

Pozuelo



SABORES DE VERANO EN POZUELO



ESTE MES EN POZUELO IN...

16 Sand&Belleza

El Dr. Pedro Luis González nos revela los 6 mitos de la longevidad que la ciencia ha desmontado.

18 COME, BEBE Y AMA

Descubre la variedad de establecimientos que ofrece Pozuelo en nuestra guía gastronómica.

30 Educación

La Fundación Caná celebró sus diez años de acción social.

Más de 65.000 lectores



El único magazIN que está siempre en la calle para informarte de lo que ocurre en #pozueldelarcon. Actualidad / entrevistas / reportajes...



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 65.000 lectores.

Pozuelo IN

EDITA: MEIGA MEDIA S.L.

GERENTE: CARMEN MILLÁN.

FOTOGRAFÍA: RICARDO RUBIO. MARIO LUIS DISEÑO Y ARTE: MIGUEL REDEL GÁMIZ.

COLABORADORES: MAY PAREDES, ENRIQUE MORENO, JOSÉ ANTONIO FERNÁNDEZ, GUILLERMO MOLINA, JORGE GÓMEZ, DR. PEDRO LUIS GONZÁLEZ Y MICAELA MALAUSSENA.

DEPARTAMENTO COMERCIAL: 616 64 90 11 • publicidad@pozuelo.in.es

DEPÓSITO LEGAL: M-11316-2012 IMPRIME: GRÁFICAS JIDER • www.pozuelo.in.es • buzón@meigamedia.es

DIRECCIÓN: Plaza Mayor, 4, local 6, 28223 Pozuelo de Alarcón — 680 53 02 49 • ADMINISTRACIÓN: administracion@pozuelo.in.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, Meiga Media S.L.



Sanitas 

Clínicas Dentales

Este verano,
**tu mejor sonrisa,
tu mejor versión**



Revisión
GRATIS



Tienes 3 Clínicas
Dentales en Pozuelo
y una muy cerca de ti

Pide tu cita

Seas o no de Sanitas



El regreso del hombre de los brotes verdes

Por Enrique Moreno

EL PROBLEMA DE ESPAÑA NO ES LA FALTA DE MEMORIA. EL PROBLEMA ES LA MEMORIA SELECTIVA, ESA ENFERMEDAD NACIONAL QUE NOS HACE RECORDAR CON PRECISIÓN QUIRÚRGICA LO QUE HIZO EL ADVERSARIO Y OLVIDAR CON TERNURA CASI MATERNAL LO QUE HICIERON LOS NUESTROS. UNA ESPECIE DE AMNESIA IDEOLÓGICA CON BROTES ESTACIONALES. Y HABLANDO DE BROTES... AHÍ VUELVE EL HOMBRE QUE LOS HIZO FAMOSOS.

Sí, él.

El arquitecto de los “brotes verdes”. El poeta económico de “España está en la Champions League de la economía”. El visionario del “la crisis es opinable”. El filósofo del desempleo metafísico cuando dijo aquello de que los parados no eran parados, sino personas apuntadas al paro. Lo nunca visto: el desempleo convertido en figura lingüística.

Mientras media España veía cómo cerraban empresas, quebraban familias, se vendían coches para pagar hipotecas y los hijos regresaban a casa de sus padres con treinta años y una carrera bajo el brazo, desde la atalaya del poder se hablaba de recuperación, optimismo y horizontes luminosos. Era como ver hundirse el barco mientras la orquesta interpretaba una versión optimista de La Internacional.

Luego perdió las elecciones y desapareció. Silencio. Niebla. Retirada estratégica. Y cuando muchos pensaban que había pasado definitivamente al museo de cera de la política española, regresó transformado. Ya no era el gestor económico. Ahora era el hombre de paz, el mediador internacional, el diplomático de geometrías imposibles, el visitante frecuente de Caracas y el susurrador de autócratas.

Y ahora aparece otra vez en el centro del escenario. Esta vez no por una tertulia ni por una conferencia. Aparece porque su nombre vuelve a mezclarse con investigaciones, procedimientos y titulares. Conviene decirlo con claridad: investigar no es condenar. La presunción de inocencia existe y debe respetarse. Siempre. Para unos y para otros.

Pero también existe la memoria política.

Y ahí es donde el asunto adquiere otro color.

Porque, como recordó recientemente Cayetana Álvarez de Toledo, el legado político del personaje no se limita a unas frases desafortunadas sobre economía. Se habla de polarización, de la famosa política del muro, del retorno de la Guerra Civil al debate público, de convertir la memoria en trinchera y el pasado en arma arrojada. De una España dividida entre buenos y malos, entre redentores y sospechosos.

Aquello de “la tensión nos conviene” quedó flotando como una especie de diagnóstico clínico del tiempo que vino después. La política convertida en inflamación permanente. La convivencia como paciente crónico.

Pero aquí llega la segunda parte de la función: la defensa coordinada.

Porque apenas aparece el nombre del expresidente en procedimientos judiciales, surge el coro oficial explicando que todo nace de denuncias ultras, conspiraciones, organizaciones incómodas y fantasmas familiares del argumentario político español. El viejo truco: si no puedes desacreditar el hecho, desacredita al mensajero.

Sin embargo —y aquí empieza el problema para la narrativa— se ha señalado públicamente que la secuencia temporal sería otra: que determinadas investigaciones habrían comenzado a partir de solicitudes de cooperación internacional vinculadas a pesquisas desarrolladas fuera de España, y no exclusivamente por iniciativas de actores políticos internos. Si eso es así o no, corresponderá aclararlo donde corresponde: en los tribunales.

No en ruedas de prensa.

No en platós.

No en ministerios.

Porque el asunto de fondo ya no es una persona. Es otra cosa.

Es el reflejo de una costumbre peligrosa: presentar cualquier investigación incómoda como persecución política y cualquier crítica como conspiración. Y así llevamos años. La justicia cuando favorece es impecable; cuando incomoda, está contaminada. El juez amigo es garantista; el incómodo, sospechoso.

Todo muy saludable para una democracia. Válganos todo el Olimpo constitucional.

Mientras tanto, el ciudadano observa la escena con una mezcla de cansancio y perplejidad. Aquel hombre que hablaba de brotes verdes regresa convertido en figura central de un nuevo episodio político-judicial. El mentor del presidente vuelve desde el pasado justo cuando el presente atraviesa su propia fiebre.

Y uno no puede evitar hacerse una pregunta incómoda:

¿Era realmente el talante una filosofía política... o simplemente una máscara amable sobre una forma mucho más áspera de entender el poder?

La historia —esa señora lenta, implacable y poco sentimental— terminará respondiendo.

Pero conviene no olvidar algo.

Las crisis económicas pasan.

Las crisis institucionales tardan más.

Y las crisis de memoria... esas son las verdaderamente peligrosas.

Porque permiten que los fantasmas regresen vestidos de novedad.

Y España, en eso, tiene demasiada experiencia. Ω

Zielo SHOPPING
POZUELO

Nuevas marcas, experiencias únicas:
MÁS ZIELO



BROWNIE

COSY

FARRUTX

HANNIBAL LAGUNA
COLLECTION

hoss
INTROPIA

IMPERIO
CLANDESTINO

Nicoli

Pedro del Hierro

ZARAHOME

SCALPERS

#zieloshoppingexperience

SIEMPRE HAY ALGO MÁS POR DESCUBRIR
ZIELO.ES

Avda. de Europa nº 26 B · Pozuelo de Alarcón · Madrid

SÍGUENOS:





El daño que le ha hecho Disney a la sociedad

Por José Antonio Fernández

LO DIGO YO. YO, QUE CRECÍ VIENDO CÓMO UN CERVATILLO LLORABA POR SU MADRE MIENTRAS EL BOSQUE ENTERO LE HACÍA TERAPIA EMOCIONAL. YO, QUE DURANTE AÑOS CREÍ QUE LOS ANIMALES TENÍAN MÁS ÉTICA QUE ALGUNOS MINISTROS, MIENTRAS SONABA DE FONDO AQUELLO DE "YO QUISIERA SER CIVILIZADO COMO LOS ANIMALES". Y LO DIGO SIN ANESTESIA INFANTIL: DISNEY NO EDUCÓ GENERACIONES, LAS ABLANDÓ.

Nos enseñaron que las serpientes eran simpáticas, los tigres incomprendidos, los osos filósofos y los toros... toros pacifistas con complejo de florista. Una fauna de salón. Una zoología de cuento. Una mentira envuelta en música y color. Y luego, claro, llega la realidad. Y la realidad no canta.

Porque la naturaleza —detalle que parece escaparse a los guionistas de sensibilidad selectiva— no es un musical. Es jerarquía, instinto, supervivencia. Es dientes, cuernos y garras. Y cuando un humano criado entre Bambi y Flipper decide que un animal salvaje es un compañero emocional, pasan cosas. Malas cosas. Previsibles cosas.

