



Jesús Flores Téllez, un referente en el mundo del vino y la gastronomía



Restaurante Casa Tere

Calle Juan Pablo II, 64, 28223 Pozuelo de Alarcón



*Disfruta de tus reencuentros
en uno de los restaurantes
más emblemáticos de Pozuelo.
En su terraza y zona
chill out vivirás momentos
con la máxima privacidad*

CONSÚLTENOS
NOS ADAPTAMOS A SUS NECESIDADES
📞 913 52 19 98 / 917 15 76 22



Las Rozas - Del 20 al 30 de Julio

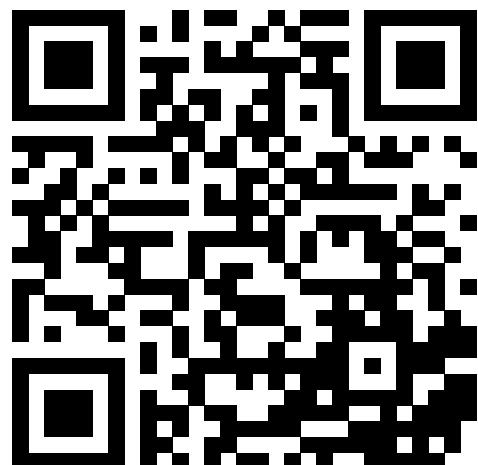
¡Estrena Volkswagen este verano! ¡Aprovecha las ayudas!

¡Sólo 90 unidades disponibles!

- Hasta **35% de Dto**
- Máxima tasación por tu coche usado
- Financiación con condiciones especiales, con hasta **2.000€ de dto adicional**

Consulta las ayudas de **Plan Renove** y **Plan Moves II**:
hasta 5.500€ de subvenciones disponibles, según modelo

¡POR TIEMPO LIMITADO!



volkswagenferper.com/feria-vo



Ferper



Concesionarios oficiales Volkswagen
Pozuelo de Alarcón - Majadahonda - Las Rozas

Cita de taller: 91 639 8345

Ventas: 91 639 8344

Ocasión: 91 351 2910

Empresas: 91 634 3240

Desde hace

40 años
a su servicio



ESPECIALES

22 **Gastronomía**

Nuestros hosteleros te regalan recetas para disfrutar del verano.

28 **Salud y Belleza**

Carmen Navarro nos da consejos para brillar en tus vacaciones.

**Más de 65.000 lectores
auditados por la OJD**



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

DEFINIMOS...

06 **Opinión**

#jajajajiji Jesús Castells nos retrata la realidad de una sociedad sumida en la cobardía.

08 **Covid 19**

Félix Alba analiza la situación actual de la sociedad ante la pandemia.

12 **Pozuelo de Alarcón**

Adolfo Moreno nos presenta la “Concejáliba Pozuelo 2030“.

ENTREVISTAS

16 **Jesús Flores**

Todo un referente para los profesionales del vino nos introduce, un poco más, en este fascinante mundo.



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.



Meiga Media S.L.

Pozuelo IN

EDITA: MEIGA MEDIA S.L.

REDATOR JEFE: CARMEN MILLÁN

COLABORADORES: JESÚS CASTELLÁS, EDUARDO LÓPEZ GARCÍA DE JAIME, FÉLIX ALBA, ADOLFO MORENO FRAILE, ÁNGEL GÓMEZ.

DISEÑO Y ARTE: MIGUEL REDEL GÁMIZ • FOTOGRAFÍA: RICARDO RUBIO.

DTO. PUBLICIDAD: ARIANA FRANCÉS, PATRICIA GARCÍA SANCHO.

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.

ENGLISH FOR FUN



Nuestros campamentos solucionan tu verano

English for Fun, ¿quiénes somos?

Somos especialistas en desarrollar campamentos que ofrecen una experiencia única e inolvidable, fomentando la curiosidad y desarrollando habilidades.

¿Cuáles son nuestros resultados?

Niños felices que disfrutan que ganan en confianza y autoestima, y se sienten cómodos y se comunican con fluidez en inglés.

¿Dónde?

Online - Llegamos hasta donde estén tus hijos

Presencial - Campus de El Viso o La Finca.



¿En qué fechas?

Empezamos en el campus de El Viso (zona Bernabéu) y Online el 22 de junio, y en el campus de La Finca (Somosaguas) el 6 de julio. Se contrata por semanas y estamos todo julio y también AGOSTO.

¿Cómo son los grupos?

Clases de máximo 8 niños para fomentar la interacción y participación. Desarrollan amistades mientras juegan y trabajan en equipo. Grupos de niños de 2 a 12 años.

¿En qué consiste?

Manualidades y Proyectos

Es un medio que usamos para desarrollar las temáticas de forma creativa. Incentivamos la imaginación de los niños.

Educación a través de S.T.E.A.M.

A través de experimentos y proyectos desarrollan la curiosidad y habilidades de pensamiento crítico y resolución de problemas. Tocamos las áreas de Ciencia, Arte, Ingeniería, e incluso Tecnología.

Especiales

Actividades como magia, origami, juegos, cocina, creación de vídeos, fotografía, comics o teatro.

Y por supuesto juegos, música, cuentos, vocabulario, conversación, y mucho más...

ENGLISH FOR FUN



SUMMER CAMP '20

22 DE JUNIO - 4 SEPTIEMBRE
ABIERTO TODO EL MES DE AGOSTO



ENGLISH FOR FUN



El Viso: Calle Darro 5, 28002, Madrid.

(+34) 914 412 233

elviso@englishforfun.es

Pozuelo: Calle Proa s/n, 28223.

(+34) 911 339 848

lafinca@englishforfun.es

www.englishforfun.es



NOS FALTA VALOR

Nos falta valor, a mí el primero, vaya por delante, lo reconozco. Me falta valor para confesar que Papini me inspiró para escribir. Nos falta valor para afrontar la verdad, estamos sumidos en una cultura conformista, en la que evitamos cualquier confrontación con tal de eludir un momento desgradable. Nos lo tragamos todo sin darnos cuenta de que funcionamos igual que el mecanismo de una olla a presión.

Evitamos discutir para no confrontar nuestras ideas con los demás, las redes sociales están llenas de anónimos valientes, que tiran la piedra y esconden la mano. “De valientes está el cementerio lleno” es la frase para dejar impune cualquier injusticia de la que somos testigos. Nadie le dice al jefe lo que realmente piensa por miedo a perder su trabajo. No le decimos que no al hijo, porque a nosotros sí que nos lo dijeron. Estamos hechos de mentijillas piadosas, de medias verdades, somos

una sociedad más falsa que un euro de madera. En familia no se habla de política, de fútbol, de religión, ni del niño maricón. ¿Por qué no? Lo bueno es no ser todos iguales, la variedad es riqueza siempre que escuchemos y respetemos. Porque ya de cambiar de opinión, ni hablamos. Hace falta ser muy valiente para aceptar que el otro tiene razón.

La política me tiene altamente decepcionado e indignado, pero no es más que un reflejo de la sociedad en la que vivimos. Habría que mandarlos a todos a la mierda y por ende a nosotros mismos también. La crisis es de valores, pero sobre todo la crisis es porque nos falta VALOR. Nos falta valentía a todos los niveles y nuestra educación se basa precisamente en evitar ser valiente, por mucho que creamos lo contrario.

Cuando reiteradamente hemos carecido de valor ante una situación explotamos, y siempre lo hacemos mal en la forma, en el fondo o en ambas a la vez. Ser valiente poco a poco es una forma de

no dejar ebullir nuestra tolerancia.

Habría que empezar de cero. Habría que reconocer que nos hemos equivocado, pero para eso hace falta valor. Habría que pedir perdón, pero para eso se necesita valor. Habría que perdonar y para eso se necesita mucho valor.

Cuando discuto esto con mis amigos, los más vividos argumentan que esta es la solución menos mala, y no les falta razón. Esta sociedad está corrupta y a veces dudo que tenga arreglo.

El valor es la antesala de la genialidad, de la creatividad, de la gloria y por supuesto, de la libertad. Para llegar a tener valor hay que ser a veces loco, a veces insensato, otras inconsciente y hasta temerario, aceptar con valor que te señalarán, que serás un incomprendido, que se mofarán de ti y que nuevamente te aconsejarán que vuelvas al redil. Aunque son esos mismos, los que te insultan o te llaman loco, los que sueñan con tener tu coraje.

El valor nos lleva a sitios

nuevos, a hacer cosas grandes y a cuestionarnos por qué lo hemos hecho siempre así. El valor es el único capaz de romper el statu quo.

