

SUPLEMENTO DE LOS LUNES



CALEIDOSCOPIO





Dime qué compras y te diré como pasas el verano

► TEXTO Ana Iglesias

Con el coronavirus muy presente, pasamos la hoja del calendario y nos metemos de lleno en el período vacacional por excelencia. Y aunque muchos han tenido que modificar sus planes iniciales a causa de la crisis sanitaria, la mayoría de los españoles hemos pasado buena parte de junio planificando el verano para disfrutarlo de la mejor forma posible. Así lo revelan nuestras compras online, registrando a través de los *must have* adquiridos cómo se presenta nuestro verano

¿Cómo nos planteamos vivir esta temporada vacacional los españoles y qué compras consideramos imprescindibles? es la base de un estudio de AliExpress, la plataforma global de *e-commerce* que revela que "un 60% de los encuestados tiene en sus planes veraniegos visitar los destinos de playa, el 36% volver al pueblo y más del 25% se quedará en casa. Además, el 12% ha manifestado interés en hacer camping o bien salir de viaje con la autocaravana, y solo un 10% contempla viajar fuera de España". Entre los planes, leer (68%), tomar el sol (65%) o practicar deportes acuáticos (28%), y entre los preparativos, la compra de productos para el cuidado de su coche o motocicleta, y accesorios para comodidad y seguridad de los más pequeños y de las mascotas. "Volvemos a las playas más equipados que nunca", explican fuentes de la plataforma, que indican que "un 30% aprovechará para practicar deportes acuáticos, y un 65% para disfrutar del sol en el mar". Entre los que planean acudir a un destino de playa con familiares y amigos, más del 30% comprará o renovará toldos y sombrillas; cerca del 25% se hará con una nevera portátil nueva y el 12% comprará muebles portátiles para playa. Entre los productos más demandados se mantienen imprescindibles del verano como los aceites y las cremas solares, que han adquirido el 67,4%; bañadores y bikinis, un 51%, y pistolas de agua, palas y juguetes de playa, un 20%. La encuesta también pone de relieve el creciente interés por la naturaleza y las prácticas asociadas a ella, como excursiones o montañismo, algo en lo que han pensado el 48% de



los encuestados, que se han decantado por comprar bolsas de viaje y mochilas; pulseras y relojes con dispositivos tecnológicos con capacidad de monitorear la actividad física, y tiendas de campaña, adquiridas por un 7,4% de compradores que han confesado su intención de hacer noche bajo las estrellas. Y atención al dato, más de la mitad de los españoles prevé recibir familiares y amigos en casa durante el verano, por lo que las búsquedas en internet han ido encaminadas a acondicionar el hogar, con básicos de limpieza, se-

millas y abono para el jardín, ventiladores o sistemas de aire acondicionado y más del 20% renovará sus armarios de almacenamiento. Aunque en años anteriores los viajes ocupaban el protagonismo en la época de verano, muchos españoles que disponen en sus hogares de espacio suficiente para instalar una piscina han pensado en ella. Un 19% de los encuestados adquirirá una, ya sea hinchable o de jardín, y creará un espacio de convivencia para pequeños grupos o *chill out*, incluyendo una barbacoa, iluminación LED decorati-

va y muebles y accesorios para el jardín. Y como curiosidad, un 33% planea hacerse con una lámpara anti-mosquitos. Tanto quienes se quedan en casa como los que salen a *vacacionar* también buscan opciones de entretenimiento. Mientras que algunos recurren a clásicos de toda la vida como los juegos de mesa (26%) o las cartas (14%), un 18% se plantea suscribirse a servicios de entretenimiento en streaming y un 14% de los encuestados contempla adquirir ya bien un televisor o una Tablet •

Adopción animal



Cada año millones de mascotas en todo el mundo son abandonadas. Uno de los motivos más frecuentes es el no saber qué hacer con ellas durante el período de vacaciones, algo que probablemente este año no suceda tanto, pero también la falta de tiempo para cuidarlas, que nos dan demasiado trabajo o causan destrozos, o problemas de agresividad o adaptación a causa de una educación inadecuada. Para evitar el abandono desde las asociaciones de animales insisten en la importancia de concienciar sobre la adopción

