado un antes y un después en su vida. “Le conocí en una cena en su casa. Fui con unos amigos de Los Ángeles. Nos puso el sonido, el ruido, la música que se escucha en las procesiones de la Semana Santa malagueña. Aquello me impresionó”, contesta.

Después coincidieron en diferentes estrenos de películas. Pero la relación más cercana parte hace 8 años a raíz de las famosas Cenas Benéficas, proyecto que precede al Festival Starlite.

“Es una persona generosa, entrañable, auténtica, cercana, sencilla, fácil...”, cuenta.

Sobre su faceta solidaria hay que destacar que lleva 14 años volcada en ayudar a los más desfavorecidos, habiendo creado 16 escuelas en el Estado de Guerrero de México, gracias a las galas y otras acciones similares.

Un festival de música bajo las estrellas

Sandra se siente realizada y orgullosa de todo lo que ha logrado con Starlite. El proyecto nació en 2012, precisamente por la Gala Benéfica en Marbella. Para conseguir que los artistas actuaran en esa gala, Sandra ideó la posibilidad de que ofrecieran un concierto el día anterior y el día posterior, pudiendo así contratarlos. Mandó un email a decenas de artistas, la mayoría amigos. Su gran sorpresa fue que 14 cantantes de primer nivel aceptaran participar. Entonces decidió crear un festival de 14 días. Nació Starlite Marbella, <el brillo de las estrellas> en español. Después vino Starlite México. Este verano la Cantera de Nagüeles acoge la Sexta Edición. Artistas de 67 nacionalidades diferentes han llegado a actuar en el festival. 163 mil personas han transitado el festival el verano pasado y este año se prevé superar las 200 mil. “En Starlite se junta la magia del público, la vegetación, la cantera, la roca, la naturaleza, las estrellas... en un sitio como es Marbella. Cada noche es una noche nueva”, dice con mucho cariño. “Acabo agotada porque es una yincana. Mis vacaciones llegan cuando acaba el festival, en septiembre, pero soy muy feliz haciendo lo que hago”, responde.

—Dices que eres feliz, ¿cuál es tu concepto de la felicidad?

“La libertad. La libertad en todos los sentidos. Ser libre en el trabajo, en la familia, en el amor, en las amistades, en el ocio... el no vivir encorsetado y con opresiones y demás normas que te dictan qué hacer. Libertad de decisión personal de vivir tu vida según te dice el corazón. Creo en la felicidad y en que se puede ser feliz. Hay cosas que te pueden enturbiar, pero es una lección. Puedes estar enfadado en la vida. La felicidad tiene mucho que ver con las decisiones que uno toma”

—Una persona muy especial en mi vida siempre dice que quiere “comprar su libertad”, no todo el mundo puede mantener eso...

“En mi caso siento que he partido desde un punto ‘privilegiado’, y no me queda otra que demostrar y devolverle a la Vida lo que ésta me ha dado. Habiendo recibido tanto tengo una responsabilidad enorme de dejar mi huella y de hacer muchas cosas importantes para la sociedad, como toda mi aportación a la creación de escuelas en México. La vida no es solo pasarlo bien sino también sembrar, hacer felices a los que te rodean, o intentarlo. Eso, volviendo a la pregunta anterior, te hace feliz”.

—¿Qué esperas de la vida?

Todo y nada. Espero seguir pudiendo tener la posibilidad de elegir. El mayor regalo de la vida es el libre albedrío. Haber nacido con un libro con páginas en blanco, pudiendo rellenarlas voluntariamente, en la medida de lo posible, siendo el guionista de tu propia vida. Vas rellenando conforme creces es un gran regalo de la vida... Ω



TODO LO NECESARIO PARA LA VUELTA AL COLE



Chensi®
H i p e r h o p a r

**C/ Mártires, 18
(posterior) 28660
Boadilla del Monte
(junto al cementerio)
Tel. 918 70 96 06**

LA TABERNA DE LOS POETAS

EN ESTA OCASIÓN NOS HEMOS ACERCADO A ESTE RESTAURANTE DE NUESTRO MUNICIPIO, EN LA CALLE SAN JUAN DE LA CRUZ, 10. AQUÍ SE APUESTA POR LA COMIDA TRADICIONAL DE MERCADO DESDE HACE CINCO AÑOS

Tomás, comenzó su andadura en la hostelería con tan solo 15 años en Menorca, después de pasar por distintos modelos de negocio que le aportaron nuevos y diferentes conceptos.