Recuerdo que una vez en el trabajo envíe un correo pidiendo perdón porque me había equivocado y mi propio jefe me reprimió airadamente diciendo que no hiciera eso nunca más, que eso no se hacía nunca. Nunca dejar por escrito que te has equivocado y mucho menos pidiendo perdón, no podía mostrar debilidad! La bronca fue a mayores cuando le repliqué que pedir perdón era aceptar la verdad, lo justo y que además era de valientes. Hay que tener mucho valor para perder el trabajo o ganar poco dinero haciendo lo que te gusta. Por muchos valores que tengas si te van “amansando” de por vida y cada vez que meas fuera del tiesto te llevas un sartenazo, te van metiendo en esta triste cultura de la represión, de protestar bajito con tus cuatro afines, o para los más osados crearse un perfil “fake” en Twitter para vomitar odio pensando

que así se liberan. Una pena. Somos el perro apaleado que no sabe que es capaz de matar de una sola dentellada, ese elefante al que ataron de pequeño a una estaca y que cansado de intentar zafarse, de mayor ya ni se lo propone, a sabiendas que de un solo tirón podría arrancar la estaca y romper la cadena. Nos falta valor para mirarnos al espejo y no engañarnos. Nos falta valor para aceptar que a veces no lo hacemos bien y no dejarlo pasar. Nos falta valor para respetar a los demás, aunque no opinen lo mismo que nosotros. Nos falta valor para disentir. Nos falta valor para amar las diferencias, para aprender de los demás,

nos falta valor para escuchar, nos falta valor para salir del armario, para amar sin condiciones o para decir que somos cristianos.

Cuando seamos capaces de revertir esto de una manera tranquila, pacífica y respetuosa seremos capaces de evolucionar. De momento vamos para atrás.

El valor es una virtud que se debe cultivar. Y la pregunta es ¿se puede aprender a tener valor? ¡Por supuesto! De hecho, ser valiente es una actitud. Juana de Arco o Nelson Mandela fueron valientes porque desde pequeños tuvieron valor. Es algo que se puede aprender si te educan para ello. El valor es atreverse a cruzar tu pro-

pia línea, superar tus propias metas. Es descubrirse como persona que no tiene límites, sin miedo, porque el miedo es intrínseco al ser humano. El valor se trabaja desde pequeño, todos los días. Sin miedo al castigo, a la privación de libertad o hasta la propia muerte. Y creo que para poder avanzar tenemos que ir todos a una, dando muestras de valor todos los días, preguntarnos como los Scouts ¿Cuál ha sido tu acción valiente de hoy? Le he dicho a mi hijo que sólo va a juzgar una hora a la Play, le he pedido perdón a mi mujer por alzarle la voz, he dejado de ir al "gym" para estar un rato contigo, le he dado

las gracias y la enhorabuena al camarero por lo bien que me ha atendido, te he llamado por teléfono para explicarte bien lo que te he pedido sin modales, te cuento qué es la muerte, hija, en este apartado rincón. Cada pequeña acción valiente nos irá cambiando como personas, como sociedad, porque no lo olvides, todos llevamos un valiente dentro. Ω

Por **Jesús Castells**

Fotografía: **Marta Aparicio**

Jesús Castells es el autor del libro "Josdeputaaa!!! Me han "echao"! de la Editorial La Esfera de los Libros, de venta en las mejores librerías y en plataformas digitales.

También es el autor del libro "Emprender a hostias" de venta exclusiva en Amazon.

Te esperamos



**Cumplimos
todas las medidas
de seguridad**

**Creemos
en la estética
preventiva**

Carmen Navarro
Centro de Belleza
Avenida Calvo Sotelo, 42
28224 Pozuelo de Alarcón
913620777





Imagen: Ricardo Rubio



**Por Félix
Alba Núñez**

Médico
Presidente
de Pozuelo Prestigio

DE LAS PROHIBICIONES, DERIVADAS DE LA APLICACIÓN DEL ESTADO DE ALARMA, HEMOS PASADO A TENER QUE EJERCER NUESTRA PROPIA RESPONSABILIDAD. HAN SIDO MUCHOS DÍAS TENIENDO LIMITADAS, MUY LIMITADAS NUESTRAS ACTIVIDADES Y AHORA PARECE QUE NOS HA ENTRADO PRISA POR HACER TODO AQUELLO QUE SE NOS HA TENIDO VEDADO. NOS INVADE UNA ESPECIE DE EUFORIA QUE NOS PODRÍA HACER CAER EN EL ABSURDO DE PENSAR QUE TODO SE HA ACABADO. Y NO ES ASÍ.

La epidemia no se ha vencido, únicamente se ha logrado contener su avance descontrolado, esa auténtica explosión de casos que a punto estuvo de llegar a colapsar nuestro sistema sanitario asistencial, si no lo hizo en algún momento en determinados lugares críticos.

Se ha dicho muchas veces ya, aunque oficialmente se obstinan en negarlo, que en España se falló, y se hizo estrepitosamente, en la fase de contención de la pandemia. Es cierto que cometimos el mismo error que en otras naciones, pero aquí nuestra conducta fue muy precaria en lo que a salud pública se refiere. O faltó información o no se supo interpretar con claridad el conjunto de datos de que se disponía. Perdimos mucho tiempo. Un tiempo esencial para detectar la gravedad de lo que se nos venía encima y para poner en marcha las medidas necesarias para contener el aumento de los contagios. Cuando aparecieron los primeros casos, se optó por pensar que éstos serían muy escasos y limitados, despreciando fatalmente las experiencias y las actuaciones de otros países de nuestro entorno, lo que nos llevó a no poner en marcha las actuaciones necesarias. Lo que motivó que, a principios de marzo, tuvimos que reconocer oficialmente, ante el ECDC europeo, que no contábamos con la capacidad suficiente para vigilar los casos sospechosos.

Se ocultó la verdad a los ciudadanos al hacerles ver que medidas, como la utilización de mascarillas, no era necesaria. Lo que se hizo, no porque se pensara realmente que era así, sino porque no existía la posibilidad de utilizarlas ante el desabastecimiento que ya existía en el mercado como, de forma casi

insultante, se ha terminado por reconocer después.

No se aconsejó mantener la distancia de seguridad como tampoco se evitaron las concentraciones multitudinarias que hacían irremediablemente más fácil y probable el contagio. No voy a entrar a valorar si se tuvieron en cuenta motivos políticos para no hacerlo, pero sí es preciso decir con claridad, que los había sanitarios, y muy importantes, para tomar esa medida, tal vez impopular, desde el punto de vista ideológico, pero efectiva para la protección de la salud.

Se dejaron de tomar esas medidas cuando ya en los hospitales habían saltado las alarmas y existía el temor, real como se vio después, de no disponer de suficiente número de camas de cuidados intensivos y respiradores para atender convenientemente al elevado número de pacientes que se esperaba. No se hizo nada de eso, como tampoco se hizo lo suficiente para proveer al personal sanitario de los equipos de protección necesarios, siendo ésta una de las causas, sino la principal, de que el total de los sanitarios afectados supere ya los cincuenta y dos mil, lo que supone el 21% del total de los contagios, según las cifras oficiales. ¡Todo un récord!

Como el propio presidente del Gobierno ha terminado por reconocer: "llegamos tarde". Y por eso, finalmente, y

ante la tozudez de la situación, no hubo más remedio que decretar el estado de alarma. Había que parar la oleada y fue preciso recurrir a los métodos tradicionales de control en toda epidemia como son el aislamiento y la cuarentena, lo que llevaba aparejado un brusco parón de nuestro sistema económico y productivo.

Fueron, sin ninguna duda, semanas trágicas, muy trágicas, en las que no cesaban de aumentar tanto los contagiados como las víctimas mortales. Nuestro sistema sanitario asistencial tuvo que enfrentarse a su mayor reto, ... y aguantó. Poco a poco las medidas fueron funcionando y se pudo poner bajo control la epidemia. Como ha reconocido el Director General de la Organización Mundial de la Salud (OMS), pese a la tardanza en actuar, lo importante es hacerlo de la mejor manera posible. "Nunca es demasiado tarde para actuar", ha reconocido. Pese a encontrarse en mala situación, se puede vencer al virus. "En marzo, Italia y España eran el epicentro de la pandemia de Covid-19, con 10.000 casos diarios en territorio español y 6.500 en Italia durante sus picos de epidemia", apuntó para recordar por la situación dramática por la que hemos pasado en los dos países.

Se pudo controlar la epidemia, pasó el estado de alarma y se suso fin a la "desescalada", pero, desgraciadamente, no hemos llegado al final. El riesgo sigue estando ahí. Es más, el virus tiene, probablemente, una mayor presencia entre nosotros de la que tenía en el mes de marzo. Todavía es susceptible de contagio, según recogen los estudios serológicos, un 95% de la población. No debemos bajar la guardia. Tenemos que estar preparados. Y mejor preparados de lo que estábamos hace unos meses.

