POZUELO IN
Nº 85 - DICIEMBRE 2019
Revista de actualidad, cultura, ocio y tendencias de Pozuelo de Alarcón, 100% independiente. www.pozueloin.es @PozueloIN

De Compras por Pozuelo



Feliz Navidad


¿Y SI ERES TÚ
LA ESTRELLA
DE ESTA
NAVIDAD?
CONTIGO, LA NAVIDAD ES MÁS NAVIDAD.
FELIZ NAVIDAD. FELIZ 2020.
M-50 SALIDAS 79 Y 83
MAJADAHONDA
LÍNEAS DE AUTOBÚS 652 / 620
www.centrocomercialgranplaza2.com
CENTRO COMERCIAL
GRAN PLAZA 2

Esta Navidad, también viaja en bus

Línea 657A

Vayas donde vayas, queremos seguir siendo tu forma de moverte.

- Aprovecharás mejor tu tiempo
- Ganarás en comodidad
- Ayudarás al medio ambiente



CONSORCIO TRANSPORTES MADRID

www.crtm.es

avanza BY MOBILITY ADO

POZUELO IN

85 • DICIEMBRE 2019



ESPECIALES

30 **De Compras**
Te orientamos para no fallar a la hora de concretar tus regalos.

20 **Restauración**
Entrevistamos al ganador del Oscar del Chocolate.

38 **Salud y Belleza**
La doctora Mª Cristina Morante nos aconseja sobre qué debes saber del ejercicio antiedad.

Definiendo las noticias, la cultura, la moda, la gastronomía y las personalidades que impulsan Pozuelo de Alarcón

DEFINIMOS...

06 **Opinión**
#jajajajijiji Ángel Bascuñana contesta a nuestra sección.

08 **El Mirador**
Juan Carlos de Laiglesia nos trae una llamada al espíritu navideño.

18 **Pozuelo Prestigio**
Por primera vez, las bandas musicales se reúnen de la mano de Félix Alba para elaborar un proyecto común.

16 **Rumbo a Tokio**
Carlos Martínez Fernández, todo un ejemplo de superación personal.

Meiga Media S.L.

ENTREVISTAS

44 **Coro Góspel La Lira**
Carmen Millán entrevista a su directora, Maite Ruiz López.

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 60.000 lectores.

Pozuelo IN
EDITA: MEIGA MEDIA S.L.
REDACTOR JEFE: MIGUEL REDEL
REDACCIÓN: CARMEN MILLÁN, ARIANA FRANCÉS.
COLABORADORES: JUAN CARLOS DE LAIGLESIA, FERNANDO MORALES, EDUARDO LÓPEZ GARCÍA DE JAIME, Mª CRISTINA MORANTE.
DISEÑO Y ARTE: MIGUEL REDEL GÁMIZ • FOTOGRAFÍA: RICARDO RUBIO.
DTO. PUBLICIDAD: GEMMA PÍA, PATRICIA GARCÍA SANCHO, ARIANA FRANCÉS, RAÚL GONZÁLEZ.
DEPÓSITO LEGAL: M-11316-2012 IMPRIME: MONTERREINA • www.pozueloin.es • redaccion@pozueloin.es — 91 016 08 91
DIRECCIÓN: Plaza Mayor, 4, local 6, 28223 Pozuelo de Alarcón — 91 016 08 91 — 91 057 68 24 • PUBLICIDAD: publicidad@pozueloin.es

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 de la empresa editora.

RE/MAX PROPERTIES
Pozuelo Estación

Nos eligen por nuestra profesionalidad
Nos recomiendan por nuestros resultados

SON FECHAS PARA COMPARTIR. . .

. . .y todo el Equipo de RE/MAX PROPERTIES queremos dar las GRACIAS de corazón a todos nuestros clientes y amigos por depositar su confianza para las ventas de sus casas y por todas sus recomendaciones durante este año, que ya termina. . . .

¡Ha sido un placer compartir vuestros sueños y tantos momentos felices!

¡Felices Fiestas y próspero año 2020!

91 621 66 89 www.remaxproperties.es



Respuesta de Ángel González Bascuñana a "El día en que el PSOE de Pozuelo se transformó en Judas"

En primer lugar, quisiera agradecer a PozueloIN la oportunidad que me da para aclarar algunas de las inexactitudes que se vertieron en el editorial del número de octubre. Tras conversaciones mantenidas con los responsables de este medio, queda claro que ha existido, por parte de algunos sectores políticos, una clara intención de perjudicar al partido socialista, incluso apelando a mentiras. Ni siquiera respetan el tradicional "juego limpio" de la política que no estamos dispuestos a ensuciar. Pero sí debemos responder a la desinformación, y particularmente a las mentiras, que no deben estar presentes en la política pozuelera.

Efectivamente, los salarios de los miembros de la corporación municipal son altos. Pero quiero aclarar que, en mi caso, nunca se produjo un incremento salarial del 40%. Los salarios se basan en el tiempo que cada uno dedica al trabajo como concejal. Y en mi caso, el incremento de la retribución en esta legislatura se debe al aumento de una jornada de dedicación parcial a una jornada de trabajo completa.

El cálculo de los salarios de los concejales de la oposición se realiza sobre la base del concejal de gobierno sin atribuciones extraordinarias. A este respecto es necesario mencionar que nosotros sí le formulamos al PP la posibilidad de modificar esa base de cálculo.

Se nos califica de traidores a Pozuelo. Una dura acusación que no se sostiene. Seguiremos denunciando desidia, corrupción, dejadez, incompetencia y soberbia siempre que estas circunstancias se den. Pero en todo el proceso previo a la configuración de la corporación municipal nos hemos comportado con absoluta lealtad a Pozuelo y a su gente.

Por ello, quiero expresar lo que el partido socialista puso sobre la mesa en las conversaciones previas. En ningún momento solicitamos modificación alguna en nuestro régimen de dedicación ni en la cantidad de personal. Los cambios se enunciaron sin petición alguna por nuestra parte.

Lo que si planteamos al PP fueron tres desarrollos políticos:

•El sistema de ayudas a la rehabilitación de viviendas, especialmente en el casco histórico y la estación, y la creación de una Oficina de Rehabilitación Municipal. Todo aprobado en julio.

•Recuperar la empresa municipal de la vivienda para gestionar el parque de vivienda pública actual y hacer más inmuebles en alquiler, en consonancia con la moción que presentamos el mes pasado

•La creación de un consejo de redacción de "Vive Pozuelo" en el que también estuvieran representados, de manera proporcional, agentes sociales y técnicos en comunicación.

Además, abogamos por una consideración especial para Somos Pozuelo por no poder formar grupo.

Y en este arranque de legislatura también hemos planteado otros temas como la mejora de la frecuencia de las principales líneas de autobuses de Pozuelo o la atención al serio problemas de ratas que viven diversas zonas del municipio.

De igual manera, se vincula la supuesta "traición" a la opción de cambio que se abría en Pozuelo ante la pérdida de mayoría absoluta del PP. Nunca hubo opción de cambio en Pozuelo. Es obvio que era difícil que el PSOE pactara gobierno con VOX. Pero nunca hubo posibilidad de gobierno alternativo porque siempre estuvo presente, para los partidos más cercanos ideológicamente al PP, la posibilidad de llegar a un pacto con este partido. Nada que se salga del guion regional o nacional. De hecho hoy ya hay un pacto en firme entre PP y VOX para aprobar presupuestos. Atribuir al PSOE la imposibilidad de un gobierno alternativo en Pozuelo es una muestra de falta de criterio político.

Respecto al entrecomillado, seguramente la parte que más duele del artículo, sencillamente es una difamación. La persona que haya trasladado que yo he dicho esas palabras miente.

Quizá molestó que el grupo socialista protagonizara la primera derrota en Pleno del PP en 36 años para dotar a este órgano de más participación, más transparencia y más debate como base para configurar un órgano más vivo y propositivo. No lo sé.

En cualquier caso, seguiremos haciendo nuestro trabajo con seriedad, equilibrio y sentido común para mejorar la calidad de vida de la ciudad a través del diálogo, el acuerdo y el conocimiento del municipio, como corresponde a los que representamos a un partido centenario como es el PSOE.

➪ Por **Ángel González Bascuñana**
@AngelBascunana | Artículo pertenecientes a la sección digital
#jajajajijiji | **www.pozueloin.es**

COLEGIO SAN LUIS DE LOS FRANCESES

160 años formando personas para la vida

Soy SanLuis

EDUCACIÓN TRILINGÜE DE 2 A 18 AÑOS



English is essential, mais le Français fait la différence

www.stlouisfrancais.com

+34 91 352 05 17

SAINT LOUIS DES FRANÇAIS

Jornada de Puertas Abiertas

22 febrero y 14 marzo
de 11:00 a 13:30



Celebra tus eventos con nosotros









RESTAURANTE EL CIELO DE URRECHU - POZUELO DE ALARCÓN

www.cielodeurrechu.com - TELÉFONO: 91 709 32 85

El Mirador



EL MES DE LAS LUCES

Por Juan Carlos de Laiglesia
jc.laiglesia@gmail.com

Digo yo que será mejor pelearse por quién pone más luces que por quién arroja más oscuridad en un mes tan declaradamente invernal. Que al alcalde de Vigo le salió bien la jugada parece claro, y que las de Madrid se encendieron con algo de retraso y mofa, también. Es increíble cómo discutimos ya por todo, cómo cualquier asunto festivo acaba en trifulca y navajeo verbal o de los otros. Por mí este 2019 tan incómodo de pronunciar y con tantos números impares se puede largar ya a tomar viento. Necesito respirar a pleno pulmón y hacerle a los Reyes de Oriente la carta más pedigüeña que se me ocurra, aunque deberíamos pedirnos más a nosotros mismos que, como paisanaje, últimamente dejamos bastante que desear.

Nada cambia si no cambiamos todos y cada uno.

Por ejemplo, podríamos intentar no tener envidia en todo 2020.

La envidia es "sana" pocas veces, normalmente corroe y empequeñece. Me dice el flamante ganador del Premio Planeta Javier Cercas que ya le criticaban la misma noche que fue premiado. Claro que nadie había podido leer aún su novela, pero sólo por ganar algunos colegas suyos ponían en duda sus méritos a primera hora. Tal vez olvidaban que también tuvieron alguna vez ese premio irregular y comercial gente como Camilo José Cela, Muñoz Molina, Vargas Llosa, Eduardo Mendoza y un largo etcétera. "Son cosas de la vida literaria", dijo Cercas. "O de la envidia literaria", repuse yo. Solo sé que devoré la novela de Cercas, "Terra Alta", en veinticuatro horas y que es tan adictiva como la "Patria" de Aramburu.



Premios Planeta 2019

Tampoco debe darnos envidia que Pedro Almodóvar tenga garantizado el éxito (o al menos el eco) haga lo que haga. Toma unas cuantas fotos y se lo rifan las galerías; le da por emborronar los lienzos del pintor Jorge Galindo, y ¡hala!, megaexposición en el espacio Tabacalera hasta el 26 de enero. El manchego es como un Midas aunque reconoce que en la pintura no es tanto "el p... amo como en el cine". En otro tiempo tuve la ingenuidad de escribir lo que pensaba de él y reaccionó con una crueldad tan inaudita que ahora me alegro de no estar en su punto de mira.

Es momento de que cada cual asuma lo que le produce envidia y lo supere, porque envidiar es una pérdida de tiempo que deja secuelas negras en el corazón. Aunque no soy futbolero, si tuviera que elegir un equipo sería madridista porque me crié

OCA itv

SERVICIO DE CALIDAD AL MEJOR PRECIO

Diésel

38’45€

Gasolina

28’45€

benzoe

Además, los **precios más bajos** en combustible para nuestros clientes.