—¿Tomás cómo ha influido en tu cocina toda la experiencia adquirida en tantísimos años?

Mi trayectoria laboral va desde la cadena de hoteles Tryp, Jose Luis, Mallorca, restaurante Los Porches y el grupo SIGLA, entre otros. En su momento fueron los más importantes y demandados de este país, y tuve la oportunidad de aprender las distintas formas de trabajar el producto y los distintos modelos de negocio.

De todos ellos, he ido cogiendo inspiración y formación que luego, he interpretado a mi manera dándole mi personalidad.

—¿Cómo denominarías la cocina que haces aquí?

Cocina tradicional de mercado. Hay un boom en cuanto a la cocina de vanguardia y la gente también demanda tener un sitio donde comer un buen pescado sin disfraces y con recetas tradicionales, aquí ofrecemos una gran oferta de pescados, todos de primera calidad, traídos directamente de Galicia y de temporada. Los fines de semana incluyo

mariscos como los percebes y nécoras, asados y en temporada de terraza carnes rojas a la piedra, que solamente marcamos en parrilla y la presentamos con la piedra caliente para que cada uno se lo haga al punto deseado. Cumplimos sus caprichos en la medida que podemos. Tenemos mucha calidad y buen precio.

—¿Eres tú el que cocina?

Elaboro la carta y hago las primeras pruebas de los platos. Cuando ya tengo los platos definidos, enseño en cocina cómo tiene que hacerse: sus distintas elaboraciones, los tiempos, las cantidades y por supuesto su emplatado. En esta casa todo se hace en nuestra cocina, no entra nada procesado, desde el Foie hasta las salsas son realizados aquí.

—¿Y cuáles son tus platos más demandados?

El arroz con bogavante, el conejo al ajillo y en general la carne roja. Los pescados es otro de los productos que cada vez se están demandando y consumiendo más.

De las 14 ediciones celebradas del certamen “Pozuelo de Tapas” promovido por el ayuntamiento, te has presentado a 4 y en todas ellas te has llevado un premio. En cambio, aquí no ofreces tapas...

En un restaurante de cocina tradicional de mercado, siempre te queda el gusanillo de dar giros y hacer algo más. Para mí, el certamen Pozuelo de Tapas, me sirve para poner en marcha toda esa creatividad que tengo acumulada, y disfruto muchísimo creando y mezclando sabores y texturas.

No las tenemos, no tengo el tiempo necesario para su realización. No está descartado que algún día las haga para que

puedan degustarse durante algún tiempo en el restaurante. Hemos optado por el arroz con bogavante, un plato marino típico de las costas de nuestro país, y que todo el mundo adora... Tomás lo prepara de la forma más costeña y se encuentra entre sus platos estrella

—Tomás, ¿Arroz con Bogavante o con Langosta?

Según temporada y mercado, siempre intentamos que sea nacional, pero a veces, nos toca comprar el canadiense, que es igualmente de altísima calidad.

—¿Cómo podemos distinguir los distintos bogavantes?

Tanto el nacional como el canadiense son de agua muy fría, esto hace que tengan un caparazón mucho más duro y consistente, y por supuesto mucha más carne. El americano tiene un caparazón blando y frágil y su carne es escasa, apenas tiene consistencia.



Es fácilmente diferenciable, el europeo y gallego es de color azulado, el canadiense es más rojizo y el americano de color pardo con motitas rojas en su concha.

Consejo para el arroz con bogavante caldoso

El truco es hacer un buen fume con las gambas enteras y marisco, no ahorrar en la cantidad. Un buen bogavante y arroz blanco redondo de toda la vida. Darle el punto es otra cosa, llega con el tiempo.