Debemos aprender de los errores. Y para ello, en primer lugar, es preciso reconocerlos. Por eso sorprende, y hasta asusta, el que se pretenda ocultar la realidad tras un relato que la falsifique. Tenemos derecho, como ciudadanos libres en un país libre, a conocer la verdad. No se nos puede ocultar ni la cifra real de contagiados ni la cifra real de fallecimientos. No se puede decir que se es totalmente transparente y decir que se dan los datos que exige la OMS, cuando esta organización ha dejado claro, totalmente claro, que se deben tener en cuenta tanto los fallecidos con PCR positiva como los fallecidos con clínica compatible con Covid-19. Eso no es transparencia.

Ahora tenemos que estar encima, muy encima de los brotes que se suceden y, sin duda alguna, se sucederán. Controlar los casos y los contactos. Volver a limitar, en casos concretos la movilidad, cuando la intensidad del brote lo exija para evitar la transmisión comunitaria. Debemos extremar las medidas de contención porque no sabemos cuándo se producirá la segunda oleada de la epidemia, ni su intensidad ni su gravedad. Pero sí sabemos que lo más probable es que tenga lugar.

Debemos potenciar nuestro sistema de prevención y de vigilancia epidemiológica, y no fiarlo todo a nuestro sistema sanitario asistencial porque siempre, en situaciones semejantes a ésta, tendrá un límite en lo que se refiere a su capacidad de actuación.

Nos espera un tiempo más o menos largo de incertidumbre. De todos, científicos, autoridades y ciudadanos, de nuestro comportamiento y de nuestras actuaciones dependerá que podamos vencer en mayor o menor tiempo a este virus. Pero una vez conseguido el objetivo convendrá no olvidar lo sucedido porque, más tarde o más temprano, vendrán otros. Ω



LOS SATÉLITES MAJADAHONDA

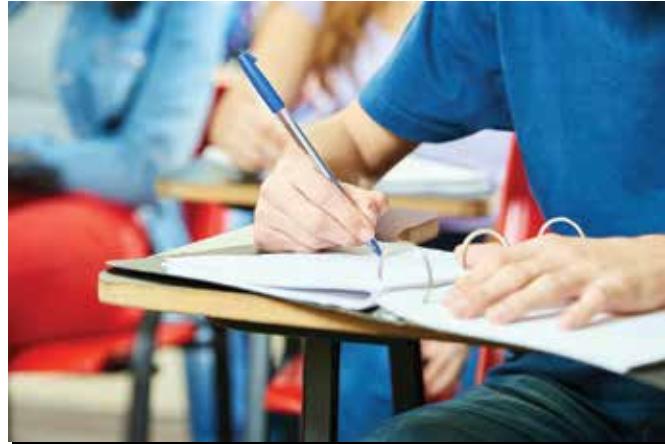
Viviendas pareadas
e independientes
con piscina



www.afar4.com
91 638 34 61
609 522 551

Hablemos de...

Por Eduardo López García de Jaime @edulop007



TELEFONIJANDO

EL REINO DE ESPAÑA SE HA SITUADO A LA CABEZA MUNDIAL EN DESPLIEGUE DE FIBRA ÓPTICA EN LA ÚLTIMA DÉCADA. AHORA NO CONSTRUIMOS MÁS VIVIENDA QUE ALEMANIA, FRANCIA, ITALIA, PORTUGAL Y REINO UNIDO JUNTOS, SINO QUE CONTAMOS CON UNA RED DE FIBRA MÁS EXTENSA QUE LA SUMA DE SUS REDES.

Luis Miguel Gilpérez, ex-presidente de Telefónica España, puede ser considerado el padre de la fibra óptica en la península, lo que obligó a todos sus competidores a desplegar millones de kilómetros en todo el territorio nacional. Tal referente ha sido, que el gobierno español ha pensado en él como uno de los candidatos para ayudar en la reconstrucción del país tras la pandemia.

Según el informe “Cobertura de banda ancha en España del 2019” publicado por el Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital, somos uno de los países más avanzados del mundo en cobertura de fibra y el que más kilómetros tiene desplegados de la Unión Europea.

En este informe se detalla que las redes de banda ancha (más de 30 megabytes por segundo) tuvieron un incremento del 9% en 2019, llegando al 94% de la población.

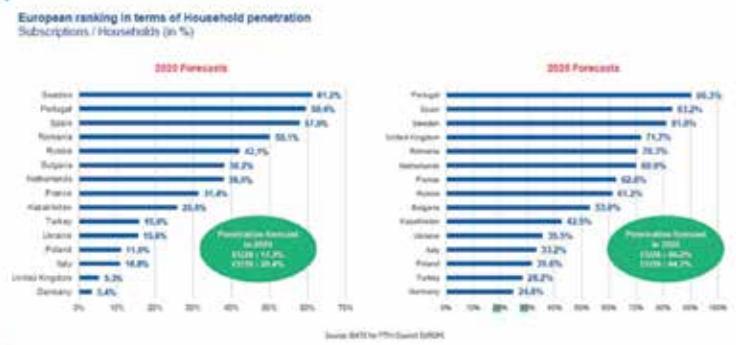
El crecimiento tuvo mayor impacto en provincias de España con un menor despliegue en 2018. Zamora, Lugo, Ávila o Segovia incrementaron su red de fibra por encima del 30%, llegando a poblaciones de menos de 100 habitantes, resultando en una ampliación de cobertura para unos **7 millones de personas**.

El 94% de los españoles ya puede ver Netflix en 4K

La reducción de la brecha digital es otro aspecto en el que España ha ido mejorando y sobre todo gracias al PEBA (Programa de Extensión de la Banda Ancha) del anterior ejecutivo, que dejó marcado y trazado un plan inversión en fibra con un plazo máximo de cuatro años a partir de 2017, para llevar al **95,7%** de la población una cobertura ultrarrápidas con una velocidad de **al menos 300 megabytes por segundo (Mbps)**, y cuya inversión se estimaba en **525 millones de euros**.

A finales de 2017, el 82,9% de la población ya contaba con cobertura de fibra -gran parte con velocidad de al menos 100 Mbps-, lo que nos convertía en el **país con la red más extensa de la UE y la tercera de la OCDE, solo por detrás de Japón y Corea del Sur**, con 33,6 millones de accesos y 11,34 millones de hogares cubiertos.

Top 15 Countries by Household penetration



El coronavirus ha obligado a las empresas acelerar en la adaptación e implementación del teletrabajo, una opción que ya ofrecían algunas empresas en nuestro país, pero que ahora han instaurado prácticamente la totalidad de las que

han tenido la posibilidad de hacerlo, incluyendo el sector público. **Bain & Company** realizó una encuesta donde el 68% de los encuestados afirmaba ser igual o más productivo trabajando en un entorno remoto. Un 51% de la población encuestada sobre la reincorporación al trabajo añade que prefiere trabajar en remoto, frente a un 25% que prefiere trabajar presencialmente, a pesar de que casi un 40% de los encuestados indica que su jornada laboral es más larga desde que trabaja en remoto (frente a solo un 18% que afirma trabajar menos horas).

En 2019 el teletrabajo en España se situaba por debajo de la media de los países de la Unión Europea (5,3%), ya que tan solo un 4,8% de la población teletrabajaba, mientras que durante el periodo de Estado de Alarma este valor ha escalado hasta un 34%.

El volumen de teletrabajo es proporcional a los sectores que aportan mayores beneficios a la economía, esto es, las ocupaciones más cualificadas. Sectores estratégicos como el energético podrían implantar el teletrabajo en un 30,1% de sus empleados, el de los servicios de mercado tiene un 21,4% de posibilidades y los servicios públicos un 36%.

Con estas cifras, el operador de telecomunicaciones tiene como objetivo que para el año 2024 toda su cobertura de red fija sea únicamente de fibra óptica (dando por terminada así la “era del cobre”). Y aquí es cuando entra en juego la figura de José María Álvarez-Pallete, o “running-man”, como se le conoce al actual presidente de Telefónica, un directivo de perfil técnico y menos político. Álvarez-Pallete es un hombre de negocios, un economista formado por la Universidad Complutense de Madrid, (campus de Somosaguas en Pozuelo de Alarcón) y la Universidad Libre de Bruselas que, aunque no lo

quieras, la silla azul del IBEX-35 implica un papel político y social que tiene obligación de jugar.

que destacar algunas ventajas de este cambio de paradigma, tales como una reducción de desplazamientos a nues-



El objetivo principal del actual ejecutivo con respecto al plan PEBA es que el 89% de la población pueda tener fibra óptica, centrándose en seguir la línea del plano ya trazado por Gilpérez, generando así proyectos por valor de **871 millones euros**. El programa iniciado en el año 2013 ha tenido un coste de **479 millones de euros hasta la fecha**, y actualmente sigue siendo **cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER)**.

