

family

TU REVISTA EN SALAS DE ESPERA
Ejemplar gratuito MAYO 2019

& Brands

Y CUANDO
TERMINES DE OJEAR
ESTA REVISTA
**ACCEDE A MÁS
ENTRETENIMIENTO**

VISITANDO
MIENTRAS
ESPERAS



REVISTA.FBM.COM

LOS
LOOKS
QUE TE
HARÁN
BRILLAR

VIAJAR
SANTORINI,
UN PARAÍSO
PINTADO
EN BLANCO
Y AZUL

PEQUES
DE HIJO
ÚNICO A
HERMANO
MAYOR

ESPECIAL CEREMONIAS

MANUAL DE ESTILO PARA
SER LA INVITADA PERFECTA

4 EN 1

1. Reductor
2. Densante
3. Reafirmante
4. Alisante



4 EN 1

1. Antioxidante
2. Hidratante
3. Reafirmante
4. Reductor



Reduce, elimina y te acompaña

Thiomucase

EFICACIA DEMOSTRADA

GineCanesbalance®



¿FLUJO? ¿DOLOR?

Podría ser Vaginosis bacteriana.



Producto sanitario



Combate eficazmente los síntomas con GineCanesbalance, un tratamiento que restringe las bacterias nocivas y favorece las beneficiosas.

www.ginecanesbalance.es

Vuelve a sentirte bien con GineCanesbalance

Cumple con la normativa de productos sanitarios. Se requiere un primer diagnóstico médico de la vaginosis bacteriana. Puede producir cierto escozor en determinadas circunstancias. Si nota dolor, aparece sangre en flujo vaginal o el flujo se da durante la menopausia, consulte con su médico.

BAYER HISPANIA, S.L. CPSP17004CAT

family & Brands

SUMARIO MAYO'19

- 4 **PASARELA.** Looks para brillar
- 6 Maquillaje nupcial
- 8 Estrena piel cada semana
- 10 Primeros cuidados tras el parto
- 12 **PORTADA.** Manual de estilo para invitadas
- 14 **VIAJAR.** Santorini, un paraíso pintado en blanco y azul
- 16 ¡Felicidades mamá!
- 17 Celebra el buen tiempo ¡Comiendo en la terraza!
- 18 **RECETAS.** La pasta, el alimento que necesitas
- 22 **PEQUES.** Nacimiento por cesárea
- 26 De hijo único a hermano mayor



REVISTA FAMILY&BRANDS (FBM)
DIRECCIÓN EDITORIAL
Silvia Esteve
ÁREAS GRÁFICA Y ONLINE
Guillermo E. Albiñana
COMERCIAL Y MARKETING
Belén Carrau
DPTO. FINANCIERO, CONTABLE Y JURÍDICO
Salvador Pérez
ESTUDIOS MERCADO
José Andrés Pérez (Psicólogo Col. CV-02128)
LOGÍSTICA Y DISTRIBUCIÓN
C. E. Ariño
FOTOGRAFÍA
Ingimage, Adobe Stock, Producción propia
IMPRESIÓN
La Gráfica Comunicación
EDITA
Family Brands Media, S. L. U.
Dirección: Emilio Engo
Redacción y admon.: Amado Granell Mesado,
65-Ed.6-1ºB. 46013 Valencia.

Esta publicación se distribuye en exclusiva y de forma gratuita en salas de espera.

Atención al lector:
digame@revistafbm.com

LOOKS PARA



BRILLAR

En plena temporada de bodas, comuniones y bautizos llega el momento de plantearnos cuáles serán nuestros looks de invitada. Existen muchas opciones, en función de los gustos personales y las particularidades de cada ceremonia, pero no hay que perder de vista las tendencias, ya que son clave para acertar con nuestro estilismo. Si quieres derrochar elegancia no pierdas de vista la última colección de Hannibal Laguna.



LAS TENDENCIAS
Destellos, pedrería, tonos pastel, volantes, bordados florales tridimensionales, transparencias simuladas, espaldas al descubierto y escotes de vértigo. Se llevan los looks livianos, sensuales, femeninos y románticos.

Para el gran día, no es recomendable basarse sólo en las tendencias del momento, sino apostar por la sutileza y la elegancia de siempre.

Maquillaje nupcial

El primer requisito que se le exige al maquillaje nupcial es que sea sutil y que sepa resaltar los rasgos más bonitos de la novia. Las imágenes tomadas ese día nos acompañarán toda la vida, así que se trata de que se te vea lo más fresca y natural posible para que a la hora de ver las fotos al cabo de los años puedas seguir estando satisfecha con el resultado.

A la hora de elegir el maquillaje hay que tener en cuenta los rasgos de la cara y el tono natural de la piel. **Cualquier rostro tiene su punto fuerte, aquel rasgo que destaque por su singular belleza. Se trata de sacarle el máximo partido y de armonizarlo con el resto de la cara.**

Además, es muy importante que el maquillaje resista durante todo el día. Probablemente, te maquillen horas antes de salir hacia la iglesia o el juzgado, lo que significa que pasarás muchas horas expuesta a las miradas del fotógrafo, de tus familiares y de los amigos. Además, hay que tener en cuenta que es un día de muchas emociones en el que, además de ser la más besada, pasarás de la risa al llanto en varias ocasiones. **El maquillaje tiene que tener todo esto previsto, para que a lo largo de la jornada no acabe arruinándose o desapareciendo.**

Lo mejor es probar varias opciones antes de decidirse. **Pide cita con una o varias maquilladoras en el mes anterior a la boda para que así tengas tiempo suficiente para realizar la elección acertada.**

