

family

TU REVISTA EN SALAS DE ESPERA
Ejemplar gratuito NOV/DIC 2020

& Brands

BEAUTY
EL LOOK PERFECTO
PARA CELEBRAR
LAS FIESTAS
EN CASA

COME SANO
MENÚ DE FIESTA
DELICIOSO
¡Y SALUDABLE!

**CACAO, EL
(SUPER)ALIMENTO
DE LOS DIOS**

DESCUBRE
VACACIONES
DE INVIERNO
EN CANADÁ

**PLANES PARA
DISFRUTAR
CON TUS
HIJOS**

VIVE UNA NAVIDAD

¡Más especial que nunca!

Infecciones vaginales

*¿Flujo anormal, olor desagradable?
Podrías tener una vaginosis bacteriana*

GineCanesbalance® trata eficazmente los síntomas de la vaginosis bacteriana sin necesidad de antibióticos

Cumple con la legislación vigente en materia 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. Björn Andersch. Gynecol Obstet Invest 1990;30:114-119. 2. Ditas Cristina D. Decena. J. Obstet. Gynaecol. Res. Vol. 32, No. 2: 243-251, April 2006. BAYER HISPANIA, S.L.

CLÍNICAMENTE
PROBADO



Producto sanitario

BAYER

Gine-Canestén®

“Combate la
Candidiasis Vaginal
con 1 sola aplicación”



Medicamento sin receta

Con Gine-Canestén cápsula vaginal, puedes aliviar los síntomas y tratar eficazmente la Candidiasis Vaginal con 1 sola aplicación

Con Gine-Canestén® cápsula,
alivia el picor vaginal



EDITORIAL
Carla Brands
Farmacéutica
y madre de familia

Querida lectora que estás en esta sala de espera de tu médico de confianza, a través de las páginas de esta revista conocerás a mi familia, la Familia Brands.

Te invito a que pasees con nosotros por las distintas secciones y veas que, dada la difícil situación que vivimos, **este año la Navidad tiene que ser más especial que nunca!** Encontrarás artículos y tips para que disfrutéis de esta época a pesar de las limitaciones.

Descubriendo a los miembros de mi familia, te divertirás, y verás que un **Menú Navideño** también puede ser sano y que con unos pequeños detalles es fácil decorar tu casa de fiesta. También encontraras reportajes muy interesantes sobre moda, planes familiares y viajes. ¡No te lo pierdas!

¡Ah! y por favor, sigue insistiendo en la mascarilla, la higiene de las manos y la distancia de seguridad...

¡Cuida de tu familia, Cuídate
y Feliz Navidad!

Un beso

Carla

family & Brands SUMARIO NOV/DIC'20

- 4 **PASARELA.** Vestidos para brillar
- 6 El look perfecto para las celebraciones en casa
- 8 Conoce los alimentos: el queso
- 10 Cacao, el (super)alimento de los dioses
- 12 **RECETAS.** Menú de Navidad
- 14 **FAMILIA BRANDS.** ¡Conócela!
- 16 Marcas solidarias
- 18 **PORTADA.** Viste tu casa de gala
- 20 Canadá, vacaciones de invierno
- 24 **CRECIENDO BIEN.** Navidades con niños. Planes para disfrutar todos juntos
- 26 Protégelo de la bronquiolitis



24



20

El look perfecto para
celebraciones...
en casa!



6



4



10



12



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
Miriam González
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

L.ES.MKTCH.06.2019.1276



CON CLOTRIMAZOL.
Se requiere un primer diagnóstico médico de la candidiasis vaginal.
Consulte al médico si el proceso se repite antes de 2 meses.
Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico.
BAYER HISPANIA, S.L.

www.ginecanes.es



Phantasize

Con este nombre presenta Hannibal Laguna su colección para esta temporada. Vestidos de ensueño con escotes profundos, espaldas invisibles, mangas imponentes y lujosos realces policromados. Algunos de los detalles más extraordinarios nacen de minuciosos enrejados bordados con diminutos tubos de cristal pulido, sobre los que descansan motivos florales de un profundo e intenso terciopelo negro.

Piezas imbuidas de fantasía y cubiertas con relieves aparentemente caprichosos, engalanados con flores y pétalos deshilachados que desvelan las intencionadas transparencias.

Fotos: Estrop/IFEMA
Mercedes-Benz Fashion Week Feb 2020



VESTIDOS

PARA

BRILLAR



Que no sepamos a día de hoy cómo ni con quién podremos celebrar las fiestas este año, no significa que no nos guste hacer un repaso a las últimas tendencias en moda. Así, si tenemos ocasión de lucir outfit, ya tendremos el nuestro seleccionado.

Una colección que recupera con pasión los diferentes códigos de la firma, en un ambiente envuelto de atemporalidad, donde cobran protagonismo drapeados y plisados, los icónicos bustiers y el preciso corte al bias, acentuando de esta forma, la esencia de la legendaria y sofisticada feminidad que dibuja a la mujer Laguna.



Celebrar la Navidad en casa seguro que es una opción que has contemplado, ya sea por necesidad o por comodidad. En ese caso tus dudas habrán sido, ¿qué me pongo? ¿Me arreglo mucho o mejor luzco un estilo más casual?



Aunque este año no tengamos previsto salir, **no debemos descuidar ni un detalle del estilismo que escojamos para celebrar una festividad tan familiar y especial**, y que este año será para todos más hogareña que nunca. Si quieres lucir perfecta escoge un look sencillo pero cuidado. Te explicamos cómo.

