CONVIVIMOS

Argentina **#413**
Noviembre 2026/$11.000 +IVA
en caso de corresponder



China Cosentino

"Las Leonas tenemos un ADN particular"









Accedé a Convivimos en su versión online.



NaranjaX

Por ser suscriptor de estas revistas tenés: **acceso ilimitado a Clarin.com y los beneficios de 365**

DISCO 15%	PUMA 20%	JUMBO 15%
easy 15%	Hasta 20%	MAYORISTA YAGUAR 10%
LACOSTE 15%	CETROGAR 10%	on city 20%
Mostaza Hasta 40%	BURGER KING Hasta 20%	grido 15%



+1.000 beneficios
Supermercados
Cines
Combustible
Indumentaria
Gastronomía

Conocé más beneficios en 365.Clarin.com

365

Si estás subscripto y aún no recibiste tu credencial 365 comunicate al Centro de Atención al Cliente de Clarin 0800 222 2365 / WhatsApp 11 3103 0365 / Contacto365@agea.com.ar

STAFF

DIRECTOR
DAVID RUDA

EDITOR
SEBASTIÁN MAGGIO
EDITOR@EDITORIALACCION.COM.AR

COORDINACIÓN EDITORIAL
ILATINA S.A.

COORDINACIÓN PERIODÍSTICA
EDITORIAL ACCIÓN S.A.

ARTE Y DISEÑO
EDITORIAL ACCIÓN S.A.

IMPRESIÓN
ARCÁNGEL MAGGIO
LAFAYETTE 1695
CÓDIGO POSTAL C1286AEC - CABA

REDACCIÓN
REDACCION@NARANJAX.COM
LAFAYETTE 1695 - CÓDIGO POSTAL C1286AEC
CABA

CONTACTO
PUBLICIDAD@NARANJAX.COM

CORRESPONDENCIA
LECTORES@NARANJAX.COM

SUSCRIPCIONES
EN TODAS LAS SUCURSALES DE NARANJA X

QUEDA EXPRESAMENTE PROHIBIDO REPRODUCIR TOTAL O PARCIALMENTE LOS CONTENIDOS DE LAS NOTAS, ILUSTRACIONES O FOTOGRAFÍAS SIN AUTORIZACIÓN DE LA DIRECCIÓN. EL DIRECTOR NO SE RESPONSABILIZA POR LAS OPINIONES VERTIDAS POR LOS ENTREVISTADOS Y COLUMNISTAS.

ADHERIDA AL IVC

INSTITUTO VERIFICADOR DE CIRCULACIONES

Certificado PEFC
Este producto procede de bosques gestionados de forma sostenible
PEFC
PEFC/37-31-06
www.pefc.org.ar

LA PRESENTE REVISTA FUE IMPRESA POR ARCÁNGEL MAGGIO.
TIRADA DE ESTA EDICIÓN: 80.500 EJEMPLARES
CONVIVIMOS ES UNA PUBLICACIÓN
MENSUAL DE DISTRIBUCIÓN NACIONAL
PROPIEDAD DE TARJETA NARANJA S.A.
EXCLUSIVA PARA TITULARES DE NARANJA X
DOMICILIO LEGAL: TARJETA NARANJA S.A.
LA TABLADA 451 - X5000JSB CÓRDOBA
ARGENTINA
NÚMERO DE EDICIÓN: 413
FECHA DE EDICIÓN: NOVIEMBRE 2026
EDITADA POR EDITORIAL ACCIÓN S.A.
REGISTRO DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL N° 5342694

DAVID RUDA
DIRECTOR



Campeonas y campeones

En la cancha, en los escenarios, frente a la página en blanco, en soledad o formando parte de un equipo, las mujeres y los hombres que nos acompañan en esta edición supieron manejar el orgullo con la humildad, el talento con la constancia, el empuje con la paciencia, la emoción con la templanza y la razón con la frescura de lo inesperado. De esa mezcla están hechos los campeones.

Vamos a empezar por la tapa. Cristina "China" Cosentino, la arquera de la selección argentina de *hockey*, es nuestra campeona mundial. En la entrevista que le hicimos, nos cuenta cómo fue ir construyendo su rol dentro de un equipo que ya estaba en lo más alto del podio. Cristina tomó ese legado y lo proyectó a las nuevas generaciones. "Las Leonas sentaron un precedente, y todas las camadas que vinieron después no quisieron ser menos. Todas las que estuvieron lo hicieron excelente, así se fueron manteniendo los títulos y los podios, y la vara está cada vez más alta. Eso te empuja a querer ser cada vez mejor, a no bajar los brazos y querer siempre más. Somos campeonas del mundo, pero yo ya estoy pensando en que quiero ser campeona olímpica. Es el hambre que te genera estar en este equipo", nos dijo. Los invito a leer la nota y a alentar a estas genias del deporte.

Este mes, Natalie Pérez, nuestra invitada, renueva todos sus títulos con una gira por el país. La cantante y actriz nos contó que, tanto en su familia como en el trabajo, es la encargada de romper los esquemas. "No me siento parecida a nadie, nunca hago lo que está de moda ni lo que debería estar bien", afirmó. Y es verdad, las campeonas son distintas, se distinguen en la multitud.

Y hablando de campeonas y campeones, les recomiendo detenerse en nuestros columnistas. Fernando Medeot nos habla de las múltiples caras de la felicidad; Agustina Boldrini nos sorprende con los significados de la palabra "tradición"; Enrique Orschanski nos abre los ojos ante la cultura de la cancelación; y Felipe Pigna nos trae la historia de Juan Manuel Fangio, cinco veces campeón del mundo.

Que disfruten toda la revista.

¡Buena vida!



ACÁ AHORA

LA CAJA de ahorro y seguro
GENERALI



Nuestro Seguro de Auto tiene cobertura a nivel nacional y atención 24/7, porque no hay nada mejor que viajar con la tranquilidad de que siempre hay alguien cuidándote.

Descubrí cómo podemos ayudarte en tu próximo viaje.
LACAJA.COM.AR

LOS SEGUROS SON EMITIDOS POR CAJA DE SEGUROS S.A. FITZ ROY 957 (C1414CHI) C.A.B.A. CUIT 30-66320562-1. ENTIDAD AUTORIZADA POR LA SUPERINTENDENCIA DE SEGUROS DE LA NACIÓN. REGISTRO Nº 501. ESTA IMAGEN HA SIDO RETOCADA Y/O MODIFICADA DIGITALMENTE, LEY 14.953.

Propuestas para construir criterio financiero

Naranja X busca acercar conocimientos sobre dinero y promover decisiones más autónomas mediante herramientas digitales, programas para jóvenes y educación financiera.

Hablar de dinero suele generar dudas o cierta distancia. Sin embargo, dar acceso a la educación financiera es mucho más que enseñar números: es brindar herramientas cotidianas para que cada persona pueda tomar decisiones con confianza, proteger sus ingresos y acercarse a sus metas con autonomía.

Para lograrlo, Naranja X se apalanca en cuatro formatos complementarios que responden a distintas etapas y necesidades de la comunidad.

En primer lugar, se encuentra el blog (www.naranjax.com/blog), donde se pueden resolver dudas del día a día. No requiere usuario ni contraseña ni tampoco hace falta ser cliente para navegarlo. Con secciones sobre ahorro, ciberseguridad, tarjetas, inversiones, préstamos y contexto económico, este espacio recibió en 2025 a más de 4,5 millones de usuarios. Además, cuenta con una sección para dejar consultas abiertas a la comunidad.

En segundo lugar, hay un curso *on demand* que fue diseñado como una plataforma interactiva de *e-learning* de 10 horas de duración. Cuenta con recursos audiovisuales, asistente de inteligencia artificial, actividades lúdicas y evaluaciones breves al final de cada unidad. Cuando finaliza, expide un certificado avalado por la UBA. Además, el curso fue desarrollado con la adaptación del programa Finanzas a mano junto al respaldo de Grupo Galicia y Eidos (www.naranjax.com/hablemos-de-plata-curso).



Foto: Shutterstock

Y como es importante que los jóvenes también hablen de dinero de manera responsable, hay un programa que invita a quienes trabajan en Naranja X (NXers) a convertirse en facilitadores y dictar talleres presenciales a estudiantes de entre 14 y 18 años de escuelas secundarias. Se trata de impactar en la comunidad desde temprana edad.

Por último, hay otra iniciativa que fue desarrollada en alianza con Junior Achievement (bajo la adaptación del programa Multiplicadores), dirigida a jóvenes de 14 a 16 años. Es una iniciativa híbrida de tres meses que combina clases presenciales con mentorías virtuales dictadas por colaboradores de la empresa. Se busca que los estudiantes trabajen en equipo para encontrar respuestas a problemas reales.

La *fintech* es parte del Grupo Galicia, que se propuso alcanzar a 60 mil personas con alguna de sus propuestas educativas en 2026.

En otras palabras, facilitar el diálogo sobre el dinero de forma simple, empática y práctica es la vía más directa para que más personas tomen el control de sus finanzas y construyan su futuro con libertad.

¡Importante! Tu tarjeta de beneficios 365 y el acceso a Clarín.com estarán activos hasta el 31/12/2026, ¡seguí disfrutando de todos los descuentos!
Si estás suscripto y aún no recibiste tu credencial 365, comunicate al Centro de Atención al Cliente de Clarín 0800 222 2365 / WhatsApp 11 3103 0365 / Contacto365@agea.com.ar

FÁCIL DE TOMAR DESDE EL PRIMER MATE

I ♥ MÑN

Mañanita

sin excusas

Mañanita

AMARILLO MAÑANITA
2024 C



YerbaMananita

La estafa que busca robar tus datos

Un engaño por SMS suplanta a empresas de telefonía y promete canjear puntos por productos. La trampa termina en sitios falsos que buscan quedarse con los datos de tu tarjeta.

La estafa del falso canje de puntos por SMS es una modalidad de *smishing* (*phishing* vía SMS) en la que ciberdelincuentes suplantan la identidad de empresas telefónicas. Envían alertas falsas sobre la expiración inminente de puntos para dirigir al usuario a páginas web clonadas, donde roban los datos de las tarjetas de crédito o débito mediante un falso cobro de envío o logística.

La anatomía del ataque tiene unas características. Primero, llega una alerta de urgencia donde se recibe un mensaje que dice: "Tus puntos de beneficios vencen hoy. Canjealos antes de que se den de baja". Este tipo de redacción explota el sesgo de urgencia y el miedo a perder una oportunidad.



Foto: Shutterstock

Luego, se observa que el SMS incluye un enlace acortado o sospechoso. Al hacer clic, redirige a una plataforma web idéntica a la de compañías telefónicas que operan en la Argentina, imitando logos, tipografías y secciones oficiales.

En la página falsa ofrecen productos de alta gama como celulares, smart TV, relojes inteligentes, a cambio de los "puntos" más un pago simbólico, siendo los precios ridículamente bajos.