CLAVES DEL MAQUILLAJE PERFECTO

- **PARA ESTAR BELLA**, no hay nada como ser feliz y haber descansado lo suficiente. Después, el maquillaje se encargará de que estés favorecida. Su función es la de unificar el tono de piel y la de resaltar los rasgos más bonitos.
- Huye de los tonos fuertes y de las tendencias más punteras. Con los años, todo se pasa de moda. **EL ESTILO NUPCIAL DEBE DE SER CLÁSICO Y DISCRETO.**
- **TIENES QUE VERTE FAVORECIDA.** Si al mirarte al espejo no te reconoces es que ése no es tu estilo. Por eso se recomienda hacerse varias pruebas antes de decidirse.
- Huye de los tonos nacarados que harán brillar tu piel. Para las sombras, **ELIGE COLORES NEUTROS** y para los labios atrévete con un rouge intenso u opta por los rosas o marrones naturales.
- **LO MÁS IMPORTANTE ES QUE EL MAQUILLAJE DURE DURANTE TODO EL DÍA.** Si la boda es por la tarde, te maquillarán ya por la mañana, así que hasta el final del día pasarán muchas horas.
- **LOS DÍAS PREVIOS A LA BODA NO SON LOS MÁS INDICADOS PARA CAMBIAR DE LOOK**, ya que podrías verte rara o poco favorecida. Espera a que pase todo para dar un cambio radical a tu imagen.
- Procura que algún familiar lleve los polvos, el colorete y la barra de labios con la que te han maquillado para que **PUEDAS RETOCARTE DURANTE EL DÍA.**



ALIMENTA SU CURIOSIDAD

WHISKAS® CASSEROLE

¡Descubre sus tiernos y fibrosos trocitos!



WHISKAS® PREMIOS

¡Cuídalas con la nueva receta de sus deliciosos premios!



Crujientes y cremosos



Si quieres mantener tu piel joven y lucirla tersa y luminosa, debes exfoliarla una vez a la semana. Al desprenderte de las células muertas tu piel respirará y se oxigenará mejor. El resultado será como si estrenaras una nueva piel cada semana.

LA EXFOLIACIÓN es un proceso natural que se realiza diariamente mientras nos lavamos o, simplemente, mientras nos cambiamos de ropa y la tela roza nuestra piel. Sin embargo, **conforme pasan los años, la capacidad natural para regenerarnos va disminuyendo** y cada día que pasa acumulamos en nuestra piel más células muertas.

Por eso, **se hace necesario que apliquemos mecanismos que activen la regeneración de la piel.**



Estrena piel cada semana

¿Cómo sé que debo exfoliarme?

La piel adquiere un tono más apagado de lo normal, está llena de impurezas y puede dar lugar a un proceso de descamación. En definitiva es una piel sucia que va envejeciendo.

¿Qué consigo tras la exfoliación?

La exfoliación consigue activar la circulación, que es la mejor forma de prevenir el envejecimiento cutáneo. Además, renueva la piel y, por tanto, le proporciona un aspecto más suave y luminoso. **El resultado es una piel que respira mejor y que absorbe las cremas con más facilidad, potenciando sus efectos beneficiosos.** También se muestra más preparada para el maquillaje.

¿Qué producto escojo?

Los laboratorios cosméticos han dedicado años a investigar para conseguir productos cada vez más eficaces y fáciles de aplicar. **En el mercado existen desde cremas a geles que cumplen la función exfoliante,** sólo tienes que elegir la que te resulte más cómoda y eficaz.

EXFOLIANTES CASEROS

Puedes preparar tu propio exfoliante. Te proponemos este con laurel, que regula la secreción sebácea y regenera la piel; **jojoba**, poderoso hidratante; y **menta piperita**, que relaja y previene la aparición de sebo. Mezcla 2 tazas de **azúcar moreno**, media taza de **aceite de jojoba**, 5 gotas de aceite esencial de laurel y 5 gotas de aceite esencial de menta piperita. Aplícalo masajeando suavemente, retira con agua tibia e hidrata la piel después con una buena crema corporal.



¿Cómo lo aplico?

Cuando decidas regalarte una sesión de exfoliación, recuerda que **debes ponerte el producto sobre el cuerpo y realizarte un suave masaje desde los pies hasta el cuello.** Mucho mejor si la piel está algo húmeda porque así se crea una emulsión más deslizante y fácil de aplicar. Así mismo, **ten cuidado con algunas áreas del cuerpo en la que la piel es más delicada,** como el escote o el pecho. **Por el contrario, insiste en las zonas más secas, es decir, en los codos, rodillas, espalda o tobillos.**

Thiomucase®

REDUCE, ELIMINA Y TE ACOMPAÑA

EFICACIA DEMOSTRADA



4 EN 1

1. Reductor
2. Drenante
3. Reafirmante
4. Alisante

4 EN 1

1. Anticelulítico
2. Hidratante
3. Reafirmante
4. Reductor

almirall
feel the science



Primeros cuidados tras el parto

Acabas de dar a luz. Te sientes tan feliz como agotada después del gran esfuerzo al que se ha sometido tu cuerpo. Ahora comienza una nueva etapa en tu vida en la que el bebé es lo más importante, pero no hay que olvidar que tú también debes cuidarte, especialmente durante los primeros días tras el nacimiento.

Tanto si el parto es vaginal como si se trata de una cesárea, el cuerpo de la reciente mamá se ha visto sometido a un gran esfuerzo del que debe recuperarse poco a poco. El posparto es más sencillo que el posoperatorio de una cesárea, aunque en cualquier caso **la madre estará estupenda en unos días si se le aplican los cuidados correctos.**

Tras un parto vaginal

Una vez al niño se le han realizado las primeras pruebas en el mismo paritorio, se lo darán a la madre que subirá con él a la habitación en cuanto esté lista. Mientras espera a que se le pase el efecto de la anestesia, ya puede comenzar a intentar amamantar a su bebé mientras permanece tumbada en la cama. Cuando note que se le ha pasado el efecto de la anestesia, conviene que se levante (ayudada por alguien) y vaya al baño a orinar, con el fin de evitar que la sonden.

A las dos horas de haber dado a luz, **ya podrá ir tomando líquidos poco a poco**, lo cual agradecerá mucho pues lo normal es que en el proceso de dilatación y durante el parto no le hayan permitido más que mojarse los labios. Si el agua le sienta bien, podrá comenzar con una dieta blanda y, al día siguiente, comenzar a comer.