El look perfecto para celebraciones en casa

Las claves del éxito

Un buen outfit navideño casero debe encontrar un **equilibrio perfecto entre los básicos, pero sin perder el estilo**. Por lo tanto para recibir a la Navidad en casa de la mejor manera posible, tendrás que tener en cuenta dos premisas básicas:

EVITA LOS ESCOTES DEMASIADO PRONUNCIADOS, ya que resultan demasiado atrevidos para las características de la celebración.

OPTA POR UN VESTUARIO QUE TE PERMITA LLEVAR UN TIPO DE CALZADO CÓMODO, ya sean botas planas, bailarinas o zapatillas deportivas. Lo que importa es que combine bien con el vestido que hayas seleccionado.

El vestido ideal

JERSEY CON MOTIVOS NAVIDEÑOS. Es la típica prenda de la Navidad y que este año se ha convertido en un imprescindible con el que puedes dar forma a un outfit sencillo, original y atractivo. Combinalo con pantalones pitillo y unos botines estilo calcetín.

FALDA + CAMISA. Puedes combinar una camisa, jersey o camiseta básica con una falda llamativa, ya sea ancha y de corte midi, o estrecha de tubo. De lo que se trata es de que la falda se lleve todo el protagonismo.

MONO. Tanto en su versión larga como corta son una buena opción cuando no sabes qué ponerte. **Puedes combinarlos con un calzado sencillo porque siempre resultan elegantes.**

PARA TUS CELEBRACIONES EN CASA PUEDES OPTAR POR PRENDAS MÁS SPORT PARA UN LOOK MÁS CASUAL O ATREVERTE CON VESTIDOS, FALDAS O MONOS PARA UN ESTILO MÁS ELEGANTE Y CUIDADO.

Maquillaje

APLÍCATE PREVIAMENTE UNA AMPOLLA EFECTO FLASH para lucir un cutis más resplandeciente. **Un maquillaje nude te dará un efecto de 'cara lavada'**. Opta por una base similar a tu tono de piel y sombras de ojos en tonos claros. Con el labial puedes conseguir un efecto más natural si lo eliges en tonos rosados claros, o más sofisticado si lo aplicas en tonos rojos.



¿Y QUÉ HAGO CON MI PELO?

PARA UN EFECTO NATURAL, PUEDES LUCIR SUELTA TU MELENA. Lo más importante es que luzcas una melena sana, para ello puedes aplicarte alguna mascarilla o serum nutritivo. **Con tu cabello perfectamente liso conseguirás un look sencillo y elegante**. Puedes dejarlo suelto, o peinarte con raya al lado y recogerte un lateral con un par de orquillas especiales. Una buena plancha, que sea respetuosa con tu pelo, será la herramienta perfecta para conseguirlo.

¿QUÉ ME PONGO?

UN VESTIDO BÁSICO, SENCILLO Y CÓMODO ES UNA APUESTA SEGURA. EL LITTLE BLACK DRESS ES EL REY DE ESTA GAMA. PUEDES AÑADIRLE UN TOQUE SOFISTICADO CON ALGÚN COMPLEMENTO.



Reduce tu consumo de sal sin renunciar al sabor



Con BienStar de ElPozo preparo platos equilibrados y con sabor... ¡para toda la familia!

En nuestra gama puedes encontrar productos:

- REDUCIDO EN SAL
- BAJO EN GRASA
- SIN GRASA
- 90% CARNE
- SIN LACTOSA
- SIN GLUTEN

Te invitamos a navegar por nuestra web y a seguirnos en nuestras redes sociales, donde te iremos poniendo al día de todas las novedades.



/elpozobienstar
bienstar.elpozo.com





CONOCE LOS ALIMENTOS: El queso

Tan rico en sabor como en valores nutritivos. Así es el queso, que aporta las proteínas imprescindibles para la vida, hidratos de carbono, muchas vitaminas y minerales como el calcio, el fósforo, el magnesio o el cinc.

El calcio es un mineral indispensable para el cuerpo humano en todas las etapas de la vida. Tanto es así que su carencia provoca la pérdida de los dientes y el debilitamiento de los huesos. Además, el calcio es el desencadenante de numerosos procesos celulares, como las contracciones musculares y la generación potencial de las neuronas. Por lo tanto, **es fundamental incorporar a la dieta un aporte suficiente de calcio a través de alimentos ricos en este mineral como es el caso del queso.**

Buenas razones para comer queso

El queso aporta vitaminas hidrosolubles y liposolubles y gran cantidad de calcio y aminoácidos. Por todo ello, es un gran alimento para todas las edades, fácilmente digerible y que debería comerse a diario.

Su consumo está especialmente recomendado para:

- Los vegetarianos, por su aportación protídica.
- Las mujeres embarazadas y madres en periodos de lactancia, dada su riqueza en calcio y fósforo.
- Las personas desmineralizadas.
- Aquellas que no toleran bien la carne.

Además, hay otros **GRUPOS DE POBLACIÓN** para los que el consumo de queso aporta muchos beneficios:

- **Las mujeres que atraviesan la menopausia** para prevenir la osteoporosis. Esta enfermedad se relaciona con el bajo consumo de calcio.
- **Los niños**, porque el queso les proporciona fósforo.

SE RECOMIENDA ESPECIALMENTE EN LOS ADOLESCENTES, PUES ESTÁN EXPERIMENTANDO UN GRAN CRECIMIENTO.