▶ TEXTO Nacho Álvarez
FOTO Iria Martínez

Adoptar un animal es una responsabilidad y debemos estar seguros de que podemos asumir ese compromiso. Para ello, hay que tener en cuenta las particularidades de nuestra forma de vida, tanto de las características de nuestra vivienda como del tiempo del que disponemos, y dejarnos aconsejar por un profesional veterinario que nos asesore qué animal es el ideal para ello. Además, hay que ser un adoptante responsable, cuidar de nuestra mascota y mantenerla esterilizada, vacunada y desparasitada, además de llevarla a las revisiones pertinentes e implantarle el chip de identificación. Otras cuestiones que deberíamos tener en cuenta es la edad del animal. Aunque lo ideal es

adoptarlo a los 2 o 4 meses de su nacimiento, cuando se produce el desapego de la manada, cuando su capacidad de adaptación y nuestra influencia sobre él a la hora de educarlo es mayor, la realidad es que hay muchos animales adultos que necesitan ser adoptados, y que se adaptarán sin problema para integrarse en nuestra familia. Y sobre todo, no dejarnos llevar por la impulsividad. La adopción de una mascota debe ser una decisión razonada y si se vive en familia, consensuada con el resto, y no por un impulso. Debemos estar preparados para los problemas que puedan ocasionar y disponer del tiempo necesario para dedicarnos a ellas ●

Ocio y salud en los balnearios

▶ TEXTO Andrea Eibes

Los balnearios gallegos se presentan como una de las opciones más atractivas entre los que buscan vacaciones tranquilas y en contacto con la naturaleza. Y entre la amplia oferta de termalismo, se encuentra **Caldaria**, con 25 años de prestigio internacional, cuyos tres centros en Laias, Arnoia y Lobios están a la cabeza de establecimientos que combinan tratamientos de agua con alojamiento y restauración en la provincia de Ourense



Alicia Centrán

Ocio y salud se dan la mano en las áreas termales gallegas, convirtiéndose en uno de los destinos preferidos de los españoles para estas vacaciones. Los balnearios se han ido incorporando poco a poco a la oferta vacacional, tras implementar las medidas higiénico sanitarias necesarias. Un ejemplo es el de Caldaria, con tres balnearios repartidos en Laias, Arnoia y Lobios, que acaba de lanzar una campaña audiovisual protagonizada por la *influencer* Ana Feijóo, conocida en las redes sociales como @anapolitan, con la que trata de transmitir de forma fácil y divertida la seguridad de sus instalaciones y su oferta lúdica y gastronómica, que los

han llevado a estar a la cabeza del termalismo gallego a nivel internacional. Desde Caldaria insisten en que se han implementado innovadoras medidas y protocolos de seguridad para ofrecer servicio con máximas garantías para sus clientes. “Hemos aprovechado el momento para renovarnos, instalar herramientas tecnológicas y telemáticas de última generación que favorecerán la seguridad y bienestar del huésped sin que este lo perciba de forma expresa, y hemos seguido apostando por la sostenibilidad y protección de un entorno natural que forma parte de la filosofía de nuestra marca desde hace 25 años”. Entre los protocolos de seguridad se en-

cuentra el equipo humano formado para atender a sus visitantes, la higienización frecuente de las superficies comunes, la planificación de las desinfecciones en las distintas áreas de una forma exhaustiva, o el reparto de toallas y material de higiene individualmente empaquetado y sellado para mayor seguridad de sus clientes. Pero también se han implementado normas preventivas en el área de restauración, desde la provisión de la materia prima hasta la elaboración y el servicio, mientras que los tratamientos termales y la balneoterapia “seguirán siendo la oferta estrella de Caldaria, atendándose según un protocolo específico que incluirá la programación horaria o la distancia