Ahí tienen el caso de Carcassonne, 2017. Unos iluminados —la palabra se queda corta— saltan al ruedo creyendo que el toro es Ferdinando, ese invento edulcorado para niños urbanitas. Resultado: uno embestido por un Miura. Sorpresa. El toro no había visto Disney.

O el episodio de Tennessee en 2025. Una mujer se acerca a un delfín pensando que es Flipper con agenda de influencer. El animal responde con lo único que sabe hacer: comportarse como un animal. Golpe brutal. Traumatismo. Fin del cuento.

Y no son casos aislados. Son síntomas. Síntomas de una sociedad que ha confundido el respeto con la humanización, la prudencia con la ingenuidad y la naturaleza con un parque temático.

Ahora llega la última genialidad: el toro "fake" de PACMA, ese tal Marius. Un toro que no embiste, que no impone, que no es toro bravo. Un producto de marketing con pezuñas. Lo venden como ejemplo moral: "si tratas con cariño a los animales, ellos responden". Qué bonito. Qué infantil. Qué peligroso.

Porque no es un toro. Es un decorado.

Y aquí está el problema: la mentira pedagógica. El ciudadano medio —ese que ya cree que los precios bajan y que el Estado es papá Noel— ve a Marius y piensa que todos los toros son así. Que puede acercarse. Que puede tocar. Que puede hacerse un selfie con la muerte.

Hasta que un día no es Marius.

Es un toro de verdad.

Y el toro de verdad no negocia.

He escrito antes sobre sociedades que han perdido el sentido de la realidad, sobre ciudadanos que viven en la ficción y políticos que se aprovechan de ello. Esto es lo mismo, pero con cuernos.

Disney empezó el proceso.

PACMA lo continúa.

Las redes lo amplifican.

Y el resultado es un cóctel de ingenuidad y soberbia que acaba en ambulancia.

Menos mal que, de vez en cuando, aparece alguien como Wild Frank —un tipo que no necesita violines de fondo para explicar lo obvio— recordando una verdad elemental: los animales no son tus amigos, son animales. Respétalos. Aléjate. No proyectes en ellos tu psicología de sofá.

Yo ya no veo películas de animales. Prefiero verlos de lejos. Muy de lejos. Y cuando alguien me habla de toros pacifistas y delfines empáticos, sonrío. No por simpatía. Por prevención.

Porque en el momento en que conviertes la naturaleza en un cuento, el final siempre es el mismo.

Y no hay música de Disney que lo arregle. Ω



AKIRA
MEDICINA CAPILAR Y ESTÉTICA

Calle Doctor Barraquer 3
14004, Córdoba - España
Teléfono: +34 689 323 098





El sueño de la Plaza de la Coronación

Por Guillermo Molina

ME CONTARON —Y LAS COSAS QUE EMPIEZAN ASÍ SUELEN SER LAS MEJORES— QUE EL OTRO DÍA, DURANTE SABOREA POZUELO, ALGUIEN TUVO UN SUEÑO.

No un sueño de esos modernos de “hub gastronómico”, “experiencia inmersiva” o cualquier palabro de consultor que cuesta tres cafés y una subvención. No. Un sueño sencillo. De pueblo. De los que huelen a horno, a conversación y a verano.

El sueño ocurría en la Plaza de la Coronación. Para mí la plaza más bonita de Pozuelo. Y creo —sin encuesta ni estudio sociológico— que para mucha gente también.

Porque esa plaza tiene algo que otras no tienen. Tiene alma. Tiene silencio cuando toca y bullicio cuando conviene. Tiene iglesia, tiene piedra, tiene memoria. No parece construida; parece heredada.

Y allí están esas cocheras tan toreras, tan de otro tiempo, que hoy, según cuentan, sirven más de trastero municipal que de otra cosa.

Pues el sueño era éste.

Abrirlas uno o dos días por semana cuando llegue el buen tiempo. Convertirlas en una especie de food truck castizo, pero sin ruedas ni postre americano. Nada fijo. Un día uno, otro día otro. Hoy un hostelero, mañana otro. Horno, vino, tapas, dulces, cocina de aquí. Vida.

Vida, que es justo lo que a veces le falta al casco antiguo.

La idea, dicen, salió de Dani, el del Horno Bola. Y claro, alguno pensará:

—Normal, querrá mover su zona.

Yo no lo creo.

Yo creo otra cosa.

Creo que hay gente de una generación concreta —los que conocieron el Pozuelo pequeño, el que todavía olía a pan, a huertas, a tierra mojada y a pueblo de verdad— que vive con una nostalgia silenciosa. No la cuentan mucho, pero la llevan dentro.

Porque el progreso, que nos ha dado muchas cosas, también se llevó otras.

Se llevó calles que ya no reconocemos. Rincones que desaparecieron. Olores. Costumbres. Aquella sensación de que el pueblo tenía un centro y un latido.

Luego vino la expansión. Rápida, feroz, inevitable quizá. Urbanizaciones, avenidas, promociones, miles de vecinos nuevos... y Pozuelo creció tanto que, por momentos, pareció olvidarse de quién había sido.

Como esos muchachos que se van a la capital y regresan hablando raro.

Y ahí entra el sueño.

Porque esto no va de poner unas mesas ni de vender croquetas mirando a la iglesia. Va de algo más profundo. Va de devolverle identidad a un lugar. De recuperar el centro emocional de una ciudad que a veces vive demasiado repartida entre urbanizaciones, carreteras y prisas.

Yo imagino esa plaza al caer la tarde. Niños corriendo. Gente charlando. Hosteleros rotando. Música suave. Olor a horno, a vino, a cocina. El casco antiguo respirando.

Y pienso: qué poco cuesta a veces hacer algo grande.

Porque el político local —y aquí viene la parte importante— no está solo para inaugurar edificios, cortar cintas ni leer discursos impersonales. Está para leer los sueños pequeños de la gente. Los que no salen en los presupuestos.

El vecino que quiere sombra. El comerciante que quiere vida. El hostelero que quiere movimiento. El mayor que quiere volver a reconocer su pueblo.

Eso es gobernar de verdad.

Porque hay proyectos que cuestan millones.

Y hay ideas que solo cuestan escuchar.

Quizá este sueño nunca salga del papel. O quizá sí. Pero si algún día esas cocheras se abren y la Plaza de la Coronación recupera algo del bullicio antiguo, algunos pensarán que fue por una buena idea.

Yo creo que será por algo más bonito.

Porque una generación decidió pelear, aunque fuera un poco, para que Pozuelo volviera a oler a Pozuelo. Ω

Dormifine

DUERME DE NARICES

Favorece el descanso profundo
y mejora la calidad del sueño

AHORA
15%
DESCUENTO*

dormifine
Sueño profundo
y reparador

Beneficios
clave

Favorece el
descanso profundo

Disminuye la
ansiedad nocturna

Mejora la calidad
del sueño

INHALADOR 100% NATURAL

neuroclíc
Va de narices

*Promoción válida hasta el 30-06-26



El candidato y el maniquí

Por Jorge Gómez

HAY CANDIDATOS QUE NO HACEN CAMPAÑA: HACEN TEATRO. Y LUEGO ESTÁN LOS QUE, COMO ENRIQUE RIQUELME, CONVIERTEN LA CAMPAÑA EN UNA GIRA DE VARIEDADES, UNA ESPECIE DE TABLE DANCE INSTITUCIONAL DONDE EL PROGRAMA ELECTORAL NO SE LEE, SE INSINÚA, Y DONDE LA CREDIBILIDAD NO SE DEMUESTRA, SE ESCENIFICA CON FOCOS, SONRISAS DE DENTISTA Y ATREZZO PRESTADO.

Porque lo de la camiseta de Haaland no fue un error: fue una metáfora con mangas cortas. Una ficción cosida con hilo televisivo para que el espectador —ese socio que ya no vota, sino que consume— compre la ilusión de que el poder consiste en señalar un nombre y decir “este viene conmigo”. Como si el fútbol fuera una novela de Proust mal resumida en un tuit, o peor aún, un casting de Operación Triunfo donde el fichaje entra por aplauso.

Riquelme, en ese instante, dejó de ser candidato para convertirse en personaje. Y ahí es donde aparece la sombra alargada de Joan Laporta, ese prestidigitador sentimental que abrazaba maniqués de Messi como quien se aferra a un recuerdo que ya no le pertenece. La política futbolística —ese subgénero entre la opereta y el consejo de administración— tiene estas cosas: confunde el deseo con la realidad y el carisma con la verdad. Y en esa confusión, siempre gana el espectáculo.

El problema no es prometer. El problema es prometer como quien vende crecepele en la plaza del pueblo, con el gesto impostado y la seguridad del que sabe que, cuando llegue la

hora de explicar, ya estará en otra función. Porque el gesto de Riquelme en El Hormiguero no era el de un gestor, sino el de un showman que necesita el aplauso inmediato, ese chute de dopamina pública que convierte cualquier proyecto en un eslogan con fecha de caducidad.