Una vez realizado el paso anterior, llega la trampa del cargo de envío. Para concretar la "entrega", el sitio solicita que se ingresen los datos completos de la tarjeta de crédito o débito (número, fecha de vencimiento y código de seguridad CVV) bajo el concepto de costo de despacho o logística, que suele rondar entre los $2000 y $7000.

Una vez que se ingresan los datos financieros, los delincuentes clonan la tarjeta para realizar compras masivas no autorizadas, suscriben la cuenta a servicios de cobro recurrente o vacían los fondos disponibles.

Ante la proliferación de estos sitios apócrifos, las empresas de telecomunicaciones emitieron comunicados oficiales y realizaron denuncias penales. Ahora bien, es posible evitar este tipo de estafas.

Se recomienda inspeccionar la dirección web (URL) para verificar si el enlace empieza por https:// y si el dominio coincide de forma exacta con la web oficial. Si se ven caracteres extraños, guiones innecesarios o extensiones raras como .xyz, .top o dominios acortados, es mejor salir de ahí de inmediato. Lo mejor es acceder desde la *app* oficial.

Y si se tuvo la mala suerte de caer en la estafa y se entregaron los datos de alguna tarjeta Naranja X, se puede denunciar desde la *app*. Una vez que se ingresa, dirigirse a la sección Tarjetas, luego tocar en Débito o Crédito según corresponda e ir a la parte inferior de la pantalla donde dice "Denunciar o dar de baja mi tarjeta". Y no olvidar: prevenir es mejor que curar.

Siempre cuidando tu información personal, recordá que desde Naranja X no nos vamos a comunicar por ningún medio para reintegrarte supuestos cobros mal efectuados en el resumen o por la suscripción de la revista *Convivimos*. Si dudás de la veracidad de algún contenido relacionado con Naranja X, comunicate desde la *app*: MÁS >> CONTACTANOS >> CHATEAR.

Asegurá tu hogar con Galicia Seguros y NaranjaX

Contratá tu seguro y ahorrá



Seguros

50% OFF

Por dos meses

Escaneá el QR y contratá hoy

AGENTE INSTITORIO: TARJETA NARANJA S.A.U. CUIT: 30-68537634-9. LA TABLADA 451, (X5000FEK), CÓRDOBA (CAPITAL), ARGENTINA. ENTIDAD AUTORIZADA POR LA SUPERINTENDENCIA DE SEGUROS DE LA NACIÓN. REGISTRO N° 136. ASEGURADORA: GALICIA SEGUROS S.A.U. CUIT: 30-68714552-2. TTE. J.D. PERÓN 430, PISO 6, (C1038AAI), CIUDAD AUTÓNOMA DE BUENOS AIRES, ARGENTINA. ENTIDAD AUTORIZADA POR LA SUPERINTENDENCIA DE SEGUROS DE LA NACIÓN. REGISTRO N° 589.ENTIDAD AUTORIZADA POR LA SUPERINTENDECIA DE SEGUROS DE LA NACIÓN. REGISTRO N° 0589



A TRAVÉS DEL UNIVERSO
JULIA CORIA

A través de unas cartas, un grupo de amigos intenta revelar, cincuenta años después, el secreto de Ester y Roberto, desaparecidos durante la dictadura.

240 págs.
Tusquets



UN DIOS SACUDE LA CASA
EUGENIA ALMEIDA

Cuentos de sospechas, ausencias y esperas: una mujer entierra un hallazgo perturbador, dos hombres sellan un pacto y un arma trae desgracias.

120 págs.
Edhasa

YO LEO

DANIEL GUEBEL



"La historia me vino dada casi por completo", revela Daniel Guebel, quien luego agregó y quitó elementos de la versión original para convertirla en una novela. *Una historia familiar* parte precisamente de una historia familiar que le contó su tía, en la cual vio "un núcleo doloroso, sensible, dramático y real, sin ningún subrayado".

Sin embargo, debió esperar más de veinte años para poder publicarla. Su pariente leyó el primer boceto y disconforme con el foco que eligió el escritor, le prohibió editarla hasta que muriera. "Me hubiese gustado que lo aceptara, pero cuando alguien te cuenta algo, cree que debe tener la forma, el contenido y los valores que esa persona contó. Y no es lo mismo, hay cambios de mirada", sostiene.

En ese tiempo, no dejó de producir. "Tengo un ritmo de escritura constante. Entonces nunca sentí que el hecho de no publicarla me impidiera seguir escribiendo", comenta el autor de más de treinta libros, entre novelas, cuentos y obras de teatro.

"Las ideas que se hacen los escritores respecto del valor de su obra no tienen nada que ver con el efecto de la posteridad. Ya pensar en importancia es una desproporción, lo importante para un escritor, primero es la posibilidad de seguir escribiendo. Y después, encontrarse con lectores sensibles que vean cada libro en un contexto", dice.

¿Un libro que recomiendes?
La merma, de María Moreno.



UNA HISTORIA FAMILIAR

Nacimientos, matrimonios, migraciones, locura y muertes, para hablar del amor familiar y el paso del tiempo.

192 págs.
Random House

ESTUDIAR EN LA SIGLO
ES MÁS QUE ESTUDIAR, ES LO QUE SIGUE.

Elegí una Universidad
con una comunidad de:

+90.000 estudiantes

+110.000 egresados/as



INSCRIPCIONES ABIERTAS

Conocé
la oferta
académica

UNIVERSIDAD
SIGLO 21



ROOM 12
LP

Once temas que exploran el amor, el desamor, la identidad, la memoria y el autodescubrimiento.

Music For Now

EL INTERNACIONAL
ILAN AMORES

El argentino busca ampliar las fronteras de la cumbia alternativa junto a artistas de México, Italia, España y Brasil.

El Patio

YO ESCUCHO GUILLO ESPEL



Guillo Espel considera "la idea de grabar como un hecho absolutamente trascendental, el momento más alto, más vital y más duradero". "Desde un inicio, siento que mi obra queda reflejada en los discos", dice con cuarenta años de carrera profesional y *Papel máquina* recién estrenado.

A las diez piezas que conforman este nuevo álbum las terminó en tres meses, algo que se dio de manera inesperada. "Como compositor me seduce estar siempre buscando horizontes originales en mí, tengo que encontrarme con un incentivo que no haya transitado antes y eso se va poniendo muy difícil con el tiempo. No me gusta repetirme y a su vez los caminos se acortan, entonces encontrar ese lugar expresivo imprevistamente es algo que me provocó mucho placer", agrega feliz con el resultado. "Soy muy autocrítico, voy y vuelvo sobre mis trabajos, y no fue este el caso", confiesa. Además, asegura que toda su música está escrita: "No sé improvisar".

"Le doy más valor al lugar afectivo y al recuerdo que uno puede dejar en el otro con un álbum. Uno se muestra desde un lugar de mucha honestidad, de vulnerabilidad, y en este sentido es una actitud muy amorosa, y que alguien se siente a escucharlo es un acto de gratitud y de generosidad muy grande", sostiene el guitarrista que aborda tanto la música de cámara como la de raíz argentina.

¿Un disco que recomiendes?
Revolver, de The Beatles.



PAPEL MÁQUINA

Cruce de formas tradicionales, como la zamba y la cueca, con exploraciones compositivas. Grabado junto a otros destacados músicos.

LP Discos

NaranjaX

Llevá
tu revista
CONVIVIMOS
con vos



Escaneá y suscribite

¡Leé Revista Convivimos
en cualquier dispositivo!



REPÚBLICA FOLKLORE

Festival de música y cultura argentina con artistas como Soledad, Abel Pintos, Peteco Carabajal y Maggie Cullen.

21 y 22 de noviembre, en Parque de la Ciudad, CABA.



NOCHES CAPITALES

Este mes, tres noches: Babasónicos; La Vela Puerca y Las Pelotas; y Un Poco de Ruido.

14, 21 y 28 de noviembre, respectivamente, en Hipódromo de La Plata, Av. 44 y 115, La Plata.

DESDE LA PISTA

MARINA FAGES



Atalaya avalancha es el nuevo disco de Marina Fages en el que cada canción es un cataclismo natural y emocional. "Atalaya y avalancha son distintas formas que están juntas. Hay momentos para escuchar, pensar el concepto y cómo va a ser la producción del disco, eso es como un atalaya. Y la avalancha es la manifestación en vivo, arriba del escenario nos descontrolamos. Es muy divertido y muy lindo compartir con el público, que agita un montón", dice.

Para este álbum se abrió al trabajo en equipo, por eso es un material distinto entre los otros cincos que componen su discografía. "Fue como un paso natural, que se fue dando muy de a poco. Y la idea es seguir, ya estamos hablando de un próximo álbum y de componerlo más aún en grupo. De esta manera, me da cosas distintas a los anteriores, entonces me motiva un montón", revela la cantante, compositora, multiinstrumentista y, además, artista visual. La misma Fages es la creadora de la tapa.

"Me encanta hacer canciones y tocarlas en vivo, el *show* es lo que más me gusta. El proceso de grabar no sé si lo disfruto tanto. Prefiero que el disco ya esté grabado para empezar a presentarlo. Pero sí me parece que el formato de disco es una oportunidad para elegir por qué juntás esas canciones. Me gusta pensar el concepto del disco", comenta.

¿Un show que recomiendes?
Pequeño Bambi.



ATALAYA AVALANCHA

Presentación oficial de las diez canciones de puro punk alternativo.

6 de noviembre, a las 20, en The Roxy Live, Niceto Vega 5542, CABA.



CRUCES CREATIVOS

Ocho muestras en el Segundo Bloque Expositivo del ciclo, las cuales proponen un diálogo entre el arte, la ciencia y la naturaleza.

Hasta el 29 de noviembre, de martes a domingo, en Museo de Ciencias Naturales, Av. Poeta Lugones 395, Córdoba.



CAMPO MINADO

En escena, seis veteranos de Malvinas, argentinos y británicos, para indagar en las marcas de la guerra y las formas de representación de la memoria.

Del 19 al 22 de noviembre; y del 25 al 29, en Teatro Coliseo, Marcelo T. de Alvear 1125, CABA.

EN ESCENA

AYELÉN SÁNCHEZ



Foto: Carlos Villamayor

Ayelén Sánchez, nombrada Primera Bailarina del Ballet Estable del Teatro Colón tras 17 años en la compañía, volverá a vivir un debut al ponerse en la piel de la Mistress, uno de los personajes de *Manon*. "Es una obra hermosa, estas historias reales son muy lindas de contar", dice entusiasmada. A sus 37 años, le interesan estos papeles para "poner más interpretación, al ser actuales, son más fáciles de llegar a vivirlos".

Más que el estreno, los nervios la invaden antes de comenzar los ensayos, después se entrega: "Confío en el proceso, el momento del escenario es el lugar más seguro, si llegamos hasta acá es porque algo está sucediendo bien. Me gusta la preparación para subirme a escena más libre y poder disfrutarlo".