En definitiva, gracias a la visión y previsión de ejecutivos como Gilpérez, las empresas y trabajadores que están en España han podido salvar gran parte de su negocio durante estos meses encerrados en casa. Y es que el teletrabajo ha venido para quedarse, y como toda revolución, tiene sus cosas malas y buenas, pero lo importante es que el resultado neto sea positivo. Y aquí hay

tro centro de trabajo, traduciéndose en un menor volumen de tráfico rodado, y por consiguiente una disminución de la contaminación. Ya hemos visto durante el confinamiento la imagen atmosférica que presentaban muchas ciudades del planeta durante la primera ola de la pandemia. Además, por fin se atajará la problemática de la conciliación familiar en España, una de las principales causas de la baja natalidad en nuestro país. No obstante, cabe señalar la necesidad de un sólido estudio y análisis a la hora de la implementación del teletrabajo en las empresas, ya que éste puede dar lugar a una menor socialización y al contacto humano tan necesario para que muchos proyectos puedan salir adelante, así como la conceptualización del “nuevo” puesto de trabajo, que generará un mayor gasto energético en los hogares. Ω



Proyecto Baño

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

www.proyectobano.com



PROYECTO
BÁNO

IBÁÑERAS FUERA!
Cambiaremos 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

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



Producido en colaboración con THOMAS + COMPANY | thomasandcompany.com | v.172.009/010
Para ver más, visite sobre la información, por favor, www.un.org/sustainabledevelopment

CONCEJALIA POZUELO 2030



Por Adolfo
Moreno Fraile

En el último debate sobre el estado del municipio la alcaldesa de Pozuelo de Alarcón anunció en sesión plenaria que tenía intención de crear una nue-

va concejalía denominada "Concejalia Pozuelo 2030".

¿Qué es la Agenda 2030?

La Asamblea General de la ONU creó la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, todo un conjunto de objetivos en favor de las personas, el planeta y la prosperidad, para entre otras cosas y como grandes objetivos, fortalecer la paz universal y el acceso a la justicia.

La agenda plantea 17 objetivos, llamados ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible) con 169 metas de carácter integrado e indivisible que abarcan las esferas económica, social y ambiental.

Los 17 Objetivos resultantes de la Agenda, se elaboraron durante más de dos años de consultas públicas, interacción con la sociedad civil y negociaciones entre los países.

En este marco los gobiernos locales tienen un papel estratégico en el cumplimiento de la Agenda 2030 y en la implantación de los ODS en sus respectivas ciudades como agentes garantes del desarrollo de este plan de acción como administración más cercana a los ciudadanos donde se plantean numerosos **retos de carácter transversal**, que persiguen, entre otras metas: Me-

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.

NOTARIA
LA DIFERENCIA.

Entrega y recogida de documentación en su sede
o domicilio. Sin gastos adicionales, excepto costes
administrativos.

También puede enviar la documentación vía
Internet.



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



Transparencia y profesionalidad
SIEMPRE CERCA DE TI

Tu oficina de Pozuelo



FRANQUICIADO: ESTUDIO INMOBILIARIO POZUELO, S.L.
C/ Sagunto, 9 - Pozuelo de Alarcón

91 216 39 45 pozuelodelarcon1.tecnocasa.es
CADA SOCIEDAD FRANQUICIADA TIENE SU PROPIO TITULAR Y ES INDEPENDIENTE DEL FRANQUICIADOR





Historia de un abandono injusto

Por Ángel Gómez

EL DÍA 12 DE MARZO DE 2020, DOLORES CANO GONZÁLEZ, FUE TRASLADADA DEL CENTRO DE DÍA DE MAYORES DE LA RESIDENCIA AMMA DE ESTE MUNICIPIO, A SU DOMICILIO HABITUAL, C/ PORTUGALETE. DOLORES DISPONÍA DE UN SERVICIO DE ASISTENCIA DIARIA DE NUEVE DE LA MAÑANA A CINCO DE LA TARDE DE LUNES A VIERNES.

Tiene 91 años, es semidependiente, vive sola, en el año 2016 fue operada

de la cadera, en el 2018 se rompió la pelvis, fue operada de nuevo y estuvo tres meses de recuperación en una Residencia en Villanueva de la Cañada. En el año en el que estamos, fue admitida en el Centro de Día de Pozuelo mencionado anteriormente, donde le ponían diariamente una media ortopédica recetada por su Dra, al estar ella imposibilitada para hacerlo.

Como digo al principio, fue trasladada (abandonada en su domicilio a su suerte) sin asistencia de ninguna, la comunicaron entre los días 13 al 15 de marzo que no tendría Centro de Día

hasta nueva orden.

Este abandono ha durado 33 largos días, desde el 16 de marzo hasta el 17 de abril de 2020. Dichos días hemos estado confinados, ella en su domicilio sin ningún tipo de asistencia, solo con la ayuda de alguna vecina que le dejaba la compra colgada de la puerta.

El día 26 de marzo, tras doce días de abandono, llamé al teléfono 913984000 facilitado por un concejal del Ayuntamiento para solicitar ayuda para Dolores, me decía por teléfono que padecía muchos dolores. La persona que me atendió al teléfono me col-



TALLERES RISCAL

Servicio Oficial Postventa

Polígono Industrial Ventero del Cano

C/ Vereda de los barros, 25

91 633 30 40 - www.servicioriscal.es



Restaurante Casa Luis



Cocina española de gran calidad,
amplia carta y ricas raciones.
Disfruta de su preciosa terraza



C/ Oslo, 1 · 28223 Pozuelo de Alarcón · Madrid
Reservas: 91 352 34 78 · 91 351 34 82

gó tras decirle que era de vergüenza la situación y que no se ajustaba lo que decía la Alcaldesa en su Bando emitido el 18 de marzo, en el cual presumía de estar haciendo un seguimiento a los vecinos mayores y en especial a los que viven solos, esto no se ajusta a la verdad. Marqué de nuevo, al escuchar su voz le dije que no tenía vergüenza. A parte de su abandono, me preocupaba otra circunstancia, Dolores tenía una vecina y compañera de ruta y de mesa en el comedor del Centro de Día, Rosa Soler, la cual falleció el 23 de marzo a causa del coronavirus y llevando en su casa desde el día 13. Me consta, que tampoco se cumplió lo que decía la Alcaldesa en su Bando emitido el día 10 de abril, en el que comunicaba que el Ayuntamiento venía realizando un seguimiento permanente de la evolución del coronavirus en el municipio para prevenir los contagios. A Dolores no se le realizó ninguna prueba durante su abandono a pesar de haber tenido un contacto diario con la fallecida.

El 14 de abril llamé al teléfono anunciado en dicho Bando 913511818, me atendió el agente nº 255, al que informé de la situación de Dolores y se presentó una patrulla acompañada de una ambulancia en el domicilio. El sanitario, desde fuera de la vivienda, le preguntó qué le ocurría y la sra. le respondió que tenía muchos dolores en la pierna y que llevaba 30 días sin poder ponerse la media, el sanitario le aconsejó poner la pierna en alto y se fue sin intentar ponersela.

Al día siguiente, 15 de abril, llamé de nuevo a los servicios sociales, en esta ocasión no me colgaron. Me dijo que tomaban nota y la pasaba a la persona responsable. Se pusieron en contacto con Dolores, haciéndole la promesa que a partir del 20 de abril tendría una persona en su domicilio para ponerle la media, hasta hoy 22 de junio siguen atendiéndola.

Sra. Alcaldesa, ¿Cómo se puede tener confianza en usted? Usted no cumple con lo prometido, en este caso con el seguimiento de los vecinos mayores.

¿Qué explicación tienen ustedes? Los que tienen la obligación de velar por el bienestar de los vecinos del pueblo y en especial de las personas mayores.

No entiendo como durante 30 días, nadie sabía de Dolores, ni el Centro de Día, ni los servicios sociales hasta el 15 de abril que interviene la trabajadora social y todos recuerdan el teléfono, ahora resulta que recibe llamadas del Centro, de la trabajadora social, incluso la visita de su médico de familia en su domicilio y hasta le han realizado en domicilio una analítica; antes de esta pandemia todo era normal, doy las gracias a todos los que han ayudado a salir del abandono a Dolores.

Esto me recuerda cómo se ha actuado con los mayores, en las Residencias de la Comunidad de Madrid como en otras comunidades.