TIPOS DE QUESO

Al parecer, fueron los romanos los primeros en incluir el queso como ingrediente en la cocina y desde entonces se han registrado muchas variedades de este producto. **El queso se obtiene de la coagulación de la leche, pero dependiendo de muchos factores (como la modalidad de coagulación, desuerado y maduración), obtiene una textura u otra, y un sabor más o menos fuerte.**

En España, país consumidor y fabricante de este derivado lácteo, hay registradas más de 80 variedades y 11 Denominaciones de Origen. Se pueden elaborar con varios tipos de leche, como la de vaca, la de cabra, la de oveja o la mezcla de varias de ellas. Hay que tener en cuenta que la riqueza quesera en España se remonta a los tiempos prehistóricos y desde entonces **se fabrican quesos para todos los gustos: curados, semi, blandos, azules...**

La pizza 100% veggie

«deliciosa»

PRUEBALA



¡100% SABOR!

Porque la base es tan importante como el topping. Yes it's Pizza es la pizza veggie hecha con vegetales ¡hasta en la masa! De espinacas, coliflor o remolacha descubre el nuevo placer veggie de Dr. Oetker y disfruta del crujido y el color de su masa vegetal. ¡Sí! Yes!



La calidad es la mejor receta.
www.oetker.es

¿QUIERES DESCUBRIR UNA
FORMA REDONDA
DE COMER VEGETALES?
¡ESCANEA ESTE QR!



solo en congelados

Nos da energía, mejora nuestro estado de ánimo y se ha demostrado que tiene múltiples beneficios para nuestra salud. Así que, tomándolo en su justa medida, es un placer que puedes permitirte a diario.

Cacao

el (super)alimento de los dioses

Inclúyelo en tu dieta!

El *Theobroma cacao*, nombre científico que recibe el árbol del cacao, significa en griego "alimento de los dioses". Es una planta originaria de la cuenca del Amazonas, que se consume desde hace milenios, y de la que muchos estudios científicos acreditan sus propiedades.

Está considerado como un potente superalimento por sus más de 50 nutrientes y componentes bioactivos que aportan innumerables beneficios para nuestra salud.

Es uno de los alimentos con mayor capacidad antioxidante gracias a su alto contenido en polifenoles, mayor que el té o los arándanos, que le confieren un potente efecto antiinflamatorio. Sus flavonoides elevan el colesterol bueno y sus efectos vasodilatadores reducen la presión arterial, mejoran la circulación y ayudan a prevenir o retrasar la aparición de numerosas enfermedades crónicas.



LA MEJOR FORMA DE APROVECHAR TODAS LAS PROPIEDADES DEL CACAO, SEGÚN LOS EXPERTOS, ES TOMÁNDOLO SOLUBLE, DISUELTO EN UNA BEBIDA VEGETAL, LECHE O AGUA CALIENTES.

Beneficios del cacao

RETRASA EL ENVEJECIMIENTO. El cacao es rico en flavonoides y polifenoles, unos poderosos antioxidantes que combaten la acción nociva de los radicales libres sobre las células.

CUIDA TU CORAZÓN. Hay estudios que demuestran que el consumo moderado de cacao o chocolate negro pueden ayudar a reducir el colesterol malo y aumentar el bueno, además de favorecer la reducción de la presión arterial y mejorar la vasodilatación.

PROTEGE TUS ARTERIAS. Los flavonoles presentes en el cacao tienen efectos antiinflamatorios y previenen los coágulos sanguíneos, por eso pueden prevenir accidentes cardiovasculares y cerebrales.

MEJORA TU HUMOR. Sus compuestos químicos hacen que al consumirlo mejore nuestro estado de ánimo, y experimentemos sensación de bienestar.

AUMENTA LA CONCENTRACIÓN Y LA MEMORIA. Los responsables de este beneficioso efecto son los flavanoles, un tipo concreto de polifenoles, que se ha demostrado que aumentan la cantidad de sangre que llega al cerebro, mejorando la capacidad cognitiva y el rendimiento mental.

SI TE GUSTA EL CHOCOLATE NEGRO, SEGURO QUE EL BROWNIE SERÁ UNO DE TUS POSTRES FAVORITOS. TOMA NOTA DE ESTA RECETA, TAN IRRESISTIBLE COMO FÁCIL DE PREPARAR.



EL CACAO ES UN SUPERALIMENTO RICO EN MINERALES. Contiene fósforo, magnesio, hierro, potasio, calcio, zinc, cobre, manganeso, vitaminas A, B1, B2, B3, C, E, ácido pantoténico, tiamina, riboflavina, cafeína, teobromina, taninos y antioxidantes naturales.

¡ME QUEDO CON TODOS!

NESTLÉ DARK.

Tableta de chocolate negro elaborada con cacao 100% obtenido de forma sostenible.



AQUÍ TE DEJAMOS ESTA SELECCIÓN CON LAS MEJORES MARCAS DEL MERCADO, APTA SÓLO PARA VERDADEROS AMANTES DEL CACAO. DISFRÚTALO A TU MANERA, YA SEA EN POLVO O EN TABLETA.

LACASA CHOCOLATE 92% CACAO.

Delicioso Chocolate negro intenso 92% cacao. Fuente de magnesio, hierro y fibra. Sin gluten, colorantes, conservantes ni aceite de palma.



VALOR CHOCOLATE NEGRO 92%.

Descubre el chocolate Valor con mayor porcentaje de cacao, más intenso y con un blend único. Sólo apto para los paladares más selectos.



VALOR 100% CACAO PURO NATURAL.

100% natural, sin aditivos ni tratamientos químicos. Para mezclar con leche y endulzarlo como quieras, miel, sacarina, azúcar... en el grado que desees.



COLACAO PURO.

100% puro cacao natural. Con él puedes preparar un delicioso postre, un sabroso batido de fruta y cacao, espolvorearlo en tu yogur o incluso darle un toque a tu café.