Desde hace una década viene realizando roles protagónicos y de primera figura, por lo que siente este nombramiento como un reconocimiento al trabajo. "Es un honor. En un teatro de tradición, un lugar así es superimportante, lo valoro y lo respeto", cuenta quien al ingresar al cuerpo de baile ya había cumplido su sueño.

Sostiene que faltan no solo más escenarios, sino compañías: "El arte le hace bien al país, así que cada bailarín, de cualquier estilo, debería tener un lugar para mostrar su arte y compartir con el público, y que todos tengan mejor vida".

¿Un ballet que recomiendes?

Onegin, y los clásicos, como *Lago de los cisnes*, *Cascanueces*, para que no se pierda la tradición.



MANON

Pasión, ambición y tragedia en esta obra de Sir Kenneth MacMillan. Música de Jules Massenet. Con Étoiles del Ballet de la Ópera de París como invitados en dos funciones.

Del 5 al 15 de noviembre, en Teatro Colón, Cerrito 628, CABA.



LOS JUEGOS DEL HAMBRE: AMANECER EN LA COSECHA

Ambientada 24 años antes de la primera película, la historia sigue a Haymitch Abernathy antes de convertirse en el mentor de Katniss y Peeta. Con 16 años, y oriundo del Distrito 12, es seleccionado para competir en la celebración 50 de Los Juegos del Hambre. En esta edición especial, cada distrito de Panem debe enviar al Capitolio el doble de tributos para una competencia que promete ser brutal.



CABALLO SALVAJE NUEVE

Poco antes del golpe de Estado chileno de 1973, los agentes de la CIA Chris y Lee son enviados desde Santiago hasta la Isla de Pascua por su jefe, MJ. Entre las icónicas estatuas del lugar, y mientras los socios de larga data lidian con sus pasados oscuros y conspiraciones presentes, el nuevo vínculo de Chris con unas estudiantes rebeldes pone en riesgo el curso del viaje en este paraíso remoto.

YO VI

RITA PAULS



"Cuando me llegó el guion, la sensación inaugural de leer una primera vez de algo en la vida de dos personas me afectó un montón. Había una audacia, una picardía y un animarse a hacer algo sin esperar que pase el tiempo, de avanzar a tientas en un terreno nuevo, eso me daba ganas de participar", cuenta Rita Pauls sobre su aproximación a *El tren fluvial*. Se trata de la ópera prima de Lorenzo Ferro y Lucas Vignale, quien falleció el pasado junio, por lo que el estreno en salas fue especial para el equipo: "La resignificó, le dio algo mitológico a la historia, la primera y última película de alguien muy joven".

Dice que cada vez que ve el film, se vuelve a sorprender: "Es una película muy criolla, muy local. Retrata varios paisajes y pone en escena cuerpos que no son muy mirados en el cine contemporáneo argentino. Permite ver un fragmento de nuestro territorio filmado de una forma que no se suele hacer".

Al momento del rodaje, su personaje tenía "la tinta fresca", por lo que siguió componiéndolo durante la filmación. "Me gustó mucho que fuera tan abierto, con una ambigüedad grande y muchos matices, sentir que estaba irresuelto me entusiasmó para interpretarlo. Me atrae la posibilidad de la reescritura en tiempo real cuando una está actuando", confiesa la actriz.

¿Una película que recomiendes?
Un momento de inocencia, de Mohsen Makhmalbaf.



EL TREN FLUVIAL

La aventura de Milo, un niño de nueve años, bailarín de malambo, que escapa de su casa y viaja a la gran ciudad en busca de cumplir su deseo de actuar. Con límites difusos entre sueño y realidad, una *road movie* sobre el viaje de crecer, explorar la vida y enfrentar la soledad.

Dirección: Lorenzo Ferro y Lucas Vignale.

El regreso de Godzilla

Una de las criaturas más famosas de la historia del cine vuelve a las pantallas con Godzilla Minus Zero. *Te contamos todo sobre esta película y la mítica creación japonesa.*

Por Leo González

En junio de 2024 llegaba a la plataforma de Netflix el film japonés *Godzilla Minus One*, que contaba por enésima vez los comienzos del icónico personaje. Parecía una película menor, teniendo en cuenta que, una década atrás, Warner Bros. había resucitado a la criatura y la usufructuó en tres largometrajes más, incluidos dos en los que hacía equipo con King Kong. Pero este largometraje oriundo del país del sol naciente comenzó a generar reacciones muy positivas en redes y, sobre todo, excelentes críticas de los que la habían visto. Fue tanto el furor que logró algo muy poco común: el clamor del público hizo que tuviera un estreno –limitado, eso sí– en las salas cinematográficas. Vale aclarar que esto no fue un fenómeno ocurrido solo en nuestro país, y es por eso que *Godzilla Minus Zero*, la secuela, llega con mucho más presupuesto y, ahora sí, primero a los cines.



Una escena de la película *Godzilla Minus Zero*, de próximo estreno.

La segunda parte se sitúa en 1949, dos años después de los hechos ocurridos en la película original. Japón intenta reconstruirse después de la devastación de la guerra y los ataques del legendario *kaiju*. En medio de ese escenario de fragilidad, una nueva amenaza emerge desde el océano. *Godzilla* regresará preparándose para lo que promete ser una espectacular batalla contra una fuerza desconocida.

La historia del reptil gigante comienza en 1954 con la película Godzilla. En este film, en el que amenazaba con destruir Japón, era creado por una alteración genética producto de las pruebas atómicas realizadas por los norteamericanos en el Pacífico. La película se tomaba muy en serio su argumento, y su director, Ishirô Honda, lo presentaba como una metáfora sobre el ataque nuclear que había sufrido su pueblo en 1945. Lo que seguro no sabían los realizadores era el impacto cultural que generaría no solo en su país, sino en todo el planeta. Dio lugar a 38 películas –incluyendo cinco extranjeras–, cómics, novelas, dibujos animados, videojuegos, programas de televisión y hasta se ganó una estrella en el Paseo de la Fama en su aniversario 50. A lo largo de las décadas, Godzilla fue tanto villano como héroe. Destruyó ciudades tanto como defendió a la humanidad de otras amenazas. Enfrentó a diferentes adversarios humanos y a otros monstruos gigantescos, entre ellos King Ghidorah, Mothra, Rodan, Gigan y Mechagodzilla (su versión robótica). También combatió personajes y criaturas de otras franquicias, como Los Cuatro Fantásticos, Los Vengadores, La Liga de la Justicia y La Legión del Mal. ¡Hasta se enfrentó al basquetbolista Charles Barkley en un comercial! Y esto es solo una pequeña parte de lo que ha dado la franquicia a lo largo de siete décadas.

Algo muy importante es que el estreno de *Godzilla Minus Zero* también marca el inicio de una nueva etapa. Este film va a dar paso a un universo propio denominado "Godzilla World" que tiene el objetivo de expandir el mundo del personaje con más secuelas y *spin-offs*. Esperaremos entonces ansiosos escuchar de nuevo su poderoso rugido en las salas de los cines para hacernos temblar de miedo en las butacas.

La Página en Blanco

Usala para escribir, dibujar, expresarte. Enviala a **lectores@convivimos.com.ar** ¡Y participá por un libro!

¡Te leemos!

Envianos tus datos para contactarte

Nombre y apellido _____

Ciudad _____ Celular _____

El presente concurso se llevará a cabo entre el 30/06/2026 al 31/12/2026 para todas las provincias de la República Argentina. La participación en el presente concurso es sin obligación de compra. Para bases y condiciones, consultar en www.naranjax.com. Tarjeta Naranja S.A.U. es una sociedad anónima regularmente constituida en la República Argentina, CUIT 30-68537634-9, con domicilio y sede social en La Tablada 451, Córdoba, República Argentina.

Temporada de velitas

Festejar un cumpleaños es celebrar la vida. Las obras de arte de este mes reflejan la alegría de compartir y la felicidad que genera dar amor.



LOS NENES

"Es un dibujo de un cumpleaños, en el que están una nena y un varón por comer la torta, que es de frutilla. Me gusta dibujar y aprender nuevas cosas. También me gusta nadar".

Lucía Martínez
(6 años, Córdoba Capital)



FIESTA DE CUMPLEAÑOS

"La señora Estela y yo, siendo feliz, rodeada de amor y muchos colores".

Emily Franchesca Miranda
(7 años, Córdoba Capital)



MI ESTILO

"¡Me gusta mucho dibujar y leer! Siempre que le llega la revista a mi abuela hago dibujos en La Página en Blanco, pero esta es la primera vez que mando mi dibujo".

Violetta Oronas Carpio
(10 años, Alta Gracia, Córdoba)

FELICIDAD

Al final de la novena y última temporada de la serie *The Office*, uno de los personajes principales cierra el ciclo con una frase que se ha hecho memorable: "Ojalá hubiera una forma de saber que estás viviendo los mejores años de tu vida antes de que se hayan ido para siempre". La pregunta es: ¿cómo saberlo?

Hace algo más de cuatro años nació mi nieto Conrado, y yo sentí que una energía nueva se sumó a mi vida. Un cosquilleo escurridizo de felicidad, una sensación infinita de alegría y unas incontenibles ganas de vivir aparecieron junto a su primera sonrisa. No sé si son mis mejores años –tal vez sí–, pero antes de que se conviertan en un recuerdo, quiero dejarlo por escrito.

"CONRADO ES LA PRUEBA DE QUE LOS MILAGROS PREFIEREN LA FORMA DE NIÑO".

Conrado es un ladrón de emociones. Es el jardinero de la tierra del Nunca Jamás. Un encantador de serpientes. Un filibustero del alma. Un helado de pistacho y dulce de leche. Un aventurero extraviado en un laberinto de sorpresas. Un caradura sin remordimientos. Un atorrante bañado de cariño. Un chocolate Milka que se derrite en la boca. Un coleccionista de amigos invisibles. Un implacable devorador de las milanesas de su abuela. Un fabricante de alegrías instantáneas. Un explorador del mundo de los abrazos. Un pirata de corazón distraído. Un barrilete cósmico sin hilo. Un puñado de risas con piernas. Una luz mágica en días grises. Un terremoto de ternura. Un mago de milagros pequeños. Un astronauta de la imaginación. Un torbellino lanzador de bolos de *bowling*. Un cazador de mariposas imposibles. Un remolino de travesuras y sonrisas. Un bombón relleno de aventuras. Un vendedor ambulante de felicidad. Un arcoíris que aprendió a caminar. Un aprendiz de gigante con alas de colibrí. Un despertador de carcajadas. Un bolsillo lleno de estrellas. Un fogoncito encendido en el centro de la familia. Un pequeño príncipe sin reino. Un conquistador de corazones. Un duende sin rutina. Un tesoro escondido a plena vista. Un pedacito de cielo jugando en la tierra. Es una canción feliz que nunca termina. Es el motivo por el que las tardes duran menos. Es un cuento que cada día inventa una página nueva. Es el Tifón de Arequito sin poncho. Es la razón por la que el amor de mamá y papá no puede expresarse en palabras. Un fabricante artesanal de picardías. Una chispa que rebota en todos los rincones. Es el dueño legítimo de cada sonrisa. Es un alboroto eterno jugando en el patio de su colegio. Un pequeño milagro de todos los días. Un tirabuzón de rulos dorados. Un campeón olímpico de la dulzura. Es una nube de euforia sin berrinches. Es el motivo por el que la casa parece más grande y el tiempo más corto. Es un manojo de cometas girando en una piñata. Una fiesta que camina, corre y se ríe. Es la versión más acabada de la dicha, del goce, del disfrute. Un universo entero guardado en un metro de altura. Es ese lugar donde siempre termina descansando el corazón. Es la prueba de que los milagros prefieren la forma de niño.