Usted, Alcaldesa, ya no me sorprende con las promesas incumplidas y de su transparencia (no transparente) desde el año 2011. Ω

Jesús Flores: Encontré mi pasión casualmente y doy gracias por poder vivir de ella

Por Carmen Millán
Imagen: Ricardo Rubio

PRESTIGIOSO ENÓLOGO, ESPECIALISTA EN ANÁLISIS SENSORIAL, CRÍTICO DE VINOS. PROFESOR DE CATA DEL CURSO DE SUMILLERES DE LA CÁMARA DE COMERCIO DE MADRID Y HA IMPARTIDO CLASES POR TODO EL MUNDO. DIRECTOR DE AULA ESPAÑOLA DE VINOS. PREMIO AL "MEJOR SUMILLER" OTORGADO POR LA ACADEMIA INTERNACIONAL DE GASTRONOMÍA. AUTOR DE LA GUÍA JESÚS FLORES "LOS MEJORES VINOS DE ESPAÑA", COAUTOR DEL LIBRO "MARIDAJE, ARMONÍA DE VINOS Y PLATOS" ENTRE OTROS. FUNDADOR DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE SUMILLERES. PREMIO NACIONAL DE GASTRONOMÍA. COFUNDADOR Y FORMADOR DE LA UNIÓN ESPAÑOLA DE CATADORES. PARTICIPA ANUALMENTE COMO JURADO EN EL CONCURSO MUNDIAL DE VINOS Y ESPIRITUOSOS DE BRUSELAS. MIEMBRO DEL JURADO DEL PRIMER BOUCUSE D'OR SPAIN SERIES. COLABORADOR EN LA MAYORÍA DE LOS PROGRAMAS GASTRONÓMICOS DE NUESTRO PAÍS... Y SUMA Y SIGUE, UN CURRICULUM MUY DIFÍCIL DE SUPERAR. JESÚS FLORES TÉLLEZ, EXTREMEÑO, UNA PERSONA ADMIRADA Y TODO UN REFERENTE PARA LOS PROFESIONALES DEL VINO. HABLAMOS CON ÉL PARA QUE NOS INTRODUZCA, UN POCO MÁS, EN ESTE FASCINANTE MUNDO EN EL RESTAURANTE MARIUCA EN LA C/ PARÍS 10 DE POZUELO ANTES DE COMENZAR LA CENA CON CATA QUE TIENEN PREPARADA.

—**¿Te viene de familia la pasión por el vino?**

No, mi padre era médico. Le gustaba mucho el campo. Él fue quien me animó a estudiar enología viendo que no iban a hacer carrera conmigo en comercio, que era lo que estaba estudiando en Badajoz. Terminé perito mercantil y me vine a Madrid.

—**¿Descubriste todo un mundo?**

Sí descubrí un mundo entero y me he recorrido el mundo entero gracias al

vino, estoy encantado, pagaría por hacerlo.

—**Poder vivir de tu pasión es muy difícil ¿Cuál ha sido tu secreto?**

La nariz. El gusto no existe, es prolongación del olfato. De pequeño cogía los alimentos, me los llevaba a la nariz y me decían "niño eso es una falta de educación". Pero desarrollé un gran olfato, como yo digo, vivir por narices.

—**¿Qué vinos te gustan más?**

Me gustan todos, cada vino representa

un terreno y cada terreno representa unas características. No es lo mismo un subsuelo arcilloso que uno calcáreo, ni es lo mismo una cepa de sauvignon blanc que una cepa de tempranillo.

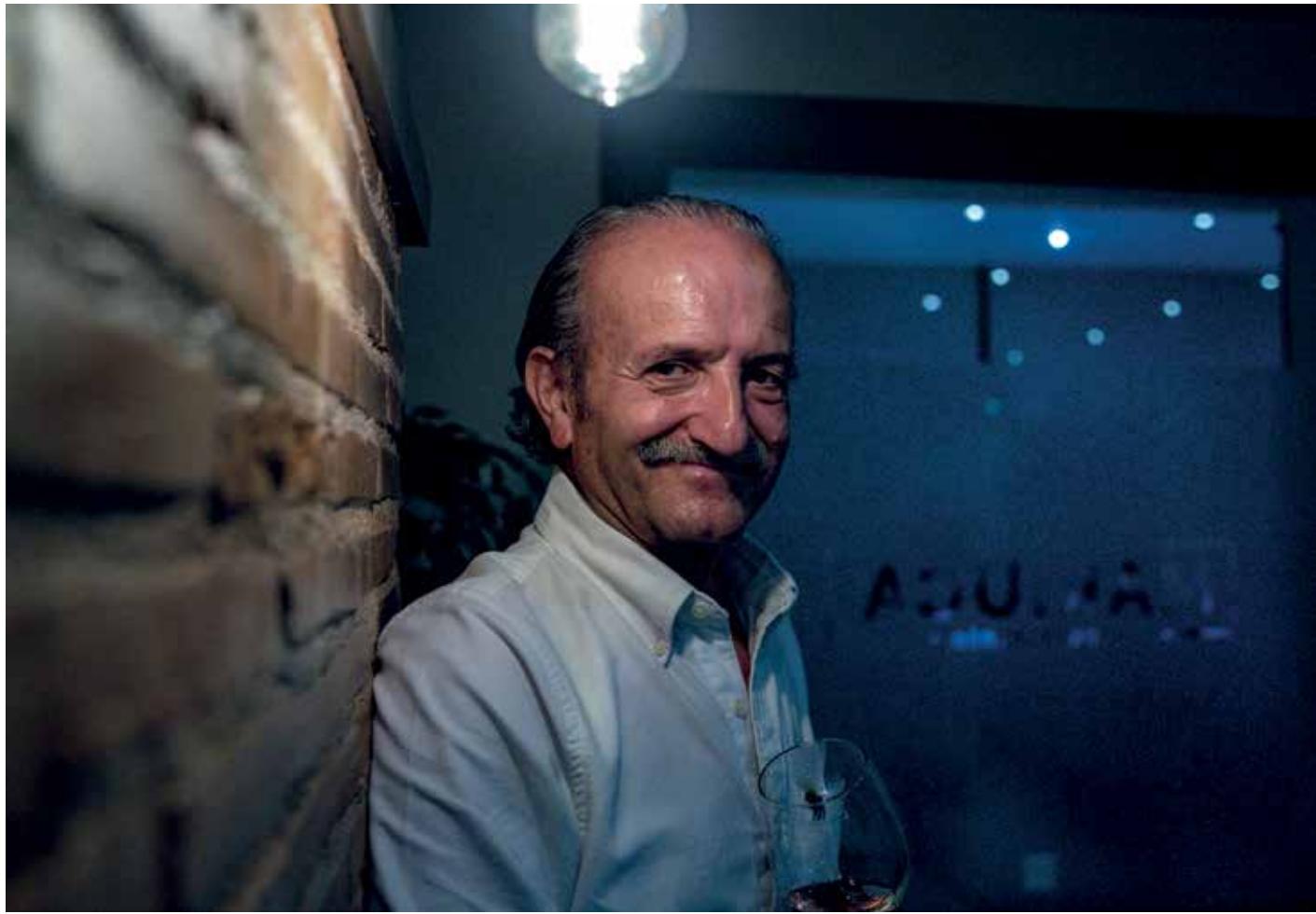
—**¿Qué es para ti el vino?**

El vino es un ser vivo y además es un vehículo de pasión, de comunicación y de placer. Es cultura. Es un mundo apasionante del que sigo aprendiendo todos los días.



POZUELO IN





—Ese gran olfato te llevó al mundo del perfume ¿Cómo fue la experiencia?

Me fascina ese mundo, llegué a diseñar un perfume aunque no pudimos comercializarlo porque el packaging valía tantísimo dinero que no era viable.

—¿Dónde fueron tus inicios?

En la Escuela de enología de Madrid donde estuve siete años estudiando, los mejores enólogos de España han pasado por allí, de lo que yo estoy muy orgulloso, para mí es la mejor escuela de España.

—¿Y la gastronomía?

Curiosamente fui el primer enólogo que me metí en hostelería, no sabía si un plato era cuadrado o redondo, ahora soy un cocinilla y me nombraron Premio Nacional de Gastronomía. Pero luego me metí más en el mundo del vino, comencé a escribir. Fui el primer Presidente de la Asociación Española de Sumiller, la cual fundé. Dirigí dos revistas, "Vivir Extremadura" y "Vivir el Vino", he realizado guías de vino...

—¿Cuál es la cocina que más te gusta?

La cocina precolombina-mejicana. Allí dejaron los orientales gran cantidad de

platos y es una cocina muy parecida a la cocina exótica oriental. He estado en Perú y he comido magníficamente. En Madrid tenemos restaurantes peruanos muy buenos.

—Fundaste la Unión Española de Cataadores que es la más importante de Europa ¿Cómo surge la idea?

Estábamos un día en Francia tomando ostras con dos colegas y surgió la idea porque en ese momento no había ninguna, ni de enólogos ni de cataadores. Ya llevamos 25 años.

—¿Cuál fue el primer premio que recibiste?

Nariz de Plata, quedé segundo en el concurso Nariz de Oro. Es una cata a ciegas donde se tiene que averiguar zona, país, variedad de uva y características. En el año 76 gané el primer concurso que se hacía en España.