Tel. 900 814 647 - www.ocaitv.com

BOADILLA - ALCORCÓN
C/ Alpedrete, parcela E-12
P.I. Ventorro del Cano
28925 Alcorcón

ALCORCÓN - VALDERAS
C/ Herramientas, 8
28918 Leganés

LEGANÉS - PARQUESUR
C/ Rey Pastor, 28
28914 Leganés

PARLA
C/Roma, 9
28983 Parla

**Para disfrutar de los descuentos entregue este cupón o enséñenos una foto del mismo antes de pasar la inspección. Descuento válido únicamente en OCA ITV para inspecciones periódicas de turismos (M.M.A. < 3.500 Kg). Oferta no acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31/12/2019.*

2 8 8 2 0 1 0 2 1 8 0 3

---

automotor Dursan

Calle Cereza, 2, 28222
Polígono el Carralero,
Majadahonda





Maqueta del Wanda Metropolitano

cerca del Bernabéu pero tengo tantos amigos colchoneros que me alegré por ellos al contemplar la grandiosidad del Wanda Metropolitano. Mira que me caía mal Gil y Gil y todo lo que representaba pero esa especie de nave espacial levantada sobre la Peineta deja boquiabierto a cualquiera. Sobre todo el vestuario, oye, que parece un pub inglés de alto standing. Las luces bajas de ese recinto circular invitan a conversaciones pausadas, casi al recogimiento. Nada que ver con los cambiarropas de gimnasio que uno conoce. Cada jugador tiene allí un butacón de cuero negro donde se sienta para cambiarse tras descolgar su lujosa camiseta personalizada de una luminosa vitrina. La pulcritud ambiental incita a pedirse un whisky de malta muy añejo e intercambiar confidencias más que a estirar músculos. Es como los camerinos para estrellas del rock que se concentran antes de un concierto masivo, y tiene su lógica porque los jugadores despiertan en su afición esas mismas pasiones.

En el momento álgido de la visita, el guía se sitúa en el centro del vestuario, reclama silencio y, cuando no cabe más clímax, con voz queda y gran reverencia, desvela: "aquí es donde el Cholo Simeone se dirige a los jugadores antes del partido" como diciendo: "no se lo contéis a nadie o "confío en que sepáis valorar esta experiencia única que tenéis el privilegio de estar viviendo".

Imagino el flash que será pasar de esa íntima sacristía pagana al verde gigantesco y al griterío de un Wanda hasta la bandera.

Entre la envidia y las luces, en Diciembre apuesto por las luces, por sentir alegría cuando a los demás les pasa algo bueno y el optimismo que me transmite Emilio Ontiveros, un cerebro económico a quien, además, entiendo cuando habla. Me asegura que si viene otra crisis será menos grave que la anterior porque los bancos han aprendido la lección de 2008 así que no me dejaré llevar por el pánico.

Aunque el nuevo plantel del ayuntamiento de Madrid me caiga fatal, veo estupendo que Andrea Levy se haya pasado por El Sol (¡ya era hora!) de la calle Jardines a ponerle una placa "en reconocimiento a su labor como lugar de referencia de la música en vivo". Me alegra por la ilusión que les hace a sus encantadores dueños que han estado a la altura celebrando este año los cuarenta ininterrumpidos de marcha en el centro de Madrid. No es mala cosa que las instituciones se dediquen a homenajear, reconocer y premiar. Incluso se habla de un "Museo de la Movida", lo que me da más repelús porque aquello fue un movimiento espontáneo de muchos individuos y la política nunca tuvo nada que decir al respecto por mucho que Tierno Galván se empeñara en capitalizarla. Tierno sería un gran profesor pero la cultura pop le interesó bien poco. Le recuerdo inaugurando un parque con el nombre de "John Lennox" y hablando de la música "jak". Dicen quienes le conocían de cerca que aquellas eran puras maldades de sabio, como bromas privadas para él mismo, pero no tenían demasiada gracia y si encima camuflaban arrogancia se las pudo haber guardado.



Andrea Levy y la placa de El Sol

Ay, ya estoy diciendo cosas negativas... si es que no aprendemos. Bueno, pero esto no es envidia así que he llegado al final de este Mirador sin mostrar inquina contra nadie.

A todos los lectores de Pozuelo IN les deseo unas Navidades perfectas y un año próximo pluscuamperfecto. Y que los Reyes les traigan muchas cosas... o más bien solo una, pero importante. Ω

MARIUCA
restaurante





TENEMOS PREPARADOS NUESTROS

MENÚS DE NAVIDAD

LLÁMANOS Y CONSÚLTANOS
SIN COMPROMISO.
NOS ADAPTAMOS
A VUESTROS GUSTOS
Y PRESUPUESTOS

CALLE PARÍS, 10, 28224 POZUELO DE ALARCÓN — TLF. 912 55 26 14 · 672 92 54 11

Volkswagen
Audi Service

TALLERES RISCAL

Servicio Oficial Postventa

Polígono Industrial Ventorro del Cano
C/ Vereda de los barros, 25
91 633 30 40 - www.servicioriscal.es



Asesoría Támega

Economistas & Abogados

ASESORÍA CONTABLE, LABORAL Y FISCAL

DIEZ AÑOS AL SERVICIO DE
Empresas, pymes, autónomos y particulares



SOCIEDADES
Por 100 €/mes
- Contabilidad
- Sus obligaciones tributarias
- Gestiones laborales

AUTÓNOMOS
50 €/mes*
*Autónomos sin empleados

CONOZCANOS. NOTARÁ LA DIFERENCIA.

Entrega y recogida de documentación en su sede o domicilio. Sin gastos adicionales, excepto costes administrativos.
También puede enviarnos la documentación vía Internet.

TÁMEGA ASESORÍA

Tel. 91 816 28 44
Móvil: 627 934 027
info@asesoriatamega.es
www.asesoriatamega.es

Domicilio Social. C/ Petunias, 11 – BRUNETE (Madrid)
ATENDEMOS EN TODA LA COMUNIDAD DE MADRID

FERNANDO MORALES
Especialista en
Organización y Gestión
de Personas
Con 26 años de experiencia
en multinacionales

La elección



AYER ESTUVO MI HIJA EN UN SEMINARIO SOBRE COMO ELEGIR LA CARRERA DEL FUTURO. Ella está en bachillerato y le surgen dudas acerca de cual sería el mejor camino para ella. Siempre que me ha preguntado como debería elegir, le he dicho que para mí es una mezcla entre pasión y razón, hay que decidir con el corazón y filtrarlo con la cabeza.

Para las personas que tienen vocación la elección es fácil, para aquellas que no tienen una definida es más compleja, puesto que la duda en vez llevarnos a una reflexión nos lleva al miedo, el miedo a fracasar y el fracaso en España está mal visto.

Un ejemplo que refleja el pensamiento antes mencionado. Una persona quiere ser jardinero, es una pasión que tiene desde que era pequeño, ayudaba a sus abuelos en el jardín de su casa. Una vez que este chico decidió ser jardinero, nadie de su familia trato de quitarle la idea de la cabeza, pero una vez decido por el corazón, sus familiares le incluyeron la razón, si quieres ser jardinero, perfecto, pero debido a tu pasión tienes que esforzarte para ser el mejor jardinero posible, y eso, además de aprender sobre el terreno, significa que tienes que estudiar y mucho para estar siempre al día en cuanto a especies, nuevas formas de plantación, etc. esto es la razón. Las decisiones del corazón, deben estar complementadas con la razón y si una de las dos falla, la probabilidad de éxito es muy reducida.

Estos últimos meses, hemos estado yendo a votar casi de forma recurrente. A los políticos de turno, parece ser, no les gustaban lo resultados obtenidos y se empecinan en volver una y otra vez a preguntar, con el fin de que la ciudadanía, a causa del agotamiento, cambie de opinión, pero por desgracia para ellos esto no ha ocurrido. El refranero español es my socorrido y es verdad que la perseverancia es una virtud. El famoso refrán de quien la sigue la consigue, esta muy bien como refranero, pero por mucho que lo intentemos si medimos 1,50 cm difícilmente podremos conseguir un mate en Baloncesto.

En las elecciones, las personas solemos votar como elegimos. Hay personas que eligen con el corazón, personas que lo hacen con la cabeza y personas que lo hacen con el corazón y la cabeza. Ninguna es mejor que otra, simplemente son formas diferentes de decidir.

El que una persona vote de una forma u otra es indiferente, lo que no es indiferente es lo que van hacen los profesionales de esto, políticos, con lo que han votado los ciudadanos. Por mi breve análisis de la situación, me interesa poco la política y más la sociología o psicología. La sensación es que las decisiones que se están tomando tienen más de rabieta de niño pequeño, que de un proceso de elección.

Creo que un político profesional no puede tener rabietas de niño pequeño. Recuerdo cuando era pequeño, que la filias y fobias con mis amigos variaban de un momento a otro. Eramos capaces de no llevarnos bien por la mañana y en cambio ser íntimos amigos a lo largo del día, sobretodo si jugábamos al fútbol y este chico era necesario para ganar. En este momento estamos en fase de rabieta, como no he conseguido lo que quería y no puedo formar Gobierno solo, os castigo con una decisión que sé que no es buena para el país en este momento, pero que para mi es la más fácil de conseguir mi objetivo, que no es otro que seguir en picota.

En este caso la elección con el corazón, no conlleva un filtro de la razón. En este caso el corazón caliente bajo el fuego del enfado nos va a llevar a una situación compleja para el país en un momento en el que debido a los problemas que aquejan al mismo, es más necesario que nunca tener la cabeza fría.

Hablaba en un artículo anterior del Tratado de la estupidez de Cipolla y creo sinceramente que estamos siguiendo todos los pasos del mismo, por no reconocer mi fracaso, por no reconocer mi incapacidad no dejo paso a otra persona y llevo la resto al abismo.

Si en vez ser un Político, fuese un directivo de una gran Compañía, estos personajes ya no estarían en el Staff de la misma. Imaginemos un Director General, que hoy dice una cosa y mañana la siguiente, que toma una decisión y en vez de conseguir un incremento de ventas, consigue menos votos y menos escaños, probablemente no. Los accionistas se encargarían de cambiar de Director General a la mayor brevedad posible.

Es cierto que los españoles, perdonamos en la política , cosas que no perdonamos en nuestra vida cotidiana. Somos capaces de minimizar a políticos corruptos, somos capaces de ensalzar a un ex presidente que dejó a España prácticamente en la ruina y con la mayor tasa de paro de la historia reciente, somos capaces de perdonar a estas personas, pero no perdonamos el fracaso de las personas de a pie.

Somos un país de extremos, capaces de salir a la calle a celebrar los éxitos de Nadal y al día siguiente aplaudir un artículo donde se indica que él mismo esta acabado ya para el tenis. Nos duran poco los héroes y nos duran mucho los villanos.

Practiquemos más con el corazón y la cabeza, utilicemos el contrapeso de uno y otra, para tomar decisiones apasionadas pero razonables y busquemos el bien común y no el particular. Ω

Horno San Lorenzo

Desde 1986

www.hornosanlorenzo.com



DULCES Y SALADOS

¡¡ENCARGA TUS POSTRES NAVIDEÑOS!!

Máxima calidad en Repostería Artesanal

CENTRAL · OBRADOR Y TIENDA:
CALLE VALGRANDE 21 – NAVE 2K – P.I. ALCOBENDAS
916613932 / 667700059

PASTELERÍA BUSINESS:
AVDA EUROPA 28 ENTRADA POR C/ AMERICA – POZUELO DE ALARCON
916059056 / 659878272

¡DISFRUTA DE NUESTRA VARIEDAD DE ROSCONES DE REYES!

Hablemos de...

Por Eduardo López García de Jaime @edulop007





Todos debemos arrimar el hombro

El pasado 27 de octubre, con motivo del mes Europeo de visualización del **TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad)**, la diosa de entre las diosas, la considerada por los griegos la Madre Tierra, la Cibeles, se iluminó de naranja al caer el sol; así dejaba constancia de ello mediante un tuit, el actual responsable de la Villa de Madrid, José Luís Almeida.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) cifra la prevalencia del **TDAH** en torno al 5,3% de la población mundial y señala que: *"la depresión es la principal causa de problemas de salud y discapacidad en todo el mundo. La falta de apoyo a las personas con trastornos mentales, junto con el miedo al estigma, impiden que muchos accedan al tratamiento que necesitan para vivir vidas saludables y productivas."*

¿Como detectar si una persona es TDAH?

Este trastorno del neurodesarrollo, se muestra mayormente en edad infantil, a los 7 años. Los niños empiezan a mostrar una actividad física excesiva, llegando a ser muy impulsivos y con problemas para mantener la atención en una única actividad de forma continuada. Por lo que si no se hace un buena prevención a tiempo con estricto protocolo, derivarán paulatinamente en problemas de su rendimiento escolar, relaciones personales, sobre todo con los profesores y la de su propia familia. Sin embargo, es importante tener en cuenta que no todas las personas diagnosticadas de TDAH presentan los mismos síntomas, sino que existe una gran variabilidad de unos a otros.