Reconozco que no soy objetivo. Pero Conrado es mi felicidad de cada día. Tal vez el guionista de *The Office* debería darse una vuelta por Córdoba. Yo tengo una respuesta a su inquietud.

FERNANDO MEDEOT
Facebook: Fernando Medeot



NaranjaX

Por ser suscriptor de CONVIVIMOS tenés:

acceso ilimitado a Clarin.com y beneficios 365, como:

DISCO cencosud

15%

Hasta **20%**

BURGER KING

Hasta **20%**



Conocé más beneficios en 365.Clarin.com

365

BENEFICIO VÁLIDO PARA TODOS LOS SOCIOS 365 QUE PRESENTEN SU TARJETA Y UN DOCUMENTO QUE ACREDITE IDENTIDAD EN CADA UNA DE LAS MARCAS/COMERCIOS MENCIONADOS, O BIEN, PARA AQUELLOS QUE REALICEN SUS COMPRAS EN LAS TIENDAS ONLINE, DESCARGANDO PREVIAMENTE UN CÓDIGO CUPÓN, O VALIDANDO SU CREDENCIAL DIRECTAMENTE EN EL ECOMMERCE DE LA MARCA ELEGIDA. BENEFICIOS GENERALES: VER TÉRMINOS Y CONDICIONES EN CADA FICHA DE BENEFICIO RESPECTIVAMENTE, VISITANDO LA WEB EN WWW.365.CLARIN.COM. SUJETO A DISPONIBILIDAD Y A LO DISPUESTO POR LA LEGISLACIÓN VIGENTE. NO SE SUPERPONE CON OTROS BENEFICIOS O PROMOCIONES EN LOS QUE INTERVENGA OTRA MARCA O PROGRAMA, PUDIENDO ESTAR SUJETO A FUTURAS MODIFICACIONES. DEBERÁS INFORMAR EL USO DEL BENEFICIO ANTES DE SOLICITAR LA FACTURA O SERVICIO. CLARÍN NO TIENE NINGUNA RESPONSABILIDAD EN RELACIÓN A LOS PRODUCTOS QUE SE ADQUIERAN, SIENDO EL COMERCIO EL ÚNICO RESPONSABLE POR TALES CUESTIONES. PARA MÁS INFORMACIÓN CONSULTAR EN WWW.365.COM.AR/REGLAMENTO O AL 0810.333.0365. ARTE GRÁFICO EDITORIAL ARGENTINO S.A. CUIT 30-50012415-2. PIEDRAS 1743, CP 1140, CIUDAD AUTÓNOMA DE BUENOS AIRES.

LA TRADICIÓN

Hay palabras que parecen venir con poncho, guitarra y una empanada bajo el brazo. "Tradición" es una de ellas. La escuchamos y enseguida aparecen el mate, el folklore, el asado, alguna abuela amasando pastelitos.

Pero la palabra tiene una historia más amplia. "Tradición" viene del latín *traditio*, relacionada con *tradere*: 'entregar, transmitir'. En origen, tenía que ver con algo que se daba o se pasaba de una persona a otra.

Una tradición, entonces, no es solo una costumbre vieja. Es algo que recibimos: una receta, una canción, una manera de festejar, una frase del abuelo, el modo de cebar el mate. Y cuando la hacemos nuestra y se la pasamos a alguien más, sigue viajando.

En la Argentina, el 10 de noviembre celebramos el Día de la Tradición, porque ese día, en 1834, nació José Hernández, autor de *El gaucho Martín Fierro*. La fecha se estableció primero en la provincia de Buenos Aires, en 1939, y en 1975 se extendió a todo el país.

La celebración quedó muy ligada a la cultura gauchesca. Pero no todas las tradiciones usan bombacha de campo.

También es tradición esa fuente que aparece en cada cumpleaños. La sobremesa que dura tres horas. El apodo cuyo origen nadie recuerda. La canción que una madre cantó a su hija y que, años después, ella canta a la suya. Incluso ciertas discusiones familiares podrían considerarse una tradición; aunque quizá esas no hagan falta transmitirlas con tanto entusiasmo.

Además, las tradiciones cambian. Cada generación conserva unas cosas, modifica otras y deja algunas en el camino. Una receta pierde un ingrediente; una fiesta suma un ritual; una palabra cambia de sentido. Si todo permaneciera exactamente igual, más que una tradición tendríamos una pieza de museo. Y quizá por eso sobreviven: porque no son objetos quietos, sino historias en movimiento. Cambian de forma, de voz y hasta de receta, pero conservan algo que todavía reconocemos como propio también.

Y acá aparece una curiosidad del idioma: "tradición" y "traición", aunque hoy parecen palabras muy lejanas, pertenecen a la misma familia. Las dos nos llevan al latín *tradere*: entregar, dar a otro, transmitir.

La diferencia estuvo en qué se entregaba y a quién. Si se transmitía una enseñanza, un relato o una costumbre, esa entrega podía convertirse en tradición. Pero *tradere* también podía referirse a entregar una ciudad o poner a una persona en manos de otra. Cuando esa entrega implicaba deslealtad, el sentido tomaba otro camino. De ahí terminó desarrollándose "traición".

Vistas así, las dos palabras no están tan lejos. Ambas hablan de entregar algo. Una nombra aquello que elegimos transmitir; la otra, aquello que no debíamos entregar.

Por eso, este 10 de noviembre, además del mate y el Martín Fierro, podemos celebrar esas cosas que recibimos de otros. Algunas las conservaremos tal como llegaron. Otras las cambiaremos un poco. Y quizás ahí esté justamente la tradición: no en repetir el pasado, sino en encontrar algo de él que todavía valga la pena pasar a los que vienen.

"LAS TRADICIONES NO SON OBJETOS QUIETOS, SINO HISTORIAS EN MOVIMIENTO".

AGUSTINA BOLDRINI
LinkedIn: Agustina Boldrini



NaranjaX

Pedí las mejores revistas infantiles y recibilas en tu casa

Escaneá el QR y suscribite



TU AMIGO TIENE UN AMIGO

Miguel se despierta a la madrugada. Chequea el número de seguidores en Instagram. Lo repite una hora después; también, dos horas después. Así cada noche. Para él, levantarse para ir al maldito secundario es una tortura.

La familia de Josefina no logra explicarse la tristeza de su niña. El llanto y el desconsuelo son crecientes. Un día grita que su vida "es una mierda". No como la de quienes sigue en redes; siempre sonrientes y festejando algo.

Otra pelea divide al –hasta hace pocas semanas– sólido grupo de amigas. Lourdes se enteró de que publicaron un secreto que habían prometido guardar. Pide cambio de colegio.

"Tu amigo tiene un amigo, y el amigo de tu amigo tiene otro amigo; por consiguiente, sé discreto". Esta máxima está contenida en el Talmud, texto fundamental del conocimiento rabínico, y data del siglo IV antes de la era común (a.e.c.).

Su vigencia radica en que no se limita a pedir discreción. La genialidad está en la advertencia: cualquier charla –cotidiana, confidencial y de ámbito privado– podría convertirse en tema de discusión pública, con los riesgos que eso implica.

En la actualidad, las conexiones digitales aportan vértigo y ferocidad a esta dinámica, por lo que nada queda en el ámbito privado; todo puede ser observado, criticado sin piedad y, usualmente, sin conocimiento.

Hasta hace pocas décadas, lo íntimo (el universo personal y reservado) sustentaba la autoestima, a salvo de la salvaje opinión ajena y masiva.

La intimidad anidaba en los "diarios personales" –hoy piezas de museo– y en charlas privadas; ambos, sitios seguros. De existir hoy, permitirían conocer cómo crecían los adolescentes antes del imperio de las redes sociales.

"HASTA HACE POCAS DÉCADAS, LO ÍNTIMO SUSTENTABA LA AUTOESTIMA".

Durante la década de 1960, el psicoanalista Jacques Lacan utilizó por primera vez el término "extimidad" como complemento de la intimidad. Intentaba nombrar el límite de lo más íntimo con el "afuera".

Más tarde, el concepto fue acuñado por el psiquiatra francés Serge Tisseron como "la exposición de los aspectos íntimos de las personas a través del uso de mecanismos como redes sociales o Internet". Se refería a la exposición voluntaria, tanto del cuerpo como de pensamientos, emociones, experiencias o proyectos.

Intimidad y extimidad no son opuestos. Lo éxtimo es la prolongación de lo íntimo, con el fenomenal riesgo de pasar a depender de la validación externa.

Es entonces cuando descubrimos una fuente de sufrimiento por confusión. Una autoestima que varía según los "likes" recibidos; una fuerte ansiedad producto de sostener una vigilancia constante o por no cumplir con las expectativas del entorno digital. Y en un inimaginable número de casos, percibir rechazo social.

Todas y cada una de estas condiciones confirman la disolución de la frontera entre lo público y lo privado. Este terreno se torna tan borroso como fértil para la cultura de la cancelación, exponiendo a personas sensibles (todos los niños y adolescentes) a sufrir daños emocionales.

Son pocos los que creen haber conseguido "popularidad" o estar acompañados.

La mayoría queda expuesta a la profunda soledad que implica comprender tardíamente la frase talmúdica. O, más sencillamente, que su amigo tiene un amigo.

ENRIQUE ORSCHANSKI
orschanski@gmail.com



FELIPE PIGNA
elhistoriador.com.ar



¡PARÁ, FANGIO!



Ilustración: Pini Arpino

Los más jóvenes no llegaron a escuchar este grito en las calles cuando algún conductor se creía el "as de las pistas". Durante décadas, el apellido Fangio fue sinónimo de automovilismo en todo el planeta tras la obtención de cinco campeonatos mundiales. Juan Manuel Fangio nació en Balcarce el 24 de junio de 1911. Hijo de inmigrantes italianos, creció en una Argentina agroexportadora donde el trabajo manual era moneda corriente. Su amor por los motores comenzó como aprendiz en un taller; esa intimidad con la mecánica lo convertiría en un piloto técnicamente brillante.