Si ha pasado una noche más o menos buena, podrá ducharse ella misma, si no se siente con fuerzas, podrá esperar a que las enfermeras le ayuden a asearse. En cualquier caso, **desde el hospital deben indicarle cómo tiene que lavarse y curarse la episiotomía** para que, una vez en casa, no tenga ninguna duda. El sangrado será abundante durante los primeros días y deberá tener suficientes compresas de algodón con las que cambiarse con frecuencia. Respecto a los puntos, hoy en día suelen ser reabsorbibles, pero no está de más que a los 15 días más o menos, el médico les eche un vistazo.

TRAS UNA CESÁREA

Esta técnica quirúrgica es mucho menos agresiva de lo que era antes. Aún así, **no deja de ser una operación**. Lo más común es que se realice bajo anestesia epidural, así que en pocas horas la madre recuperará la movilidad. Pero a diferencia del parto vaginal, la madre tendrá que tener más cuidado a la hora de moverse y **no hacer ningún esfuerzo abdominal a la hora de acostarse, levantarse o sentarse.**

En cuanto a la dieta, ésta será blanda hasta que el tracto digestivo vuelva a funcionar normalmente. **Es importante ir eliminando los gases acumulados** y antes de abandonar el hospital la madre deberá haber visitado el baño al menos una vez. **Los puntos cicatrizarán en unos días**, aunque la herida no estará completamente cerrada hasta después de un mes. Pese a que al principio la cicatriz se encuentra abultada, en unos meses se habrá convertido en una línea fina.



Blemil^{plus}



Optimum



Después de ti,
nuestra mejor fórmula

Aunque no nos conozcamos, los dos queremos lo mismo. Pon eso sabemos que después de ti, nuestra mejor leche infantil es idónea para ayudar en el crecimiento de tu bebé.



Sin aceite de palma



Descubre la **NUEVA GAMA** en: blemil.es

La leche materna es el mejor alimento para el lactante durante los primeros meses de vida, y cuando no sea posible, le corresponderá al pediatra o profesional sanitario que realice el seguimiento de su crecimiento y desarrollo recomendar la más indicada.



Manual de estilo para ser la invitada perfecta

Seguro que en tu agenda tienes algún evento al que asistir, y aunque las modas van cambiando, estas ocasiones son únicas para vestir nuestras mejores galas.

Boda por la mañana o por la noche; Matrimonio civil o religioso; Invitada de honor o del montón; Bautizo o comunión... Todas estas premisas nos condicionan a la hora de elegir el vestido que llevaremos en el acto al que hemos sido invitadas. **Como norma general, iremos siempre impecables, elegantes pero nunca demasiado llamativas.**

DIVIÉRTETE CONJUNTANDO

Si a la ceremonia van a asistir tus hijos, ¿por qué no conjuntas vuestros **looks de invitados**? No es necesario que os vistáis exactamente igual, pero podéis llevar los mismos colores, un tocado a juego o un accesorio similar. **Os dará un divertido toque de complicidad**, que además resultará muy elegante.

• La hora del día •

Todas las celebraciones exigen vestir las mejores galas, pero el momento en que tiene lugar la ceremonia marca la sobriedad de los trajes de los invitados. Así, los **vestidos largos** se reservan para las bodas que tienen lugar **a última hora de la tarde** y cuya celebración transcurre por la noche. **Si tiene lugar de día**, las invitadas irán con **vestidos de cóctel cortos** y preferentemente en tonos claros. También pueden elegir un **traje sastre**. Los vestidos largos en las bodas de día están reservados exclusivamente para aquellas invitadas cuya relación sea muy estrecha con la novia.

• La estación del año •

No es lo mismo una boda en verano que una en invierno. **En la temporada estival** se permite más fantasía y colores más alegres. **El frío invierno** obliga, sin embargo, a tapar los vestidos con abrigos que nos mantengan calientes en las iglesias. Puedes optar por un abrigo sobrio y lucir un bonito vestido durante el banquete. Las estolas y chalets se hacen casi imprescindibles en todas las épocas del año: en invierno porque hace frío para ir en tirantes pese a la calefacción de los restaurantes y en verano porque se suele abusar del aire acondicionado.

• Los accesorios •

Resultan imprescindibles **unos buenos zapatos** de tacón que estilizan la figura y son el complemento perfecto a los vestidos. Por lo demás, los accesorios deben ser discretos. Elige preferiblemente **joyas** en lugar de bisutería. Deben ser piezas que resalten tu elegancia natural. Las que más favorecen son los pendientes y las pulseras, aunque este año los tocados también están muy de moda. Nunca abusar de los complementos, se admiten **bolsos pequeños, estolas de piel, chalets de gasa y guantes largos**.



SI HAY UNA TENDENCIA QUE CAUSE FUROR ESTE AÑO YA SABES QUE SON LAS FLORES. LOS TOCADOS FLORALES SE LLEVAN A RABIAR. HAZTE CON UN CLUTCH JOYA, FLORAL TAMBIÉN A SER POSIBLE Y SERÁS LA MÁS CHIC DE LA CEREMONIA.

PREMISAS BÁSICAS

- Elige **prendas sencillas** pero, eso sí, que sean de calidad.
- Opta por **colores** claros en verano y más oscuros en invierno.
- Ni blanco ni negro. **La paleta cromática es muy amplia como para que te quedes en esos dos tonos.**
- **Huye** de los estampados muy llamativos.
- Recuerda que es el día de los novios y que **tú no has ido a eclipsarles.**
- Elige un **vestido** que puedas llevar más veces. Siempre que no coincidas con los mismos invitados, podrás volver a ponerte el mismo traje.