—Son muchos los que has recibido

—¿Qué sientes al recoger otro premio?

Para mí, los premios son mis amigos, la satisfacción de que a mis alumnos les gusta lo que lesuento o los bodegueros a los que asesoro.

—¿Está ligado la gastronomía con el vino?

Una comida sin vino es como un día sin sol, no se entiende. El vino está

para comer con él y compartirlo.

—De los vinos españoles ¿Con qué provincia te quedas?

Sin duda con Canarias y Galicia. Los vinos más importantes históricamente son los de Málaga y los del Riveiro aunque parezca mentira, el Jerez es muy importante. Shakespeare les decía a sus hijos que bebieran vinos de Canarias y de Jerez. Canarias, Galicia y Málaga son una joya.

—¿Cómo está posicionado nuestro país en el mundo del vino?

Somos el tercer país productor del mundo de vino después de Francia e Italia en cantidad y el primero que más terreno le dedica al cultivo de la vid. Igual que somos el primer productor del mundo de aceite de oliva. Los chinos están creciendo de manera espectacular, estando allí he catado 400 vinos en tan solo dos días, la mayoría por la nariz.

—¿Crees que la tradición del vino se está perdiendo?

No, creo que estamos en un momento álgido porque es moneda de cambio en todas las reuniones. El vino está de moda. Estamos en el momento más importante de los blancos, aunque parezca mentira, España es un país





PERCEBES DE CEDEIRA

MARISCOS DE LA RIA

Aperitivos gallegos

VEN A PROBARLOS!!

El Capricho de Galicia
c/ Atenas 2 Int.
Pozuelo de Alarcón
Reservas: 911 996 951

www.galicia.privateweb.es
 [@caprichogallego](https://www.facebook.com/caprichogallego)
 [@elcaprichodegalicia](https://www.instagram.com/elcaprichodegalicia)



C/ Atenas, 2 (Posterior) Pozuelo de Alarcón
Reservas 910 74 06 78  [@laporchettabar_es](https://www.instagram.com/laporchettabar_es)

661 767 248 / info@encadavida.es

*“Mejoramos tu
calidad de vida”*



encadavida

Asistencia a domicilio
Ayuda a la dependencia
Cuidado de mayores
Ingresos hospitalarios (día/noche)

Servicios Sanitarios Integrales

Facilitamos la conciliación de bienestar y la calidad de vida

Flexibilidad

Nos adaptamos a todos los horarios y necesidades

Tranquilidad

Gestionamos sus necesidades

EMPRESA AUTORIZADA SERVICIOS SOCIALES REG nº 7596
Consejería de Políticas Sociales y Familia C.A.M.



www.encadavida.es

 VER CONTACTO



de blancos, siempre ha tenido más producción de blancos que de tintos. Dicen que el nivel cultural de un país se mide por la cantidad de blancos que se beben, a ver es una frase centroeuropéa que repito, hay más blancos que tintos.

—Hoy estamos disfrutando de una magnífica cata de vino y gastronómica en el Restaurante Mariuca ¿Son necesarias para dar difusión?

La cultura es fundamental, conocer el vino es amarlo, por lo tanto la difusión es fundamental para saber apreciar lo importante que es el vino en el mundo actual.

—¿Y el consumo que hacemos?

Es ridículo, creo que estamos en 13 o 14 litros persona/habitante/año y en el ranking mundial estamos de los últimos. El país que más consume del mundo es el Vaticano, hablo en serio.

—¿Crees que el vino puede apreciarlo cualquier paladar?

El vino es para gente con cierta cultura y cierta sensibilidad. Hay vinos de todo tipo, los críticos hemos subido el vino al altar pero yo soy muy trasgresor. Si a una persona no le gusta un vino determinado le puede poner hielo, gaseosa, lo que le de la gana pero consumamos vino. Tenemos que bajarlo a nivel de la calle que estamos en un plan horrible,

tenemos vinos baratísimos y buenísimos, un vino no debería valer tanto dinero, para eso está la ley de la oferta y la demanda y el precio no te da la calidad.

—¿Vino en cualquier momento?

El vino tiene su momento, no podemos tomar un gran vino con algo desagradable o una persona desgradable. No es solo el momento gastronómico sino psicológico. Es un ritual. Existen estudios sobre el vino y el momento, sobre todo en EEUU. Cuando uno está desanimado o pasando un mal momento, los grandes vinos pueden subir el ánimo pero no se aprecian igual que cuando estamos serenos y bien físicamente.

—¿Una situación que el vino te ha llevado a estar magníficamente?

El vino produce euforia, satisfacción y además inhibe pero todo en su justa medida, todo en exceso es malo incluso el exceso de agua puede producir la muerte.

—¿Rejuvenece el vino?

Lleva una sustancia que es el resveratrol que dicen que inhibe las células cancerígenas y el tanino protege la mucosa gástrica. El vino es medicina, es algo que siempre se ha sabido.

—¿En qué deberíamos fijarnos para detectar un buen vino?

Eso es algo subjetivo, el mejor vino es

el que nos guste a cada uno, como suele pasar en casi todo.

—¿Tinto o Blanco?

Bebo de todos los colores. Últimamente bebo más blanco y los espumosos me encantan. Los espumosos hay que beberlos al principio, es una herejía beberlos al final. Estando en Madrid aconsejo cocido con cava, ideal, el carbónico arrastra la grasa y provoca siempre una buena digestión.

—¿Un consejo?

Por favor que no se utilice nunca la copa de flauta ni de champán para beber el cava, la copa de vino siempre es la mejor para beber el cava. El cava es un vino y la copa afecta mucho al tomarlo.

—¿Combinación perfecta entre gastronomía y vino?

Uf! por ejemplo a mi me fascinan las anchoas con Chacolí y con las alcachofas o espárragos, un jerez.

—¿Qué mitos hay sobre el vino?

Hay muchos, en España muchas veces se ha asociado con el alcoholismo. El vino es una cultura del mediterráneo.

—¿Qué opinas de la gastronomía en Pozuelo?

La conozco y doy fe que hay muchos restaurantes de alta calidad y sobre todo de muy buena materia prima. Ω

¿Celebras algo?
Te servimos
el catering
Consúltanos sin compromiso



Plaza Mayor, 4, 28223 Pozuelo de Alarcón, Madrid • 637 988 526



C/ Valtravieso nº 10
ARAVACA
913 574 460

MOLINASECA
supermercados

10 %

DESCUENTO
en tu primera compra online

www.molinasecaonline.com



C/ Francia nº 8
POZUELO DE ALARCÓN
913 514 553

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 31/12/2020





Zamburiñas de las rías gallegas

Ingredientes

- Zamburiñas de las rías gallegas
- Aceite verde ajimoji
- Aceite de oliva
- Sal
- Perejil

Preparación aceite de ajimoji

Se Tritura muy bien 1/2 litro de aceite de oliva, un manojo de perejil que sea fresco (importante), sal y 1/2 litro de zumo de limón



Preparación

Se limpia bien la zamburiña para que no tenga arenilla. Regamos con aceite la plancha y colocamos las zamburiñas con la concha hacia abajo, las dejamos aproximadamente 1 minuto y medio para que la zamburiña entre en calor, se le pone sal y aceite de oliva y se le da la vuelta y la dejamos como medio minuto para que se tueste un poco la parte superior de la zamburiña.

Se coloca en el plato adornado con lechuga y se añade aceite ajimoji por encima.

El truco de unas buenas zamburiñas es vuelta y vuelta, ya que si se pasan pierden agua y quedan duras y poco sabrosas.



Pernil Porchetta

Ingredientes

- Jamón
- Sal
- Pimienta
- Finas hierbas
- Pimentón de la vera (dulce)
- Agua
- Vino



Preparación

Precalienta el horno a 180º.

Condimenta tu jamón con abundante sal, pimienta, finas hierbas y pimentón de la vera, añade 1/3 de agua en la bandeja o también se puede añadir 1 litro de vino blanco para cocinar, mi recomendación sería un verdejo afrutado.

Cubrimos el jamón con papel de aluminio y lo introducimos en el horno previamente precalentado, bajamos la temperatura a 150º.

Lo dejaremos aproximadamente 5 horas, el tiempo de cocción dependerá del peso de la pieza, calcularemos unos 30 minutos por cada kg del jamón.

Listo para degustar.



Ensalada de Bogavante con salsa Wilson

Ingredientes

Zumo de naranja, 4 huevos, aceite de girasol, sal, vinagre de Jerez, curry, naranja en polvo, azúcar, martini blanco, bogavante, lechuga, mango, remolacha cocida.

Preparación de la salsa

Se debe ligar poco a poco el zumo de naranja, los huevos, el aceite de girasol, sal, vinagre de jerez, el curry, la naranja en polvo, el azúcar y el martini blanco.