Menú de Navidad

Crema de Setas y Berenjena

- 1** Rehoga el puerro y el diente de ajo, en un par de cucharadas de aceite. Añade la berenjena pelada y cortada en dados y 459 g. de las setas. Cuando todo esté bien rehogado, salpimenta, agrega el caldo y cuece con la cazuela tapada durante unos 10-12 minutos, hasta que todo esté tierno.
- 2** Añade el yogur y tritura. Si ves que te queda muy espeso, agrega más caldo o agua, hasta conseguir la consistencia deseada.
- 3** Fríe a parte el resto de las setas.
- 4** Emplata añadiendo sobre la crema las setas que habías frito a parte, un fino hilo de aceite de oliva virgen extra y decóralo al gusto.



500 gr. de setas variadas (o 1 paquete de setas congeladas) | 1 berenjena | 1 diente de ajo | 1 puerro | 300 ml. de caldo de verduras | 120 g. de yogur griego sin azúcar | Aceite de oliva virgen extra | Sal | Pimienta negra.

Dorada al horno rellena de Pesto

- 1** Prepara la salsa de pesto, triturando las hojas de albahaca limpias junto con los piñones, el diente de ajo, el parmesano y 4 cucharadas de aceite. Cuando obtengas una salsa de color verde intenso añade poco a poco, otras 4 cucharadas de aceite y sigue triturando hasta obtener una consistencia suave y cremosa.
- 2** Salpimenta la dorada limpia y abierta por la mitad, y rellénala con la salsa anterior.
- 3** Colócala en una fuente de horno engrasada, sobre una cama de rodajas de cebolla, hazle tres cortes transversales en la piel y coloca en ellos media rodaja de limón. Añade los tomates cherry, unas bolitas de pimienta, tomillo y riega con un chorrito de vino.
- 4** Precalienta el horno a 220° y hornea unos 35 minutos, aproximadamente a 180°.



1 dorada grande | 1 limón | 1 cebolla | 8 tomates cherry | Tomillo | Pimienta negra y roja en bolitas | Sal | Aceite de oliva | Un chorrito de vino blanco.
PARA EL RELLENO: 60 g. de hojas de albahaca fresca | 1 cucharada de piñones | Aceite de oliva virgen extra | 1 diente de ajo | 25 g. de queso parmesano rallado.

Te presentamos este menú de fiesta con recetas tan deliciosas como saludables. Además, verás lo sencillas que te resultan de preparar.



Tronco de Cacao

- 1** Bate las yemas con la stevia hasta que éstas espumen. Añade el agua, templada y sigue batiendo.
- 2** Por otro lado, bate las claras a punto de nieve y añádelas a las yemas, con movimientos envolventes. Incorpora la harina y la levadura, también con movimientos envolventes, hasta que se integre.
- 3** Vierte la mezcla en una bandeja de horno previamente forrada con papel vegetal, repartiendo la masa de manera homogénea por toda la superficie. Hornea a 190° C hasta que comience a dorarse.
- 4** Saca la masa del horno, y sobre un paño de cocina, sin retirar el papel, enróllala como si fuera un brazo de gitano. Deja enfriar. Desenrolla y separa del papel.
- 5** Introduce los plátanos y los dátiles sin hueso, junto con los demás ingredientes de la crema de cacao, en una batidora y tritura todo hasta obtener una pasta homogénea.
- 6** Extiende la crema de cacao sobre la base de bizcocho y enrolla de nuevo.
- 7** Calienta el aceite de coco para que se derrita, pinta con él la superficie del bizcocho y decora inmediatamente con las nueces, pasas o fruta seca.

PARA EL BIZCOCHO: 75 g. de harina de trigo | 75 g. de harina de espelta | 3 huevos | Una pizca de levadura | 40 ml. de agua | 30 g. de stevia.

PARA LA CREMA DE CHOCOLATE: 50 g. de cacao en polvo sin azúcar | 3 plátanos maduros | 100 g. de crema de almendras | 50 ml. de leche de almendras | 3 dátiles.

DECORACIÓN: 1 cucharada de aceite de coco | 200 g. de pasas o fruta seca | 1 puñado de nueces picadas.

¡Tu espera en esta consulta, ahora más entretenida!



¡Llega la Navidad y, aunque este año va a ser diferente, hay cosas que nunca cambian...



Familia Brands

by family & Brandy

...como ilusionarse pensando qué preparar para el menú de Nochebuena...



...o hacer todas las compras necesarias.



DE LA NAVIDAD ME GUSTA MÁS ...

¡Soy Nico! Lo que más me gusta es la emoción de abrir los regalos la noche de Reyes.



Me llamo Daniela y me encanta cantar villancicos después de una riquísima cena.

Somos Paula y Brandy, lo pasamos muy bien jugando ¡todos juntos!



CONTINUARÁ...
¡Encuentra más historias en esta revista y en próximos números!

En estas Navidades tan especiales, la familia Brands os desea ...



¡ MUCHA FELICIDAD !



PRÍNCIPE COLABORA CON LA FUNDACIÓN JUEGATERAPIA

El **Balón Pelón** es una bonita forma de ayudar. Se trata de un Balón diseñado por la **Fundación Juegaterapia** junto con niños enfermos de cáncer, cuyos beneficios se destinan a proyectos en diferentes hospitales de España. La nueva campaña solidaria lanzada por la fundación bajo el lema **'Este partido lo vamos a ganar'**, tiene como objetivo **ayudar a los niños con cáncer a mejorar su día a día a través del juego**. Príncipe se suma a esta preciosa labor con una colaboración de **100.000 euros**, con los que, entre otras cosas, se ha llevado a cabo la compra de más de **3000 balones** para apoyar el proyecto y darle visibilidad.