EL ARROZ. Ocho mil años de historia

Este cereal, alimento básico para una gran parte de la población, es el más consumido entre los humanos y el más utilizado en todas las cocinas del mundo.

Como curiosidad de su origen, el 95% se cultivaba en Asia desde tiempo inmemorial.

En Europa lo introdujeron los árabes en la Edad Media, y fuimos los Europeos quienes lo llevaron a Sudamérica tras su descubrimiento.

El arroz es único, considerado uno de los super alimentos: aporta una de las mejores proteínas, pues es de los pocos alimentos que contiene por sí sólo los aminoácidos esenciales y en sus cantidades necesarias para la formación de las cadenas de las mismas, tan imprescindibles para construir y mantener nuestro tejido y para la formación de enzimas, hormonas y anticuerpos.

A parte, tiene numerosos beneficios para la salud, es una fuente inmediata de energía, rico en antioxidantes, vitaminas, calcio, minerales y fibra entre otros, es capaz de controlar y prevenir diversas enfermedades como el Alzheimer, algunos tipos de cáncer, problemas cardiacos e incluso derrames cerebrales. Al ser bajo en sodio ayuda a controlar la presión arterial alta. Al ser bajo en carbohidratos y sin grasas, lo hacen ideal para las personas que quieren perder peso y además



está libre de gluten. ¿Qué más se puede pedir?

Hoy en día, en el mercado lo encontramos de las siguientes formas, independientemente de su variedad:

—**Integral o salvaje:** es uno de los más saludables y sanos para nuestro organismo, gracias a que, en su recolección y preparación, solamente se extrae la cascarrilla externa, manteniendo intactos el salvado y el germen, conservando así su excelentes propiedades y virtudes.

—**Arroz Blanco:** es el más procesado, con menos vitaminas y sales minerales. El más utilizado en las cocinas de todo el planeta. Por su alto contenido en almidón, sirve para preparar sopas o risottos, entre una infinidad de platos más.

—**Arroz Vaporizado:** tras este proceso, el arroz pierde su mayor parte del almidón, pero también de su fibra, en cambio conserva todas sus vitaminas y sales minerales y mejora su perfil nutricional. Es ideal para ensaladas. **Ω**



MAKING ACTORS

CLASES DE TEATRO, CINE Y CÁSTINGS

EN ÉSTE CURSO APRENDE.

¡RODAJE DE CORTOMETRAJES! + CURSOS DE:

TEATRO INICIACIÓN AL CINE PREPARACIÓN PARA CÁSTINGS



¡CAMPAMENTO URBANO DE TEATRO Y CINE!






NIÑ@S Y JÓVENES
www.makingactors.com

Centros en **POZUELO** (Plaza del Gobernador) 687 63 72 57
 y **ARGÜELLES** (C/ Martín de los Heros) makingactors@gmail.com







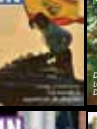
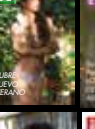
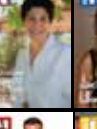












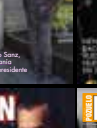






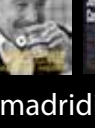
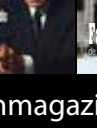











**También
puedes
seguirnos en:**

@madridinmagazin

@Asiespozuelo

@EspanaINnoticia

Del **12** al **16** julio
2017

FIESTAS

Ntra. Sra.
Del Carmen

**ESPECTÁCULOS
Y CONCIERTOS
JUEGOS INFANTILES
FUEGOS ARTIFICIALES
ENCIERRO CHIQUI
y mucho más**



Fiestas Nuestra Señora del Carmen ²⁰¹⁷

FIESTAS DEL BARRIO DE LA ESTACIÓN EN HONOR A SU PATRONA, LA VIRGEN DEL CARMEN

DEL 12 AL 16 DE JULIO SE CELEBRAN LAS FIESTAS DEL BARRIO DE LA ESTACIÓN EN HONOR A SU PATRONA, LA VIRGEN DEL CARMEN.