Su detección se complica a medida que los niños van cumpliendo años sin que hayan sido detectadas. El TDAH puede provocar **deterioros funcionales** en todos los ámbitos de la vida de una persona y la aparición de otros trastornos (comorbilidades) que lo "**enmascaran**". Algunos expertos consideran que existe en torno a un **75% de posibilidades** de que los hijos de una persona con este trastorno también lo desarrollen.

En el caso de la **Comunidad de Madrid**, la detección y tratamiento del **TDAH** al igual que otros trastornos de **Salud Mental** han ido mejorando su prevención y diagnóstico en los últimos años. Este avance ha sido en gran medida con la llegada del cirujano y actual **Consejero de Sanidad, Enrique Ruiz Escudero** y su gran equipo de profesionales que le acompañan. Quizás fuese su etapa como **Portavoz de la Comisión de Políticas Integrales de Discapacidad y de Asuntos Sociales** en la Asamblea de Madrid, las que le hicieran entender la necesidad crucial de hacer frente a este tipo de problemas en la sociedad madrileña.

Según el ultimo informe de la **Comisión Europea, sobre el índice de competitividad regional de 2019**, los resultados han sido notables para la sanidad madrileña que encabeza la lista de regiones de España con la sanidad más competitiva.

En dicho informe se tienen en cuenta los diversos aspectos de **268 regiones**, que se conforman la **UE (Unión Europea)** y donde Madrid con una valoración de **99.6 sobre 100 es la segunda más competitiva de Europa**, solo superada por **Estocolmo**, que tiene un **100 sobre 100**.

Cataluña (90.43); País Vasco (89.52); **La Rioja** (88.44); **Navarra** (88.38); **Cantabria** (88.1); **Castilla-La Mancha** (87.97) y la Región de Murcia (87.54) fueron las regiones españoles que obtuvieron mejor puntuación, detrás de **Madrid**.

En el caso de **Navarra**, es la región que mejor detalla el procedimiento de detección del TDAH, sin embargo, no alcanza la puntación máxima por carecer de un procedimiento de cribado.

La psiquiatra **Concha Fernández Ramírez**, que durante **más de 30 años** se ha dedicado a la atención clínica de pacientes psiquiátricos. En uno de sus informes destaca, que en adultos salvo escasas excepciones, la atención al **TDAH** es muy deficiente. Habitualmente son diagnosticados como **ansioso-depresivos** que presentan una evolución crónica, porque los tratamientos que se utilizan habitualmente en ansiedad y depresión no mejoran el TDAH (incluso lo empeoran) y que esta población está **saturando tanto los servicios de Salud Mental como la Atención Primaria**, generando un gasto directo importante, pero de entre todos es el **trastorno psiquiátrico que más posibilidades terapéuticas tiene de control y mejora**.

Los efectos del TDAH sobre la vida de un paciente se extienden más allá de los síntomas.(Coghill, Banaschewski, Soutullo, Cottingham y Zuddas, 2017).

En su informe, la **Dra. Fernández** subraya que el **tratamiento con fármacos disminuye los síntomas del TDAH**, aumentando las posibilidades de mejora en el nivel de funcionamiento, pero no siempre actúa sobre los deterioros. Por esta razón, **un enfoque integrado y multidisciplinar es fundamental para el éxito del manejo a largo plazo de los pacientes con TDAH**.

El **1,8% de los niños y adolescentes reciben tratamiento**, esto quiere decir que más de la mitad de los niños están sin tratamiento.

(Quiroga, Barcelona 2011).

Sin embargo, sigue sin encontrarse profesionales que conozcan bien el cuadro y, por lo tanto, lo manejen adecuadamente. Por lo que **queda mucho por mejorar**.

Marco conceptual que ilustra que la relación entre las variables independientes y la satisfacción global con la medicación puede estar mediada, directamente (c) o indirectamente (a, b), vía control global de los síntomas (Fridman et al., 2017).

En conclusión la Dra. Fernández, ha llegado a la conclusión que:

Un TDAH sin tratar puede "DESTROZAR" una VIDA

Aspectos a tener en cuenta que repercuten de manera directa en la sociedad

Conducta sexual de alto riesgo: supone una clara amenaza para la salud pública.

Las niñas TDAH, tienen un mayor riesgo de convertirse en madres adolescentes. Estos problemas también pueden complicar su maternidad (Lehti et al 2012).

Los adolescentes y adultos jóvenes con TDAH son más propensos a desarrollar **enfermedades de transmisión sexual (ETS)** que aquellos sin TDAH. (Chen et al., 2018). Principalmente debido a esa carencia del riesgo.

Suicidio: La **mortalidad por suicidio se multiplicaba por más de cuatro veces** en los sujetos con TDAH El suicidio es la primera causa absoluta de muerte entre varones **de 15 a 29 años** y la segunda en mujeres de estas edades. (Barbaresi et al 2013).

Adicciones: Múltiples estudios han aportado evidencia de que el TDAH no tratado es un factor de riesgo importante para el desarrollo de adicciones.

Agresividad: es uno de los síntomas prominentes en su presentación clínica y hasta en un **54%** este síntoma afecta de manera significativa a la calidad de vida de ellos mismos y de sus familias.

Acoso: Es frecuente que las personas con TDAH **sufran** acoso.

Los estudios longitudinales sugieren que el rechazo de los padres predice resultados negativos posteriores, incluyendo problemas emocionales y de conducta

Delincuencia: Las personas con TDAH no detectado tienen un riesgo elevado de problemas de conducta y **criminalidad, detenciones y encarcelamientos**.

Riesgos cardiovasculares y de otras morbilidades: El riesgo que puede implicar el TDAH no tratado en este tipo de patologías, probablemente este mediado por el estrés que produce y la comorbilidad a la que habitualmente está asociado.

El TDAH y sus redes

En **España** la cifra estimada según datos del Informe **PANDAH (Plan de Acción en Déficit de Atención e Hiperactividad) se sitúa en un 7%** de la población total y los presos que en su día fueron niños y hoy están en la cárcel, según estudios del informe que el 30% son TDAH sin tratar, y con medicación se ha visto mejoras en su comportamiento. Por tanto, teniendo se puede podemos estimar que la población española infantil entre (8-14) está entre **170 mil y 200 mil niños**.

Impacto socioeconómico del TDAH

En nuestro país tras distintos cálculos y estimaciones, se considera que el coste de media anual de un hijo con **TDAH**, ronda **5.000€**. Son niños que **sufren más accidentes y tienden a ser más adictos a las droga.**

El **25% de adolescentes** con TDAH, después de fracasar y repetir varios cursos **llegan a la universidad** y de esa cifra solo el **5% terminan** sus estudios a duras penas, finalizándolos en el doble de tiempo que otro universitario.

Un coste muy elevado para muchas familias que no pueden hacer frente si quiera al pago del tratamiento. Por eso es importante hacer un llamamiento a nuestros gobernantes, para que busquen soluciones a estos problemas.

*"El **TDAH** tiene repercusiones en la vida del niño, ya que va a tener dificultades académicas (el **20% del fracaso escolar se debe al TDAH**), dificultades para relacionarse y adaptarse a su entorno, y problemas familiares. Esto afecta a su autoestima, pudiéndole provocar ansiedad y depresión".*

La plataforma digital **RedTDAH.ORG**, es una de las que más está trabajando por visualizar ya no solo el TDAH, si no todos los trastornos relacionados con la **neurodiversidad**. Esta plataforma surgió en un principio de la idea del joven activista social, **Duarte Falcó** actual Presidente y **Javier Peris** vicepresidente. Tanto es así que actualmente están colaborando con **ihelp, un Crowdfunding Solidario**, donde mediante retos, buscan financiación para llevar a cabo distintos proyectos sociales, en este caso se trata de una serie de videos para crear conciencia en la sociedad sobre la importancia de establecer protocolos de prevención y detección del TDAH, con su reto para hacer un video piloto, llamado el "**TDACHOMETRO**" detector de TDAH´s.

Fue el mismo presidente de esta plataforma social, quien explicó en su conferencia en el día internacional de la discapacidad en sede de IBM España, que uno de sus mayores logros conseguidos había sido la coordinación del mayor monográfico que se ha hecho hasta ahora sobre **TDAH**. El monográfico se puede encontrar en la revista **Cuadernos de Pedagogía** referente en el mundo educativo tanto en España como América Latina. La plataforma busca de alguna manera potenciar la parte positiva y más productiva de las personas con neurodiversidad. Su reto es optimizar y maximizar el capital humano. Explorar sus capacidades a la vez que ofrecer desarrollo profesional.

"Es un movimiento para integrar a las personas con trastornos de neurodesarrollo en la sociedad valorando y potenciando sus fortalezas".

Sin embargo, no podemos obviar todo aquello que aportan las personas que son ***TDAH: curiosidad, creatividad, innovación, inteligencia emocional, pasión por lo que les gusta, dinamismo, sentido del humor, emprendimiento, grandes generadores de ideas…*** Ω

Carlos Martínez Fernández, un nadador





Carlos Martínez Fernández (Pozuelo de Alarcón, 13 de mayo de 1999) es un nadador del Club Natación Pozuelo que ha sido distinguido en la última edición de los Premios Pozuelo Espíritu Deportivo con el premio al Mejor Deportista Absoluto Masculino de Pozuelo de Alarcón, del año 2018. La primavera pasada Carlos fue galardonado con el Premio al deportista madrileño con Mejor Proyección Deportiva Masculino por la Federación Madrileña de Deportes de Discapacitados Físicos.

A consecuencia de un accidente a la edad de 5 años, Carlos perdió su brazo derecho. Las pocas veces que habla de ello piensa en lo duros que fueron esos momentos para sus seres queridos. Pero lejos de ser un hándicap, esta circunstancia ha sido un revulsivo a lo largo de su vida y su extraordinaria mentalidad positiva ha querido ver en ello una oportunidad.

Carlos se inició en la natación en el Servicio de Actividad Acuática Adaptada de la Concejalía de Familia y Servicios Sociales del Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón, en el que sus responsables reconocieron enseguida su potencial para la competición.

En el año 2008, Carlos ingresó junto con otros deportistas, en el Club de Natación Pozuelo que constituía la sección de natación adaptada.

La progresión de Carlos ha sido imparable. Después de innumerables éxitos y títulos en los Campeonatos de España, Carlos acudió en 2015, como integrante por primera vez del Equipo Nacional Junior, a los European Para Youth Games que se celebraron en Varazdin (Croacia), en los que logró medalla de oro en la prueba de 50 y 100 m. braza; y bronce en los 50 y 100 m. mariposa, clase S8; además de ganar sendas medallas de oro como miembro del equipo de relevos en las pruebas de 4x50 m. libre y estilos.

En 2016, todavía como integrante del Equipo Nacional Junior, participó en el Campeonato de Europa de Natación Paralímpica celebrado en Funchal (Portugal), en el que consiguió un meritorio 5º puesto en la prueba de 100 m. braza, y dos finales en las pruebas de 200 m. Estilos y 100 m. mariposa.

En 2017, ya como integrante del Equipo Nacional Absoluto, participó en el Campeonato del Mundo de Natación Paralímpica de Ciudad de Méjico, en el que consiguió un excelente 5º puesto en la prueba de 200 m. estilos, clase SM8 y fue 6º en los 100 m. braza.

En agosto de 2018, Carlos conseguía la medalla de bronce en la prueba de 200 m estilos, clase SM8, en el Campeonato de Europa de Natación Adaptada celebrado en Dublín.

El pasado mes de septiembre, de forma meritoria, Carlos se clasificaba 5º puesto en la prueba de 200 m. estilos, clase SM8 en el World Para Swimming Allianz Championship" Campeonato del Mundo de Natación Adaptada, celebrado en Londres, y era 7º en la final de 100 m. braza.

A sus 20 años posee una carrera deportiva plagada de éxitos, con una progresión permanente en la mejora de marcas, que llenaría de orgullo a cualquier deportista.



Sin embargo, sin apenas tiempo de descanso, Carlos se encuentra inmerso en la preparación de la nueva temporada y en la consecución de su objetivo más ambicioso hasta el momento; lograr la clasificación para participar el próximo verano en los Juegos Paralímpicos de Tokio.

Carlos se está empleando a fondo y trabajando muy duro para lograrlo. Sesiones matinales en el Centro de Alto Rendimiento de Madrid, de cuatro horas entre piscina y gimnasio, seis días a la semana. Sesión de entrenamiento

r con destino a Tokio





por la tarde, varios días a la semana, con los compañeros del Club de Natación Pozuelo.