La figura de Juan Manuel Fangio trasciende el automovilismo: se convirtió en un símbolo de excelencia argentina, un mito que encarna valores como la humildad, el esfuerzo y la superación. Su construcción como ícono cultural se dio en un contexto político donde el deporte era una herramienta de proyección nacional.

Durante los gobiernos de Juan Domingo Perón (1946-1955), Fangio recibió apoyo estatal para competir en Europa, incluyendo el uso de vehículos con los colores nacionales y el respaldo del Automóvil Club Argentino. Fue nombrado embajador deportivo, lo que le permitió representar al país en el exterior con recursos públicos.

Aunque Fangio no se identificó políticamente con el peronismo, expresó su gratitud por el apoyo recibido. Su éxito fue celebrado por el gobierno como un triunfo nacional, y fue recibido por Perón y Evita en la Casa Rosada. Eduardo Archetti lo definió como "el símbolo de una nación capaz de vencer a los mejores pilotos europeos". Su figura fue integrada al relato oficial como ejemplo de lo que el país podía lograr con esfuerzo y organización.

En 1958, durante el Gran Premio de Cuba, fue secuestrado brevemente por el Movimiento 26 de Julio. Este episodio insólito convirtió a Fangio en pieza de una narrativa revolucionaria ajena a su voluntad, pero cargada de simbolismo.

La figura de Fangio fue crucial en el proceso de internacionalización del automovilismo y, por extensión, en la expansión del deporte como fenómeno global. Su trayectoria actúa como puente entre un automovilismo aún artesanal y uno crecientemente mediatizado, institucionalizado y transnacional. En una disciplina dominada por europeos, Fangio se convirtió en el primer campeón mundial nacido fuera del continente. Su éxito permitió visibilizar el talento sudamericano y abrió la puerta a futuros pilotos latinoamericanos. Fangio compitió en Europa, América del Norte y Sudamérica, contribuyendo a expandir el mapa competitivo y a establecer la F1 como espectáculo de alcance planetario. Su carrera fue cubierta por medios de todo el mundo y su imagen circuló más allá del deporte, apareciendo en revistas, documentales y columnas sobre técnica, ética y personalidad. Fue utilizado como modelo para el piloto moderno: hábil, calculador, elegante. Su figura ayudó a consolidar estándares internacionales de profesionalismo en el deporte. Su presencia atrajo *sponsors*, constructores y organizadores interesados en legitimar sus competencias asociándose a él. Su legado fue institucionalizado: la FIA lo reconoce como referencia histórica, y escuderías como Mercedes-Benz lo veneran como parte de su linaje. Pilotos como Senna, Schumacher y Hamilton han citado a Fangio como influencia directa. Su figura es estudiada en escuelas de conducción y manuales de estrategia. En retrospectiva, Fangio encarna el pasaje de un deporte de élite regional a un fenómeno regulado, tecnificado y globalizado. C

MUJERES TRAS LAS REJAS

En la ciudad de Rosario, una organización no gubernamental brinda talleres a mujeres privadas de libertad, entre ellos, uno de escritura creativa. En 2025 organizó la primera Maratón Internacional de Escritura Carcelaria y fue un éxito.

POR VIVIANA LORENTE

Las palabras andan libres y cada tanto se anclan sobre el papel porque alguien las toma prestadas para construir una realidad paralela o, simplemente, para expresar un sentir. Y en eso, Mujeres tras las Rejas tiene algo que ver.

Se trata de una organización no gubernamental rosarina que desde hace veinte años dicta talleres en la Unidad N.°5 del Complejo Penitenciario de mujeres de esa ciudad. Van variando con el tiempo, pero el dedicado a la escritura se mantiene firme.

Hay clases de cerámica, poesía, radio, huerta, joyería artesanal, textil y bicicletería que se dan al interior del complejo o en la casa Cristina Vázquez, un lugar de capacitación y acompañamiento para quienes transitan el encierro y su entorno. Hoy, entre ambos espacios, suman aproximadamente 125 las mujeres que asisten a las diferentes propuestas.

Escribir o plasmar lo que atraviesan, vivencian o añoran es parte de un ejercicio que las saca de la realidad que transitan durante las 24 horas los siete días de la semana. Les permite crear otros mundos posibles. “Escribo para que todo lo que pienso no me atormente tanto la mente”, reflexiona Micaela Ayala, una de las internas que participó del taller en 2025.

Los talleres de escritura son una parte de las resistencias que trabaja Mujeres tras las Rejas. Pero la organización también se propone romper con el mito de la invisibilidad de quienes están privadas de la libertad. No trabajan solas, son parte de la Red Feminista Anticarcelaria de América Latina, presente en Argentina, Brasil, Chile, Colombia, Ecuador, Guatemala, Honduras, México y Venezuela.

Esta trama internacional imagina un mundo sin cárceles, donde se refuerce el trabajo preventivo. “No llegar a una cárcel es utópico, pero la única cosa que mueve es la utopía”, reflexiona Lilian Alba, tallerista de Escritura y Narración Oral desde hace cuatro años y parte de la organización.

Quienes habitan en el sistema penitenciario suelen ser las personas olvidadas. En la Argentina, según el Comité Nacional para la Prevención de la Tortura, al 31 de diciembre de 2024 se registraban 121.443 personas privadas de la libertad, lo que representa una tasa de 258 personas en esta situación por cada 100 mil habitantes.

Haciendo foco en la provincia de Santa Fe y en las mujeres, en 2025, según un informe del Ministerio de Justicia y Seguridad provincial, el Ministerio de la Acusación y el Observatorio de Seguridad Pública, los establecimientos penitenciarios contaban con 455 mujeres privadas de libertad, lo que representa menos del 4 por ciento de toda la población detenida en las cárceles de la provincia.

Mujeres tras las Rejas trabaja para incidir en el sistema y cambiar la mirada que se tiene sobre ellas. “Hemos visto que los jueces o las juezas dicen: ‘A ella le correspondía cuidar’ o ‘¿Qué estaba haciendo ella en la calle a las cuatro de la mañana?’. Es decir, los delitos no tienen perspectiva de género”, menciona Graciela Rojas, fundadora de la organización, en conversación con un medio local.

Y en ese desarmar para volver a armar y reconstruir, el arte y las palabras se cuelan entre las hendiduras para ayudar a transformar las realidades cotidianas.

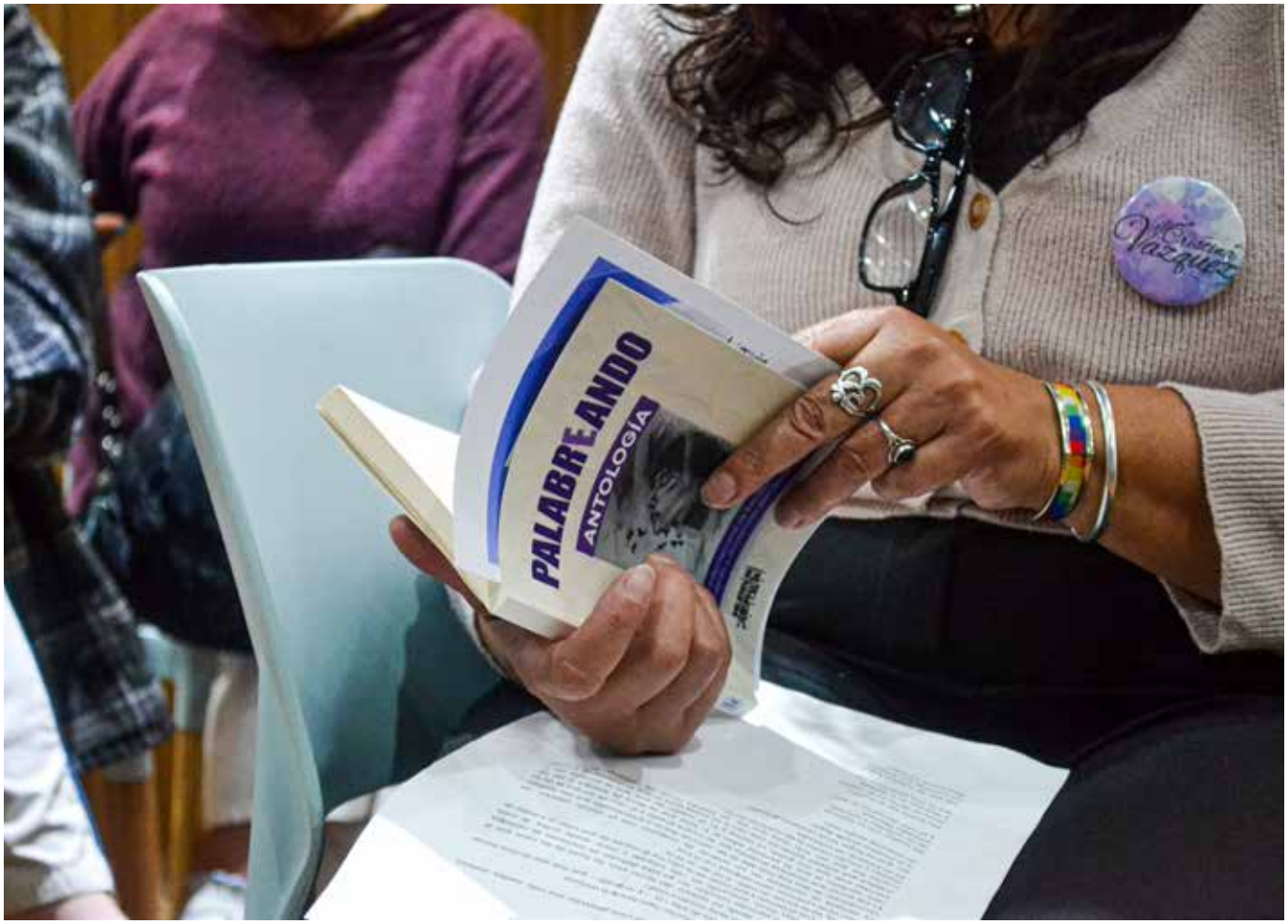


Foto: Gentileza Mujeres tras las rejas.

"Escribo para que todo lo que pienso no me atormente tanto la mente". Micaela Ayala

Las integrantes de la ONG no faltan un solo día al Complejo Penitenciario, porque saben que si fallan, alguien podría darles de baja la iniciativa. Así que de lunes a viernes solo se saltan los miércoles porque es el día de las visitas familiares.

El trabajo sostenido del taller de escritura las inspiró para lanzar el año pasado la primera "Maratón Internacional de Escritura Carcelaria de Mujeres y Disidencias Sexogenéricas". Lo que comenzó en Rosario traspasó las fronteras de la provincia y también los muros de otros países de la región. Llegaron textos de Chubut, Buenos Aires, Córdoba, pero también de Costa Rica, Brasil y México. Las expectativas fueron superadas.