DURANTE ESTOS DÍAS SE PODRÁ DISFRUTAR DE UN AMPLIO PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA DISFRUTAR EN FAMILIA EN EL QUE NO FALTARÁN JUEGOS INFANTILES, EL "ENCIERRO CHIQUI", ESPECTÁCULOS O CONCIERTOS COMO LOS QUE DISFRUTAREMOS CON LOS GRUPOS "SIDONIE" Y "UN PINGÜINO EN MI ASCENSOR" EN EL PARQUE PRADOS DE TORREJÓN.

MIÉRCOLES 12

- **19:00 - 24:00** Apertura Zona Ferial. Precio Especial: Atracciones a 1€ .

Lugar: Parque Prados de Torrejón

- **19:30 - 23:30** Juegos Infantiles.

Lugar: Parque Prados de Torrejón

- **20:00** Actuación del grupo de danza "Tío lobito" de Turégano (Segovia)

Lugar: Parque Finca Ulecia

- **21:30** Actuación del grupo de Malamaluca Band. Versiones poprock.

Lugar: Parque Prados de Torrejón

JUEVES 13

- **19:00 - 24:00** Apertura Zona Ferial.

Lugar: Parque Prados de Torrejón

- **19:30 - 23:30** Juegos Infantiles.

Lugar: Parque Prados de Torrejón

- **20:30** Gran Paella Popular. (1.000 raciones)

Lugar: Parque Finca Ulecia

- **21:00** Espectáculo de Humor. Monólogos con Nacho Caballero.

Lugar: Parque Prados de Torrejón

- **22:00** Actuación del grupo de música popular Tierra de Castilla Folk.

Lugar: Parque Prados de Torrejón

ES 12 DE JULIO
13,00 h. RONDÓN

JUEVES 13 DE JULIO
13,00 h. RONDÓN

VIERNES 14 DE JULIO
20,30 h. a 21,30 h. ENCIERRO CHIQUI
Organiza: Peña la Estación con la Peña 6 1/2
21,00 h. Merienda Popular
Organiza: Peña la Estación
Colabora: Ayuntamiento Pozuelo de Alarcón

SÁBADO 15 DE JULIO
12:30 a 17:00 h. 4ª Concentración de charangas y peñas de la localidad por las calles de la estación.
Organiza: Peña la Estación y la charanga "Los de la Vaca".
Colabora: Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón

DOMINGO 16 DE JULIO - FIESTA DE NTRA. SRA. DEL CARMEN
13,00 h. RONDÓN
20:00h. Misa Solemne y procesión en Honor de Ntra. Sra. del CARMEN. Con la intervención de la Coral Kanforel y la banda de la Unión Musical
24,00 h. Espectáculo de Fuegos Artificiales.
Plaza de la Constitución.



LA PEÑA DE LA ESTACION

Organizadora a todos los comerciantes y vecinos, que con su colaboración, hacen posible la realización de nuestras fiestas.

!!! VIVA LA VIRGEN DEL CARMEN !!!



EL BARCO APARICIO
TABERNA MARINERA

AHORA ABRIMOS
TAMBIÉN POR LA NOCHE

Benigno Granizo, 20
Pozuelo de Alarcón, 28224
Tel.: 91 715 79 29

www.barcoaparicio.com



facebook.com/El-Barco-Aparicio

VIERNES 14

- **16:00 - 19:00** Fiesta del Agua. Entrada Libre.
Lugar: Polideportivo Carlos Ruiz. Avda. de Italia s/n
- **19:00 - 3:00** Apertura Zona Ferial.
Lugar: Parque Prados de Torrejón
- **19:30 - 23:30** Juegos Infantiles.
Lugar: Parque Prados de Torrejón
- **20:00** Espectáculo Infantil de Títeres "Un paseo por el mar"
Lugar: Parque Finca Ulecia
- **20:00** "Encierro Chiqui".
Organizan: Peña la Estación y peña Seis y medio.
Colabora: Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón.
Lugar: C/ Benigno Granizo
- **21:00** Bocata Popular. Organiza: Peña la Estación.
Colabora: Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón.
Lugar: C/ Benigno Granizo