Preparación

Cocemos el bogavante en agua con limón y sal marina unos 10min desde que arranque a hervir. Al sacarlo debemos ponerlo en hielo y una vez frío lo limpiamos.

Cortamos lechuga en juliana y ponemos una gruesa cuna, mango y remolacha en tacos sobre la cama y se napa con la salsa.



Canelón de Solomillo

Ingredientes

- Solomillo carne discarlux
- Aceite de coco
- Toque de trufa
- Cebollita
- Pimienta
- Sal rosa
- Crema de cacahuete
- Bechamel casera
- Salsa demi glace



Preparación

Se hace al 70% el solomillo a la plancha con un toque de pimienta y sal rosa y a continuación desmechar. Una vez está desmechado, se termina de hacer a fuego lento con un toque de aceite de coco, crema de cacahuete y trufa. Por otro lado, se hiere el canelón y una vez escurrido se rellena con el solomillo.

Terminar con un toque de bechamel casera y demiglace por encima y listo para degustar.

POZUELO IN

Corazones de alcachofas a la Montillana

Ingredientes

- 2kg de alcachofas
- 100gr. de ajo
- 1/2 litro de aceite de oliva virgen extra
- 250gr. de cinta de lomo ibérico
- Azafrán
- 1 botella de vino fino Montilla-Moriles
- 1 ramita de hierbabuena
- 2 cucharadas de maicena
- 3 o 4 limones
- Sal al gusto

**Preparación**

Extraemos los corazones de alcachofas y los frotamos con limón para que no se oscurezcan, los hervimos junto con las cáscaras de los limones que hemos utilizado, un poco de agua con sal y dos cucharadas de maízena.

Una vez tiernos los apartamos del fuego y los dejamos enfriar en una cacerola sin las cáscaras de los limones.

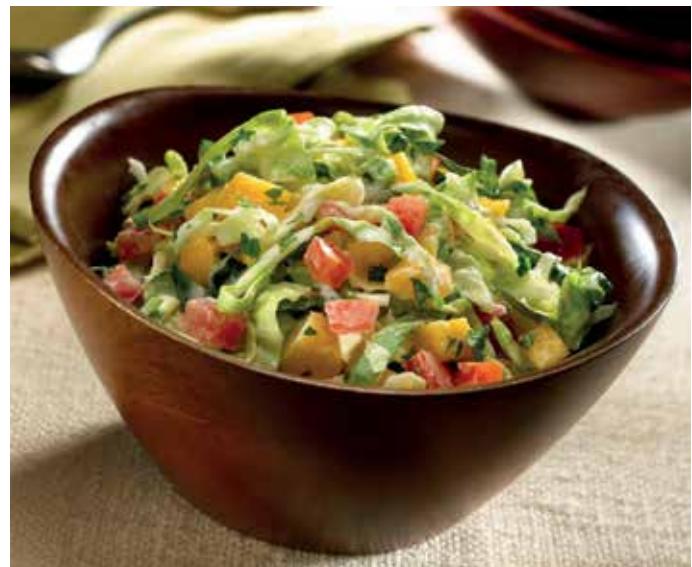
Doramos en una sartén la cinta de lomo, agregándole poco a poco vino hasta que se consuma. Picamos los ajos y los freímos hasta dorar y añadimos los corazones de alcachofas, el lomo que previamente hemos cortado en tiras, un poco más de vino, azafrán, hierbabuena y lo dejamos hervir durante 10mn a fuego muy lento.

POZUELO IN

Ensalada Tropical

Ingredientes

- 1/2 melón pequeño
- 1 kiwi
- 1/4 de piña
- 2 endivias
- 1 rodaja de sandía
- Nueces
- 1 naranja
- Aceite y sal
- 1 pepino
- 1 botecito de caviar
- Mostaza
- Miel

**Preparación**

Pelar el melón, la piña, la sandía, la naranja, el kiwi y el pepino y cortar en trozos pequeños. Lavar bien las endivias y cortarlas. Poner dos cucharadas soperas de aceite de oliva en un vaso y mezclarlo con un poco de miel, mostaza, sal y pimienta, lo batimos muy bien con un tenedor para que se quede todo muy bien mezclado.

Colocar la fruta y la verdura en una fuente, poner un poco de caviar y verter el aliño, adornar con nueces.

Truco

Si no se dispone de piña fresca se puede utilizar de bote, pero no utilice en almíbar.

En vez de caviar se puede utilizar marisco o pollo (hecho a la plancha y frío).

Se puede acompañar la ensalada de salsa rosa.

Martonela

¡VEN A VISITARNOS!

Estamos en
Avenida Europa 16
Pozuelo de Alarcón
CP 28224



www.martonela.com

@martonelacrem



VINOS · SALSAS



CONDIMENTOS

CARNES PREMIUM
· ARGENTINA · URUGUAY · EUROPA · U.S.A. ·



www.bistec.eu

AVDA. EUROPA 22 · POZUELO DE ALARCÓN · 91 041 40 73





Irish Tomahawk Steak

Ingredientes

- 1 filete Tomahawk Steak, 100gr. de mantequilla, Tomates cherry, 3 dientes de ajo, Tomillo fresco, 1 rodaja de naranja, Aceite de oliva, Pimienta y sal gorda



Preparación

Comenzamos sazonando el filete con sal gorda y pimienta, como es un corte muy gordo no tengáis miedo en echar sal, tiene que ser suficiente para que se absorba bien y llegue al interior de la carne. Con un pincel pintamos todo el filete con aceite de oliva y lo dejamos reposar en un plato durante 10mn.

Vamos machacando los dientes de ajo con un mortero y calentando a fuego alto nuestra sartén grill. Cuando esté bien caliente colocamos el filete en el centro y lo dejamos hasta que se selle por las dos caras.

Cuando esté bien sellado bajamos el fuego a media intensidad y metemos en la sartén el ajo, el tomillo, la mantequilla cortada en cubos y unas gotas de naranja. Dejamos que la mantequilla se derrita y se vaya mezclando con el resto de ingredientes y con la ayuda de una cuchara vamos empanando el filete del líquido para que lo absorba por ambos lados y la cocinamos durante 10mn.

Precalentamos el horno a 220 grados, en una fuente de horno colocamos el bistec junto con el resto de ingredientes, cocinamos a fuego alto durante 10mn más, si lo quieres más pasado déjalo 20mn. Una vez sacado del horno, es muy importante dejarlo reposar durante 5-10mn para que los jugos se redistribuyan por toda la carne y quede bien tierna y jugosa. Para que no se enfrie tápala con papel de aluminio.

Pasado el tiempo, con un cuchillo bien afilado separa la costilla de la carne y corta el bistec en filetes de un par de centímetro cada uno.

Por último, corta los tomates cherry y aderezalos con aceite de oliva y sal, sírvelo con la carne y ya tienes tu plato irlandés listo.

Aterriza en Pozuelo Martonela, la primera heladería artesanal



En Avenida de Europa 16 se inauguró el pasado 13 de junio la heladería artesanal Martonela, un lugar donde podremos disfrutar de cremosos helados recién hechos hasta los gofres, crepes y tortitas que tienen en su carta. Nelsy Perdomo, Rafael de Sisto, Zandra Mendoza y Daniel Martín, son dos matrimonios que se han embarcado en esta maravillosa aventura dando a conocer en Pozuelo el nombre de esta gran heladería.

Martonela nace de la combinación de la heladería artesanal y la crepería, siendo la primera tienda-obrajor de España que elabora sus productos de forma artesanal frente al cliente gracias a su innovador sistema de producción.

La marca sigue la filosofía slow-cream. Un concepto que defiende y apoya el esfuerzo de los productores locales elaborando productos con las mejores materias primas provenientes de las granjas más cercanas. Y es que Martonela utiliza solo ingredientes de calidad, y, siempre que es posible, de proximidad (fruta natural de temporada y leche fresca de granja), que el cliente puede personalizar a su gusto con toppings, dando como resultado un helado 100% cremoso y lleno de sabor.

La enseña dispone de un sistema pionero de fabricación, a través del cual se elaboran los helados de manera artesanal frente al cliente, en pequeñas tandas de no más de 3 litros para poder saborearlo recién hecho. Además, los helados están formulados con un 25% menos de azúcar obteniendo una textura super cremosa. Su presentación es variada, desde los tradicionales conos o tarrinas hasta su famoso sandwich de galleta cookie.

Martonela ha obtenido el Premio Nacional de Franquicias 2019, que reconoce la labor de la enseña introduciendo en el sector de la heladería un sistema revolucionario de elaboración. Ω

**Inclusivo, sostenible
y saludable. Así es el
nuevo gran proyecto
en Pozuelo de Alarcón.**

Reforestación de las zonas arboladas en desuso.