El tema convocante fue "Re-inventarse en libertad". En total, 101 textos breves o poesías forman parte de la Antología *Palabreando*, que se presentó en abril de este año.

Fue tal el éxito de la convocatoria que para este ciclo ya se encuentra abierta la segunda edición de la maratón. "Teniendo en cuenta que cumplimos veinte años este 2026, ese será el tema. Pueden presentar cualquier cosa en relación con ese tiempo. Por ejemplo, puede significar llevar 20 años presa, 20 años en soledad o 20 años acompañada. Lo que cada una quiera", especifica Alba.

Las palabras detrás de los muros van tejiendo y destejiendo realidades en Rosario, en Buenos Aires o más allá de las fronteras. Como Gaudy Franciny Vargas Granados, que desde San José de Costa Rica escribe el texto titulado *Miseria*:

"Entre muertos sonámbulos, calles cerradas, pasillos estrechos, en un mundo diverso, obcecado, colecciono noches sin amaneceres. Entre leyendas, mitos e historias la miseria humana y sus vicios baila desnuda. Temo al atardecer que anuncia la vigilia. El sonar del cadejo y sus cadenas. Al humo blanco que entorpece y mata la dignidad. Mientras el cielo llora tu ausencia, desecha entre miradas y murmullos en el fondo, pago el precio de existir, de amar, de ser amada, finjo la muerte, mientras respiro".

CÓMO COMUNICARSE:

www.mujerestraslasrejas.com.ar.

La eficiencia gourmet

Cuáles son los artefactos eléctricos e inteligentes que ayudan a cocinar sano y con menos consumo de energía. Cómo elegir el modelo más adecuado a cada necesidad.

Por Ariel Hendler

La tecnología en el rubro de la cocina tuvo una evolución interesante en los últimos años debido a su impacto positivo tanto en la alimentación saludable como en el ahorro energético, ya que cocinar con artefactos eléctricos es mucho más veloz que hacerlo en hornallas a gas. Las novedades son las freidoras de aire, con su rapidez y practicidad; las vaporeras, que preservan el valor nutricional de los alimentos; y los hornos multifunción. Además, todos estos *gadgets* reducen los tiempos de cocción, lo cual redunda en un consumo mucho menor de electricidad.

Las freidoras de aire se caracterizan por utilizar el método de circulación de aire caliente para cocinar alimentos utilizando un 80 o 90 por ciento menos de aceite, lo cual disminuye el contenido graso sin que el alimento pierda sabor ni textura. Uno de los modelos más recomendables es la Atma FR248ABP, de ocho litros, por su excelente relación precio-calidad y garantía local. Tiene una pantalla táctil digital con ocho programas preestablecidos, temperatura ajustable entre 75 y 200 °C, visor transparente con luz interior y bandeja con superficie antiadherente que facilita su limpieza.

A su vez, las vaporeras eléctricas para cocinar los alimentos al vapor son consideradas muy saludables porque conservan mejor las vitaminas y los minerales en cada ingrediente. Una de última generación como la Ultracomb Vp4603 cuenta con tres bandejas dispuestas verticalmente para preparar varios alimentos a la vez, con una capacidad total de 8,5 litros. Además, trae un temporizador con alarma sonora, una ventana para controlar el nivel de agua y un sistema de recarga de agua a través de una abertura o canal lateral en la base que evita tener que interrumpir el proceso o retirar los recipientes con alimentos.

Por su parte, los hornos eléctricos multifunción con *air fryer*, que cocinan moviendo aire caliente, integran varias tecnologías en un solo equipo, ya que combinan convección para un horneado lento, *grill* para tostar y dorar, y cocción sin aceite. Esto les permite preparar una gran variedad de platos. Varios modelos, como el Horno Eléctrico Air Fryer BGH 30 L o el Horno Grill Air Fryer Atma 20 L, incluyen control de temperatura y temporizador para reducir el riesgo de sobrecocción.

En definitiva, estas herramientas tecno ayudan a adoptar hábitos alimentarios más saludables y a disminuir el impacto ambiental consumiendo menos energía. Pero lo mejor es que todo esto puede conseguirse sin tener que privarse de los placeres del paladar. C

FRÍO INTELIGENTE

También en el rubro de las heladeras hay una revolución de la eficiencia energética y, por lo tanto, también ambiental. Modelos como la Samsung RT38 y la Whirlpool WRM42HK, entre otras, se destacan por incorporar motores con tecnología Inverter, que se caracterizan por regular en forma inteligente la velocidad del compresor (motor que comprime y distribuye el gas refrigerante) para evitar picos de consumo. Así permiten ahorrar hasta un 45 por ciento de energía en comparación con modelos tradicionales, además de optimizar la temperatura de forma inteligente para preservar el buen estado de los alimentos.



Foto: iStock.

La Posada del Qenti
Dejar de fumar es posible

En el Qenti diseñamos un programa antitabaco no desde la fuerza de voluntad, sino desde una mirada médica integral, con acompañamiento personalizado y un entorno soñado en las sierras de Córdoba.

La mayoría de las personas que intentan dejar de fumar y no lo logran, no fracasan por falta de voluntad. Fracasan porque nadie les explicó qué les pasa realmente al cuerpo y a la mente en ese proceso, y porque lo intentaron solas, sin acompañamiento médico, apoyadas únicamente en el "aguantar".

¿Qué pasa cuando intentamos dejar de fumar?

La nicotina genera una dependencia física y también un hábito emocional: el cigarrillo del café, el de la pausa laboral, el que calma la ansiedad en un mal momento. Por eso, cuando el cuerpo empieza a pedir nicotina y la cabeza empieza a pedir ese ritual, la sensación de ansiedad se dispara al mismo tiempo por dos frentes distintos. Entender esto cambia todo. No se trata de "tener más carácter". Se trata de un proceso fisiológico real que, como tal, tiene abordajes médicos concretos: control de la ansiedad, acompañamiento del síndrome de abstinencia, contención emocional y seguimiento profesional día a día.

Cuando ese proceso se hace en soledad, el margen de recaída es altísimo. Cuando se hace acompañado por un equipo médico que entiende lo que estás atravesando, las probabilidades cambian por completo.

¿Por qué el entorno también importa?

Dejar de fumar en medio de la rutina de siempre es mucho más difícil que hacerlo en un entorno pensado para bajar los niveles de ansiedad del cuerpo.

Cuando una persona se aleja del ruido cotidiano, camina en la naturaleza, duerme mejor, come de otra manera y tiene un equipo médico sosteniéndola de cerca, el proceso de dejar de fumar no se siente como una batalla solitaria. Nuestras 400 hectáreas de reserva ecológica en las sierras de Córdoba, el circuito de hidroterapia y el acompañamiento cercano de nuestro equipo médico son parte activa del tratamiento, porque regular el sistema nervioso es la mitad del camino para dejar el cigarrillo.

¿En qué nos diferenciamos?

Nuestro Programa Antitabaco está pensado desde la medicina, no desde la fuerza de voluntad. Con 29 años de trayectoria como el primer Wellness Medical Resort de Argentina, en el Qenti diseñamos el programa antitabaco desde una mirada integral: evaluación médica personalizada, manejo de la ansiedad y la abstinencia, contención emocional, alimentación saludable y un entorno natural que ayuda a que el cuerpo y la mente bajen las revoluciones. Se trata de un proceso médico, humano y sostenido en el tiempo. Esa es la diferencia entre otro intento fallido y un cambio que se sostiene.

Oportunidad: *Accedé a una primera charla sin cargo con nuestro equipo: 0810-345-5656 / info@qenti.com.*



El microclima que rodea a la posada acompaña el proceso de cambio.

PABLO APARO

OTRA MANERA DE MIRAR MALVINAS

Su documental Los valientes *plantea la mirada de los isleños sobre la guerra y el reclamo de soberanía de los argentinos. Vivió seis meses en Malvinas, regresó con muchas preguntas y una gran amistad.*

POR DAI GARCÍA CUETO

Es uno de los lugares más hermosos que conocí", dice Pablo Aparo sobre las islas Malvinas. El realizador viajó tres veces para filmar su documental *Los valientes*. Además de la belleza de los paisajes, diferente a la proyectada desde el continente, lo impactó aterrizar en una zona militarizada, donde desde el momento de bajar del avión dejan en claro que no están permitidas expresiones a favor de la Argentina.

En pleno auge del reclamo por la soberanía de Malvinas tras el banderazo de la selección de fútbol en el Mundial y las últimas medidas del Gobierno nacional, se estrenó esta película que muestra la visión de los isleños respecto de la cuestión Malvinas. "Es una película controversial, hay gente a la que le van a caer mal algunas opiniones. Pero, en general, con quienes hablé se van con mucha incertidumbre, con ganas de pensar. Eso es fundamental, que inspire a entender un poco más allá y comprender la complejidad del asunto", comenta sobre su documental, que ganó el premio a la Mejor Dirección de la Competencia Internacional y el Gran Premio Ciudad de Buenos Aires en el Bafici 2026.

¿Con qué preguntas te volviste?

Me volví con varias revelaciones que me llenan de preguntas. Una es cómo ellos vivían antes y durante la guerra, y que después fue cambiando un montón. Otra es que ellos conocían lo que estaba pasando en la dictadura, antes del 82, se sentían invadidos y también tenían miedo a ser desaparecidos. Además, me enteré de que ellos están hace nueve generaciones ahí y yo estoy hace dos en la Argentina, y lo que siento por mi país es increíble, es un amor bastante inexplicable. Entonces lo que ellos sienten por el lugar donde viven, ese arraigo, es importante. Hay que asumir que hay gente en el medio de todo este lío. Al conocerlos, me di cuenta de que también ellos son parte de esta historia, esa puja interna mía en entender la causa y, al mismo tiempo, entender un poco qué les pasó a ellos y cómo ven nuestro accionar.

¿Te encontraste con algún isleño que tenía un discurso más argentino?

Rotundamente no. Y si cualquier persona tuviera algún acercamiento más a la cultura argentina abiertamente, sería muy difícil que pudiera vivir en ese lugar. No te pueden expulsar, pero sí pueden no darte trabajo o excluirte socialmente.

¿Tenían ganas de hablar?

Sí, me sorprendió mucho eso, mucha gente me dijo cosas muy íntimas. No sé si es algo de mi estrategia de "Vengo a escucharlos, no voy a discutir".

¿Notaste prejuicios previos en los espectadores argentinos?

La mayoría me cuenta que va a ver la película con bas-



Foto: Gentileza Camila Pompa.

tante prejuicio, incluso varios me dijeron que iban a pelearse con ellos y terminaron sorprendidos. Se da una conexión entre personas. A veces, el tema es lo que pasa por arriba, en cuanto a la política y los intereses que cada país tiene, pero en el medio de eso hay humanidades. Eso a la gente le está llegando, está buenísimo.

¿Encontraste puntos en común?