RECORDANDO LAS NOCHES DEL ANDÉN:

- **22:00** Las mejores versiones ochenteras con el grupo Happening.
Lugar: Parque Prados de Torrejón
- **23:30** Actuación Principal del grupo "UN PINGÜINO EN MI ASCENSOR"
Lugar: Parque Prados de Torrejón
- **01:30 - 3:00** De nuevo Happening con más versiones de los Ochenta.
Lugar: Parque Prados de Torrejón

SÁBADO 15

- **11:00** Paseo Familiar en Bicicleta por los parques de Pozuelo.
Organiza: Asociación de Familias numerosas de Pozuelo de Alarcón.
Colabora: Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón.
Salida: Parque Prados de Torrejón
- **12:00 - 14:30** Tobogán acuático gigante Los participantes deberán presentarse obligatoriamente con flotadores o colchonetas de agua para participar (Niños de 6 a 12 años).
Lugar: Parque Finca Ulecia
Colabora: Asociación de Familias Numerosas de Pozuelo de Alarcón



- **12:00** Comparsa de Gigantes y Cabezudos.
Salida: Parque Prados de Torrejón
- **12:30 - 17:00** 4ª Concentración de charangas y peñas de la localidad por las calles de la estación.
Organiza: Peña la Estación y la Charanga "Los de la Vaca".
Colabora: Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón
- **19:00 - 3:00** Apertura Zona Ferial.
Lugar: Parque Prados de Torrejón
- **19:30 - 23:30** Juegos Infantiles.
Lugar: Parque Prados de Torrejón
- **20:00** Espectáculo Infantil de Magia "Menuda Animalada"
Lugar: Parque Finca Ulecia
- **20:00** Misa y Ofrenda Floral a la Virgen del Carmen. Intervención del coro de la Casa de Extremadura de Pozuelo.
Lugar: Parroquia de Ntra. Sra. del Carmen
- **20:30** Concierto de la Banda de Música "La Lira de Pozuelo".
Lugar: Templete del Parque Alcalde José Martín-Crespo Díaz
- **22:30** Concierto Joven. Actuación del grupo "SIDONIE".
Lugar: Parque Prados de Torrejón
- **00:00 - 3:00** Discoteca móvil.
Lugar: Parque Prados de Torrejón

Oferta Lavadoras 11Kg hasta las 10:00h. **4€**

1ª y ÚNICA LAVANDERÍA con:
Prelavado con Detergente • Temperatura Garantizada
Programa Profesional • Ciclo de Centrifugado
Secado desde 5 min • Lavandería Climatizada • Wifi Gratis

Nuestras **LAVADORAS** funcionan con:

Su COLADA desde
en
C/ Benigno Granizo 4
Los 365 Días del Año
8:00h
a
22:00h

LAVADO desde **5€**
SECADO desde **3€**

DOMINGO 16



- **10:00** Un paseo en Tren Turístico de Cercanías desde la Estación de Pozuelo al municipio del Escorial y vuelta. Salida 10:00 h, llegada 12:30.
Plazas limitadas hasta completar aforo.
Colabora: Asociación de Amigos del Ferrocarril.
- **19:00 - 1:30** Apertura Zona Ferial.
Precio Especial: Atracciones a 1€ .
Lugar: Parque Prados de Torrejón
- **19:30 - 23:30** Juegos Infantiles.
Lugar: Parque Prados de Torrejón
- **20:00** Espectáculo de Teatro Infantil "Los caballeros del Rey"
Lugar: Parque Finca Ulecia
- **20:00** Misa Solemne y procesión en Honor de Ntra. Sra. del CARMEN.
Con la intervención de la Coral Kantorei y la banda de la Unión Musical.
Lugar: Parroquia de Ntra. Sra. del Carmen
- **21:30** Limonada popular.
Lugar: Plaza San Juan
- **21:30 - 1:00** Orquesta "La Zentral"
Lugar: Parque Prados de Torrejón
- **23:30** Espectáculo de Fuegos Artificiales.
Lugar: Plaza de la Constitución 0