Y claro, luego llega la realidad —ese señor gris con toga jurídica— y te recuerda que Haaland no es un figurante, que el Manchester City no es una comparsa, y que los representantes no firman guiones de ficción. Entonces el decorado se tambalea, el foco se apaga un poco, y lo que parecía una superproducción empieza a oler a bodrio de sobremesa. Patapún parriba.

Pero el daño —o el éxito— ya está hecho. Porque en esta nueva política del fútbol, la verdad importa menos que el impacto. Y Riquelme, en ese sentido, ha entendido perfectamente la lógica laportiana: no se trata de tener razón, sino de ocupar el relato. Aunque luego haya que corregirlo, matizarlo o directamente negarlo con una sonrisa de anuncio dental.

La pregunta, en el fondo, no es qué candidato es mejor. La pregunta es qué tipo de ficción está dispuesto a comprar el socio del Real Madrid. Si prefiere la sobriedad casi burocrática de quien construye poder en silencio —ese Florentino que parece sacado de una novela de Pirandello donde todos saben su papel— o la pirotecnia emocional de quien necesita convertir cada aparición en un clímax.

Porque al final, como en toda buena tragedia, no decide el protagonista: decide el coro. Y el coro, en el Bernabéu, lleva años debatiéndose entre la nostalgia del milagro y la comodidad del orden.

El domingo no se votará solo a un presidente. Se votará una forma de entender la realidad: si como gestión o como espectáculo. Y conviene recordar que en el teatro, cuando cae el telón, los aplausos no fichan delanteros. Pero la democracia —esa vieja señora con más ironía que fe— tiene estas cosas: no garantiza aciertos, solo responsabilidades.

Y el Real Madrid, como siempre, acabará teniendo lo que haya decidido merecer. Aunque luego toque despertarse sin música y con la camiseta todavía en la mano. Ω

ORO-SILVER

JOYERÍA COMPRO-ORO
BOADILLA DEL MONTE

ARREGLOS

TASACIÓN DE HERENCIAS

VENTA JOYAS

659 94 84 21



PRECIO MÁXIMO GARANTIZADO
PAGO EN EFECTIVO AL INSTANTE

Oro-Silver

C.C EL PALACIO LOCAL 42B (Junto a Bankia o Gimnasio)

Pasarás la ITV
sobre ruedas.

Revisión Pre-ITV Gratuita
y si detectamos alguna anomalía
te ofrecemos un 10% en recambios.*

*Oferta válida hasta el 31/12/2026

Talleres Riscal

C. Vereda de los Barros, 25 - Tel. 916 33 30 40 - servicioriscal.es



**Cuida tu bienestar,
sin esperas ni cuotas**

Encuentra profesionales que te ayudan
a sentirte mejor, por dentro y por fuera

- Nutrición y hábitos saludables
- Médicos y especialistas
- Bienestar emocional
- Fisioterapia y movimiento
- Terapias y cuidado personal

 Online,  a domicilio o  presencial

Escanea y empieza
a cuidarte hoy



Reserva en 2 minutos

 **Globalthy**

Profesionales verificados ✓ globalthy.com

*Descuento aplicable en la primera reserva de importe superior a 35 €.



Happy Birthday, Mrs. Marilyn

Por May Paredes

EL PASADO DÍA 1 DE JUNIO NO FUE UNA FECHA CUALQUIERA, NO. FUE EL CENTENARIO DEL NACIMIENTO DE MARILYN MONROE, SÍ, ESA CRIATURA ÚNICA DE LA QUE NO PODEMOS OLVIDARNOS NI DESENAMORARNOS Y QUE EL TIEMPO NOS LA HA DADO A CONOCER EN TODA LA PROFUNDIDAD QUE ELLA POSEÍA, TAN COMPLEJA COMO COMPLETA.

Resulta curioso cómo algunas personas desaparecen y otras permanecen. Hay actores extraordinarios, músicos irrepetibles, escritores inmensos y políticos que llenaron páginas de historia. Sin embargo, muy pocos logran instalarse para siempre en el imaginario colectivo. Marilyn pertenece a esa escasísima categoría. Lleva más años muerta de los que vivió, y aun así sigue siendo presente. No es pasado, no es nostalgia, no es un recuerdo polvoriento guardado en una vitrina. Su imagen continúa en fotografías, carteles, libros, documentales y conversaciones. Su nombre sigue sonando a actualidad.

Ella, sin duda, es la gran influencer del siglo XX y del XXI. Mucho antes de que existieran las redes sociales ya había entendido el poder de la imagen, de la narrativa personal y de la capacidad de convertir una vida en un símbolo. Ahora sabemos que solamente aquellos que son profundamente vulnerables son lo verdaderamente fuertes. Ella tuvo esa capacidad de convertir la adversidad en oportunidad. Supo dejar de sobrevivir para vivir.

No es nuevo que era extremadamente inteligente, que lo que ahora llamamos resiliencia y empoderamiento para ella no fue algo que la guiara o sostuviera. Fue algo más sencillo y sin etiqueta. Encarnó el *Carpe Diem* y lo llevó a la magnífica obra de ser Marilyn.

Sinceramente, no creo que tuviera demasiado en cuenta esas diatribas de psicoanálisis tan socorridas entre Norma Jean y Marilyn Monroe. Creo que ella nació para ser simplemente como la recordamos. Durante décadas se ha intentado separar a una de la otra, como si fueran dos mujeres distintas atrapadas en el mismo cuerpo. Como si Norma Jean fuese la víctima y Marilyn el personaje. Pero quizá el error sea precisamente ese. Tal vez ambas eran la misma persona intentando abrirse paso en un mundo que constantemente la observaba sin verla.

Sus vaivenes psicológicos ella misma se encargó de expresarlos en sus escritos, en sus lecturas y en cada decisión que tomaba tanto en lo referente a su vida personal como a la profesional. Aprendió enseguida cómo girar el mundo a su favor en cada ocasión en la que recibía un revés, y fueron muchos. Muchísimos.

A pesar de su querencia por obtener la atención de sus psiquiatras hasta el punto de encontrar un hogar en ellos, incluso introduciéndose en sus familias, no era más que su necesidad de tener una propia. Padre, madre, hermanos. Y no es extraño ni patológico. Por el contrario, era de lo más normal. Algo que en ella se convertía en excepcional no era otra cosa que su absoluta normalidad y naturalidad.

Habló sin tapujos de temas que aún hoy siguen siendo complejos y, en muchos casos, celebrados. Recibió indiferencia cuando no directamente incompreensión. Tanto se la jugó que en su tiempo causó controversia hasta el punto de achacar aquella sabiduría a una excentricidad, cuestionando incluso su herencia genética de supuesto desequilibrio mental.

He visto decenas de documentales y otros tantos libros queriendo dar una vuelta de tuerca más a palabras y comportamientos que hoy no sólo se consideran normales sino, en algunos casos, plausibles. Parece que seguimos empeñados en buscar una explicación extraordinaria para una mujer que quizá fue extraordinaria precisamente porque se permitió ser humana.

Una mujer demasiado hermosa y demasiado brillante. Y esa combinación rara vez sale gratis.

A pesar de que pueda parecer que su carácter quedó expuesto como una desafortunada muestra pornográfica para consumo ajeno, fue ella quien terminó dejando retratados a aquellos que pasaron y compartieron su vida. Desde el marido comodín Dougherty, pasando por el bueno, pero celo-

sisimo DiMaggio, hasta el narcisista cruel de Miller, que no pudo soportar que el brillo de su preciosa esposa fuera más allá de su pelo rubio.

Tan amenazado se sintió por su talento que en su interior sólo deseaba destruirla. Y vaya si lo intentó.

Aquel episodio, junto con la falta de éxito en su debut como productora independiente, la dejó lo suficientemente dañada como para caer en las redes de la mafia de Hollywood y de los Kennedy. Ella, que no se dejó achantar ni por el ego de Laurence Olivier, de pronto no pudo remontar el terrible error de su último matrimonio.

El amor y la admiración que sentía por Miller se tornaron en el más profundo dolor. Algo tan dañino e inmerecido. Una mujer enamorada y tan normal que sólo supo sufrir y castigarse para mitigar aquel mazazo. Había salido de situaciones terribles en el pasado, pero todos tenemos un límite y el suyo fue aquel que la llevó a tomar más somníferos y a beber más champán.

No sé qué tiene eso de extraño. ¿Quién no ha hecho algo parecido? ¿Quién no ha intentado anestesiar una decepción cuando el golpe llega justo del lugar donde esperaba refugio?

A ella, que ganó un Globo de Oro por su papel de Cherie en Bus Stop; que arriesgó la cruel comodidad de Hollywood por estudiar en Nueva York; que quería interpretar a Grushenka en Los hermanos Karamázov; que leyó a Joyce y a Kerouac; que era una luchadora nata. Ella, Marilyn, que nunca fue considerada una gran actriz, siéndolo.