social, aplicando técnicas específicas para cumplir con los aforos adecuados en cada zona”. Todo pensado para que los huéspedes gocen de una experiencia única sin aglomeraciones ni restricciones. Además, recuerdan que las posibilidades que se ofrecen y sus entornos naturales son infinitas. “Desde la posibilidad de practicar deporte, como recibir clases de iniciación al kayak, alquiler de bicicletas, actividad dirigida de pilates y yoga al aire libre en una plataforma acuática sobre el Río Miño, hasta dar paseos en barco eléctrico a lo largo del río, cuidando nuestro entorno natural y disfrutando de unas vistas inigualables, sin olvidar el enoturismo” ●

La falta de nutrientes o vitaminas también afecta al plano sexual. Según la empresa Boston Medical Group, líder en salud sexual masculina, una correcta alimentación es fundamental en el ámbito sexual

Somos lo que comemos... también en la cama

“Además de entrar en juego factores estéticos, puede afectar a la correcta circulación, las hormonas o la fisiología y, por lo tanto, reduce o minimiza nuestro rendimiento en cualquier ámbito, también en la cama”, explica el nutricionista Aitor Sánchez García, quien indica que para alcanzar una correcta vida sexual es imprescindible tener un buen estado nutricional.

“Hay ciertos nutrientes que juegan un papel fundamental para las funciones sexuales del hombre. Si le falta alguno de ellos o de los compuestos bioactivos, hay más opciones de que se den problemas sexuales”.

Al igual que para rendir mejor en el plano cognitivo se necesitan nutrientes fundamentales, como ácidos grasos, omega-3 o minerales concretos, en el ámbito sexual existen vitaminas o minerales que no deben faltar para un mejor rendimiento sexual. “Lo que no existen son productos alimenticios que potencien el deseo sexual. No hay alimentos afrodisíacos *per se*, sino más bien rituales que nos estimulan, como podría ser una cena romántica. Si verdaderamente funciona es porque está cargada de simbolismo. Igual ocurre

con unas fresas, chocolate o las ostras, que no es que sean alimentos excitantes por sí mismos, lo son según el significado que queramos marcarle dentro de la rutina sexual”.

Para cambiar los hábitos alimentarios, es importante que el paciente sea consciente del alto consumo de ciertos alimentos que pueden ser perjudiciales y comprobar hasta dónde están dispuestos a cambiar y, sobre todo, con qué intensidad o regularidad lo llevarían a cabo. También hay que tener en cuenta que las necesidades de cada hombre son muy dispares, por lo que hay que llevar a cabo planes personalizados.

En el caso del tratamiento combinado, se busca integrar toda esa información obtenida para un trabajo interdisciplinar completo, que incluye urólogos, sexólogos, nutricionistas, psicólogos y médicos generales. Una buena salud general repercutirá en una buena salud sexual. Además, los expertos recomiendan prudencia a los medios de comunicación para que “no contribuyan a sembrar mitos dentro de la salud sexual y la nutrición” ●

Reuniones gourmet en casa

TEXTO Toni Martin ◀

La compra online de alimentos creció un 50% con el inicio del estado de alarma, y muchos expertos creen que el hábito se mantendrá para algunos consumidores. El plan reunirse en casa, que parece haberse instaurado en muchos hogares españoles, también ayuda a esa creencia. Por ello, empresas y especialistas en gastronomía como **Nacho Sandoval**, se han volcado en la selección de productos gourmet con servicio a domicilio



Desde la primera semana de confinamiento, la compra de productos alimentarios online creció significativamente, y son muchos los expertos que creen que este hábito se mantendrá entre los consumidores. No en vano, la demanda de productos para disfrutar del hogar en los meses de verano ha crecido exponencialmente, lo que da pie a pensar que las reuniones y fiestas familiares y de amigos se celebrarán en las casas. Por ello, empresas especializadas y expertos en gastronomía como Nacho Sandoval, organizador de rutas gastronómicas y jurado en certámenes culinarios de alto nivel, se han volcado en

la selección de productos gourmet para disfrutar en los propios domicilios. “Muchas personas han dado aún más valor a lo que significa cuidarse y poder recibir rápidamente esta gama de productos Premium con los que deleitarse o amenizar sus cenas y veladas”, explica Sandoval, que ha lanzado su propia selección para “ayudar a muchos consumidores a saber que están eligiendo alimentos de calidad a un precio competitivo, porque alguien antes lo ha probado para ellos”. Y es también, señala, “una manera de apoyar a los productores, ofreciéndoles una línea más de venta en esta nueva normalidad”.