Carlos sabe que detrás de sus éxitos deportivos no está sólo su duro y disciplinado trabajo. Por eso valora, y pone énfasis al hablar de ello, el trabajo de sus entrenadores Darío Carreras y Carlos Salvador, del preparador físico Paco Ocete y de la fisioterapeuta Irene Guzmán, entre otros. Constituyen un equipo bien engrasado con una meta común.

Cuenta además con el apoyo de su entorno familiar, con unos padres volcados que le siguen a todas las competiciones.

Pero la ilusión que genera Carlos va mucho más lejos. Alcanza a amigos, al ámbito de todo el Club de Natación y a la mucha gente que conoce a Carlos en el entorno de Pozuelo, su ciudad y círculos deportivos.

Todos valoramos la importancia de los objetivos ya logrados por Carlos, pero confiamos en seguir disfrutando con su participación en los Juegos Paralímpicos de Tokio. Ω



En una Mesa redonda organizada por Pozuelo Prestigio:

Las tres bandas musicales de Pozuelo acuerdan elaborar un Plan conjunto de Actuaciones musicales de continuidad para 2020, con el objetivo de incrementar su visibilidad y difusión



Representantes de Pozuelo Prestigio junto a la directiva de La Lira, La Ynseparable y La Unión Musical.

En una Mesa redonda organizada por Pozuelo Prestigio, los representantes de las tres principales bandas musicales de Pozuelo, La Lira, La Unión Musical y La Ynseparable, se reunieron en el Hotel Pozuelo para hablar sobre la historia de la música en nuestra ciudad y cómo aunar esfuerzos para incrementar la visibilidad y difusión de las tres bandas musicales entre la ciudadanía pozuelera.

El objetivo a medio plazo, en palabras de Félix Alba, Presidente de Pozuelo Prestigio, es "conseguir el reconocimiento de la UNESCO por los valores musicales y la longeva historia musical que tiene Pozuelo de Alarcón y que sea nominada como Ciudad creativa de la Música, tal como lo ha sido recientemente la ciudad valenciana de Liria".

El desconocimiento de la existencia de las tres bandas musicales por parte de los ciudadanos de Pozuelo, así como las limitaciones económicas que condicionan su actividad musical, fueron las principales razones que expusieron los representantes en casi todas sus intervenciones.

Unos argumentos de aparente y visible resignación fueron mostrados reiteradamente por los representantes de las tres bandas musicales, que inciden en la necesidad de hacer esfuerzos conjuntos para alcanzar visibilidad en la ciudad y fuera de ella, y conseguir atraer ingresos económicos que faciliten el reconocimiento público por su excelente calidad musical.

Tras escuchar estos argumentos, los representantes de Pozuelo Prestigio expusieron en la mesa redonda la posibilidad de sondear la iniciativa privada, en forma de patrocinios, en todas aquellas actividades que precisen un respaldo económico, posibilidad que aceptaron de buen agrado los representantes de las tres bandas musicales.

En este sentido, los allí reunidos acordaron crear una Comisión conjunta coordinada por Pozuelo Prestigio, en la que participen representantes de las tres bandas musicales, con el fin de diseñar un Plan de Actuaciones de continuidad, no solo con ocasión de las fiestas patronales y demás actos religiosos, en nuestra ciudad para todo el año 2020. Ω



Menú Fin de Año

Empezamos con un plato para compartir entre dos personas:

Jamón Ibérico de Bellota
Timbal de Foie con aspic de peras aliñadas
en dulce de Pedro Ximénez
Ensalada de Burrata con tomate aliñado y pesto

A Continuación:

Sopa de marisco

Seguiremos con:

Chupitos de mango y coco

Y Para Terminar

Lubina salvaje a la Bilbaina
o
Cordero lechal asado relleno de Boletus Edulis

Postre:

Una exquisita tarta de manzana

Todo está regado con vinos blancos de Rueda,
Albariño y Tintos reserva.
Agua,
Refrescos, cervezas.
Uvas de la suerte y copa de Champagne Moët & Chandon

Dulces Navideños

80€ por comensal

Casa Tere Restaurante. Avda. Juan Pablo II, 64. Pozuelo de Alarcón 28223 Madrid
TF: 91 352 19 98 / 91 715 76 22

ES UNA ENORME RESPONSABILIDAD HACER EL MEJOR CHOCOLATE DEL MUNDO

Por Ariana Francés
Fotografía: Ricardo Rubio





—¿Quién es Santiago Peralta?

El chocolate es un pretexto para mi. Mi verdadera pasión es hacer justicia a los agricultores. Queremos hacer justicia con Latinoamérica, con la gente que habla español de alguna forma. No puede ser que España trajera el chocolate a Europa y todos digan que el mejor chocolate es belga o suizo. Eso me parece un contrasentido histórico. Siendo America Latina el crisol del chocolate, que no hayamos sabido hacer un producto a la altura de nuestra historia es otro contrasentido.

Formo parte de una nueva generación de artesanos latinoamericanos que producimos productos de alta calidad elaborados y acabados en Ecuador, "rompiendo la cadena de ser solo exportadores de la materia prima a otros países", señala el fundador y gerente general de la compañía.

Además, la responsabilidad social en PACARI "va más allá de ofrecer precios más altos por el cacao orgánico certificado. Significa colaborar estrechamente ayudando a los agricultores y llevando a cabo un gran número de proyectos sociales", añade Peralta.

—¿Nos puede contar alguna anecdóta de la infancia?

Mis recuerdos de niños con el chocolate son peculiares porque siendo un chiquillo nunca me atrajo. Me atrajo cuando comenzamos a hacer chocolate y hacíamos una pasta cien por cien cacao y exportábamos eso y empecé a probar cacaos de diferentes zonas de Ecuador y me di cuenta de las diferencias abismales y ahí el chocolate se me hizo absolutamente interesante. El chocolate es un accidente que ocurre buscando la sostenibilidad social de los agricultores de la zona.

—Hablemos de Pacari.

Los chocolates en Pacari adquieren un enorme protagonismo y renacen. Comienzan a mostrarse y a renacer de nuevo. Creamos la marca en 2002 junto con mi mujer, Carla Barbotó con una misión: cambiar la historia de chocolate en mi país natal: Ecuador.

En menos de cuatro años la compañía revolucionamos la industria tanto en Ecuador como en América Latina, creando un modelo transparente de fabricación "del árbol a la barra", basado en los valores siguientes: innovación, responsabilidad social y ecológica, y comercio directo con agricultores certificados a lo largo del país. Ahora vendemos en 42 países alrededor del mundo. Entre ellos se encuentran Canadá, Estados Unidos, diferentes países latinoamericanos, China, Emiratos Árabes, Corea, Rusia, Suráfrica, y diversos países europeos como España, entre otros.

—¿Qué es y por qué nace Pacari?

La misión es hacer este mundo un poquito más humano. No entendemos que aquí haya tanto glamour con el chocolate y allí tanta miseria. Dijimos: tenemos que cambiar esto. No entendemos que la gente se pase la vida recogiendo cacao y tenga la menor cantidad de réditos del producto final, es más, es que ni les importa el resultado, nunca lo habían comido por ejemplo. Un agricultor que tiene 10 generaciones recogiendo cacao que no haya tenido el más mínimo interés en probarlo! Ese divorcio no tiene sentido en un mundo que se dice tan comunicado, un mundo que busca la transparencia.

—¿Qué supone ser el mejor chocolatero del mundo?

Supone responsabilidad. Es uno de los principales valores y pilar básico de PACARI. Desde su origen allá por el 2002, el eje vertebrador de la empresa ha sido la preservación del medioambiente y el respeto por las comunidades locales de Ecuador. Por este motivo, impulsamos una serie de iniciativas para mejorar la calidad de vida de las

NINGÚN regalo podrá superarlo



Lashes & Go
lashesandgo.com

Centro Pozuelo Tf: 91348.37.01/606.824.531

Avenida de Europa, 30B
pozuelo@lashesandgo.com

Reserva nuestro local para todas tus celebraciones o en tu casa





Plaza Mayor, 4, 28223 Pozuelo de Alarcón, Madrid • 913 52 98 60



Sentido's

Te desea Felices Fiestas



Estas Navidades ven a disfrutar con nosotros de los Menús Especiales para estas fechas tan señaladas

- Martes, miércoles, jueves y viernes de 08:00 a cierre
- Sábados de 09:00 a cierre
- Domingos de 09:30 a 17:00 (tarde cerrado)
- Lunes cerrado

Francia, 9 • Pozuelo de Alarcón • 91 016 67 43 Reservas: 625 11 84 05• mbsentidos@outlook.es

personas de la comunidad ecuatoriana, sin olvidar la preservación de la naturaleza.

Ayudamos a las comunidades locales a través de diferentes proyectos como Linterna donde desde Pacari promovemos la energía sostenible mediante la distribución de linternas de energía solar a agricultores rurales. Así, evita daños al medioambiente causados por la eliminación inadecuada de las baterías. También coordinamos la donación de ordenadores usados para las clases y laboratorios de las escuelas de agricultores locales. Además también llevamos a cabo iniciativas para ayudar a las víctimas de los desastres naturales. En abril de 2016, un devastador terremoto arrasó el norte de Ecuador. Muchas familias que trabajan para PACARI viven en las provincias que quedaron más afectadas, Esmeraldas y Manabí. Inmediatamente, pusimos en marcha una iniciativa para recaudar fondos y ayudar a las víctimas. Se realizó la donación de filtros de agua a las familias afectadas.

—¿Cómo se lleva haber ganado el Oscar del Chocolate?

Primero te alegras, te da el subidón tremendo pero un día después te das cuenta de la enorme responsabilidad que eso conlleva. Nos dimos cuenta que habíamos manejado el tema con enorme responsabilidad y cuidado. Atrás de esto hay 40.000 personas, que yo no era el único ganador. Somos 4.000 familias, tres países solamente en cacao. Nos sentíamos como si estuviésemos rescatando Latinoamérica y haciendo por fin justicia con el origen del cacao, con la Amazonía, con la selva.

Sentimos esa responsabilidad y la trasladamos a nuestros chocolates y por ello, todos los ingredientes son 100% orgánicos y producidos de acuerdo a unas normas justas y equitativas. Son muchos los personajes famosos que han manifestado su "pasión" por nuestros chocolates PACARI, entre ellos, Oprah Winfrey.

—¿Cuál es la palabra clave?

Pacari significa naturaleza. Es la palabra más importante que tenemos que aprender ahora, la palabra más actual. Si entendemos bien esa palabra tal vez nos salvemos.

Además nosotros vamos más allá de la agricultura ecológica. Hemos basado nuestro modelo en la agricultura biodinámica donde se usan una variedad de técnicas de cultivo sostenible para alcanzar la máxima fertilidad del suelo, cosechas y ganado sano.



Santiago Peralta en la redacción de Pozuelo IN.

Esto incluye compostaje, rotación de la cosecha, interplantación y ahorro de semillas. Sin embargo, no todos los proyectos de cultivo orgánico son adecuados para obtener el sello Demeter. El método de cultivo biodinámico requiere de un alto compromiso por parte del agricultor, con especial sensibilidad y observación experta de las interacciones que tienen lugar en la naturaleza.

La habilidad de reconocer la debilidad en el sistema y fortalecer a la granja como todo un organismo es clave. De los 3.500 agricultores de cacao nacionales a pequeña escala que se han asociado con PACARI desde el lanzamiento de la marca, 200 habían estado practicando el cultivo biodinámico en los últimos cuatro años. Es fundamental aprender sobre los ritmos de la naturaleza y cómo mejorar la salud y productividad de una granja, con un acercamiento holístico es muy gratificante. El cultivo biodinámico es una extensión natural de las prácticas del comercio justo, prácticas ya confirmadas por PACARI..

Esta interesante certificación Demeter Biodynamic, sin duda, ayudará a continuar con el impulso de este dinámico negocio familiar, mientras asegura que lo pondrá a la altura de su nombre ya que, en quichua, el idioma indígena del Ecuador, PACARI significa "naturaleza".

—¿Hacen ustedes una politica de km. 0?