Porque quizá el mayor triunfo de sus detractores fue vencer al mundo de que sólo era una mujer hermosa. Como si la belleza excluyera el talento. Como si la inteligencia no pudiera habitar detrás de una sonrisa fotogénica. Como si una mujer pudiera ser admirada por su cuerpo y respetada por su mente, pero no por ambas cosas a la vez.

Esa espiral a sus treinta y seis años... Dios mío, si era una criatura. Esa cadena de infortunios la superó y, para colmo, la habían despedido en su último rodaje. Cualquiera se habría desplomado.

Yo, por mi parte, tengo el convencimiento absoluto de que si aquella noche no se le hubiera ido la mano con las pastillas, habría remontado la situación. Habría aceptado el contrato por un millón de dólares que le ofreció el mismo estudio que la despidió para que volviera al rodaje. Habría demostrado una vez más que era capaz de reinventarse cuando todos apostaban por su caída.

Pero todo se torció y no consiguió seguir viviendo aquí, en este plano.

Marilyn Monroe se convirtió en inmortal a costa de su vida. Ella seguramente hubiera querido no serlo. Hubiera preferido algo bastante más sencillo y mucho más difícil de conseguir: ser amada y respetada por su trabajo.

Porque al final eso fue lo único que buscó durante toda su vida.

Amor y respeto.

Y cien años después de su nacimiento, seguimos hablando de ella. Seguimos intentando descifrarla. Quizá porque Marilyn sigue siendo un espejo incómodo. Uno que nos recuerda que el éxito no cura las heridas, que la fama no sustituye al afecto y que la belleza tampoco protege del dolor. Ω

POZUELO ROCKING GUITARS



TU TIENDA DE MÚSICA EN POZUELO

Instrumentos Musicales



Benigno Granizo, 12 - Pozuelo Estación - 91 351 41 95 / 672 488 070
pozuelorockingguitars@gmail.com

Clases de Música

Luthería





QUARZUM: el nuevo lujo residencial que redefine ARPO

GESTIONADO POR IBOSA, ESTE EXCLUSIVO RESIDENCIAL REDEFINE EL CONCEPTO DE DISEÑO Y SOSTENIBILIDAD EN ARPO, EL DESARROLLO URBANÍSTICO MÁS EXCLUSIVO DE MADRID.

Pozuelo de Alarcón siempre ha sido sinónimo de calidad de vida, tranquilidad, naturaleza y seguridad. Considerado el municipio con mayor renta per cápita de España, se ha consolidado como uno de los enclaves residenciales más exclusivos y deseados de Madrid.

En este contexto nace ARPO, un nuevo ámbito urbanístico concebido para responder a la demanda de quienes buscan viviendas amplias, modernas y eficientes, rodeadas de zonas verdes. ARPO se encuentra muy próximo a algunos de los mejores colegios internacionales, hospitales de referencia,

espacios de ocio donde la oferta deportiva y gastronómica es inmejorable. A la hora de elegir una vivienda, la ubicación es uno de los factores determinantes. Arpo destaca por sus excelentes conexiones con la A6, M40 y M503. Su cercanía tanto a Madrid como a la Sierra convierte en un lugar único para quienes buscan el equilibrio perfecto entre vida urbana y bienestar.

Arquitectura, sostenibilidad y calidad de vida

Para atender a esa demanda que prioriza bienestar, exclusividad y calidad de vida, nace **QUARZUM**. Un proyecto

residencial gestionado por **Grupo Ibo-sa** y diseñado por el estudio Morph, donde sostenibilidad, diseño y calidad en los materiales se convierten en elementos esenciales.

Concebido bajo una arquitectura singular y contemporánea, **QUARZUM apuesta por espacios abiertos, grandes terrazas, luminosos y cuidadosamente diseñados** para ofrecer una experiencia de vida pensada para quienes buscan mucho más que una vivienda: un hogar alineado con su estilo de vida.

El proyecto no solo mira al futuro a través de su arquitectura, sino también



Concepto de “club privado”; ocio sin salir de casa.

El lujo se mide en tiempo y experiencias, por ello QUARZUM se orienta hacia su interior, creando un espacio exclusivo donde cada detalle está pensado para el disfrute y el relax de toda la familia.

Sus zonas comunes, en un entorno cerrado y seguro, incluyen piscina para disfrutar de los meses de verano, amplias zonas verdes y una sala club para compartir momentos únicos con familiares y amigos.

Cada hogar es único y totalmente personalizable

En Ibosa, sabemos que cada vivienda es única. Por ello, te ofrecemos la posibilidad de **personalizar tanto la distribución**, siempre con el asesoramiento de nuestro equipo técnico especializado, **como los acabados**, pudiendo elegir entre una cuidada selección de acabados de las principales firmas.

Ibosa vuelve a apostar por un producto diferencial en una ubicación estratégica

QUARZUM es un proyecto que se desarrolla en régimen de Cooperativa y es gestionado por Grupo Ibosa, quien vuelve a apostar por un producto diferencial en una ubicación estratégica.

Ibosa cuenta con una sólida trayectoria en el sector inmobiliario, consolidándose como una de las gestoras de referencia en la Comunidad de Madrid. Con 20 años de experiencia, la compañía ha construido un sello propio basado en la excelencia arquitectónica, el cuidado del diseño y la atención minuciosa en cada detalle.

Su enfoque combina innovación, rigor técnico y una clara orientación a las necesidades de sus clientes dando lugar a proyectos que destacan tanto por su valor estético como por su funcionalidad y sostenibilidad.

Si quieres saber más de Quarzum o agendar una visita con el departamento comercial puedes contactarnos: www.grupoibosa.com o llámanos al 91 411 89 83

por su **compromiso con la sostenibilidad y el medio ambiente**. El proyecto incorpora soluciones constructivas eficientes como, sistema de aerotermia, suelo radiante/refrescante y ventilación mecánica entre otras. Esto se traduce en un confort térmico inigualable durante todo el año y en una reducción drástica de las facturas de consumo, protegiendo tanto el planeta como la inversión económica de los propietarios.

Funcionalidad con diseño premium

QUARZUM es un proyecto residencial de **49 viviendas de 2, 3 y 4 dormitorios** que busca diferenciarse desde la experiencia residencial. El diseño interior prioriza la amplitud, la funcionalidad y el bienestar logrando un equilibrio perfecto con el entorno, donde se respira elegancia y tranquilidad.

El proyecto ofrece bajos con jardín privado y viviendas en altura con espectaculares terrazas que son una prolongación de los amplios salones.





Los 6 mitos de la longevidad que la ciencia ha desmontado

DR. PEDRO LUIS GONZÁLEZ, ES ESPECIALISTA EN MEDICINA PREVENTIVA DE PRECISIÓN, ESTILO DE VIDA Y LONGEVIDAD

Por el Dr. Pedro Luis González,

Durante años hemos construido muchas ideas sobre la longevidad como quien levanta una casa sobre terreno blando. Algunas parecían lógicas, incluso científicas. Otras se repitieron tantas veces que terminaron pareciendo verdades. Pero la ciencia, cuando funciona bien, no confirma dogmas: los corrige. Y en longevidad estamos viviendo una corrección profunda. Algunas creencias que han guiado decisiones durante décadas empiezan a tambalearse. No porque todo lo anterior fuera inútil, sino

porque ahora entendemos mejor cómo responde el cuerpo humano al ambiente, al estrés, al movimiento, a la comida y al paso del tiempo.

El primer mito es que la longevidad está escrita en los genes. La genética importa, por supuesto, pero no es una condena. Durante mucho tiempo se ha estimado que alrededor del 25% de la longevidad dependía de factores hereditarios, aunque estudios recientes elevan esa cifra en determinados contextos. Aun así, el mensaje central se mantiene: una parte enorme de cómo envejecemos depende de nuestras condiciones de vida. Los genes pueden cargar el arma, pero el estilo de vida decide muchas veces cuándo se dispara.

El segundo mito es que después de los 40, 50 o 60 años ya es tarde para cambiar. Esta idea es cómoda, pero falsa. El cuerpo humano no es una estatua acabada; es una red viva de adaptación. Dejar de fumar, empezar a moverse, mejorar el sueño o cambiar la alimentación puede modificar el pronóstico incluso en edades avanzadas. La biología responde cuando recibe señales coherentes. Quizá no podamos recuperar todos los años perdidos, pero sí podemos cambiar la dirección del viaje.

El tercer mito es que tomar antioxidantes en suplementos protege siempre frente al envejecimiento. La realidad es mucho más incómoda. Durante años se pensó que los radicales libres eran simplemente enemigos que había que neutralizar. Hoy sabemos que también funcionan como señales biológicas necesarias. Durante el ejercicio, por ejemplo, ese pequeño estrés oxidativo ayuda a activar mecanismos internos de reparación. Bloquearlo sin criterio puede interferir con la adaptación. La longevidad no consiste en apagar todos los fuegos, sino en enseñar al cuerpo a manejar el fuego.