Edificaciones construidas en zonas despejadas
de arbolado para preservar el medio natural.

Un espacio natural del tamaño de 50 campos
de fútbol que se conservará de forma íntegra.

**DESCUBRE
MONTEGANCEDO**



Un lugar para todos.

Participa en:
montegancedopozuelo.com



BELLEZA

Trucos de belleza infalibles de la mano de *Carmen Navarro*



ES TU MOMENTO, LA OCASIÓN PERFECTA PARA DISFRUTAR DEL VERANO SIN PREOCUPACIONES. Y UNA DE LAS CLAVES PARA CONSEGUIRLO ES PONERTE EN MANOS EXPERTAS QUE SEPAN ACONSEJARTE Y DIRIGIRTE PARA PRESUMIR DE CUERPO Y CARA. POR ESO HEMOS PREGUNTADO A CARMEN NAVARRO, REFERENCIA INDISCUTIBLE EN EL SECTOR, CUÁLES SON LOS PASOS QUE DEBEMOS SEGUIR PARA PONER A PUNTO LA PIEL Y LUCIR CURVAS Y ABDOMEN PLANO.

Hazte un peeling antes de tomar el sol, facial y corporal.

Lo ideal es realizar un peeling enzimático que te ayude a eliminar impurezas y dar vitalidad a cara, cuello y escote. Realiza un exfoliado suave y consigue deshacer las uniones entre las células muertas pero sin dañar las que están en buen estado. Conseguimos acelerar la renovación celular, disminuir las manchas y las arrugas poco profundas. Para cuerpo, nos recomienda un scrub relajante y detoxificante, que, además de ayudarnos a desprendernos de las células muertas, estimula la microcirculación sanguínea, y facilita que nuestras células funcionen mejor.



Cuando el problema es el tiempo. Si ya tienes la maleta prácticamente preparada y solo te quedan unos días para conseguir resultados, no desesperes porque todavía hay remedio. Si lo que buscas es perder una talla, tratamientos como Ultrasonix obran milagros cuando se trata de definir y hacerte un traje a medida. Los resultados son visibles de manera inmediata.



Si buscas una silueta definida. Carmen Navarro nos propone un masaje exclusivo para conseguir redibujar cadera, cintura, abdomen y piernas. “Se basa en “empujar” la piel, de manera gradual y con absoluta dulzura, hasta el límite de su resistencia con el fin de estimular la circulación sanguínea, reposicionar las curvas y conseguir resultados visibles desde la primera sesión”. Así es el masaje de Renata França para el que hay lista de espera en el centro de Pozuelo.



Cuando lo que te preocupa es la celulitis. Afecta a casi el 98% de los cuer-

pos femeninos occidentales, y en muchos casos mina su autoestima hasta el punto de evitar bajar a la playa o la piscina. Carmen Navarro propone empezar con Bioslimming, un tratamiento 100% manual y natural que masajea energicamente con movimientos drenantes, favoreciendo el retorno linfático y la activación de zonas frías donde se acumula celulitis. El segundo paso fundamental es ENDYMED PRO, la radiofrecuencia de tercera generación que crea un calentamiento muy rápido, genera colágeno y elastina y el rejuvenecimiento y tonificación se mantiene durante más tiempo.



Potencia la luz y el bronceado de tu piel. Para conseguirlo emplea cosméticos que contengan Resveratrol. Además de eliminar toxinas estarás mejorando visiblemente la luz de tu piel. Pero si lo que quieras es presumir de bronceado es impresionante el resultado de la mascarilla de oro de 24 kilates de Sophia Bertrand con efecto de relleno inmediato y duradero, potente antiarrugas y potenciador de la luz. Ideal para las tardes y noches de verano en las que apenas necesitarás un toque ligero de maquillaje.



Atención a la mirada. La relajación que nos aportan unos días de vacaciones repercute también en la salud de nuestra piel pero, en algunas ocasiones, los excesos culinarios, abusar de las bebidas con gas, el exceso de sal... causan estragos en la zona de la mirada. Por eso os aconsejo un programa específico. Iridium Eyes es una presoterapia que realiza un masaje inteligente, favorece el drenaje de las bolsas, y alivia la tensión muscular de la frente y contorno de ojos.



No te olvides del cuello y del escote. Son zonas que reflejan pronto el paso del tiempo y muchas veces nos olvidamos de prestarles la atención que necesitan. Utiliza cosméticos que activen la síntesis de colágeno y elastina, y nos ayuden a recuperar, además, los volúmenes del rostro. Si contiene extracto de almendra dulce, Q10 y colágeno marino te ayudará a rellenar y a reducir la profundidad de las arrugas.



El consejo final. Además de animarte a disfrutar de tu tiempo y dejar adiós al estrés que tanto envejece, te recomiendo que añadas en tu neceser de viaje nuestras ampollas de soja rica en vitaminas y minerales, perfectas para dejar la piel firme e hidratada. ¿Cuál es su secreto? Tensa, ilumina y consigue ese efecto buena cara que se ha convertido en el secreto de las caras más guapas. Son perfectas si las aplicas antes del maquillaje. Su efecto lifting es de impacto. Ω

SALUD

¿Qué es el bruxismo?

Por la Dra. Cristina Herrera



El bruxismo es una parafunción mandibular persistente que se conoce comúnmente como rechinar de los dientes. Esta acción se puede dar de día o de noche, pero el más común y difícil de detectar es el relacionado con el sueño. Las personas que tienen bruxismo aprietan fuertemente los dientes superiores con los inferiores con movimientos de fricción de atrás adelante. Estos movimientos se dan de forma inconsciente produciendo el desgaste de las piezas dentales.

Causas

Las causas que producen el bruxismo son de diverso origen, pero los científicos apuntan a que el principal desencadenante es el estrés. Otros factores que pueden contribuir a su aparición son:

- Mala alimentación
- Hábitos de sueño
- La postura
- La alineación inadecuada de los dientes
- La ansiedad

Consecuencias

Una de las principales es el dolor constante en los músculos faciales, aunque también puede provocar otros problemas como:

Hipersensibilidad aguda: desgaste de las piezas dentales producidas por el rechinar de los dientes.

Sensibilidad dental: al frío, al calor y a los alimentos dulces.

Dolor de oído y cabeza.

Insomnio: cuando el bruxismo no se corrige a tiempo puede producir patologías articulares limitándose la correcta apertura de la boca, incluso puede llegar a generar una contractura mandibular dolorosa.

Tratamientos

Estos están orientados a reducir el rechinamiento de los dientes, prevenir el desgaste del esmalte y eliminar el dolor. El especialista en ATM (Articulación Támporo Mandibular) será el encargado de hacer el diagnóstico.

El tratamiento tiene varias posibilidades:

Férula de descarga: es el tratamiento más habitual y se utiliza por la noche y su función es intentar relajar y reposicionar la articulación para evitar rechinar los dientes.

Rehabilitación protésica: en caso de bruxismo avanzado en los que existe un desgaste dental importante y la dimensión vertical está disminuida, se recomienda rehabilitar protésicamente para recuperar la posición articular idónea. Ω

Llámenos 626104693

Pida su cita y
comience el cambio

Primera visita
y plan de tratamiento
GRATUITO
FINANCIACIÓN A SU MEDIDA

Ortodoncia Fija

e
INVISALIGN

20%

descuento

Sesión de blanqueamiento
gratis al terminar
su ortodoncia



[IGUALAMOS LOS PRECIOS DE TODAS LAS SOCIEDADES]



IMPLANTES
20% descuento





MAYORES EN BIENESTAR

Y también en calidad de vida,
en cuidado y en experiencias.

El objetivo de las **Residencias ORPEA** es
mantener las capacidades físicas y cognitivas
de nuestros residentes y garantizar la
tranquilidad de sus familiares.

Por eso ofrecemos **programas de animación
sociocultural, rehabilitación y fisioterapia,
unidades especializadas para la atención
de demencias** y todo tipo de servicios
adaptados a cada necesidad.

Y todo con excelentes instalaciones, los recursos
más avanzados y la seguridad de cumplir con la
normativa y protocolos ante COVID-19.

Compruébelo.

ORPEA MADRID VALDEMARÍN
C/ Blanca de Castilla, 8
28023 - Aravaca - Madrid
917 400 566

RESIDENCIA Y APARTAMENTOS CON SERVICIOS
ORPEA MADRID ARAVACA
Avda. del Talgo, 53
28023 - Aravaca - Madrid
913 878 790

EN MADRID SIEMPRE HAY UN CENTRO ORPEA CERCA DE USTED:
ARAVACA COLLADO VILLALBA EL ESCORIAL LAS ROZAS TORRELODONES VILLANUEVA DE LA CAÑADA

SÍGUENOS
EN FACEBOOK 

www.orpea.es