Si, aunque el chocolate no es de la zona, viene de Ecuador, de lugares duros, el cacao viene de la esclavitud, viene de los 6 millones de personas que viven en la miseria para que comamos chocolate aquí. Los consumidores tienen que ser conscientes que detrás de una tableta de chocolate hay una enorme miseria y nosotros lo que queremos es cambiar eso. Que tú estés feliz y que el agricultor también lo esté. Garantizamos que no tiene transgénicos, ni esclavos, ni gluten eso hace que el chocolate sea el mejor del mundo y también sea el mejor para el mundo.

—¿Cuántos tipos de chocolates tienen?

Tenemos una barbaridad de chocolates. Tenemos chocolates puros que son chocolates que reflejan terruños como con los vinos las denominaciones de origen, luego tenemos chocolates que son "blends" que son procesos diferentes como los vinos y las barricas, tenemos por ejemplo un chocolate que es RAW 70 que es el chocolate más premiado del mundo y que lo está utilizando actualmente Paco Pérez o Martín Berasategui por ejemplo. Es un chocolate que tiene mucha fuerza en boca porque su proceso busca eso, que se exprese y se expanda al ponerlo en boca.

Es una versión muy nuestra y es creo yo, de todos los cacaos que tenemos la mejor versión del chocolate.

—Para los lectores de Pozuelo IN, diganos su receta favorita de chocolate.

Sin duda alguna el coulant de cholocate o un buen brownie. Ω



Tu nuevo **Centro de Realidad Virtual**.
Amplio catálogo de juegos y experiencias, ideales para todo tipo de eventos:

- 1 Jugador o Multijugador, desde 10 a 120 min.
- Cumpleaños
- Teambuilding
- Reuniones navideñas

Esta Navidad regala Realidad Virtual con nuestra nueva

Y, si lo prefieres, ¡¡Te lo llevamos a casa!!

RESERVAS 633 180 227 / 919 304 023 /
info@virtualuniverse.es
Avda. de Europa, 28 - Pozuelo de Alarcón

EL CATERING DE Antonio RODILLA
DESDE 1939



Vía de las Dos Castillas, 15 (Pozuelo)
Tlf.: 91 351 84 04 / 91 351 07 15

LA QUERIDA



C/ Cerezo 1, Húmera (Pozuelo de Alarcón) · laqueridadehumera@gmail.com
Telefono de reservas: 91 174 73 14 · 647 702 947

Persian Love Cake
Pastel Persa del Amor

Por: www.lacajitadenievesyelena.com

Este Pastel Persa del Amor o Persian Love Cake tiene todos los ingredientes para al menos enamorarte de él. Cierra los ojos y déjate seducir por esos aromas delicados a azafrán, cardamomo y rosas. Saborea cada bocado de este esponjoso pastel y disfruta del punto ácido del limón que lo recubre. Sueña con las mil y una noches mientras disfrutas de él con un te especiado.
Déjate seducir y disfruta este Persian Love Cake. Os dejo la receta.





INGREDIENTES:

Pastel

- 220 gr. de mantequilla
- 200 gr. de azúcar
- 4 huevos
- 100 gr. de almendras molidas
- 1 yogur griego
- 200 gr. de harina
- 100 ml. de leche
- 2 cucharaditas de ralladura de limón
- 1 ½ cucharadita de agua de rosas
- ½ cucharadita de semillas de cardamomo trituradas
- Unas hebras de azafrán trituradas
- 1 sobre de levadura en polvo
- Una pizca de sal

Jarabe

- 55 gr. de azúcar
- Zumo de medio limón
- ½ cucharadita de agua de rosas

Glaseado

- 160 gr. de azúcar glass
- zumo de medio limón

Decoración:

- 2 cucharadas generosas de pistachos picados
- 2 cucharadas de arándanos secos troceados (pétalos de rosa en la receta original)

PREPARACIÓN

1.- Calentamos ligeramente la leche y añadimos el azafrán en ella para que infusione. Dejamos enfriar y reservamos.
2.- Fundimos ligeramente la mantequilla con unos segundos en el microondas y la ponemos en un bol junto con el azúcar. Batimos con las varillas eléctricas durante unos minutos.
3.- Vamos incorporando los huevos de uno en uno sin dejar de batir hasta que la mezcla doble blanquee y doble el volumen. Incorporamos también parte de las almendras molidas.
4.- Agregamos el yogur griego, la ralladura de limón y el agua de rosas. Mezclamos.
5.- Añadimos la leche reservada y tamizamos la harina, el resto de almendras molidas, la levadura y las semillas de cardamomo previamente trituradas con el mortero. Mezclamos bien todo.
6.- En un molde previamente engrasado, vertemos la mezcla teniendo cuidado que no coja burbujas. Para ello damos unos golpes contra la encimera para que se asiente. Metemos al horno previamente precalentado a 180º durante 40-45 minutos. El tiempo final depende de nuestro horno.
7.- Cuando el bizcocho esté listo (lo comprobamos pinchando en el centro con una brocheta), lo sacamos y lo dejamos enfriar sobre una rejilla durante 10 minutos. Desmoldamos.
8.- Preparamos el jarabe poniendo todos los ingredientes en un cazo a fuego medio. No paramos de remover hasta que estén integrados y si vemos que espesa y carameliza añadimos un par de cucharadas de agua. Dejamos templar.
9.- Rociamos el jarabe templado por encima del bizcocho.
10.- Preparamos el glaseado batiendo los ingredientes del mismo con las varillas eléctricas. Cuando la mezcla sea homogénea vertemos el glaseado por encima del bizcocho.
11.- Por último rociamos por el pastel los trozos de pistachos y los trozos de arándanos secos.

NOTA

Se puede sustituir el agua de rosas por agua de azahar, este pastel no hay que perdérselo por no encontrar un ingrediente.

Arroz con Carabinero

Por: Restaurante La Querida

INGREDIENTES:

Para el arroz:

- 250 Gr de arroz bomba
- 2 Carabineros
- 8 Gambas
- 10 Hebras de azafran
- Sal
- 1,5 L caldo de mariscos
- 80 Gr de salsa de tomate

Sofrito:

- 1/2 Pimiento rojo
- 1/2 Pimiento verde
- 1 Cebolla pequeña
- 2 Dientes de ajo
- Aceite de oliva (un chorrito)

Salmorreta:

- 1 Ñora
- 8 Dientes de ajo
- 1 Tomate maduro
- 60 Ml de eceite de oliva
- Hojas de perejil



PREPARACIÓN

Para la salmorreta calentamos el aceite y añadimos las noras , los ajos , y el perejil, rehogamos 30 segundos y añadimos el tomate troceado.Dejamos 8 minutos a fuego suave y despues trituramos y reservamos.

Para el sofrito picamos las verduras en trozos pequeñitos (brunoise). En una cacerola ponemos el aceite de oliva y cuando se caliente añadimos las verduras picadas.

La rehogamos hasta que este bien pochada.

Una vez que tengamos la verdura añadimos el arroz y el azafran y lo sellamos removiendo durante dos minutos.

Añadimos las dos cucharadas de tomate frito y 1 cucharada de salmorreta.Volvemos a remover hasta que este todo bien mezclado y añadimos el caldo de marisco caliente, subimos el fuego y dejamos que cueza durante 10 minutos.

Añadimos los carabineros pelados, dejamos la cabeza , la cola y las gambas peladas y dejamos otros 5 minutos.

Probamos por si le hace falta sal

Servimos el arroz en dos platos hondos y colocamos los carabineros encima y ponemos cebollino picado y listo para servir.



Semiesfera de Mousse de Turrón

Por: Restaurante Sentido´s

INGREDIENTES:

- 1 Turrón de Jijona de 250 gr.
- 200 ml Nata montar.
- 1 Sobre Gelatina soluble (Neutra/10 gr).
- 200 gr Chocolate blanco.
- 1 Mango (Pulpa).
- 1 Globo para el cuenco de chocolate blanco.
- 100 gr Queso Philadelphia.

PREPARACIÓN

Derretimos el turrón de Jijona al baño maria y reservamos una vez disuelto.

Por otro lado fundimos el chocolate blanco con la misma técnica que hemos utilizado anteriormente. Una vez fundido hinchamos el globo a un tamaño que nos quepa en la mano. Lo sumergimos hasta la cuarta parte del globo y dejamos enfriar unos segundos.

Una vez endurecido el chocolate deshinchamos el globo y repetimos el proceso ocho veces.

Cogemos el turrón que reservamos y lo batimos junto con la nata y el queso philadelphia. Cuando este bien, incorporémoslos los tres elementos. Añadimos la gelatina disuelta en una pizca de agua. Una vez este todo junto rellenamos los recipientes de chocolate.

Para la teja de chocolate

Con el resto de chocolate fundido que nos sobre lo ponemos film en una bandeja esparciendo el chocolate lo mas estirado posible. Con un molde circular cortamos y con otro mas pequeño hacemos un hueco en el centro de forma que quede como un anillo para luego colocar por encima del cuenco ya relleno con el mousse de turrón.

Para las gotas de mango

Reducimos la pulpa del mango aproximadamente de 15 a 20 minutos, lo dejamos enfriar y lo ponemos en biberón.

La ACPC lleva 10 años apoyando a

ESTA NAVIDAD, DISFRUTA CON LA

Este año, la Asociación de Comerciantes Pozuelo Calidad vuelve a celebrar la Navidad por todo lo alto. Y para ello, han vuelto a preparar su juego del Rasca y Gana con el que podrás llevarte un montón de premios y descuentos. Además, los viernes de diciembre volverán a ser muy tradicionales gracias a su Ruta de belenes y dioramas.
Ya sabes, esta Navidad ¡disfruta con comercio de la ACPC!



El acto de presentación de la campaña de la ACPC tuvo lugar el pasado 17 de noviembre en la Plaza Mayor. Para la ocasión, se contó con la presencia de la alcaldesa, Susana Pérez de Quislant, que posó junto a los miembros de la asociación y de las diferentes asociaciones de Pozuelo.

*Imagen no real, los productos pueden ser diferentes.



POZUELO CALIDAD

la empresa y comercio de Pozuelo

ASOCIACIÓN DE COMERCIANTES

Juega al Rasca y Gana y llévate muchos premios

Para conseguir todos estos premios, solo tienes que consumir en los establecimientos de la ACPC y te darán papeletas con premios.

15 jamones ibéricos de cebo



más de 2.000 € en metálico

60 cestas con productos navideños*



15.000 € en descuentos

Disfruta de la III Ruta de belenes y dioramas.
También habrá ¡mini-conciertos de villancicos!

Los VIERNES 13, 20 y 27 de diciembre vive una Navidad tradicional donde los belenes, dioramas, panderetas y villancicos llenarán las calles de Pozuelo. Además, podrás disfrutar de roscón, chocolate y dulces tradicionales GRATIS

APÚNTATE MANDANDO UN EMAIL A INFO@POZUELOCALIDAD.COM, ACUDIENDO A LOS COMERCIOS PARTICIPANTES O A TRAVÉS DE LA WEB WWW.POZUELOCALIDAD.COM



DRA. BEGOÑA FERNÁNDEZ DE ATECA

Médico – Estomatólogo

Estomatología General e implantes osteointegrados
Periodoncia – Ortodoncia

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

por



De lo mejorcito

Es Navidad y desde Pozuelo IN queremos felicitar a todos nuestros más de 60.000 lectores.

Es tiempo de familia, amistad, un poco más de solidaridad...pero también es época de compras y queremos aportar nuestro granito de arena a las empresas de la zona, al comercio local, al que nos apoya y al que día a día se levantan creando empleo, manteniendo su ilusión abierta y ofreciéndonos cercanía y profesionalidad.

No importa qué necesites o qué quieres regalar, Pozuelo te lo ofrece y para ello te vamos a guiar.