MARCAS SOLI DARIAS

CUIDA DE TU PIEL, CUIDA DEL PLANETA

El plástico ha inundado nuestras vidas. Su creciente producción y uso amenazan con contaminar cada rincón del planeta. **Babaria** es de las marcas pioneras en desarrollar una línea cosmética **100% Plastic Free**. Con la **línea facial BIO Plastic Free** apuesta por una nueva filosofía cosmética en busca de la belleza, cuidado, salud, bienestar, armonía y equilibrio, centrándose en la sostenibilidad global y el cuidado del planeta. Seleccionando ingredientes de origen natural y botánico y fragancias con notas delicadas, para completar un ritual de belleza sensorial y muy beneficioso para la piel. Los envases empleados son **reciclables, reusables y/o proceden de fuentes sostenibles**.



CALIDAD PASCUAL Y VICKY FOODS AYUDAN A ALIMENTAR A LOS MÁS DESFAVORECIDOS

A través de los movimientos **#ComparteLoBueno** y **#TeAyudo**, se está realizando un llamamiento a las empresas para ayudar a que las personas sin hogar y grupos de población desfavorecidos puedan tener acceso a un **desayuno digno**. Compañías como **Vicky Foods (Dulcesol)** y **Calidad Pascual** ya han contribuido a través de estos movimientos, donando alimentos a la asociación **Mensajeros de la Paz** (presidida por el **Padre Ángel**), que se encarga de **entregar cada día más de 180 desayunos**. **Calidad Pascual** ha donado **leche, bricks de zumos individuales, barritas de cereales y té**. Por su parte, la empresa **Vicky Foods (Dulcesol)** ha donado varios pallets de alimentos semanales, con productos como **croissants, pan de larga duración o pan de molde**.



GOTAS DE SOLIDARIDAD, CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

Solán de Cabras relanza su botella rosa para demostrar su compromiso con las mujeres enfermas de cáncer de mama. La marca aportará **20.000 minutos de atención psicológica personalizada a las personas enfermas y a sus familiares**, a través del teléfono gratuito de la **Asociación Es-**

pañola Contra el Cáncer. Además, contribuirá a visibilizar la experiencia personal de las mujeres que padecen esta enfermedad.



truvía

MAZAPANES

25 G DE TRUVÍA
1 CLARA DE HUEVO
200 G DE ALMENDRA MARCONA

77 CALORÍAS

MÁS DULCE, MENOS CALORÍAS



DESCUBRE LAS VÍDEO RECETAS DE TRUVÍA EN YOUTUBE



Con unos cuantos detalles estratégicamente colocados podrás crear un cálido ambiente navideño.

No hay nada que les haga más ilusión a los niños que la Navidad. Si te ayudan con la decoración, la disfrutarán más todavía.



Viste tu casa de Gala

Es el único momento del año en que la decoración de nuestra casa cambia durante unas semanas.

Aquí recopilamos los básicos para que tu hogar se vista de fiesta con ideas sencillas, al alcance de todos.

EL BELÉN

El Nacimiento es un motivo imprescindible cuando hay niños en casa. **De barro, cerámica e, incluso, de papel reciclado**, lo importante es tener las figuras suficientes para adornar nuestro hogar de un modo especial.

LAS PLANTAS

La **Flor de Pascua** es el complemento natural que no debe faltar, pues es todo un símbolo de estas fiestas. **El color rojo de sus hojas anima cualquier rincón de la casa.** Además, son resistentes y aguantan sin marchitarse hasta el final de las fiestas.

LA MESA

Aunque este año limitemos las celebraciones con la familia, **no hay que descuidar la puesta en escena de los menús navideños.** Vosotros también merecéis celebrar las fiestas con vuestra mejor vajilla, cubertería y cristalería. Pon un mantel elegante, y como broche final decora la mesa con velas o con algún otro detalle navideño.



¡QUÉ DIVERTIDO!

Los regalos

A TODOS NOS GUSTA QUE NOS REGALEN Y REGALAR EN NAVIDAD. PARA PREPARAR ENVOLTORIOS ORIGINALES, PUEDES UTILIZAR UN PAPEL DE REGALO BONITO Y LUEGO AÑADIRLE ALGUNOS DETALLES PARA ACABAR DE ADORNAR EL PAQUETE.

PAPELES ÚNICOS

Con papeles en los que tus hijos hayan hecho dibujos con rotuladores, ceras o pinturas, tus regalos quedarán envueltos de la manera más original. ¡Y tus hijos se divertirán preparando los dibujos!



EL ÁRBOL

En una casa, especialmente cuando hay niños, no puede faltar el tradicional árbol, eso sí, siempre artificial para proteger el medio ambiente. **Las cintas, las luces y los adornos en rojo, plata o dorado son imprescindibles.**

También puedes comprar o fabricar arbolitos pequeños y colocarlos sobre algún mueble, en distintas estancias.



LOS PEQUEÑOS DETALLES HARÁN QUE TU HOGAR SE IMPREGNE DEL ESPÍRITU NAVIDEÑO.

Canadá

vacaciones de invierno

Aunque este invierno no parece muy propicio para viajar, estas fechas son un buen momento para imaginar todos juntos, dónde nos gustaría pasar las próximas Navidades. Canadá es un lugar extraordinario para visitar, especialmente en diciembre.