BLASTOACTIVA®

Double  Select

Reparador dermocelular con **Centella Asiática**

Para cuando la piel ya ha sufrido bastante



Repara, renueva y activa las pieles agredidas



Irritaciones



Peeling



Eritemas solares



Marcas de acné superficiales



Post rayos UVA



Láser



Tatuajes



Depilaciones



Agresiones superficiales



Afeitado

✓ Testado bajo control dermatológico

✓ Excelente tolerabilidad cutánea

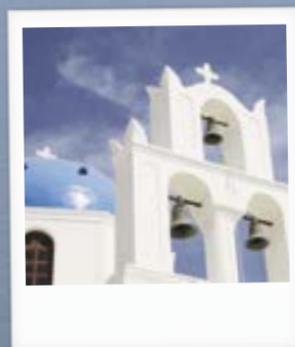
✓ Rápida absorción, no deja residuos

✓ Textura ligera

SANTORINI,

un paraíso pintado en blanco y azul

Entre Creta y la península griega se encuentra Santorini, una de las cuarenta islas que forman el archipiélago de las Cycladas, en el Mar Egeo. La belleza de sus pueblos la hace diferente a las demás islas.



Una isla de belleza salvaje, volcánica, con importantes yacimientos arqueológicos y playas de arena oscura.

family

VIAJAR

CONTINÚA TU VIAJE POR GRECIA, VEN A MYKONOS ¡ESCANEA AHORA ESTE QR!

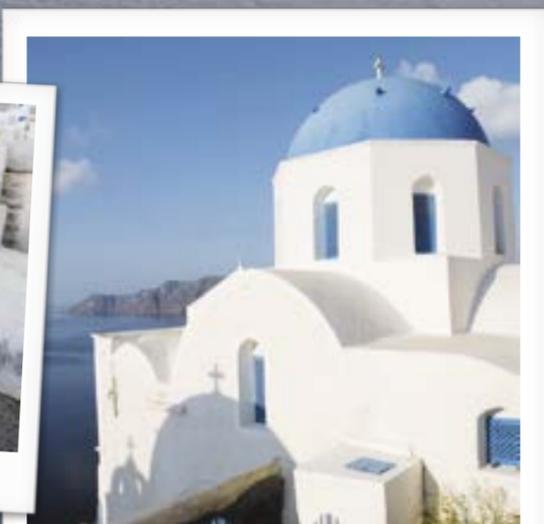
REVISTAFBM.COM ES LA WEB DISEÑADA PARA SER USADA MIENTRAS ESPERAS EN ESTA CONSULTA



El blanco de las casas encaladas contrasta con el intenso azul del cielo y del mar...



... y de otros tonos de las flores que decoran cada rincón de las laberínticas callejuelas.



Además, todo el paisaje se ve coronado con las múltiples cúpulas que decoran las iglesias.

Muchas mujeres cuidan de sus hijos, atienden sus casas y mejoran como profesionales cada día.

Por eso, el primer domingo de mayo reciben un merecido homenaje. En el Día de la Madre, tú eres la protagonista.

Historias de AMOR

¡Felicidades mamá!

LAS CELEBRACIONES

Se iniciaron en la antigüedad, como homenaje a la diosa Rea, madre de Zeus, divinidad suprema del panteón clásico griego. Sin embargo, fue en Estados Unidos donde se gestó la tradición que ha llegado hasta la actualidad.

A principios del siglo XX, Ana Jarvis quiso conmemorar el aniversario de la muerte de su madre, fallecida el segundo domingo de mayo. Su pérdida le hizo reflexionar sobre lo poco que suelen los hijos demostrar el amor hacia sus madres, cuando en verdad, todas las madres merecen en vida que las homenajeen. Por eso, Ana dedicó su tiempo y su fortuna a defender la idea de que el particular homenaje que le hacía a su madre merecía convertirse en una festividad para honrar a las madres de todo el mundo. Y lo consiguió en 1914, cuando se declaró oficial la jornada elegida por ella. Posteriormente otros países se fueron sumando a la celebración.

En España, el Día de la Madre se celebra el primer domingo de mayo y es una festividad para pasarla en familia, en la que no faltan los regalos para las madres.

Noches sin dormir, renunciar a la vida social, olvidarte hasta de ti misma... **todo el sacrificio vale la pena cuando se trata de un hijo, porque lo que recibes de él es maravilloso.** Ver crecer a su hijo sano y feliz es la mayor alegría para una madre, algo que le hace olvidar el enorme esfuerzo que realiza para cuidar de él y no abandonar su trabajo fuera de casa.



“ VER CRECER A SU HIJO SANO Y FELIZ ES LA MAYOR ALEGRÍA PARA UNA MADRE, ALGO QUE LE HACE OLVIDAR EL ENORME ESFUERZO QUE REALIZA PARA CUIDAR DE ÉL. ”

Celebra el buen tiempo

¡Comiendo en la terraza!

Si eres de los afortunados que dispone de terraza o jardín, con la llegada del buen tiempo estarás deseando salir a compartir agradables momentos al aire libre en compañía de familiares y amigos.



¡QUÉ FÁCIL!

IDEAS MAHESO PARA PICOTEOS EN LA TERRAZA

FAJITAS DE POLLO Y VERDURAS.

Saltea durante 5 minutos una bolsa de **Relleno para Fajitas Maheso**. Sirvelo acompañado con unas tortitas mexicanas calientes, para que cada uno monte su fajita.

PIRULETAS DE CALABACÍN REBOZADO.

Hornea 10 minutos unas rodajas de **Calabacín Rebozado Maheso**. Inserta cada rodaja en un palillo y sirve en vasitos de colores. ¡Están super crujientes!



NUGGETS DE POLLO.

Hornea durante 8 minutos unos **Nuggets de Pollo Maheso**. Sirvelos en un bol y acompaña con distintas salsas para que cada comensal pueda diplear a su gusto.



EMSPANADILLAS DE ATÚN.

Frie 3 minutos unas **Empanadillas de Atún Maheso**. Llevan tomate y huevo cocido, todo envuelto en un crujiente hojaldre, un clásico que gustará a todos.

Cuando comemos al aire libre siempre es mejor pensar en platos sencillos e informales, fáciles de preparar y transportar. **Una de las mejores opciones, con la que seguro acertamos, es preparar un picoteo con snacks variados.**

Maheso te lo pone fácil

Si buscas platos que gusten a todos y que estén listos en un momento, **Maheso será tu gran aliado.**

Descubre toda su gama de precocinados fáciles de preparar: **Pechuguitas de pollo, Croquetas, Fingers...** un gran surtido que en cualquier momento podemos sacar del congelador y calentar rápidamente en el horno.