Así, en su web nachosandovalgourmet.com el usuario encontrará “una selección de productos de calidad máxima para consumir en casa, solos o en compañía de quien queramos”, y que llevan detrás “investigación y muchas pruebas”, e incluso muchos alimentos con sellos y marcas de calidad menos conocidas para el gran público. “Por ejemplo, en la página se pueden encontrar chuletones o entrecots de Ternera de Aliste IGP (Zamora), una exquisitez que no es tan conocida en España, con un sabor extraordinario”, relata este apasionado de la alta gastronomía, que también ha incluido asados (cochinillo, cabrito y cordero lechal), elaborados en Ávila en

horno tradicional de leña de encinas, con un toque de brasas en parrilla, y “tan fáciles de preparar que solo necesitan el último toque en casa para consumir”. Pero el usuario no solo encontrará carnes en la web, también productos como el bacalao de autor desalado en lomos o la fabada asturiana y platos elaborados con Fabas de Asturias IGP y verdinas, “tan de moda en estos tiempos”, así como una cuidada selección de cachopos. Además, no se olvida del maridaje, incluyendo sección específica para ello. “El arte de escoger el vino idóneo para cada alimento hace la experiencia en los dos sentidos el doble de enriquecedora”, explica ●

Suspendidos los eventos de grandes aforos, algunos festivales se reinventan para no perder presencia. Es el caso del **Bilbao BBK Live**, que ha organizado una edición especial online para "llevar la magia del monte Kobetamendi a vuestras casas" y poder disfrutar de los conciertos de un cartel internacional del 9 al 11 de julio, en las mismas fechas en las que habría de celebrarse el festival



BBK Live UDA en casa

▶ TEXTO Ana Iglesias

PULSERAS SOLIDARIAS.

Además, para completar la experiencia Bilbao BBK Live se pondrán a la venta siete pulseras "para compartir con nuestros mejores amigos uno de los mejores planes del verano: ir juntos al festival y mantener vivo su espíritu durante todo el año". Las pulseras pueden adquirirse en la web bilbaobbklibe.com y lo recaudado con su venta se destinará a un fondo para la crew del festival, runners, hospitality, técnicos, transportes, producción, stage managers... "profesionales autónomos contratados que son imprescindibles para que todo siga funcionando y que en las circunstancias actuales han quedado totalmente desprotegidos, sin poder trabajar y con escasas o nulas coberturas en las medidas puestas en marcha por el gobierno". El 50% de esta recaudación irá para ellos y el otro 50% al Banco de Alimentos de Bizkaia, para ayudar a familias con escasos recursos.

“**Abriremos los escenarios en Kobetamendi para recibir a seis artistas que subirán a la montaña para ofrecer su directo en streaming a todo el mundo.** Conciertos especialmente diseñados para esta ocasión y registrados en plena naturaleza que nos harán sentir casi como si estuviéramos en Basoa escuchando una sesión, conquistando la cima del monte Arraiz junto a los animales que lo habitan todo el año, o amaneciendo con las vistas de la ciudad y los sonidos a

baja revolución de Lasai”. Así lo explican sus promotores, deseando recibir visitantes al otro lado de las pantallas desde todos los lugares del mundo. Entre los artistas que protagonizarán los conciertos online se encuentran **El Columpio Asesino, Dora, Amorante y Yawners** y los **DJ sets de John Talabot y Katza**, programa que se completará con una selección de las mejores actuaciones de la historia del festival y el humor de **Pantomima Full** ●