Byward Market



Edificio legislativo, ciudad de Victoria



Iglesia Franciscana



Montañas Rocosas



Edificio del Parlamento



Gente patinando sobre el Canal Rideau



OTTAWA la capital

LUGARES LLENOS DE ENCANTO

Ski Resort Chateau Lake Louise en Alberta



TRINEOS, PESCA EN EL HIELO, PATINAJE... HAY UN MONTÓN DE ACTIVIDADES QUE HACER Y MUCHÍSIMOS LUGARES CON UN ENCANTO ESPECIAL, A LOS QUE EL INVIERNO LES OTORGA DE UNA MAYOR BELLEZA.



QUEBEC



A partir de noviembre, en la ciudad de Montreal, provincia de Quebec, después de los desfiles de Papá Noel las calles empiezan a vestirse con adornos navideños.



La nieve transforma a sus grandes ciudades como Montreal, Ottawa o Toronto y ofrecen la oportunidad de disfrutar al aire libre desafiando al frío.



CANADÁ COMO SEGUNDO PAÍS MÁS GRANDE DEL MUNDO, CUENTA HOY EN DÍA CON GRANDES CIUDADES COSMOPOLITAS Y MULTICULTURALES Y CON ALGUNOS DE LOS PARQUES NATURALES MÁS BELLOS DEL PLANETA.



Parque nevado en el área de playa



Torre CN



TORONTO

Novedades

¡Toma nota!

Disfruta de Bienstar Nude

La nueva gama Nude de Bienstar nos aporta un alto contenido en proteínas y es baja en grasa. Pero destaca por la ausencia de colorantes, conservantes y fosfatos. ¡Disfrútala en finas lonchas con la pechuga de pavo y el jamón cocido extra!



Para amantes del chocolate intenso

La Caja Roja Dark Sublime de Nestlé será tu perfecto aliado para sorprender en cualquier celebración o para darte un capricho en tu día a día. Es un surtido degustación Caja Roja de bombones negros 70% cacao, rellenos de deliciosa avellana y trufa, con cuatro variedades diferentes que maridan a la perfección con el chocolate negro. Con cacao 100% de cultivo sostenible y aromas 100% naturales.



Los nuevos hidroalcohólicos que van contigo

Babaria quiere cuidar de ti, por eso ha desarrollado una nueva línea de productos de higiene de manos en gel y en spray, que podrás llevar contigo fácilmente y mantendrán tus manos protegidas y cuidadas sin perder hidratación. Están formulados con un 70% de alcohol, no necesitan enjuague y son 100% veganos. Podrás encontrarlos en dos formatos distintos, gel o spray, y en cuatro variedades: **Mineral y Ácido Hialurónico** para una hidratación extra, **Vainilla y Argán** para una nutrición profunda en pieles secas, **Cotton y Rosa Mosqueta**, con un aroma floral único para conseguir un tacto sedoso y **Aloe y Jojoba**, una bomba de frescura e hidratación para tu piel. ¡Sin duda tienes dónde elegir! Y recuerda, sea cual sea la variedad que escojas, en formato gel o spray, lleva tu higienizante siempre contigo.



La forma más natural de endulzar con Cero Calorías

Lo mejor para endulzar proviene de la naturaleza. Truvia® es un endulzante de origen natural, su gran sabor es único y nace de las hojas de la planta de stevia. Por eso cuando elijas un endulzante escoge stevia, ya que es un producto de la tierra, dulce desde su origen. Agua, sol y nutrientes de la tierra son todo lo necesario para que esta pequeña hoja se mantenga naturalmente dulce hasta el momento de su cosecha. Truvia® aporta a todos los alimentos un delicioso sabor dulce sin calorías. Añádelo a tu café, té, yogur y productos lácteos, hornea tus postres preferidos o simplemente disfrútalo espolvoreado en fruta o cereales, y endúlzate saludablemente con Truvia®.

Mayonesas con sabor único

Gracias a sus más de 40 años de experiencia y constante innovación, Ybarra te ofrece una amplia variedad de mayonesas con sabores únicos e ingredientes adaptados a todo tipo de consumidores. La gama de mayonesas Ybarra consta, entre otras, de mayonesas con sriracha, ajo, soja, aceite de oliva, ecológicas, suaves, especiales para ensaladilla... además de la clásica mayonesa Ybarra de toda la vida, con su receta única que le da un sabor tradicional y que gusta a toda la familia.



Yes It's Pizza, disfruta del nuevo placer veggie

Dr. Oetker, marca líder en el mercado de pizza congelada en España, sigue apostando por la innovación con Yes It's Pizza, ¡la gama de pizzas hechas con vegetales hasta en la masa! Revoluciona el concepto de pizza tradicional ya que las protagonistas son sus deliciosas y crujientes bases de espinacas, coliflor y remolacha. Una pizza 100% veggie, más natural, que responde a las nuevas demandas del consumidor, cada vez más exigente con la calidad y consciente de la influencia de la alimentación en su salud.



El Compromiso Nutrición con la población infantil de Pascual

Pascual lanza el primer batido adaptado a los criterios de alimentación recomendados para los centros educativos. La nueva fórmula de los Batidos Pascual va más allá de la reducción de azúcar: no utilizar edulcorantes; una tasa menor del 35% de grasas y menor del 10% de grasas saturadas; una cantidad menor de 0,05 g. de sal y un máximo de 200 kCal. El perfil nutricional infantil más exigente creado hasta el momento.