Hay cuestiones culturales que son muy distintas. Yo comparto mucho el humor con algunos de ellos, me he hecho amigos muy profundos, con algunos compartimos la pasión por el fútbol, por Messi. Después, me ha dicho gente que vive en el sur que los paisajes son bastante parecidos, la forma de vida de quien vive en el campo es bastante parecida, entonces sí, obviamente hay puntos en común.

¿Qué sensaciones tuviste al bajar del avión en Malvinas?

Es fuerte bajar. Al principio, más que nada porque bajás en la base aérea militar y con ciertas reglas muy marcadas para los argentinos, sobre respetar el lugar sin mostrar insignias argentinas ni banderas. Pero después, es uno de los lugares más hermosos que he conocido; es algo raro que se las muestre tan grises, vacías, hostiles. Sí, obviamente, es el sur, en el invierno nieva y es un poco hostil, pero también hay unos atardeceres increíbles con la nieve, son unos paisajes espectaculares. Mi intención era mostrar que las islas no son tanto como nos las pintan o como el relato nos las muestra, sino que también hay lugares muy bellos, para fomentar las ansias de recuperarlas, porque si no, estamos recuperando un pedazo de tierra gris y hostil que no tiene mucho sentido.

¿Te interesan las historias que nadie cuenta?

Sí, por casualidad empecé a hacer cosas con pequeñas comunidades, y se fue dando así, pequeñas historias de gente que quizás no están visitadas por otros relatos. Me siento cómodo en estos lugares. Y conozco gente, que es lo más lindo que me da el cine, conocer personas que quizás de otra manera no conocería.

CAFÉ CON CLÁSICO INGLÉS

Pablo no toma café, tampoco mate. Ambos le gustan, pero le hacen mal. Por eso, el clásico inglés le vino bien para sus días en las islas. "Allá se toma mucho té, rico. Tienen todo su ritual para la hora del té, lo dejan cinco minutos, después hacen tres sumergidas y lo sacan, tienen toda su forma especial", cuenta. Entre los distintos viajes, pasó más de seis meses en Malvinas, tiempo en el que creció la amistad con Matt, quien le abrió las puertas de su casa en el campo y terminó siendo un gran personaje de esta historia.
Sus trabajos anteriores son *La gente del río* y *El espanto*, codirigidos con Martín Benchimol.

CRISTINA "CHINA" COSENTINO

"LAS LEONAS TENEMOS UN ADN PARTICULAR"

Baluarte del tercer título mundial conseguido por el seleccionado femenino de hockey, *sostuvo con sus atajadas al equipo en momentos clave. De una nena que se quedó en el arco por timidez a una mujer que se liberó al destaparse y que pone siempre al grupo por sobre lo individual.*

POR JUAN MARTÍNEZ
FOTOS NICO PÉREZ





Detrás de un casco, enfundada en una armadura acolchada que la protege de los bochazos, sostiene un equipo y un legado, con la autoconfianza suficiente como para saberse necesaria y la humildad justa como para tener como prioridad, ante todo, el objetivo grupal. Clave, pero pieza de un engranaje, al fin y al cabo, en su gestualidad se percibe ese espíritu colectivo: ataja un penal y luego otro más, y no parece inmutarse mientras se ubica en posición para cuando le toque actuar nuevamente; en cambio, ante cada acierto de sus compañeras, el grito aflora. En el penal decisivo, el que la corona junto a Las Leonas como campeona del mundo, el casco y los guantes vuelan, los diques emocionales se abren de par en par y se suma a esa masa de cuerpos que celebran.

Uno observa a Cristina Cosentino y, casi automáticamente, comprende de qué está hecha: su postura, su afabilidad, esa sonrisa tan a mano invitan a confiar, permiten relajarse y descansar; al mismo tiempo, exuda fortaleza, se proyecta esa inmutabilidad en momentos clave para afrontar la que se venga con estoicismo. Es la combinación que, sumada a sus reflejos y ubicación, explica que sea una de las mejores arqueras de *hockey* del mundo. El camino que la trajo hasta aquí está constituido por casualidades, tenacidad, dolores, decepciones, descubrimientos y pasión.

El *hockey* llegó a su vida como una extensión escolar. El campo de deportes era Belgrano Athletic Club, donde conoció la disciplina junto a algunas compañeras. Comenzó como delantera ("Esto no lo pueden chequear, así que voy a decir que era buena y goleadora", bromea), hasta que la rotación la colocó en el arco. Llegó a contar hasta 14 goles recibidos en su primera vez, una cantidad que no la enamoró, precisamente, del puesto, aunque no se movió de allí: "No quería ser arquera, pero no me animaba a decírselo al entrenador. De a poco, me empezó a gustar y, eventualmente, fueron haciéndome menos goles", recuerda. Algo de timidez, entonces, y también una temprana conciencia de la importancia de ocupar un rol en el grupo la mantuvieron en actividad.

¿Cuándo comenzaste a soñar con ser leona?

Recién cuando empecé a tener idea de los seleccionados. Ni mis papás ni yo sabíamos mucho del tema. Aunque Las Leonas ya eran conocidas, yo no sabía de ellas. A mis 14 años, empecé a entrenar con el seleccionado de Buenos Aires y comencé a quedar seguido en las listas de convocatorias. A los 17, fui a mi primera concentración con Las Leoncitas, y ahí entendí cómo se manejaba el *hockey* al alto nivel. Viví lo que significa representar a la Argentina, ser parte de Las Leonas. Y se volvió un objetivo. Me fui de Belgrano, de hecho, para estar más cerca de la selección, porque en el sub-21 nos recomendaron que buscáramos continuidad en clubes de Primera. En Belgrano tenía por delante a una arquera experimentada, así que me fui a Banco Nación en 2016, a los 18.

Es un puesto en el que si no sos titular, prácticamente no jugás nunca, ¿cómo llevás eso?

Es difícil. En el club me mantuve como titular, pero en Las Leonas me llevó cinco años tener continuidad en el puesto. Arranqué a entrenar con Las Leonas en 2019 y recién fui titular en un torneo en los Juegos Olímpicos de París, en 2024. Eso te habla de cómo es el puesto. Al principio, una sabe que estar en el grupo, ser parte de la lista, es muchísimo y sirve para ganar experiencia y confianza con las chicas. Es un proceso que hay que pasar. Al mismo tiempo, querés jugar y ayudar en la cancha. Lo más importante es dejar el ego de lado y pensar en el equipo. Cuando estás de suplente es más difícil entenderlo, pero es fundamental para tu crecimiento.

¿Cómo procesaste el quedar afuera de la lista de los Juegos Olímpicos 2020 y del Mundial 2022?

Fueron varios años de sufrirla. En la previa del Mundial me sentía más preparada, ya madura, y sentía que iba a estar. Me descolocó esto de sentirme lista y que no me llamaran. Fue un golpe muy duro, y me replanteé mi relación con el alto rendimiento y con Las Leonas. En ese momento, acepté una propuesta y me fui a jugar a un club de España, porque necesitaba despejar la mente, alejarme de Buenos Aires para ver bien qué sentía respecto a todo. Puse todo en la balanza y lo



EN LA ELITE MUNDIAL

Con su sobresaliente actuación en el Mundial, que incluyó dos atajadas en los *shootouts* (penales australianos, el método de desempate) en la final contra Países Bajos, Cosentino se ganó un lugar en la terna de las mejores arqueras del año en el mundo. Su rival en la final, Anne Veennendaal, y la australiana Jocelyn Bartram fueron las otras candidatas. El modo en que se tomó el reconocimiento refleja su manera de pensar: "Me dio mucho orgullo. Pero aunque no diría que no me importa, lo que más quería yo era que le fuera bien al equipo, que mis compañeras se sintieran cómodas conmigo en el arco y que confiaran en mí. Tener el reconocimiento de ellas es el mayor de los orgullos. Lograr el campeonato me dejó satisfecha y no necesito más nada".

que disfruto al estar en Las Leonas y jugar en el alto rendimiento pesó mucho más que quedar afuera de la lista. Creo que eso también me formó para ser lo que soy hoy, valorar mucho más el puesto y entender que tengo que cuidarlo demostrando todos los días por qué estoy acá.

Lo que sucede en la cancha, el fin último y lo que el público observa y juzga, es consecuencia de una serie de factores tan amplia y diversa que ciertas modificaciones clave pueden surgir en facetas alejadas de la práctica en sí misma. Hasta 2022, la "China" había asumido la heteronorma bajo la cual se suelen insertar las personas en nuestra sociedad. Llegó a tener un novio y, sin embargo, algo no terminaba de encajar. Ese año, descubrió su orientación sexual y le dio un espacio que le permitió moverse de un modo más liviano y auténtico en cada contexto, incluso sin percibirlo por sí misma: "Un entrenador de arqueras, que me conoce hace muchísimos años, me dijo que me solté mucho más, grupalmente y en el juego. Mi puesto consiste en hablar mucho, comunicar y acercarme a las chicas. Yo no sentí tanto el cambio, soy bastante colgada, pero él me dijo que veía que era más yo, más natural. Cuando lo pienso, creo que sí, que hay algo de eso. Al final, cuando te destapás, podés ser como sos, deja de importarte lo que el resto piense de vos y no tenés que esconder o fingir nada. Está bueno", reflexiona.

A diferencia de otros deportes, donde la sexualidad sigue siendo tabú, en el ambiente del* hockey *se vive con mayor naturalidad, ¿cómo fue tu experiencia al compartirlo?

Es cierto, con mis amigas y gente cercana del *hockey* tuve cero problemas. En el club, justo, en ese momento no había ninguna otra chica que no fuera heterosexual, pero siempre me sentí cómoda con todas y cuando lo conté lo tomaron con total naturalidad. Hoy, cuando veo y sé que alguna de las chicas está dudando o, por decirlo de alguna manera, reprimida, me acerco y trato de ayudar, de ver cómo se siente y de aconsejarla. Con mi familia me costó un poco más hablarlo, pero no por ellos, sino porque en mi cabeza me adelantaba a la situación y me imaginaba los peores escenarios: que me rechazaran y pelearme con mi papá y mi mamá. Me daba miedo eso.

Y no fue lo que pasó, ¿no?

Para nada. Siento que tuve mucha suerte. Me daba mucha vergüenza hablar con ellos, entonces primero les conté por mensaje, para no decírselo en la cara. Fue mi forma de ablandar todo. Lo que recibí de ellos fue un montón de amor, fue superlindo. Debería ser normal la forma hermosa en la que ellos recibieron la noticia. Si en algún momento les costó entenderlo o sufrieron, nunca me lo hicieron saber, hacia mí solo mostraron aceptación. Mi familia ama a mi pareja y entre las dos familias se llevan muy bien. Estoy muy contenta con lo que formamos.

La libertad ganada se acopló a la madurez adquirida, a las horas de concentraciones y la acumulación de convocatorias. Adquirió peso en el grupo, se ganó el arco y se convirtió en una de las referentes que reciben a las nuevas camadas de Leonas.