El cuarto mito es que una copa de alcohol al día es buena para la longevidad. No lo es. La investigación más actual no sostiene que beber alcohol de forma moderada alargue la vida. Puede formar parte de una decisión social o personal, pero no conviene venderlo como medicina preventiva.

El quinto mito es que la restricción calórica es la gran reina de la longevidad. Comer menos puede mejorar la salud si la dieta previa era mala, rica en ultraprocesados, azúcares y exceso energético. Pero cuando la alimentación ya está basada en comida real

y de calidad, la clave no parece ser pasar hambre, sino regular el metabolismo. Antes de contar calorías con obsesión, hay que mirar qué señales está recibiendo el cuerpo.

Y el sexto mito, probablemente el más importante, es creer que la salud y el bienestar dependen solo de la disciplina.

Esta es una de las trampas más dañinas del discurso moderno sobre hábitos. Se le dice a la persona que no cambia porque no quiere, porque le falta fuerza de voluntad, porque no es constante, porque no se esfuerza lo suficiente. Pero muchas veces el problema no está en la disciplina. Está en la desalineación interna.

Cuando una persona vive durante años con sus percepciones, sus emociones y sus decisiones desconectadas entre sí, el cuerpo no lo interpreta como filosofía. Lo interpreta como amenaza. Puede parecer que todo está bien por fuera, pero por dentro el organismo funciona en modo defensa. Se activa un estrés crónico de fondo, muchas veces subconsciente, que no hace ruido, pero cobra intereses cada día.

Y desde ahí cambiar hábitos se vuelve casi imposible. No porque la persona sea débil, sino porque su biología está intentando sobrevivir. El cerebro busca azúcar, descanso falso, evasión, pantallas, alcohol, comida rápida o inmovilidad no por capricho, sino porque necesita alivio inmediato. Pedir disciplina a un cuerpo desregulado es como pedirle a alguien que ordene la casa mientras se está incendiando la cocina.

Por eso la longevidad real no empieza con castigarse más, ni con acumular pruebas, terapias, suplementos o máquinas que muchas veces no añaden nada decisivo. De hecho, uno de los grandes errores actuales es gastar dinero intentando optimizar una biología que sigue recibiendo las mismas señales internas de amenaza.

Mi abordaje busca precisamente evitar ese ruido: menos intervenciones innecesarias, menos pruebas que solo generan ansiedad, menos terapias que entretienen pero no transforman. El objetivo es ir a la raíz: fijar percepciones más acordes con la vida que necesitas llevar ahora. No durante dos semanas de motivación. No mientras dura la novedad. Sino de forma estable, profunda y para siempre.

Cuando esas percepciones cambian, el cuerpo deja de pelear contra tus hábitos saludables. La comida real, el movimiento, el descanso, la regulación emocional y la coherencia vital dejan de sentirse como una obligación y empiezan a convertirse en el camino natural. No porque tengas más disciplina, sino porque ya no necesitas luchar cada día contra una biología en defensa.

La conclusión es clara: vivir más y mejor no depende de perseguir trucos aislados, ni de suplementos, ni de pasar hambre, ni de culparte por no tener suficiente disciplina. Depende de construir una biología más coherente. Buena comida, movimiento, sueño, luz, ritmos, músculo, calma interna, sentido vital y una relación más honesta con uno mismo.

Menos mitos. Más fisiología. Más verdad.

Food & Drink

COME, BEBEYAMA



POZUELOIN



COCINAS DEL MUNDO EN POZUELO

VIAJAR A TRAVÉS DE LAS COCINAS DEL MUNDO SUPONE EMPRENDER UN RECORRIDO POR SIGLOS DE INTERCAMBIOS COMERCIALES, MIGRACIONES, CONQUISTAS Y MESTIZAJES CULTURALES. MUCHOS DE LOS INGREDIENTES QUE HOY CONSIDERAMOS IMPRESCINDIBLES EN DETERMINADAS GASTRONOMÍAS RECORRIERON MILES DE KILÓMETROS ANTES DE LLEGAR A SU DESTINO. EL TOMATE, SÍMBOLO DE LA COCINA ITALIANA, NACIÓ EN AMÉRICA; LAS ESPECIAS QUE DIERON FAMA A LAS RUTAS COMERCIALES EUROPEAS PROCEDÍAN DE ASIA; Y EL CACAO, CONVERTIDO EN UN PRODUCTO GLOBAL, FUE DURANTE SIGLOS UN TESORO RESERVADO A LAS CIVILIZACIONES PRECOLOMBINAS. EN ESTAS PÁGINAS TE INVITAMOS A QUE HAGAS UN VIAJE GASTRONÓMICO POR EL MUNDO SIN SALIR DE POZUELO.

COCINA ANDALUZA

La cocina andaluza es una de las expresiones gastronómicas más ricas y reconocibles de España. Marcada por la influencia de diversas culturas que han pasado por el sur de la península a lo largo de los siglos, combina la sencillez de los productos de la tierra con una extraordinaria va-

riedad de sabores. El aceite de oliva virgen extra, los pescados y mariscos de sus costas, las verduras de sus huertas y los embutidos de la sierra conforman la base de una gastronomía que ha sabido conservar sus tradiciones sin renunciar a la innovación.

Desde el gazpacho y el salmorejo hasta el pescaíto frito o el jamón ibérico, la cocina andaluza refleja la diversidad de un territorio donde el mar y la montaña se encuentran para dar forma a una de las culturas culinarias más apreciadas del país.

Avda. de Europa

EL CIELO DE URRECHU

CC ZIELO

Avda. de Europa, 26
917093285

SAONA

CC ZIELO

Avda. de Europa, 26
911 98 29 05

GINO'S

CC ZIELO

Avda. de Europa, 26
917 37 30 05

ZENITH

CC ZIELO

Avda. de Europa, 26
917086400

NO MAMES WEY

Avda. de Europa 16

Salmorejo cordobés

Ingredientes (4 personas):

1 kg de tomates maduros
200 g de pan del día anterior
100 ml de aceite de oliva virgen extra
1 diente de ajo
Sal al gusto

Elaboración:

Triturar los tomates y colarlos para retirar pieles y semillas. Añadir el pan troceado y dejar que se empape durante unos minutos. Incorporar el ajo y la sal, y triturar hasta obtener una crema homogénea. Agregar el aceite de oliva poco a poco mientras se sigue triturando para conseguir una textura suave y cremosa. Refrigerar durante al menos una hora antes de servir.

Presentación:

Servir bien frío, acompañado de huevo duro picado y jamón serrano en dados.



LA MAMONA DE POZUELO

Avda. de Europa 16
910885040

GROSSO NAPOLETANO

Avda. de Europa 16
910054721



FILO

By BISTEC

- CATERING DE FUEGOS Y ASADO ARGENTINO ·
- EVENTOS SOCIALES & CORPORATIVOS ·

📞 676 52 42 88

filocatering.es



+ INFO



BISTEC

BOUTIQUE & BAR DE CARNES



- CARNES PREMIUM SELECCIONADAS ·
- VINOS DE EXCEPCIÓN ·

AV. EUROPA 22 - POZUELO DE ALARCÓN
91 041 40 73

bistec.eu



+ INFO

Baja el ritmo, sube el viaje

📍 Colmenar de Oreja

www.visitmadrid.es



Comunidad
de Madrid

OCHENTA GRADOS 80°

Avda.de Europa 11
918654173

VIENA CAPELLANES

Avda.de Europa 5
915398353

LA MORDIDA

C/ Atenas 2
910075797

CASA CARMO

Avda. de Europa 27
913527648

LA FABRICA DE CREPS

Avda. de Europa 27 B, local 10
910667067

MAMA AND GO

Avda. de Europa 27
915460189

MAYUR RESTAURANTE INDIO

Avda. de Europa 27

DOS PORTEÑAS

Avda. de Europa 42
917153350

LA VIVARACHA

Avda. de Europa 27
917569002

RONDA 14

Avda. de Europa 42
676862366

SAMSA CLUB

Avda. de Europa, 27

LA PARADA

Avda. de Europa 27, Local 16
916139584

LA ROCA

Avda. de Europa 25
911250564

TABERNA ENTRETR3S

Avda. de Europa 15
911398078

EL MOLINERO

Avda. de Europa 28
913513742

PUMMAROLA

Avda. de Europa 17
913515470

COCINA EXTREMEÑA

La cocina extremeña es el reflejo de una tierra de dehesas, tradición ganadera y productos de gran calidad. Sencilla en sus orígenes pero rica en sabores, se sustenta en ingredientes como el cerdo ibérico, el cordero, las verduras de la huerta y el reconocido pimentón. Platos contundentes y recetas transmitidas de generación en generación conforman una gastronomía auténtica, donde destacan especialidades como las migas, la caldereta de cordero o la torta del Casar, uno de los quesos más emblemáticos de España.