La infusión en monodosis para las digestiones difíciles del bebé

La inmadurez del sistema digestivo en los recién nacidos hace que los trastornos gastrointestinales sean uno de los problemas que más afectan a su bienestar durante el primer año. Para mejorar esas molestias digestivas, los pediatras recomiendan preparados a base de infusiones instantáneas desde edades tempranas. La manzanilla y el hinojo presentes en las infusiones infantiles son de utilidad para mejorar la sintomatología digestiva, por eso Laboratorios Ordesa presenta la nueva infusión para bebés Blevit Barriguitas Felices, elaborada a base de estos dos ingredientes, en un nuevo formato monodosis más práctico y cómodo de utilizar, que permite controlar mejor la dosis exacta a administrar en cada caso, y una composición con 0% azúcares añadidos. Con Blevit Barriguitas Felices tu bebé disfrutará de una feliz digestión.



Intenso y cremoso placer

Descubre el primer Chocolate con leche 45% cacao Valor. Un chocolate con leche con alto contenido en cacao, con el que podrás experimentar la intensidad del blend de chocolate Valor, compuesto por algunos de los mejores cacaos del mundo. Además la leche le aporta la cremosidad clásica del chocolate con leche. También podrás disfrutar del primer Chocolate con leche 45% cacao acompañado de almendras y avellanas troceadas y caramelizadas. Siente su textura única y la intensidad de su sabor. Con los chocolates Valor disfruta de la intensidad de algunos de los mejores cacaos del mundo y la cremosidad del chocolate con leche. ¡Sube un escalón en el placer! Chocolates con leche 45% cacao Valor, una nueva generación de chocolates.



El efecto Sportsalil aumenta con su "termoterapia de bolsillo"

Realizar actividad física de manera regular es básico para nuestra salud y bienestar. También es fundamental saber minimizar el riesgo de lesiones y, si ocurren, conocer las terapias adecuadas para cada momento. Existen productos de crioterapia, o terapia del frío, y de termoterapia, o terapia del calor, "de bolsillo"; es decir, que el deportista amateur puede llevar consigo y permiten una actuación rápida y eficaz. Laboratorios Viñas ha lanzado Sportsalil Parche Calor, unos parches térmicos de 8 horas de duración cuya aplicación proporciona alivio de los dolores musculares y articulares. Son eficaces en caso de cansancio y tensión muscular, esguinces y distensiones. Además, también son adecuados para artritis y dolores menstruales, para los que el efecto calor es beneficioso. Es la "termoterapia de bolsillo" que propone Laboratorios Viñas.



Tus huesos y articulaciones más sanos

El 73% de las mujeres mayores de 35 años sufren molestias osteoarticulares. MARNYS® Mialtrim es un complemento nutricional que ayuda al movimiento del sistema locomotor. Combina en sus cápsulas Lúpulo, Yuca, Cúrcuma, Harpagofito, Ortiga, ácido Hialurónico y vitamina C, que favorecen el sistema musculoesquelético.

La vitamina C contribuye a la normal formación de colágeno en cartilago, tendones y huesos.



La alternativa Diadermine a las inyecciones anti-arrugas

Las arrugas faciales empiezan como líneas de expresión, que aparecen al gesticular y contraer la musculatura. Con la edad, se pierde elasticidad y se convierten en arrugas permanentes. La gama Diadermine Lift+ Botology, con un 92% de ingredientes de origen natural, y activos botánicos y dermatológicos te ayuda a lucir una piel perfecta. En esta gama podrás encontrar Lift+ Botology Cremas de Día y de Noche, que alisan y minimizan intensamente las líneas de expresión, ayudando a la reducción de arrugas visibles y aportando un aspecto más fresco y joven; Lift+ Botology Sérum, que alisa las líneas de expresión y reduce arrugas visibles aportando a la piel un aspecto más firme y liso; y Lift+ Botology Contorno de ojos, que relaja el área sensible de los ojos y alisa las arrugas del contorno de ojos, reduciendo las ojeras y bolsas, permitiendo que la piel del área se note más firme.



Navidades con niños

Planes para disfrutar todos juntos



Siempre han sido las fiestas preferidas por nuestros hijos. Las calles y los hogares se adornan de forma especial, disfrutan de entretenimientos especiales como el circo o la feria, se reúne la familia... En este año atípico también vale la pena celebrarlas como se merecen, para mantener viva la ilusión de los pequeños y también de los no tan pequeños.

La Navidad es una festividad entrañable para todos, pero especialmente para nuestros hijos, en la que cada día se suceden acontecimientos que les **llenan de ilusión**. Mantener esa magia es cosa nuestra, seguro que pensando un poco se nos ocurren ideas creativas con las que realizar actividades que les emocionen y los mantengan entretenidos.

De excursión

Aunque ahora sin duda lo mejor es quedarnos en casa, dentro de las normas vigentes en cada situación geográfica y momento, si nos es posible, conviene que los niños puedan salir a despejarse y realizar alguna actividad de ocio al aire libre.

Otros años teníamos opciones como pasar una tarde en el circo, en la feria o en los centros comerciales, este año debemos ir ajustando nuestros planes a lo que pueda realizarse en cada momento.

Si las circunstancias lo permiten, podemos hacer alguna **excursión a la nieve o acercarnos a algún lugar habilitado para patinar**. Si no podemos salir de casa, podemos hacer actividades especiales dentro de ella, como **salir de picnic al balcón, o pasar una noche de acampada en el salón, junto al árbol de Navidad**. Lo que cuenta es hacer todos juntos planes imaginativos y divertidos.



Escribiendo la carta

El momento de escribir la carta a Papá Noel o a los Reyes Magos es, sin duda, mágico. Como estarás junto a ellos en ese instante, **recuérdales que no deben pedir demasiadas cosas y que son muy afortunados de recibir lo que desean**.

¿Y la cabalgata?