Como sabes, con **Maheso no es necesario utilizar la freidora.** Con un toque de horno, prepararemos snacks muy equilibrados que encantarán tanto a los pequeños de la casa como a los mayores.

Maheso

En Maheso te ofrecemos experiencia, calidad y sabor en todos nuestros platos. Comprometidos con una cocina de calidad, saludable y que soluciona las necesidades que exige la alimentación de hoy.

Maheso te propone una amplia variedad de productos rápidos y fáciles de preparar:

Prueba nuestros **REBOZADOS DE PECHUGA DE POLLO**. Hechos con una fina capa de harina de tempura o en pan rallado. ¡A los niños les encantan!

Nuestra amplia gama de **CROQUETAS** son una deliciosa solución para completar tus comidas o cenas.

Saborea nuestros exquisitos **CANELONES Y LASAÑAS** o disfruta de lo mejor de la **GASTRONOMÍA INTERNACIONAL** de la manera más cómoda.

¿Cuál te apetece hoy?

PUBLICIREPORTAJE

¡DALE VIDA A TUS ENSALADAS! AHORA QUE NOS VAN APETECIENDO MÁS LAS ENSALADAS, PODRÁS LLENARLAS DE SABOR CON LOS TOPPING POLLO PARA ENSALADAS MAHESO. ¿LO MEJOR? ¡QUE ESTÁN LISTOS EN SOLO 1 MINUTO DE MICROONDAS!



maheso.com

Síguenos en



La pasta, el alimento que necesitas

Es uno de los ingredientes más versátiles, sencillos y populares en la cocina. Nos aporta energía, gusta a todos y resulta muy económico. Por todo esto forma parte de multitud de recetas.

Espagueti a la vongole

• INGREDIENTES •

- 350 gr. de espaguetis
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 kg. de almejas frescas
- Aceite, sal y pimienta
- 2 dientes de ajo



• PREPARACIÓN •

Prepara una bechamel dorando dos minutos la harina en la mantequilla. Ve añadiendo la leche poco a poco sin dejar de remover con unas varillas. Cuando tenga la consistencia deseada añádele sal, pimienta negra y nuez moscada recién molida. Añade después el queso cheddar rallado y mézclalo. Cuece la pasta con abundante agua salada. Cuando esté lista, añádele a la salsa y espolvorea parmesano por encima. Gratina durante 15 minutos y lista.

Macarrones con queso



• INGREDIENTES •

- 500 gr. de macarrones • 25 gr. de mantequilla
- 25 gr. de harina • 300 ml. de leche
- 75 gr. de queso cheddar
- 50 gr. de parmesano • Nuez moscada
- Pimienta negra • Sal

Fusilli al pesto

• INGREDIENTES •

- Medio kg. de Fusilli
- 8 hojas de albahaca
- 3 dientes de ajo
- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de mantequilla
- 50 gr. piñones
- queso parmesano
- sal • agua

• PREPARACIÓN •

Pon a hervir agua con sal. Añade la pasta, cuécela durante el tiempo que recomiende el fabricante y escurre.

En un mortero maja el ajo, las hojas de albahaca y la mitad de los piñones. Cuando esté bien majado, añade el aceite con una pizca de sal.

En una sartén con un poco de mantequilla saltea el resto de los piñones con los macarrones. Fuera del fuego, añade el pesto y espolvorea con el queso rallado.

La pizza con masa vegetal

pruébalas



NUEVA

100% deliciosa

Porque la base es tan importante como el topping, Dr. Oetker crea Yes it's Pizza. La pizza con masa vegetal 100% sabor. De remolacha, coliflor o espinacas, prueba sus tres masas diferentes cubiertas de deliciosos ingredientes y descubre el nuevo placer de comer pizza.



La calidad es la mejor receta.

www.oetker.es

solo en congelados

Novedades

Los pediatras recomiendan utilizar un protector solar específico para la piel atópica

Según el estudio **DERMAKIDS**, 2 de cada 3 pediatras recomiendan utilizar productos especialmente formulados para niños con piel atópica, que no contengan sustancias irritantes. Siguiendo las recomendaciones de los expertos, **Laboratorios Ordesa** lanza la nueva gama **Pediatopic SUN**, especialmente formulada para proteger y cuidar las pieles infantiles atópicas y sensibles, durante todo el año. Tiene una alta protección no sólo frente a la radiación ultravioleta (UVA y UVB), sino que también cubre un amplio espectro y además, asegura una buena hidratación de la epidermis.



¡La línea Smart Cook puede con todo!

La línea **Smart Cook**, de **Curver** con cuerpo de vidrio templado lo aguantará todo: congelador, microondas y hasta horno convencional. Perfecto para cocinar y llevar a la mesa, al trabajo, para congelar... Y si tienes herméticos de otras líneas **Smart**, puedes usar las mismas tapas. **Smart Cook** son cómodos y prácticos.



GineCanescalm® Gel-Crema calmante: La nueva solución de Bayer para el alivio de la irritación vulvar

La irritación íntima es una condición bastante común que afecta al 38% de las mujeres y no necesariamente está relacionada con la higiene o las infecciones vaginales sino que puede estar causada por diferentes factores relacionados con el estilo de vida (ejercicio, ropa ajustada y/o sintética, salvaslips, compresas y/o tampones, depilación, relaciones sexuales, etc.).

La fórmula de **GineCanescalm® Gel-Crema calmante**, con ingredientes de origen natural, refresca, calma e hidrata la zona íntima externa. Es hipoalergénico, y está libre de fragancias y conservantes.



El must de los shopper bag

Tucano Shake Shopperbag es la solución perfecta para un día de compras inesperadas en la ciudad. Puedes llevarlo plegado en tu bolso pequeño y cuando lo necesitas se convierte en un **gran bolso en el que cabe todo, cómodo y resistente**, y en el que la **gráfica Mendini** resalta de forma espectacular. ¡No pasará desapercibido! Es repelente al agua y tiene un bolsillo exterior para tus objetos más habituales.