Compromisos, reuniones de empresas, familiares...y queremos brillar! qué mejor manera que regalarnos un tratamiento de belleza en Bienestetic donde un equipo de profesionales nos recomendarán lo mejor para nuestra piel en tratamientos faciales y corporales, si lo que quieres además en estar en forma puedes pasar por la Clínica Aravaca que además de sus tratamiento de belleza, podrán darte la solución a esos kilitos tan incómodos en sus tratamientos innovadores y sin cirujia invasiva o unos retoques estéticos por el centro Lunik a manos de su doctora que te realizará un diagnóstico integral personalizado y si te decantas por la aparatología Center Oslo es tu lugar para reducir y moldear sin dolor. Tu mirada lo dice todo y de ella te puede hablar Lashes & Go porque unas pestañas le dan vida a tus ojos. Pero no olvides que para lucir bien tienes que estar bien y Yolanda, dueña de Acupuntura para tu Salud sabe cómo hacer que tu cuerpo esté libre de dolores y disfrutar de esos bailecitos que se nos avecinan. ¿Aún no conoces Salt Room? aunque solo sea por ver el espectáculo de sus salas de sal merece la pena ir, un espacio único en Pozuelo que hace que te traslades al polo norte, eso sí, sin pasar frio y comprueba lo que significa respirar bien. No olvides cuidarte en casa y continuar con esa rutina de belleza que nos mantiene la luz y hazte ya con uno de los super limpiadores con los que Foreo está siendo líder, ahora en packs para triunfar en tus regalos navideños. No podemos ir preciosas y que nuestro cabello no nos acompañe, confía en las mejores manos, confía en Marcos Tabara, él sacará la diosa que hay en ti.

¿Qué me pongo? puede ser una de las preguntas que más se escuchen en esta época, pero no te pongas nerviosa porque en la Boutique Magdalena Abaga encontrarás todo lo que te hace falta, cuenta con las mejores firmas para poder ir desde un look más casual hasta la chica más glamurosa de la fiesta sin tener que gastar más de lo necesario. Pero estamos en invierno y debemos abrigarnos. Para no pasar frio que mejor que Goes, un espacio en el que podrás encontrar las mejores colecciones en prendas exteriores, abrigos, chalecos, accesorios y todo un mundo de calidad, estilo y diseño en piel, con gran variedad de zorro y visón.

¡No te olvides de los complementos! estos marcan la diferencia. Pásate por Caona y descubre un mundo de piezas únicas y exclusivas, gran variedad de formas y colores en donde seguro encontrarás el adecuado. Cerca de Pozuelo, en Boadilla, Compro Oro nos sorprenderá con sus joyas, oro, plata y diamantes son parte de su colección pero no te alarmes, no encontrarás nada igual en precio y diseño y si lo que quieres es vender aquellas piezas que ya no te pones, ella es la persona adecuada.

Hablemos de regalos, de ilusión, de acertar con la persona querida, El Mercado de las Conchas y el Mercado Los Pérez vuelven por Navidad con un sinfín de puestos artesanales si lo que quieres es algo único, diferente, manual y sólo podremos disfrutarlo dos fines de semana de diciembre, no te los pierdas y ve en familia, mientras tú compras tus hijos podrán jugar.

Regala manualidades, en Mármara podrás adquirir todo un mundo en lanas para hacerte todo lo que tu mente imagine y si no sabes, puede que sea el momento de aprender, apúntate a uno de sus cursos y empieza el 2020 con un nuevo hobbie.

¿A quién no le gusta la música? nos hace crear momentos inolvidables, románticos, melancólicos, alegres... regala momentos que quedan en el recuerdo y tengas el gusto que tengas lo encontrarás en Blue Sky, equipos de música y discos de vinilo, no imagines, allí lo tienen. ¿Quieres aprender a tocar un instrumento? Habla con Jose en Rocking Guitars y él te orientará y si lo que buscas es un instrumento musical o cualquier accesorio estarás en el lugar adecuado.

Hora de descansar, salir de compras es divertido pero debemos hacer una paradita y reponer fuerzas para continuar ¿Dónde? El Capricho de Galicia es la mejor opción si lo que quieres es producto gallego amenizado con un buen vino, Fernando y Deri te harán sentir parte de la familia. Pozuelo cuenta con una gran oferta gastronómica, para todos los gustos, quieres italiano no dejes de pasar por Pizzería Carlos, su nueva dueña sabe cómo hacer que vuelvas o Sentido´s, encontrarás la delicadeza en sus platos. ¿Quieres probar un restaurante nuevo? acércate a Húmera y entra en La Querida, llevan poco tiempo pero con sus platos tienen el éxito asegurado o los clásicos Casa Tere y Urrechu nunca defraudan.

Aún así nos tocará alguna celebración en casa y si quieres ser un buen anfitrión debes poner en tu mesa los productos de mejor calidad, Casa Fina Gourmet los tiene, las mejores anchoas para empezar a degustar, jamón de Guijuelo, embutidos de matanza extremeña, caviar para los mejores paladares y el mejor pan del día son algunos de los productos que podemos adquirir o nuestro ya clásico Supermercados Molinaseca, su experiencia les avala. Cocinar es uno de los mayores placeres de la vida, un buen vino y a crear, si tu cocina no es la más adecuada y llevas tiempo en pensar en cambiar llama a Ricardo de Grupo Fhoenix y realizarás cualquier reforma en tu casa sin preocupaciones.

Llega la peor parte, hay que recoger y limpiar. ¿Por qué no regalarnos tiempo? Lleva la ropa del hogar a Tele Lavo, la primera lavandería artesanal acaba de aterrizar en Pozuelo. Y para dejar tu casa como los chorros del oro te recomendamos a María Zugasti agencia de servicio doméstico aunque sea por horas o para dejar a tus hijos en buenas manos.

Como dice Kyaria Home "una casa bien atendida es una casa que funciona" ellos aportan lo que necesitabas con profesionalidad y honestidad, ofreciendo un servicio filipino exclusivo, porque son especialistas.

helvetia

Carmen Caballero Duarte

Agente Exclusivo de Helvetia Seguros
N° registro DGS C015751752514F

Tu agente de Helvetia Seguros en Pozuelo te desea una Feliz Navidad.



FORMA PARTE DE ALGO NUEVO Y DIFERENTE

Llevamos más de 16 AÑOS en EEUU, COLOMBIA, VENEZUELA, ECUADOR

...Y desde el 2018 en ESPAÑA. ¡AHORA CERCA DE TI!





caona

C C ZIELO POZUELO
(Nivel 0 frente a los ascensores)
WWW.CAONA.ES

PIEZAS ÚNICAS Y EXCLUSIVAS

Elaboradas con perlas y minerales naturales: Amatistas, Turquesas, Corales, Zafiros, Rubí de la India, Topacios, Peridotos, Cuarzos, Ágathas, etc...



POZUELO ROCKING GUITARS



INSTRUMENTOS MUSICALES Y ACCESORIOS
CLASES DE MÚSICA
LUTHERÍA
Benigno Granizo, 12 - Pozuelo Estación - 91 351 41 95 / 672 488 070
pozuelorockingguitars@gmail.com



Acupuntura para la salud
針灸保健
Cuida tu salud de una forma diferente
Descubre la sabiduría tradicional china
Encuentra tu equilibrio
Tratamientos de acupuntura
Tratamientos de electroacupuntura
Tratamientos contra el dolor
Quiromasaje
Reflexología Podal
Tratamientos Infantiles
Fitoterapia
Servicio de Matrona Acupuntora
Clases de Preparación al Parto
Clases de reflexología podal para bebés
Tratamientos de Fertilidad
C/ Iglesia Nº 5 Pozuelo de Alarcón
Tfno: 606 73 83 26
http://acupunturaparalasalud.com

FOREO Corte Inglés de Pozuelo de Alarcón


Picture Perfect Set- UFO+LUNA mini 2-lifestyle

Láser ZERONA
Reductor y moldeador del cuerpo
Sin dolor y sin cirugía invasiva
CENTER OSLO

INFORMACIÓN: Tel.: 91 715 31 50
Vía de las Dos Castillas, 7 - 28224 Pozuelo de Alarcón


Zielo Shopping
Pozuelo (Planta 1)
Avda. Europa, 26B
Tel.: 635 469 083
www.goes.es

Salt Room POZUELO
C/Segundo Mata, 1 (Junto estación cercanías)
INFORMACIÓN: Tel.: 91 221 43 67
Pozuelo de Alarcón - 28224 MADRID
pozuelo@saltroomspain.com
@saltroompozuelo
www.saltroomspain.com

Espacio de Salud y Bienestar
Cuevas de Sal- Haloterapia

Lunik
CENTRO MÉDICO EXCLUSIVO
DE DIAGNÓSTICO INTEGRAL
PERSONALIZADO
FACIAL Y CORPORAL
"DEJA QUE TE CUIDEMOS COMO MERECES"
Dra. Eva García Hervías
640 347 601 • 91 138 60 40
eghervias@lunik.es
C/ Francia, 4 • 28224 Pozuelo de Alarcón (Madrid)
facebook.com/evagarciaherviasdoctora/
@lunik_estetica
lunik.es

FOREO Corte Inglés de Pozuelo de Alarcón



Picture Perfect Set-LUNA 3+SERUM SERUM SERUM-lifestyle





BELLEZA NAVIDAD

Bienestetic
Francia 2 bis. POZUELO



MEDICINA ESTÉTICA-ESTÉTICA-MICROBLADING



Mármara

- Talleres de punto y de costura
- Venta de lanas de primeras calidades
- Venta de ropa y complementos



Todo en lanas

Calle Ángel Barajas, 5
Pozuelo de Alarcón
Tel. 913 51 94 89



Zielo Shopping
Pozuelo (Planta 1)
Avda. Europa, 26B
Tel.: 635 469 083
www.goes.es

GOES

MAGDALENA ABAGA
BOUTIQUE

Avda. Osa Mayor, 105
28023 - Aravaca - Madrid
689 438 603 - 911 476 482





BLUE SKY MÚSICA

C.C. Zoco De Pozuelo
Calle Barlovento 30



Jamones Guijuelo
Embutidos de matanza EXTREMEÑA
Cestas personalizadas
Aceites Espíritu Santo
Productos El Capricho: anchoa, mejillones y esturión
Y el caviar beluga Iraní
Te reservamos tu pan del día, de masa madre

CC ZOCO DE POZUELO · Tlfno.: 637 36 17 60

21 y 22 de DICIEMBRE 2019

MERCADO LOS PÉREZ *Especial Navidad*

MODA · DISEÑO · DECORACIÓN · GOURMET
Cocina mediterránea en el restaurante Renato
Talleres para niños | De 11:00h a 20:00h | Entrada gratuita
Calle Playa de la Concha, 2. BONANZA - BOADILLA
www.losperezfarm.com



Entre Boadilla y Majadahonda

New Molino
Alimentación para animales

SERVICIO GRATUITO A DOMICILIO
CONSULTA VETERINARIA • PELUQUERIA
+DE 60 AÑOS A SU SERVICIO

C/ CIRILO PALOMO Nº14
TLN. 91 352 09 63

María Zugasti
AGENCIA DE SERVICIO DOMÉSTICO

- Empleadas de hogar internas
- Empleadas de hogar externas y por horas
- Cuidadoras de niños y Educadoras
- Cuidado de personas mayores
- Asesoría y Gestoría legal y laboral

SOLICITE INFORMACIÓN SIN NINGÚN COMPROMISO
tels. 919 212 429 - 635 251 116 mariazugasti.com
C/ Doctor Esquerdo 64 Local 3 Email Info:agencia@mariazugasti.com

14 y 15 de DICIEMBRE 2019

MERCADO DE LAS CONCHAS

Especial Navidad

MODA · DISEÑO · DECORACIÓN · GOURMET

Talleres para niños | De 11:00h a 20:00h | Entrada gratuita

En la Casa Verde de TORRELODONES

www.elmercadodelasconchas.com



FOREO



ANTES

DESPUÉS

GRUPO PHOENIX

639 153 123

REFORMAR TU COCINA TE CAMBIARÁ LA VIDA, LLÁMAME Y TE DARÉ LA SOLUCIÓN QUE NECESITAS





CLÍNICA VETERINARIA
MONTEPRÍNCIPE

- Medicina Interna
- Diagnóstico por imagen
- Rehabilitación
- Cirugía
- Laboratorio y Análisis
- Peluquería
- Tienda



Cuidando de su mascota

desde 1985



Tel. 91 715 08 05
Urgencias: 619 23 66 70
URBANIZACIÓN MONTEPRÍNCIPE
Centro Comercial nº4
28668 - Boadilla del Monte - MADRID

MULTITECNOLOGY
asesoría personal en telecomunicaciones

PROFESIONALES CON MÁS DE 20 AÑOS DE EXPERIENCIA

EMPRESAS, COMERCIOS Y FAMILIAS

AHORRA DINERO ...y TIEMPO



Hasta un 50% en tu factura de telefonía e internet.
¡Cuidamos de tus líneas como si fueran nuestras!
Te asesoramos de forma GRATUITA y PERSONALIZADA las mejores OFERTAS de: Movistar, Orange, Vodafone, Yoigo y Másmóvil.