Nos parece difícil de concebir unas Navidades sin cabalgata de Reyes Magos. Por eso este año, los reyes están pensando que, en lugar de ser los niños los que vayan a ver las cabalgatas, **ser ellos mismos los que vayan por todas las calles para que los niños puedan verlos desde sus ventanas y balcones**.

¡ILLEGAN LOS REYES!

No hay una noche más mágica que la del cinco de enero. Ese día conviene tener a los niños lo bastante entretenidos como para que el tiempo se les pase volando. **Cuando llegue la noche, deben ayudarlos a preparar un tentempié en el que no debe faltar una bebida calentita, algún dulce y algo de agua y comida para los camellos**.



ESPECIALISTAS EN DECORACIÓN

Podéis pasar tardes fantásticas todos juntos realizando adornos caseros. **¿Qué te parecen estos cuadros navideños? Para hacerlos solo necesitarás unos marcos de madera, tela, hilo de distintos colores y algún otro accesorio como botones o cuentas.**

Prueba la Mia Grande

Ahora que estás esperando en esta consulta, descubre lo que Dr. Oetker tiene que contarte. ¡Escanea este QR ahora mismo!



Dr. Oetker la **MIA GRANDE** **NUOVA**

4 Formaggi

Dr. Oetker la **MIA GRANDE** **NUOVA**

Tonno e Cipolle

Dr. Oetker la **MIA GRANDE** **NUOVA**

Prosciutto e Formaggi

SOLO en 6-8 minutos

La pizza de pizzería

La Mia Grande es más grande (+ de 28 cm de diámetro), más artesanal y más rápida, está lista en solo 6-8 minutos. De jamón y queso, cuatro quesos o atún con cebolla disfruta de su masa extrafina con el borde supercrujiente. ¡Igual que si comieras en una pizzería!

Dr. Oetker

La calidad es la mejor receta.

www.oetker.es

Protéjelo de la bronquiolitis

Diversos estudios aseguran que **once de cada cien niños padecerá bronquiolitis durante su primer año de vida.** La enfermedad, causada por diferentes tipos de virus, se puede prolongar entre 7 y 12 días y las recaídas son bastante frecuentes. La causa más común es el virus sincitial respiratorio (VSR), que está presente sobre todo en los meses más fríos del año. Comienza como un simple catarro, hasta que el virus llega a los bronquios y origina la irritación de las vías de paso del aire. El resultado es que el bebé tendrá que esforzarse mucho para inhalar el aire, lo cual le resultará agotador.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas son parecidos a los de cualquier catarro, con fiebre y obstrucción nasal, pero se van complicando con:

- **Dificultad para respirar.**
- **Silbidos.**
- **Tos persistente y ronca.**
- **Disminución del apetito.**
- **Dificultad para conciliar el sueño.**

La bronquiolitis es una infección vírica del tracto respiratorio, concretamente de los bronquiolos, las vías aéreas más pequeñas del pulmón. Incide especialmente en niños menores de dos años, siendo los bebés de 3 a 6 meses los más afectados.

¿Cómo se contagia?

El contagio se realiza por **contacto directo con las microgotas que se emiten al estornudar o toser** y que pueden llegar hasta el niño o hasta sus juguetes u otros objetos que luego se lleve a la boca. **Hay que tener en cuenta que la infección tiene un periodo de incubación de 2 a 8 días y que los niños pequeños se pueden contagiar de otros niños o adultos que presenten una enfermedad más leve.** De hecho, el virus sincitial respiratorio (VSR) sólo causa infecciones leves en los adultos, pero si una persona infectada contagiara a un bebé, éste sí podría desarrollar una enfermedad mucho más severa.

Para **evitar contagios en el seno familiar** es importante tirar a la basura los pañuelos sucios y lavarse las manos frecuentemente con abundante agua y jabón.

MIENTRAS NUESTRO BEBÉ ESTÉ ENFERMO, NO CONVIENE LLEVARLO A LA GUARDERÍA.



Tratamiento

Al tratarse de un virus **no hay un tratamiento antibiótico efectivo contra la infección.** Se pueden usar medicamentos que mejoren los síntomas, como la fiebre o la tos.

También **es conveniente colocar un humidificador en la habitación del bebé** para que le resulte más fácil expulsar los mocos. Asimismo, deberás de aspirarle la nariz varias veces al día, especialmente antes de comer y de dormir.

Es importante que durante la enfermedad **beba abundantes líquidos, especialmente mientras persista la fiebre.**

Algunos niños necesitan hospitalización mientras están infectados. Como tratamiento, en el hospital le pueden administrar oxígeno a través de una mascarilla.



Higiene Íntima

SI CUIDAS LA PIEL DE TU CARA CON UNA HIGIENE ESPECIAL, ¿POR QUÉ NO LA DE TU ZONA ÍNTIMA?

Es muy importante cuidar cada parte de tu cuerpo como se merece. Por eso, una adecuada **higiene íntima** es esencial para mantener la **zona protegida**. Y para ello puedes usar **GineCanesfresh® Higiene Íntima Diaria** que protege y aporta sensación de frescor y **GineCanescalm® Higiene Íntima Calmante** que ayuda a calmar la zona sensible y con tendencia a la irritación **aliviando cualquier molestia**.

www.ginecanes.es



Disfruta con Truvia de una dulce Navidad.

¡Ideal para
mis postres
navideños!



Truvia es el endulzante
0 calorías que procede
de la hoja de la stevia.
El perfecto aliado para
tus recetas. La forma
más natural de
endulzar.

¡ENDÚLZATE EL DÍA
SIN CALORÍAS Y CON
EL MEJOR SABOR!



www.truvia.es