El auténtico sabor de pizzería, naturalmente sin gluten

Ristorante sin gluten de **Dr. Oetker** son irresistibles pizzas con una base elaborada con ingredientes naturalmente sin gluten, harina de arroz, almidón de patata y proteína de guisante, abundantemente cubiertas con ingredientes de gran calidad. Además ahora tienen mayor variedad ya que a sus anteriores pizzas sin gluten, **Ristorante Prosciutto** y **Ristorante Mozzarella**, se une la nueva **Ristorante Salami**. Las pizzas **Ristorante** son las más finas y crujientes del mercado y están cubiertas con gran cantidad de ingredientes variados de la mejor calidad, por eso **Ristorante** es la pizza más vendida en toda Europa y es la gama líder en España.



Sonrisas sanas con Pedigree

Ya sea como recompensa durante el entrenamiento o en una ocasión especial, todos los perros se merecen un premio. Existen premios que tienen un beneficio para la salud de tu perro, como **Pedigree Dentastix®**, que ayuda a que los dientes de tu perro se mantengan sanos. El 80% de los perros mayores de 3 años sufren enfermedades en las encías. Tu perro utiliza sus dientes no sólo para comer sino para llevar cosas, jugar... Sus dientes son para ellos tan importantes como para nosotros son las manos, por eso necesitamos cuidarlos. Está comprobado científicamente que un **Pedigree Dentastix®** al día ayuda a reducir la formación de sarro hasta un 80%, previniendo así el riesgo de enfermedades periodontales. Y por su sabor único, además de mantener sus dientes sanos simplemente le encanta.



Mucho más que croquetas

Maheso presenta el surtido de las nuevas **Croquetas Experience**: ¡mucho más que croquetas! Se trata de un original e innovador concepto de croquetas con sorprendentes texturas y colores. Sus sabores: **gintonic, tex-mex, guaraná y espirulina, y frutas exóticas y maca, no dejarán a nadie indiferente**. ¡Una experiencia única para tus sentidos! Además la gama de **Croquetas Experience** ha ganado el **Premio a la Innovación Producto del Año 2019** en la categoría de congelados, gracias a los más de 10.000 encuestados que las ha elegido como productos de consumo más innovadores del año.

¡Consigue un año de guardería! Valorado en 4.000€

La llegada de un bebé es un momento maravilloso, aunque también lleno de cambios. Por eso en **Bepanthol®** quieren ayudarte para hacerte la vida más fácil y feliz. ¡Y se les ha ocurrido una gran manera! **Sortean un año de guardería, valorado en 4.000€**. Participa con tu ticket de compra de **Bepanthol® Pomada Protectora Bebé**.

¡Hola, soy **Culito!**
El experto en el cuidado de tu bebé



Cuanto más tickets, ¡más oportunidades tienes de ganar! Entra en **bepantholculito.es** ¡y apúntate al sorteo! Se sorteará 1 premio que se entregará mediante un cheque bancario valorado en 4.000€. Sorteo válido hasta el 30 de junio de 2019. Consulta las bases legales en **bepantholculito.es**.

LES.MKT.CH.04.2019.1181

Los Nuevos CUBITS de El Almendra, Producto del Año 2019

Los nuevos **CUBITS** de **El Almendra** son un snack ligero y crujiente, con un 30% de almendra y chocolate. Los podemos encontrar en tres sabores: chocolate con leche, caramelo a la sal y chocolate blanco con frambuesa. Además, no contienen gluten ni aceite de palma. ¡Un snack ideal para compartir con amigos o comer entre horas!



¡Toma nota!

Donde quieras y con lo que quieras

Keter presenta el set **Cozies Knit**, compuesto por tres recipientes como este, aptos para interior o exterior y que tienen mil posibilidades de uso. Son tan bonitos que ¿por qué usarlos solo como macetero? El set **Cozies Knit** queda muy elegante en la cocina, con tus hierbas aromáticas preferidas, o en la librería del salón, dando un toque natural. Su textura suave imitando el punto tradicional convertirá cualquier espacio en un sitio acogedor y cálido. Lo clásico nunca pasa de moda y el diseño exclusivo de las **Cozies Knit** decora cualquier ambiente.



Claves para prevenir la incontinencia urinaria

Embarazos, partos, envejecimiento, obesidad, estreñimiento, genética o la práctica de algunos deportes pueden ser alguno de los factores de riesgo de la incontinencia urinaria. Tomar **DONNAplus Lessurin**, de **Laboratorios Ordesa**, por su composición a base de ciertas especies vegetales puede ser de especial interés para mejorar el funcionamiento normal del sistema urinario, ya que combina el extracto de semillas de calabaza, cuyo uso tradicional se ha aceptado por la Agencia Europea del Medicamento en el caso de vejiga hiperactiva, con las isoflavonas de soja, que tienen un reconocido papel fitoestrogénico.



Lo último en belleza que devolverá el confort a tu rostro

Mist es el nuevo formato en bruma de **Sesderma**. Práctico, ligero e ideal para el día a día. Un imprescindible en cualquier rutina de belleza, como tratamiento hidratante, calmante o revitalizante. Su aplicación puede variar dependiendo de las necesidades de cada piel o momento del día: como paso previo a la crema hidratante, sobre el maquillaje para fijar y evitar el aspecto empolvado del rostro, o en cualquier momento para hidratar y refrescar la piel. Lo pueden usar todo tipo de pieles, incluso las más sensibles.





Nacimiento por cesárea

Una cesárea es una intervención quirúrgica que se realiza cuando puede ser complicado y peligroso que el bebé nazca por el canal del parto. Hoy en día es un método bastante utilizado.



RECUPERACIÓN TRAS UNA CESÁREA

Una cesárea consiste en una incisión abdominal (por encima del pubis) para facilitar el nacimiento de un bebé. El corte horizontal permite que el útero quede expuesto y pueda abrirse a su vez para, primero, liberar el líquido amniótico y después para sacar al niño. Esta operación, a la que tendrás que asistir en ayunas, se realiza normalmente con anestesia epidural, por lo que la paciente puede estar despierta durante el desarrollo de la misma, pero sin sentir dolor. Aún así, no podrá ver el proceso, aunque sí podrá ver a su bebé nada más nacer. El que probablemente se perderá el gran acontecimiento será el padre de la criatura, pues no está permitido asistir a un parto por cesárea. Una vez el niño ha nacido se procede a sacar la placenta y las membranas, y cerrar el útero y la pared abdominal. Toda la operación no dura más de una hora.