Bacalao dorado

Ingredientes (4 personas):

300 g de bacalao desalado y desmigado
4 huevos
2 patatas medianas
1 cebolla
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta
Perejil fresco picado (opcional)



Elaboración:

Cortar las patatas en tiras finas y freírlas hasta que estén doradas. Reservar. Pochar la cebolla picada en una sartén con aceite de oliva. Añadir el bacalao desmigado y cocinar durante unos minutos. Incorporar las patatas fritas y mezclar bien. Batir los huevos, agregarlos a la sartén y remover suavemente hasta que cuajen, manteniendo una textura jugosa. Rectificar de sal y pimienta y espolvorear con perejil fresco antes de servir.

Presentación:

Servir caliente, acompañado de aceitunas negras y una ensalada fresca.

ZEN ASIAN BISTRO

C/ Inglaterra 3
913510219

BAMBU PUB Y BAR

Avda. de Europa 23
916202013

PANOD POZUELO

Avda. de Europa 23
912128970

PASCHI C. PERUANA

C/ Oslo 1
912542096

BAR LA INGRATA

Avda. de Europa 20
629237247

TASTY POKE BAR

Avda. de Europa 22
917316089

L'ALTRO MONDO

Avda. de Europa 22
913525932

JUANCHO'S BBQ

Avda. de Europa 15
696614402

ASTURIANOS DE SANABRIA

Avda. de Europa 17
913524069

TASTY ASIÁTICO

Avda. de Europa 16
917525363

COCINA VASCA

La cocina vasca está considerada una de las grandes referencias gastronómicas de Europa. Basada en la excelencia de las materias primas, combina los productos del mar Cantábrico con los de sus fértiles huertas y montañas. Tradición e innovación conviven en una gastronomía que ha dado fama internacional a sus chefs y que mantiene vivas recetas emblemáticas como el bacalao al pil-pil, la merluza en salsa verde o los populares pintxos.

Merluza en salsa verde

Ingredientes (4 personas):

4 lomos o rodajas de merluza
2 dientes de ajo
1 cucharada de harina
200 ml de caldo de pescado
Perejil fresco picado
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Almejas (opcional)



Elaboración:

Dorar los ajos picados en una cazuela con un poco de aceite de oliva. Añadir la harina y remover durante unos segundos para que se cocine. Incorporar el caldo de pescado poco a poco, removiendo hasta obtener una salsa ligera. Agregar abundante perejil picado y mezclar. Colocar la merluza en la cazuela y cocinar a fuego suave durante 5-7 minutos. Si se desea, añadir unas almejas y cocinar hasta que se abran.

Presentación:

Servir caliente, bañando la merluza con la salsa verde y acompañada de las almejas.

PINTXAKI

Avda. de Europa 16
910729734

SENTIDO'S

C/ Francia 9
910166743

SUSHI SHOP

Avda. de Europa 16
910883693

LA TAGLIATELLA

Avda. de la Comunidad de Madrid 3
917992446

PALAZZO HELADERIA

Avda. de Europa 11
915321474

CERVECERIA DON D SIEMPRE

Avda. de Europa 9
605906152

PIZZERIA LA BEFANA

Avda. de Europa 11
655026245

FOSTER'S HOLLYWOOD

Avda. de la Comunidad de Madrid 3
913516697

LA PIJOTERA

Avda. de Europa 12
910180217

TABERNA DOS TIEMPOS

Avda. de Europa 12
911377521

MANACOR

Avda. de Europa 10
914939781

SABROSON

Avda. de Europa 10
913526597

RESTAURANTE CANÁ

C/ Grecia 1
917140811

RESTAURANTE CORNER

Avda. de Europa 6
918709458

LATERAL FOOD & DRINK CLUB

C/ Mónaco 1
916034224

CENTRAL MEXICANA TAKE AWAY

C/ Atenas 2
913528488

SUSHIOLE

C/ Atenas 2
917159726

DEGUSTA

C/ Atenas 2
917649769

DÖGGO

C/ Atenas 2
914914904

LA MORDIDA

C/ Atenas 2
910075797

+QTAPAS

C/ Francia 2
910859944

SI NOS DEJAN

C/ Atenas 2
633888648

LA MONTANERA

C/ Francia 3
913513966

LA VINOTECA

Avda. de Europa 7

CASA LUIS

C/ Oslo, 1
913523478

LOS CHAPARRITOS

C/ Atenas 2
913527382



TIERRA BURRITO

C/ Atenas 2
910053790

LAMONARRACHA

C/ Atenas 2
910330581

500° CRUST PIZZA PLACE

C/ Atenas 2
919421650

EL UROGALLO

Avda. de Europa 5
917159496

100 MONTADITOS

Ctra. de Húmera 92

SKY SUSHI & RAMEN

Vía Dos Castillas 15
917141013

RODILLA

Vía Dos Castillas 15
913518404

HAMBURGUESA NOSTRA

Vía Dos Castillas 15
913518404

XIRIMIRI

Vía Dos Castillas 17
917156812

DOSCA III

Vía Dos Castillas 9
916 22 61 09

O'HARA'S IRISH PUB

Vía de las Dos Castillas 23
913521188

LA TABERNA DE ELIA

Vía de las Dos Castillas 23
911627429

CAVANNA

Vía de las Dos Castillas 23
917157696

BELIEVE LIFE&FOOD

Vía de las Dos Castillas 23
616435444

EL DOBLE DE POZUELO

C/ Portugal 4
910343909

EL GRADUADO

Vía de las Dos Castillas 23
910744155

COCINA ASIÁTICA

La cocina asiática engloba una extraordinaria diversidad de tradiciones culinarias que se extienden desde Oriente Medio hasta el Lejano Oriente. Caracterizada por el equilibrio de sabores, el uso de especias, arroces, fideos, verduras y pescados, ofrece una amplia variedad de platos que reflejan la riqueza cultural de países como China, Japón, India, Tailandia o Vietnam. Su combinación de técnicas ancestrales e ingredientes únicos la ha convertido en una de las gastronomías más influyentes y apreciadas del mundo.

Pad Thai

Ingredientes (4 personas):

250 g de fideos de arroz
200 g de gambas peladas o pollo troceado
2 huevos
100 g de brotes de soja
2 cucharadas de salsa de pescado
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de azúcar moreno
Zumo de media lima
Cacahuets picados
Aceite vegetal



Elaboración:

Hidratar los fideos de arroz siguiendo las instrucciones del fabricante. Saltear las gambas o el pollo en una sartén o wok con un poco de aceite. Añadir los huevos batidos y remover hasta que cuajen ligeramente. Incorporar los fideos y mezclar con la salsa de pescado, la salsa de soja, el azúcar y el zumo de lima. Agregar los brotes de soja y cocinar un par de minutos más. Servir caliente espolvoreado con cacahuets picados.

Presentación:

Acompañar con gajos de lima y, si se desea, unas hojas de cilantro fresco.

LA CUMBRE CERVECERIA

Vía de las Dos Castillas 23
913511170

CUL DE SAC

Vía de las Dos Castillas 9B
913520065

BENTHEY'S

Vía de las Dos Castillas 9
917046381

LA LONJA DE POZUELO

Vía de las Dos Castillas 9
913512211

LA TXIXARRERÍA

C/ Francia 6
913529994

SHANGHAI MAMA

C/ Grecia 1
916001660

NORTE Y SUR

C/ París 2
917166675

ARROCERÍA BALEAR

Avda. de Europa 27
913524372





FITNESSSPORTS

Valle de las Cañas, Madrid



FS CROSS

NUEVO BOX

NATACIÓN

ESTIRAMIENTOS



LLAMA AHORA

91 799 2801

AVDA. JUAN ANTONIO SAMARANCH TORELLÓ 8

28223 POZUELO DE ALARCÓN



fitnesssports.eu

Húmera

CLUB HIPICO DE SOMOSAGUAS

Avda. de la Iglesia, 9
910299077

PARRILLA LAS BRASAS

Plaza de Jose Luis Berlanga
629856476

MIGUEL ÁNGEL

C/ del Río
917154118

PINTXOS ALTA COCINA

C/ del Dr. Raso
917150545

POCO A POCO

Plaza de Luis García Berlanga 2
913 51 38 45

LA CITA

Plaza de Luis García Berlanga 1
910515554

EL PORRÓN DE HUMERA

C/ Tubo 3
917155757

Estación

LA ESPAÑOLA

Avda. de Juan XXIII, 5
671435576

LA ROMANA CANALLA

Avda. de Juan XXIII 5
917 15 51 60

LOS CREATIVOS

Avda. de Juan XXIII, 5
651056594

PAPA JOHNS PIZZA

C/ Benigno Granizo 1
910749512

EL BARCO DE APARICIO

C/ Benigno Granizo 20
917157929

EL KIOSKO

C/ San José de Calasanz sn
917141884

LA TABERNA DE JUAN

Avda. Leopoldo Calvo Sotelo 6
917153772

COCINA AMERICANA

La cocina americana es el resultado de la fusión de numerosas tradiciones culinarias llegadas de todo el mundo. Con una gran variedad de influencias europeas, africanas, latinoamericanas y asiáticas, destaca por sus platos contundentes y populares, como las hamburguesas, las costillas a la barbacoa o el pollo frito. Más allá de la comida rápida, la gastronomía estadounidense ofrece una rica diversidad regional que refleja la historia y la multiculturalidad del país.