Tel. 91 919 17 73 - Móvil 615 609 238
www.multitecnology.net



Salud y BELLEZA



Tratamientos estrella para brillar esta Navidad

Dra. Mª Cristina Morante
Medicina y Cirugía estética capilar
Dirección Médica Aravaca Medicina Estética







ATENEA NEWS

El próximo 1 de enero nace el medio de comunicación centrado en ti: sabia, estratega, luchadora... en tu esfuerzo, en tu sacrificio.
Todo el deporte femenino en un diario digital que te mantendrá al día.
www.ateneanews.com









@AteneaNW @ateneanews @ateneanews

LLEGA EL MOMENTO de las reuniones familiares, de las cenas con los amigos y de esos cócteles de empresa. Es el momento de lucir una piel perfecta, somos el punto de todas las miradas y debemos lucir la piel como nunca.
Por eso en este articulo nos proponemos daros las claves de los mejores tratamientos flash. Todos ellos deben tener en común el aporte de principios activos y nutrientes potentes que aumenten la jugosidad y luminosidad de nuestra piel, que contrarresten de forma rápida las señales del paso del tiempo y devuelvan a nuestra piel la juventud.



Siguiendo estos principios comentaremos algunos de los mejores tratamientos para esta Navidad.

1.- Tratamiento Bioestimulador Detoxificante:

Ideal para que la piel recupere su brillo natural. Para ello comenzaremos con una limpieza exhaustiva de la piel en profundidad tratando cara, cuello y escote, trabajando los signos de estrés, de polución, los poros dilatados, siempre de acuerdo con el tipo de piel que tengamos y tonificando para devolver el pH natural de nuestra piel.
A la hora de realizar la exfoliación nos decantaremos por realizar una microdermoabrasión, esto es un peeling físico que se realiza con punta de diamante, reduciendo las arrugas finas, así como las manchas, dando una homogeneidad de tono a nuestra piel. La microdermoabrasión nos permite realizar una hidratación posterior en mayor profundidad con los activos que necesite nuestra piel.
Detoxificaremos gracias a la aplicación de antioxidantes y lo acompañaremos de un sérum hidratante a base de ácido hialurónico que aportará jugosidad a la piel. Para continuar con la detoxificación más profunda usaremos mascarilla que proporcionará una renovación celular y aportará la luminosidad e hidratación al rostro
Para finalizar con nuestro primer tratamiento estrella pasaremos a bioestimular los fibroblastos de nuestra piel con LED, consiguiendo así una producción de colágeno que nos tratará la flacidez que podamos tener en cara, cuello y escote.
Llevaremos un tratamiento domiciliario a base de ampollas flash de tratamiento para su uso en los 7 días siguientes. Estas ampollas deben ser personalizadas a cada tipo de piel aportando las vitaminas, hialurónico, minerales y péptidos que nuestra piel necesita en cada momento.
El tratamiento en clínica debe realizarse de forma semanal durante 4 semanas para obtener todos los beneficios de sus principios activos.

2.- Tratamiento lifting rejuvenecedor:

En este caso apostamos por un tratamiento combinado reparador desde el interior de la célula con la inyección de factores de crecimiento que se obtienen de nuestro propio plasma. Estos factores de crecimiento estimulan la creación de colágeno durante las siguientes semanas, aportan luminosidad a la piel y tersura. Aconsejamos una combinación con toxina botulínica (el conocido botox) donde eliminaremos las arrugas consiguiendo un rostro relajado y más juvenil, desapareciendo en una sola sesión las señales más evidentes del paso del tiempo.

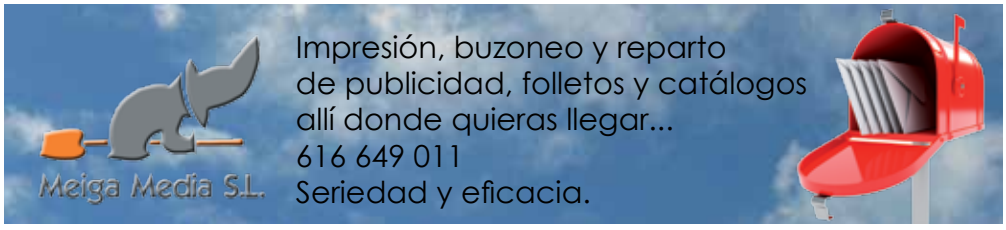
TODA LA ACTUALIDAD



EN

www.pozueloin.es

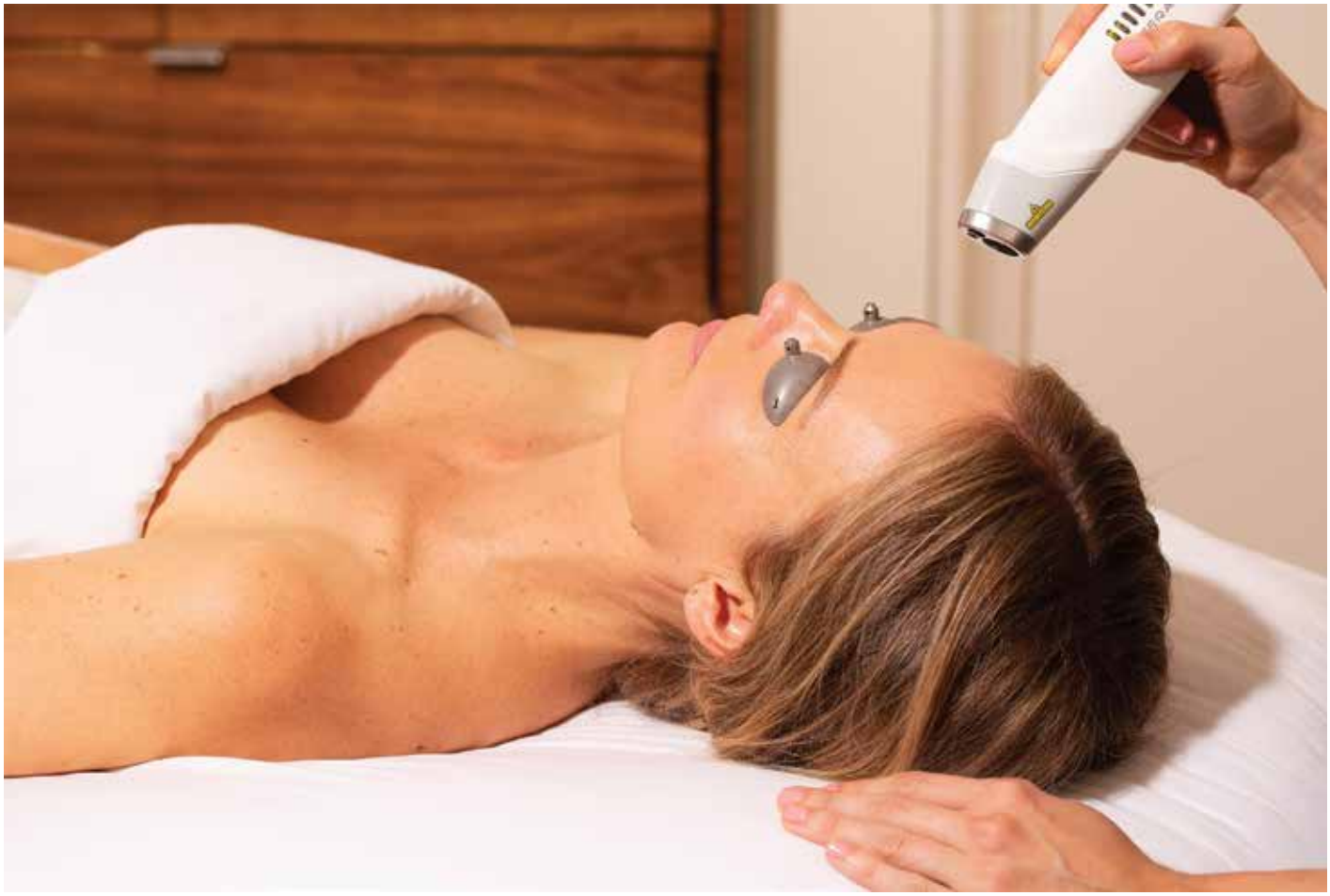






Mantendremos la vitalidad de nuestra piel con un tratamiento domiciliario a base de oligoelementos, hialuronico, vitaminas y péptidos de forma personalizada para cubrir las necesidades de esa piel y repararla en profundidad.
Se recomienda que las sesiones de inyección de factores de crecimiento se realicen una vez al mes durante 4 meses para revitalizar por completo la piel.

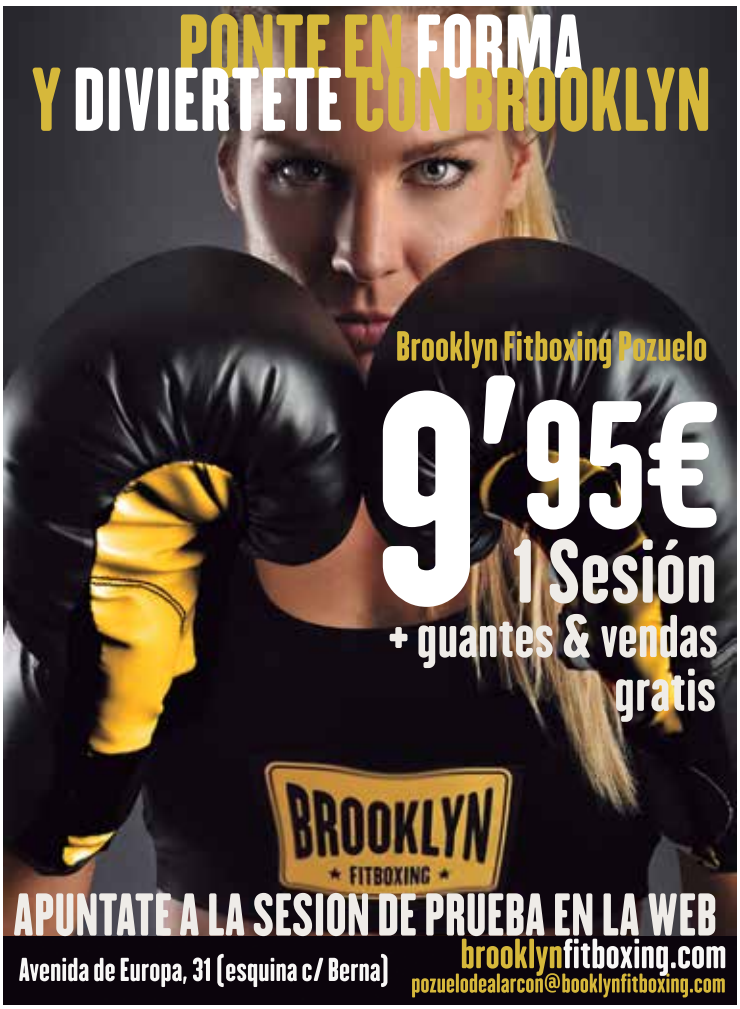




3.- Tratamiento Lifting reparador.

En este caso combinaremos unas sesiones de nutrición intensa de nuestra piel mediante técnica de electroporación, que nos permite introducir en la dermis principios activos potentes para el rejuvenecimiento y la luminosidad. Este tratamiento reparador intensivo se debe individualizar según la edad del paciente, y de los requerimientos de la piel.
Esta reparación/ nutrición intensa de la piel la combinaremos con radiofrecuencia capacitativa que nos permite estimular a las células de la dermis encargadas de producir colágeno y elastina luchando así contra la temida flacidez. Esta combinación aporta un efecto flash a nuestra piel, puesto que aporta mayor vascularización y oxigenación a nuestras células.
Este tratamiento lo realizaremos de forma semanal durante 4 semanas añadiéndole un tratamiento domiciliario flash para los eventos a base de vitaminas y péptidos que aportarán mayor luminosidad en esas fechas.

Para finalizar es importante que el tratamiento sea aconsejado por un profesional y que se realice un análisis exhaustivo de la piel previo a la prescripción del tratamiento y de los nutrientes y principios activos. Un diagnostico correcto será la clave para un resultado perfecto. Ω



KYARIA HOME

Agencia Especializada en Empleados Domésticos de Origen Filipino



En KYARIA HOME, nos aseguramos el ÉXITO en la Selección, Gestión y Capacitación de las Empleadas de origen Filipino para su Hogar

HONESTIDAD
PROFESIONALIDAD
CONFIANZA

PIÉNSALO

¿Abriría la puerta de su hogar, de su intimidad, de sus bienes o dejaría el cuidado de sus hijos y de sus mayores a una persona desconocida, sin referencias comprobadas, sin garantías reales...?