¿En qué casos es aconsejable una cesárea?

Los médicos suelen optar por practicar una cesárea cuando **el parto vaginal no es posible o conlleva algún riesgo para la madre o el niño.**

Se puede decidir, incluso programar, antes de que la mujer se ponga de parto si se da alguna de estas circunstancias:

- Se ha detectado **sufrimiento fetal.**
- Se trata de una **gestación múltiple** de dos o más bebés.
- El bebé no está encajado o, incluso, **presenta una posición anormal** (de nalgas, de cara...).
- Si hay un **desprendimiento prematuro de la placenta.**
- La madre tiene **más de 40 años.**

También se puede ejecutar **una vez el trabajo del parto ha comenzado**, si el doctor observa anomalías:

- Pese a que la futura mamá lleva horas dilatando, no hay suficiente espacio para permitir el nacimiento del niño.
- La mujer ha dilatado bien, pero, sin embargo, el bebé es demasiado grande para nacer por vía vaginal.
- En el momento del parto se detecta sufrimiento fetal y se debe sacar al pequeño lo antes posible.

Tu estancia en el hospital se prolongará **unos días más** que si hubiese sido parto natural, pues llevas bastantes puntos. Lo primero que te indicará el médico es que **no debes realizar ningún esfuerzo abdominal** hasta que la herida no se haya curado. Te retirarán los puntos pasados unos siete días, aunque eso no significa que ya estés bien del todo, recuerda que también tienes una herida por dentro. Para la recuperación, lo mejor es andar. **Caminar favorece la circulación e impide que se formen coágulos.** Por eso, en cuanto te encuentres con ánimo, **baja de la cama y realiza cortos paseos por la habitación del hospital.**

En cuanto a la comida, habrá que esperar a que el sistema digestivo vuelva a funcionar normalmente para poder alimentarte como antes. De momento, **tomarás líquido y comida muy ligera y digestiva** (como manzanas asadas). Además, hay otro problemilla: tras una cesárea lo normal es que tu vientre se haya llenado de gases que deberás de expulsar antes de abandonar el hospital. Puedes solicitar que te den medicación para expulsarlos, así como para aliviar el dolor abdominal. Algunas mujeres optan por **llevar una faja especial postparto**, pues sienten que así les tiran menos los puntos.

Posibles riesgos de la intervención

No hay que olvidar que se trata de una operación. Los riesgos no son otros que los de cualquier intervención, pero no hay que olvidar que el médico antes de tomar esta decisión habrá evaluado la situación y habrá observado que las ventajas de practicarla superan los posibles riesgos.

Si después de la cesárea tienes fiebre, náuseas o vómitos, o sientes que te falta el aire, debes **llamar al médico de inmediato.**

Que tu primer hijo haya nacido con cesárea no significa que tus posteriores partos se vayan a realizar de la misma forma. Eso sí, **te recomendarán que esperes unos dos años antes volver a tener otro embarazo** para permitir que los tejidos del útero cicatricen.

QUE TU PRIMER HIJO HAYA NACIDO CON CESÁREA NO SIGNIFICA QUE TUS POSTERIORES PARTOS SE VAYAN A REALIZAR DE LA MISMA FORMA.

Buenas para él y buenas para ti.



NUEVA FÓRMULA



Lo más importante para ti es ofrecer a tu bebé una alimentación completa y equilibrada y, por supuesto, con un delicioso sabor para que él también disfrute comiendo. Con las nuevas papillas Blevit lo tendrás todo.

Nuevas papillas Blevit® con:

<p>MENOS AZÚCARES: han reducido hasta un 85% su cantidad de azúcares.*</p>	<p>MÁS FIBRA: ahora contienen aún más fibra, con FOS y cereales integrales, que ayudan a equilibrar la alimentación de tu hijo.</p>	<p>BIFIDOBACTERIUM INFANTIS IM1: cepa patentada por Laboratorios Ordesa.</p>	<p>Alto contenido de CALCIO, HIERRO Y 9 VITAMINAS.</p>	<p>Y como siempre, el DELICIOSO SABOR Y AROMA que tanto gusta a los peques.</p>
---	--	---	---	--



*-85% azúcares; comparativa realizada respecto a la fórmula anterior de papillas de cereales sin gluten y -30% en el resto de referencias.





revistafbm.com

¡ENTRA! y no te pierdas estos contenidos

family
& Brands

ESTAMPADOS DE MODA

No pueden faltar en tu armario porque este año se llevan más que nunca. Si eres fan de los estampados **descubre las infinitas opciones de las que dispones**, desde los prints más sutiles a los más atrevidos. ¿Con cuál te quedas?



BENEFICIOS DEL YOGUR EN TU DIETA

Descubre sus múltiples propiedades saludables de este alimento, consumido ya desde hace muchas generaciones, y porqué **no puede faltar en tu dieta al menos un yogur al día**.



¿TE VAS DE CRUCERO? LO QUE DEBES SABER

¿Estás planificando unas vacaciones? Si estás pensando realizar un crucero **deberás conocer todas sus particularidades para disfrutarlo al máximo**.

AHORA QUE ESTÁS TERMINANDO ESTA REVISTA, accede a más entretenimiento.

¡Da el salto a **revistafbm.com!** La web diseñada para ser usada mientras esperas en esta consulta. Escanea el QR y no te pierdas todas sus novedades.



ROLLITOS DE POLLO



¿Quieres saber cómo prepararlos? Toma nota de esta video-receta. Rápida y muy sencilla. ¡Están deliciosos!

EDUCAR CON INTELIGENCIA EMOCIONAL



Educar a nuestros hijos bajo la perspectiva de la inteligencia emocional significa **dotarles de estrategias para enfrentarse a la vida con confianza, motivación y buenas actitudes**.