Costillas a la barbacoa

Ingredientes (4 personas):

1 kg de costillas de cerdo
150 ml de salsa barbacoa
1 cucharada de miel
1 cucharadita de pimentón dulce
Sal y pimienta
Aceite de oliva



Elaboración:

Salpimentar las costillas y espolvorearlas con el pimentón. Mezclar la salsa barbacoa con la miel y untar las costillas por ambos lados. Colocarlas en una bandeja de horno y hornear a 180 °C durante aproximadamente 1 hora, dándoles la vuelta a mitad de cocción. Pintarlas de nuevo con salsa barbacoa y hornear 15 minutos más hasta que queden doradas y caramelizadas.

Presentación:

Servir calientes acompañadas de patatas asadas, ensalada de col o maíz.

Casco Antiguo

EL ROCÍO CHICO

Camino de las Huertas 20
912302931

VICIO

C/ Jesús Gil González 38

BODEGA LA SALUD

C/ Jesús Gil González 36
917153390

JAÉN71

Plaza de la Coronación 13
609531680

MI HERMANO Y YO

Camino de las Huertas 2
913524865

HORNOBOLA

Camino de las Huertas 2
649087145

MESÓN CASTRO DE LUGO

Avda. Leopoldo Calvo Sotelo 13
913520297

ARROZITOS & MÁS

C/ Sta. Fe 8
613321791

CON AZAFRÁN

C/ Sta. Fe 2
699326377

ALABARDERO

C/ Benedicto XVI 2
918634748

BAR BARRANCO

C. de la Fuente de la Salud, 15
913 52 86 00

AGUIRRE

C/ Segundo Mata 1
911527529

COCINA ITALIANA

La cocina italiana es una de las más populares y reconocidas del mundo. Basada en ingredientes sencillos y de gran calidad, como la pasta, el tomate, el aceite de oliva y los quesos, ha sabido convertir recetas tradicionales en auténticos iconos gastronómicos. Desde las pizzas napolitanas hasta los risottos y lasañas, la gastronomía italiana destaca por su equilibrio de sabores, su respeto por el producto y una fuerte tradición familiar ligada a la mesa.

Pappardelle a la carbonara

Ingredientes (4 personas):

400 g de pappardelle
150 g de guanciale o panceta curada
3 yemas de huevo y 1 huevo entero
80 g de queso pecorino romano rallado
Pimienta negra recién molida
Sal



Elaboración:

Cocer los pappardelle en abundante agua con sal hasta que estén al dente. Mientras tanto, dorar el guanciale cortado en tiras en una sartén, sin añadir aceite. Batir las yemas y el huevo entero con el queso pecorino y abundante pimienta negra. Escurrir la pasta y mezclarla con el guanciale caliente. Retirar del fuego e incorporar la mezcla de huevo y queso, removiendo rápidamente para que se forme una salsa cremosa sin que el huevo llegue a cuajarse.

LA CASICA

Plaza Miguel Ángel Blanco, 10
917 15 63 52

LA ALAMEDA

C/ Dr. Cornago 38
669778464

QUEENS GASTROBAR

C/ Luis Béjar 3
919479205

WENDY EL CHIRINGUITO

C/ Luis Béjar 19
910170986

SURI GARDEN LOUNGE

Plaza Mayor 4
919338206

EL AMBIGÚ DE LA INSEPARABLE

Calle Nte. 7
624620133

EL NUEVO ESCONDITE DE POZUELO

C/ Ramón Jiménez 7
677776516

EL ABUELITO

C/ Luis Béjar 4
917152918

PIZARRO II

C/ Luis Béjar 4

EL CHOZO

C/ Sagunto 8
602396018

GUIITO'S BURGER

Carr. de Carabanchel a Aravaca 17
638263651

EL RINCÓN DE POZUELO

C/ Dr. Cornago 2
917825056

LA AURORA

Plaza Padre Vallet 8
913512061

GRILL BURGER

Plaza Mayor 5

BAR SERRANO

C/ del Hospital 6
626155732

ARMENIA ARARAT

Carr. de Carabanchel a Aravaca 5
913 51 65 34

TGB GO - THE GOOD BURGER

Carr. de Carabanchel a Aravaca 7

LA AMERICANA

C/ de Lope de Vega 2
917158897

ZURITO

C. de Lope de Vega, 2
913529543

LA TABERNA DE LOS POETAS

C/ San Juan de la Cruz 10
647511136

Peñalara

LA CANALLA

Avda. de Navacerrada 1
911738189

PINK'S

C/ Dr. Balmis 36

EL ROCÍO DE PEÑALARA

C/ Peñalara 2
912778350

EL GOURMET DARIO

C/ Peñalara 2
914388989

VOLEA COCINA DE TEMPORADA

C/ La Pedriza 6
914882212

BAMBA

C/ Peñalara 2
918 60 24 60

Food & Drink



CÉSAR MARTÍNEZ: DEL LEGADO DE LOS 3 SUDAMERICANOS A CONVERTIRSE EN UNO DE LOS ROSTROS DE LA HOSTELERÍA DE POZUELO

Por Carmen Millán

Hay historias que explican una parte de la memoria de Pozuelo de Alarcón. La de César Martínez, propietario del restaurante Jaén 71, es una de ellas. Sentado en la terraza de su establecimiento, en la Plaza de la Coronación, observa un municipio que ha cambiado enormemente desde que llegó

en 1975, cuando todavía era, en gran medida, un destino de veraneo para muchos madrileños.

Hoy es empresario, hostelero y organizador de eventos, pero su vida comenzó entre escenarios, artistas y canciones.



MOLINASECA
supermercados

**GRAN RE-
PESCA**

en C/ Francia 8, Po

Crece entre leyendas de la música

César es hijo de Darío, integrante del mítico grupo musical Los 3 Sudamericanos, una formación que alcanzó gran popularidad en España y Latinoamérica durante varias décadas.

Su infancia transcurrió en una casa donde la puerta siempre estaba abierta.

Por allí pasaron algunas de las figuras más importantes de la música española. Nombres como Raphael, Lola Flores, Rocío Jurado o Julio Iglesias formaban parte de un entorno que para cualquier niño habría resultado extraordinario, aunque para él era simplemente la normalidad de su hogar. Habla de su padre con admiración, pero también reivindica el papel fundamental de su madre.

Mientras Darío recorría escenarios dentro y fuera de España, fue ella quien sostuvo el día a día familiar para que sus hijos crecieran con estabilidad y sin notar las largas ausencias que imponía la profesión artística.

Un cantante que terminó siendo empresario

La música también llamó a su puerta.

De hecho, en Jaén 71 conserva una fotografía muy especial: una imagen en la que aparece siendo apenas un niño en brazos de su padre.

"Ahí ya cantaba, aunque no se entendiera lo que decía", bromea.

Durante años participó en actuaciones y llegó a subirse a escenarios emblemáticos. Entre sus recuerdos conserva actuaciones como telonero del grupo Parchís tanto en el antiguo Palacio de Congresos como en el Parque de Atracciones de Madrid.

Aunque aprendió a desenvolverse con los instrumentos, reconoce que siempre se sintió más atraído por el canto.

Una pasión que continúa en la siguiente generación

La música sigue presente en la familia Martínez.

Su hijo mayor desarrolla su carrera como oboísta en la Orquesta Nacional de España, mientras que otro de sus hijos trabaja como productor y compositor y acaba de publicar un nuevo disco.

Habla de ellos con el orgullo sereno de quien disfruta viendo cómo una pasión familiar continúa encontrando nuevas formas de expresión.

Empresario por vocación

Sin embargo, César decidió orientar su futuro hacia otro camino.



Con el paso de los años se convirtió en empresario y actualmente compagina la gestión de Jaén 71 con otros proyectos vinculados al ocio y la restauración, entre ellos varios espacios gastronómicos en el Hipódromo y una empresa especializada en eventos.

Su trabajo ha estado también ligado a algunas celebraciones populares de Pozuelo, colaborando en actividades festivas y eventos municipales que han reunido a miles de vecinos.

Un vecino que ha visto crecer la ciudad

Más de medio siglo después de su llegada a Pozuelo, sigue considerando un privilegio vivir aquí.