Plaza del Gobernador nº3 Pozuelo de Alarcón • Tel. 689 438 603



CAFETERIA ANIA
AVDA. JUAN PABLO II, 7
TFN : 917154565
POZUELO (ESTACION)

SARLA JUANITA
Paseo San Juan, junto a la Iglesia del Carmen
28224 Pozuelo de Alarcón (Madrid)

APARICIO
SERVICIOS Y MANTENIMIENTO
Servicio a domicilio e instalación
Tel. 91 715 49 34
Instalación centralizada de Agua, Gas, Calefacción, Ventilación, etc.
Parque 10 a 12
28010 Pozuelo de Alarcón - Madrid

MERCERIA CALZADOS
Valbuena
CONFECCION
Avda. Juan Pablo II, 13 - Tel. 91 352 01 23
POZUELO DE ALARCÓN

Punto de Encuentro
SAN RESTAURANTE - COCINA CASERA
TAPAS - RACIONES - MENU DIARIO
C.C. "La Estación" - Local 27 - Tel. 91 715 60 60
28224 Pozuelo de Alarcón - Madrid

PANADERIA Candy
García y Gil
Avda. Juan Pablo II - N.º 11
POZUELO ESTACIÓN
Tel. 91 352 01 45

ZURICH
Seguros de Vida y Accidentes
Tel. 91 352 26 77
Fax. 91 352 40 42
www.zurich.es
C/ San Antonio, 1 - 28224 Pozuelo - Estación

SEGUROS:
VIAJE
ACCIDENTES
ROBO
INCENDIO
FURTO
FUEGO
TERRORISMO
AGROPECUARIO

Mister Churro King
C/ Antonio Díaz y
3001 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 351 55 04

De Andrés Joyas
desde 1929
Compra oro con la garantía
Tel. 91 351 23 21 2829 Tienda de Alarcón - Madrid

TU & YO
STREET FOOD
CENTRO COMERCIAL "LA ESTACION"
ESPECIALISTA EN PIZZA ARTESANAS

Alfonso Castro de Riego
EXPERIENCIA EN
EMPRESAS
Avda. Leopoldo
Cabrero-Solís, 13
28223 Pozuelo de Alarcón

LABORATORIO
CARNER GALLERÍA PUERTO
www.castrordegue.com
info@castrordegue.com

BANCO APARICIO
SARINA RAMÍREZ
avda. España
Pozuelo de Alarcón - Madrid

VIVEROS "Los Olivos"
Avda. Leopoldo Cabrero-Solís, 15
Teléfono: 91 352 14 36
Fax: 91 352 23 30
POZUELO DE ALARCÓN
28224 MADRID

MAPFRE
Mariano Rujo Martín
Sociólogo
Residencia Encarnita, 3 - 28224
Pozuelo de Alarcón (Madrid)
Tel.: 91 755 34 64
Fax: 91 354 55 17
Móvil: 609 297 214
www.mapfre.es

ÓPTICA LUMES
Paseo San Juan 1
Teléfono 91 351 05 06

El Espinillo del Rute
C/ San Juan, 1
Tel. 91 351 05 06

CRISY
CAFETERIA
APERTURA A LA VENTA
Paseo del Gobernador
Local 15 - POZUELO
DE ALARCÓN
28224 MADRID

Arteflor
C/ta. Hímera 87 - Tel. 91 351 20 20
28224 Barco (Madrid)

Ven a disfrutar de la
terrazza de verano
del Legado del Rute
RESERVAS 615 498 304
Av. de Italia 10 - Pozuelo de Alarcón - Madrid
a por WhatsApp
Publicaciones de Carlos Rute están a tu alcance

Gastronomía
Española



Gastronomía
Italiana



Gastronomía
Americana



Gastronomía
Asiática



**Centros Comerciales
Grandes Superficies**

[Leer Más](#)

Moda
Hombre



Moda
Mujer



Zapaterías

[Leer Más](#)

Joyerías



Complementos



Salud y Belleza
Centros Médicos

Salud y Belleza
Centros de Estética

Salud y Belleza
Clínicas Dentales

Salud y Belleza
Consultas Privadas