AMBIENTADORES ECO PARA TU HOGAR

En **5 sencillos pasos** tendrás preparados unos ambientadores caseros. ¡No te pierdas este tutorial!

Callejeando por VENECIA



Catisfactions

¡Los premios que les vuelven locos!



Pollo



Salmón



Buey



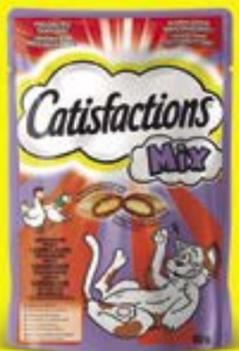
Queso



Pato



Mix Salmón y Queso



Mix Pollo y Pato

¡Tu gato no podrá resistirse!



Tu gato además de disfrutar, se alimentará de una manera sana.



Además de entretenerle aporta una gran cantidad de vitaminas y minerales.



Bocaditos crujientes y deliciosos.



No olvides jugar con tu gato, ¡Ese es el mejor premio!



Este contenido puede necesitar auriculares para ser escuchado.



De hijo único a hermano mayor

Claves para prevenir el síndrome de “Príncipe Destronado”

Entre hermanos, se suelen crear vínculos afectivos muy fuertes, gran confianza, amistad y mucho respeto. Sin embargo, el primero de los hijos puede necesitar un tiempo para asumir su papel de hermano mayor.

Mientras que a muchos niños les hace ilusión tener un nuevo hermanito, hay otros que se pueden sentir amenazados con la llegada de un bebé. **Probablemente tu hijo mayor se ha sentido durante mucho tiempo el rey de la casa y la llegada de un hermanito puede hacerle sentir que ha sido relegado a un segundo lugar en el corazón de sus padres.** Por eso, tenéis que transmitirle que para vosotros sigue siendo igual de importante que cuando nació y que le vais a seguir queriendo como lo habéis hecho hasta ahora.

El papel de hermano mayor

Es frecuente que con el nacimiento de un hermanito, el mayor empiece a comportarse de nuevo como un bebé. Por ejemplo, si ya había dejado de usar pañal, es posible que vuelva a orinarse encima. En este caso, no hay otra solución que armarse de paciencia y ayudarlo a superarlo.

Cuando el nuevo bebé llegue a casa, es posible que el hermano mayor esté más activo que nunca. No siempre se dará cuenta de que el bebé no puede todavía jugar con él e insistirá en ofrecerle sus juguetes y se enfadará si su hermanito no responde a sus demandas. El mayor está acostumbrado a relacionarse con personas adultas y niños de su edad, pero no con bebés. Por eso es frecuente que no sea muy delicado a la hora de tocar a su hermanito. Para que aprenda, debe fijarse en cómo tú manejas al bebé.

Sin embargo, no podrá reprimir sus celos. Hay que tomarlo como una reacción normal y permitir que el niño poco a poco vaya asumiendo su papel. Para ello:

- **El nacimiento del bebé no le puede pillar desprevenido.** Tenéis nueve meses de embarazo para explicarle su llegada.
- **Dale importancia a su papel de hermano mayor.** Enséñale algunas tareas sencillas sobre el cuidado del bebé en las que te pueda ayudar.
- **Animale a expresar sus sentimientos.** Asegúrate de que no siente recelo ni miedo ante la nueva situación. Déjale claro que para ti va a seguir siendo igual de importante aunque haya un nuevo bebé en la familia.

La diferencia de edad

Que los hermanos se lleven mejor o peor depende más de la educación que reciban y del carácter de cada uno que de la diferencia de edad. Es cierto que cuanto menos se lleven más fácil será encontrar puntos en común entre ambos, pero si el primer hijo recibe al segundo cuando ya ha adquirido cierta maduración, más fácil le resultará asimilar su nuevo estatus de hermano mayor.

- **ENTRE NUEVE MESES Y AÑO Y MEDIO:** Este intervalo entre el primer hijo y el segundo resulta el más agotador, porque evidentemente el primer hijo sigue siendo muy pequeño y necesita toda la atención de la madre. La ventaja es que ambos hermanos pueden convertirse en compañeros de juego y se puede establecer entre ellos una intimidad muy especial.
- **ENTRE EL AÑO Y MEDIO Y LOS TRES AÑOS:** A esta edad, el hermano mayor ya puede ir entendiendo que el bebé es más pequeño y necesita más atención y cuidados.
- **ENTRE LOS TRES Y LOS CINCO AÑOS:** El primer hijo lleva mucho tiempo siendo el rey de la casa y corre el riesgo de sentirse destronado. La ventaja es que ya es mayor para entender lo que supone tener un hermano.

“ **HAY QUE HACERLE SENTIR QUE PARA VOSOTROS SIGUE SIENDO IGUAL DE IMPORTANTE QUE CUANDO NACIÓ Y QUE LE VAIS A SEGUIR QUERIENDO COMO LO HABÉIS HECHO HASTA AHORA.** ”

GineCanesflor®



NO DEJES DE SENTIRTE CÓMODA



MEJORÍA CLÍNICA EN EL 90% DE LAS MUJERES*

CON EL NUEVO PROBIÓTICO DE BAYER



www.ginecanesflor.es

*Mejora en los síntomas tales como molestias vaginales descritas como escozor o picor. Seta. Lactobacillus plantarum P17630 for preventing Candida vaginitis recurrence: a retrospective comparative study Europ. Journ. Obst. And Gynecol and Repro. Biol. 182(2004)136-139

Cumple con la legislación vigente en materia de productos sanitarios. CPSP16086CAT

Con delicioso Salami



NUEVA



¡Y sin gluten!

Disfruta el sabor del auténtico restaurante italiano, con la nueva Ristorante Salame sin gluten. Una pizza fina y crujiente, cubierta con queso mozzarella, queso edam, salami, un punto de orégano y nada de gluten. ¡Naturalmente!

Descubre también Ristorante Prosciutto y Ristorante Mozzarella.



La calidad es la mejor receta.

www.oetker.es