Confíenos la selección de su personal doméstico

¿ HABLAMOS?

"Una casa atendida, es una casa que funciona"



SERVICIO FILIPINO

- Empleada de Hogar externa e interna
- Limpieza por Horas
- Cuidado de Personas Mayores
- Cuidado de Niños

www.kyariahome.com +34 650 . 189 . 687 hola@kyariahome.com



Confía en Manos Expertas

Nuevo Balón Intragástrico sin cirugía

Si lo has probado todo para perder peso.

Ahora 3.800€ antes (4.500€)

Liposucción sin Cirugía desde 399€ /sesión (LIPOSONONIX)

Abdomen, Flanco, Cartucheras, Papada, muslo interno, Brazos

Reduce al menos 2 cm. por sesión

Lifting Facial sin Cirugía Oferta 600€/2 ss

Excelentes resultados HIFU ULTHERAPY sin cicatrices ni anestesia

ravaca

Medicina Estética Avanzada

Avda. del Talgo 204 frente a RENFE ARAVACA

www.aravacamedicinaestetica.es

91 357 05 60

Un Coro Góspel en Pozuelo de Alarcón



La pasión por la música la heredó de su padre, al que todos conocían como Pepe Ruiz. Fue profesor toda su vida en el colegio San Juan Bautista en Pozuelo, fundador de la primera banda de música de Pozuelo, La Ynseparable que años más tarde se convirtió en La Lira y fundador del coro escolar municipal. Maite Ruiz López, Directora del Coro Góspel La Lira, lleva desde pequeña entre instrumentos y ensayos, hoy día profesora de música en el colegio Liceo Sorolla de Pozuelo. Fue Juan Pedro, presidente de La Lira, el que la animó a crear un coro de adultos que comenzó su andadura hace tan solo tres años con siete personas y que cuenta ya con más de treinta. Como Maite nos cuenta "a Pozuelo le sale la música por los poros, ningún municipio tiene tres bandas de música". Hoy la recibo en la redacción de Pozuelo In para que nos de a conocer un coro único en Pozuelo y los proyectos futuros.

—¿Cómo empiezas a dirigir?

Lo llevas dentro, te sale, es mi terapia. Los sábados voy feliz a los ensayos, es mi pasión.

—¿Dónde tenéis la sede?

En La Lira, ensayamos todos los sábados. Ensayamos a puerta cerrada aunque a finales de mayo hacemos un día de puertas abiertas para darnos a conocer.

—¿Qué hay que hacer para pertenecer al coro?

Hice audiciones en septiembre y en enero vuelvo a convocar. Animo a todo el que pueda estar interesado. Ahora somos más de treinta personas de los cuales sólo cinco voces son masculinas, cuesta horrores que los hombres se animen, debe ser por el tipo de música. Si la gente supiera lo divertida que es esta música y el buen rollo que tene-

Por Carmen Millán
Fotografía: Segio Ródenas



Integrantes del Coro Góspel La Lira en su local de ensayo



mos se animarían más.

—¿Qué tipo de voces se necesitan?

Sobre todo masculina, varítono y tenor. Se pide que afinen y sobre todo que sean capaces de cantar con otra voz a la vez. El Góspel se aprende de oído, no hace falta leer partituras que es otra de las preguntas que me hacen, casi todas las voces son autodidactas por lo que todo el mundo puede hacerlo. Tenemos varias voces que hacen solos tanto femeninas como masculinas.

—¿Qué instrumentos precisa un coro Góspel?

Lo ideal es batería, piano, bajo y guitarra eléctrica. Se le puede meter saxofón, percusión, dos teclados... pero se necesita más soporte económico del que disponemos nosotros.

—¿Cómo fueron los inicios del Coro Góspel?

A mí siempre me ha gustado cantar Góspel, yo pertenecí durante tres años al coro de Madrid y como esta música me apasiona decidí formar uno de adultos en Pozuelo que no había. Juan Pedro, Presidente de La Lira, me conocía muy bien ya que era amigo de mi padre y fue él quien me llamó y me animó a crearlo.

—¿Crees que tiene una buena aceptación?

Los primeros conciertos que dimos en la Iglesia del pueblo, al ser en inglés, les resultó un poco raro a los asistentes. Pensé que porqué no cantarlas en español y en la siguiente misa lo hice así y la percepción cambió totalmente, se quedó todo el mundo encantado. Es una música muy animada que a nadie deja indiferente.

—¿Cuántos conciertos ofrecéis al año?

Solemos cantar en las fiestas de Pozuelo pueblo en agosto, en Navidad cuando se inaugura el belén de la Congregación y en un encuentro de coros que solemos hacer en la Sala Educarte en junio.

—¿Este diciembre actuáis de nuevo?

El día 14 de diciembre hacemos una misa concierto en la Iglesia del Carmen. Como la Lira colabora con ellos, el párroco nos propuso dar un concierto y desde entonces lo hacemos.

—¿Y el siguiente?

El jueves 23 de enero en el Mira Teatro. Es solidario a favor de Asion, son ellos quienes venden las entradas y el colegio Liceo Sorolla. Se organiza a favor del cáncer infantil, en mi opinión, esta fundación puede necesitar más ayuda que otras que luchan contra el cáncer infantil al ser más pequeña. La conocí a través de los padres de una alumna, Olivia a la que adoro, ella padeció cáncer con tan sólo cinco años, ahora tiene diez y se le ha reproducido pero es una campeona. Las entradas salen a la venta por tan solo 7€ y animo a todo Pozuelo a venir, es por una causa solidaria en la que además van a ver un espectáculo único.

—¿Organizáis vosotros el concierto?

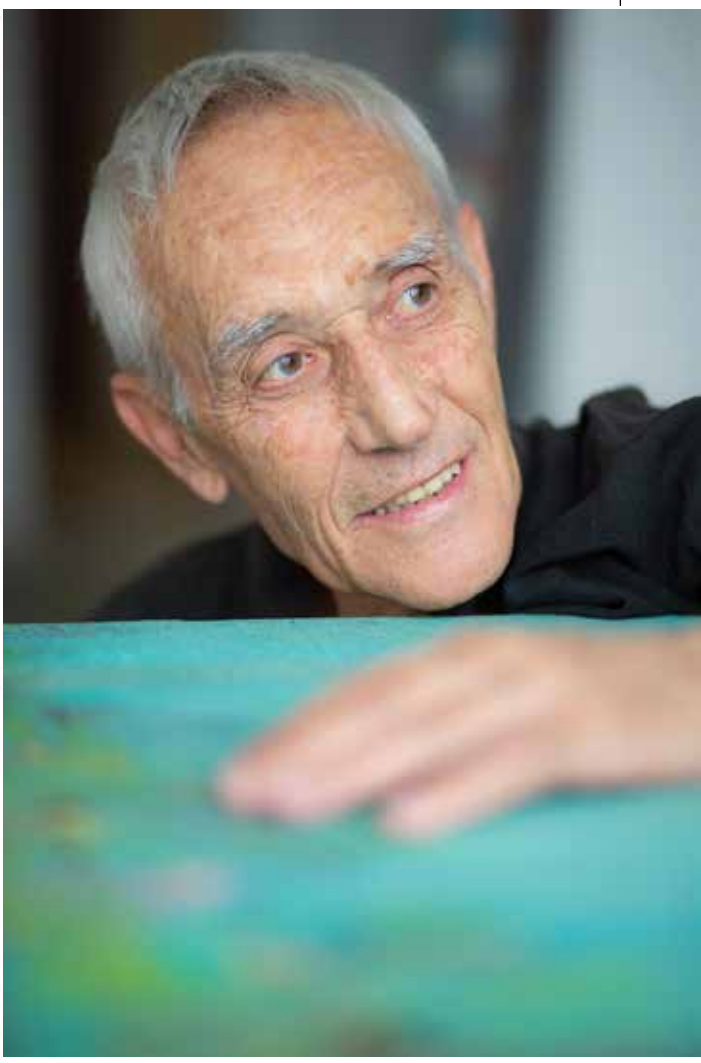
Lo organiza el colegio Liceo Sorolla junto con La Lira. Participa la banda de rock del colegio, el coro de secundaria y primaria junto con el coro de niños de La Lira y el coro Góspel, fusión de coros. Agradezco enormemente a Carlos Llorente su ayuda que ha sido fundamental para sacar el concierto adelante.

—¿Se os puede contratar para dar conciertos?

Sí, a través de nuestra web o de la Lira de Pozuelo y ellos se ponen en contacto con nosotros. Nos viene bien para poder costearnos los instrumentos. Tenemos canal de YouTube para que puedan ver lo que hacemos, los conciertos que damos. Ω

Atardeceres en el Pacífico, la exposición de Ramón Castellanos





La Casa Verde de Torrelodones, escogida por Arquitectural Digest, como una de las casas más bonitas de Europa.

En este original espacio, del 24 al 27 de noviembre, presentó su creador, Ramón Castellanos la exposición de sus pinturas: "Atardeceres en el Pacifico".

En una casa de arquitectura popular (a 20 minutos de Madrid por la A6) fue en su origen estudio de interiorismo, donde su espacio central es una gran roca sobre un estanque acristalado rodeado de una galería abierta de luz natural, donde la artesanía se une a la pintura.

Esta fue la primera exposición del artista a su vuelta a España, después de residir en diferentes lugares de Asia. Pinturas realizadas con texturas vegetales de la isla de Cebú (Filipinas) en corcho de Cádiz, entre sus diseños en mobiliario de bambú y rattan.

Su estilo, con materiales naturales y utilizando las manualidades nativas, ha sido reconocido con el Premio de Diseño de la UNESCO en Bangkok y Premio Diseño en la Feria Internacional de Manila.

Su biografía

Sus primeras realizaciones, residiendo en Suecia son diseños realizados con artesanos sevillanos, inspirados en el mobiliario popular español. Cambia su residencia a Madrid, creando Leño SA, fábrica pionera en la creación de muebles con maderas recicladas. Diseña colecciones exclusivas para Roche Bobois, Pierre Balmain, colabora con César Manrique en el Almacén y Artespaña entre otros.

Rehabilita con el arquitecto Jose Luis Aranguena La Casa Verde, como espacio de diseño natural en Madrid antes de irse a vivir a la isla de Cebú en Filipinas. Allí diseñará lámparas con conchas naturales y mobiliario con bambú, ratán, coco, etc. Premio Diseño de La Unesco en Bangkok.

También realiza en Indonesia esculturas con raíces de árboles de las selvas de Borneo y Sumatra iluminadas en su interior con conchas. Exposiciones en Dubai y Abu Dhabi.

Sus cuadros, son continuación de la obra de este original artista, cuya esencia es la unión entre artesanía y elementos naturales. Su pintura une su obra en arquitectura, diseño y escultura. Desde Estocolmo a Filipinas, en exposiciones en Dubai, Bangkok o ahora en La Casa Verde, a su vuelta a España. Ω


"Con ganas de saborearla ya, ¿verdad? ¡Normal! Todos los acabados son de corte muy fino y están aderezados con mobiliario gourmet. ¿Que no te parece suficiente? ¡Pues la receta no acaba aquí! En el jardín puedes estar al grill todo el día... ¡y coger un colorcito adobado que no veas!"
Carlos. Chef
CARLOS ES CHEF Y SABE DE COCINA, PERO NO DE VENDER CASAS.
TRANQUILO, NO SE PUEDE SABER DE TODO.
CUANDO SE TRATA DE VENDER TU CASA, ELIGE LA OPCIÓN MÁS RÁPIDA Y PROFESIONAL
GILMAR
CONSULTING INMOBILIARIO
35 AÑOS DE EXPERIENCIA — LÍDERES DE MERCADO — RED INTERNACIONAL
DESCUBRE MÁS EN
WWW.NOSEPUEDESABERDETODO.COM

REGALA NAVIDAD

24 DICIEMBRE

Sorteo de Zoco-Cesta de Naridad.

23 y 24 DIC

Papá Noel.

2,3 y 4 ENERO

Cartero Real.

10 DIC - 4 ENERO

Juega con nuestras consolas de Realidad Virtual.



ZOCO

zocopozuelo.com