Ha visto cómo el municipio se transformaba desde aquel núcleo residencial tranquilo hasta convertirse en una de las ciudades con mayor calidad de vida de España.

Quienes le conocen destacan una característica por encima de cualquier otra: su disposición permanente a ayudar.

No es casualidad que, cuando alguien le llama, su respuesta habitual sea siempre la misma:

—¿En qué te puedo ayudar?

Quizá ahí esté la clave de una trayectoria construida entre la cercanía, el trabajo constante y el cariño de quienes le rodean. Ω

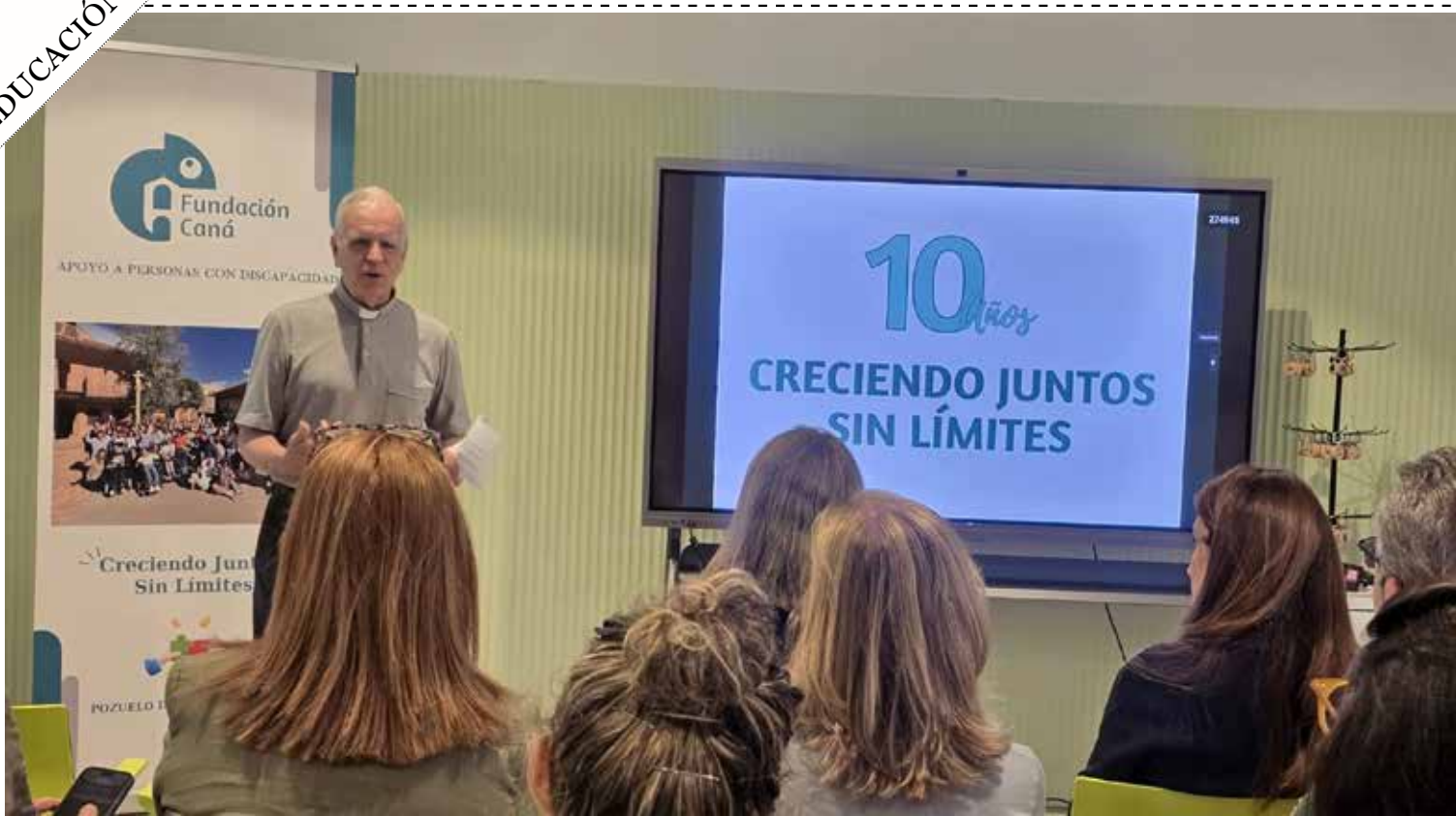
ESTRENO
DERÍA

Pozuelo de Alarcón



ÁNGEL GARCÍA
PESCADERÍAS





Diez años cambiando vidas: Fundación Caná reúne a empresarios de Pozuelo en un emotivo encuentro de agradecimiento

LA ENTIDAD CELEBRÓ UN DESAYUNO CON EMPRESAS COLABORADORAS PARA RECONOCER EL APOYO RECIBIDO DURANTE UNA DÉCADA DE TRABAJO JUNTO A PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL Y SUS FAMILIAS

Por Carmen Millán

Hay lugares que dejan huella nada más cruzar la puerta. Espacios donde la prisa desaparece y donde la palabra inclusión deja de ser un concepto para convertirse en una realidad cotidiana. Uno de ellos es la Fundación Caná, que este año celebra su décimo aniversario.

Con motivo de esta efeméride, la fundación organizó el pasado jueves un desayuno con empresarios y colaboradores de la zona para agradecer el respaldo que han recibido durante estos diez años de trayectoria.

El encuentro sirvió para mirar al pasado, recordar el camino recorrido y, sobre todo, proyectar el futuro de una iniciativa que

se ha convertido en un referente social en Pozuelo de Alarcón.

Don Jesús Higuera: "Siempre será su casa"

El acto fue inaugurado por don Jesús Higuera, impulsor del proyecto y una de las figuras más vinculadas al nacimiento y crecimiento de la fundación.

Durante su intervención repasó los logros alcanzados desde la puesta en marcha de la entidad y recordó que el principal objetivo siempre ha sido ofrecer tranquilidad a las familias.

"Que sepan que sus hijos siempre estarán acompañados, que este será siempre su hogar", vino a transmitir el sacerdote ante los asistentes.

Higueras insistió en que Fundación Caná es un proyecto pensado para el largo plazo, construido con vocación de permanencia y sostenido gracias a la implicación de cientos de personas, voluntarios y empresas colaboradoras.



Un proyecto que sigue creciendo

El director general de la fundación, Martín del Río Martínez, explicó la intensa actividad que desarrolla la entidad a lo largo de toda la semana y los nuevos proyectos que se encuentran en marcha.

También destacó el impacto positivo que ha supuesto el traslado a sus actuales instalaciones, tanto para las familias como para los usuarios y los profesionales que forman parte del proyecto. La nueva sede ha permitido ampliar actividades, mejorar la atención y ofrecer más oportunidades de desarrollo personal y social a los participantes.

Beatriz Pérez Abraham: "Andrea me ha hecho mejor persona"
Entre los asistentes se encontraba también Beatriz Pérez Abraham, patrona de la fundación y madre de Andrea, deportista que ha representado a España en competiciones internacionales de kárate.

En una de las intervenciones más personales de la mañana, Pérez Abraham explicó cómo la llegada de Andrea transformó su vida.

"Desde que Andrea llegó a mi vida soy muchísimo mejor persona", afirmó.

La diputada subrayó además que las verdaderas barreras suelen estar en la mirada de la sociedad y defendió que, cuando se les ofrecen oportunidades reales, las personas con discapacidad demuestran sobradamente sus capacidades.

El apoyo del tejido social y empresarial

El encuentro permitió visibilizar también el papel de empresas, entidades y asociaciones que colaboran habitualmente con Fundación Caná.

Entre ellas destacó la presencia del Club Rotario Pozuelo Villa, que este año ha financiado la equipación completa del equipo de fútbol de la fundación.

Un gesto que refleja la estrecha colaboración existente entre el tejido asociativo local y una entidad que se ha convertido en una de las iniciativas sociales más queridas del municipio.



Las reporteras que conquistaron a todos

Uno de los momentos más especiales de la jornada llegó de la mano de Carmen y María Eugenia, dos usuarias de la fundación que asumieron el papel de reporteras durante el evento.

Con espontaneidad, frescura y una naturalidad desarmante, entrevistaron a los asistentes y demostraron que no existen límites cuando se ofrecen oportunidades y confianza.

Diez años después de su nacimiento, Fundación Caná continúa creciendo, pero sin perder aquello que quienes la visitan perciben desde el primer instante: la sensación de estar en una gran familia donde cada persona importa y donde la inclusión se construye cada día con hechos, no con discursos. Ω



Estas a una consulta de volver a lucir melena salvaje

Te ofrecemos los mejores tratamientos capilares.

Pide tu cita en: +34 689 323 098
o ven a vernos a: C/Doctor Barraquer 3, Córdoba, España



AKIRA
MEDICINA CAPILAR Y ESTÉTICA

akiramed.com