Quienes llegan, ¿ya tienen algo que las hace Leonas o eso se aprende?

Es un poco de las dos. Si llegás a ese nivel, es porque algo distinto tenés, ya sea en mentalidad o en habilidad. Y también hay mucho que se incorpora, como nos pasó a nosotras en su momento, de parte de las mayores. Hoy el grupo de referentes lo encabezan Majo Granatto y Agos Alonso, nuestras capitanas, y ellas nos ayudan a absorber todo para que seamos conscientes de lo que representamos. Otras hacemos lo mismo hacia las más chicas, que son como esponjas y lo entienden a la





"YO YA ESTOY PENSANDO EN QUE QUIERO SER CAMPEONA OLÍMPICA".

perfección. Para mí, Las Leonas tenemos un ADN particular que nos distingue, incluso, de todas las demás selecciones. Dentro del equipo hay valores y reglas propias.

Hay un prestigio, también, que cuidar: desde 1999 para acá son muy pocos los torneos en los que Las Leonas bajaron de semifinales...

Es una locura, sí. Sentaron un precedente y todas las camadas que vinieron después no quisieron ser menos. Todas las que estuvieron lo hicieron excelente, así se fueron manteniendo los títulos y los podios, y la vara está cada vez más alta. Eso te empuja a querer ser cada vez mejor, a no bajar los brazos y querer siempre más. Somos campeonas del mundo, pero yo ya estoy pensando en que quiero ser campeona olímpica. Es el hambre que te genera estar en este equipo.

Lo único que falta en esas vitrinas es la dorada olímpica...

Sí, es una espina en el historial de Las Leonas. Ojalá se dé en el torneo que viene. Con la base de este Mundial, vamos a tener un montón de jugadoras que tendrán una madurez tremenda. Hay que sumarle la frescura de las más nuevas y esa caradurez que traen de querer comerse el mundo y que no les importe nada. Va a estar muy bueno. Siempre competimos, pero ahora llegamos como campeonas y vamos a buscar ese oro sí o sí.



¡SUMÁ FUTURO!

NaranjaX

Junto a **Aldeas Infantiles SOS**, te proponemos acompañar a **más de 7.000 niños y niñas** de diferentes puntos del país. Con tu aporte, garantizás su educación, nutrición y contención diaria.

Escaneá el QR y doná desde la app. ¡Lo duplicamos!

Tarjeta Naranja S.A.U. CUIT 30-68537634-9, La Tablada 451, es una sociedad cuya actividad consiste, entre otras, ser emisora no financiera de tarjetas de crédito (sujeto a políticas crediticias). Más información en www.naranjax.com.

NATALIE PÉREZ

"LO QUE MUESTRO ES LO QUE SOY"

Mientras sigue de gira con las canciones de Casa, *su último disco, se sube al escenario en la calle Corrientes y está al aire en un canal de* streaming. *Este mes cumple 40 años, reconoce que hay crisis, pero que de todas se aprende.*

POR DAI GARCÍA CUETO

Es la mitad de mi vida / Mañana será otro día / Y aunque sangra todavía / Ya no me duele la herida / Yo y mis deseos pendientes / Y aunque ninguno es urgente / Parezco una adolescente / Que quiere ser diferente", canta Natalie Pérez en el tema que abre su nuevo disco. Así, en *Casa*, la crisis de los 40, sus temores y anhelos, también indicios de una nueva etapa en su vida, se convierten en canciones y la alivianan para lo que sigue. Confiesa que soplar las velitas "es raro", que si bien cumplir años le hace preguntarse cosas, "las crisis son parte de los procesos, son las que nos enseñan, las que nos hacen madurar".

Estrena sus cuatro décadas de gira por el país y las celebra arriba del escenario, primero en Córdoba, después en Paraná, presentando el nuevo material. Desde abril, cuando lo lanzó, recorrió más de diez localidades –incluida la presentación oficial en CABA– y este mes cruzará el charco hasta Uruguay.

Casi toda su vida ha trabajado en el medio. Comenzó como cantante de *jingles* cuando era niña e integró la banda infantil Dance Kids. El salto llegó con *Chiquititas*, luego integró diversas tiras juveniles. Tuvo un gran alcance en ficciones televisivas como *Las estrellas* y *Pequeña Victoria*; y en series de plataformas *on-demand*, como *Casi feliz*. También hizo teatro musical y cine. Este año asumió el rol de jurado en el *reality Es mi sueño*, sigue con la obra de teatro *Las cosas maravillosas* y se prueba frente al micrófono en el canal de *streaming Olga*. La etapa musical inició con *Un té de tilo* en 2018 y ya lleva editados cinco discos. "La realidad es que no puedo vivir de esto, por eso tengo otros trabajos, además de que soy culo inquieto y que me gusta probar otras cosas todo el tiempo", le cuenta a *Convivimos* por videollamada una tarde de visita en la casa de sus padres. A Villa Urquiza, el barrio en donde creció y sigue viviendo, también le canta en *Casa*.

¿Qué te trajo el disco?

Gente nueva que se acerca. Llega a muchas personas que yo desconozco por completo. Me escriben por redes sociales, y miro y no hay mensajes anteriores con esas personas. En las ciudades donde estuvimos, muchos se acercaban con el disco de vinilo y me decían que puntualmente este álbum les había gustado. Así que creo que eso es lo que me trae. Un poco de madurez emocional y bastante trabajo en la previa, en el post y en el presente.

¿Esta madurez emocional te permite abrir las puertas de tu "casa"?

No sé si la madurez tiene que ver con abrir las puertas de mi casa, sino con el camino recorrido y los años de vida que tengo. No pensaba igual a los 17 o a los 30 que ahora a los 40, no tenía ni la misma experiencia ni la misma confianza, eso todavía por momentos me sigue costando. Por el camino recorrido y de las crisis que atravesé en mi vida fui aprendiendo para mejorar. Todavía siento que me faltan un montón de crisis por atravesar, de cambios por hacer, de estilos musicales por explorar, hasta quizá encontrar el que realmente me define, pero en el mientras tanto hay que vivir y hay que hacer. Una nunca sabe en verdad cuándo va a llegar esa gran canción que te haga muy conocida, que llegue más a las personas, pero bueno, primero compongo para mí, para divertirme, para atravesar distintos procesos.

En el disco explorás estilos, ¿sos así, te gusta la variedad?

Sí, estoy convencida de que mis discos reflejan mi esencia. Siempre canto como me siento y no siempre me siento un reguetón, una canción pop o un folklore. Entonces, voy cambiando de estados, de gustos. Soy curiosa, quiero explorar. Como se trata de una pieza artística de



PING-PONG

Lo primero que hacés al llegar a tu casa: Saludo a mis animales, los beso mucho.
Tu lugar favorito en casa: El *living*.
Lo que más extrañás cuando te vas de gira: Mi baño.
Si abrís la heladera ahora, qué hay: Cerveza.
A qué suena tu casa: A festejo, siempre.
Un sinónimo de casa: Familia.
Un lugar en el mundo: Mi casa.

Próximas fechas de *Casa*: 6 de noviembre en Quality Lab, Córdoba; el 7, en Teatro 3 de Febrero, en Paraná; y 14, en Sala Zitarrosa, Montevideo.

mi autoría, está buenísimo tomarme ese permiso para decir "Esto es lo que soy", que al final es un poco lo que hacen todos los artistas. Lo que muestro es lo que soy, las canciones que escuchan son mis historias, o muy cercanas a mi vida, cosas que no pude decir o que no pude hacer y que trato de canalizar en una canción para sacarme ese peso o darle un vuelo diferente a la experiencia.

¿Todas tus facetas ocupan el mismo lugar?

Sí, me importan todas por igual, somos todas la misma, al fin y al cabo. Como que me voy retroalimentando con cada una. Con todo lo que estoy haciendo, todavía no encontré un espacio para la compositora. La tengo un poco descansando, pero no significa que esté abandonada. Necesito vivir otras experiencias para poder transmitirlas en canciones.

Después de treinta años de trabajo, ¿qué te entusiasma artísticamente?

Los desafíos laborales y personales. Por ejemplo, con la actuación, cuando empecé con *Las cosas maravillosas* nunca había hecho antes un unipersonal y me desafiaba estar sola arriba del escenario e interactuar muy de cerca con el público. Cuando me convocaron al programa *Sería increíble*, no tenía idea de un *streaming*, y fue para dar esa mirada medio parcial que tengo en general, o sea, no soy una persona tibia, sino que siempre trato de congeniar con los dos puntos de vista, porque no hay una única verdad. Así que me entusiasma encontrar ese equilibrio, acercarme a la gente y que me conozcan quizá más en intimidad, no atrás de un personaje, sino a Nati con cara de dormida a la mañana. Y con respecto a la música, seguir explorando, seguir creciendo a nivel melódico. Las melodías son fáciles de hacer y son difíciles, un poco ya está todo hecho y un poco queda mucho por hacer, entonces me entusiasma estar siempre en búsqueda de esa melodía que es muy mía y que quizás todavía ni yo conozco.

¿Qué aprendiste de esta crisis?

Para aprender una sola cosa tenés que atravesar más de una crisis, o sea no significa que por una crisis hoy aprendí y ahora ya no lo hago nunca más. Volvemos a cometer los mismos errores una y otra vez, somos cabeza dura. Pero aprendí a respetarme, a decir que no cuando por ahí siempre decía que sí, por pertenecer o vaya una a saber por qué. Aprendí a elegir qué personas me gusta que me rodeen. Todavía me cuesta expresar mis sentimientos, expresar exactamente lo que siento sin lastimar al otro ni que sea demasiado actuado. Hay un montón de cosas que todavía no sé hacer, que probablemente me cueste seguir aprendiendo.

¿Cómo cuáles?

Por ejemplo, todavía no logro priorizarme, en el sentido de que siempre están el trabajo o las obligaciones por delante y me olvido de ser constante con las disciplinas que tienen que ver con mi crecimiento personal.

¿Por qué sos la oveja negra, como cantás en "Black Sheep"?

En mi familia soy la que viene a



Fotos: Gentileza Agustín Dusserre

"No me siento parecida a nadie, nunca hago lo que está de moda ni lo que debería estar bien".

desarmar todo, a romper con los esquemas. Y en lo laboral, me pasa lo mismo. No me siento parecida a nadie, nunca hago lo que está de moda ni lo que debería estar bien. De hecho, "Black Sheep" es una parodia, no soy una persona rebelde. La letra dice "Quieren venderme pero sé escaparme", nunca trancé con la industria laboral, sea tanto la actuación como la música. Tengo mis principios muy claros. Por ejemplo, en ficción nunca tuve escenas de sexo ni desnudos, porque me incomoda y eso me hizo tener menos trabajo del que hubiera podido tener. Lo mismo en la música, empecé con cumbia, ahora que hay que hacer cumbia, yo no hago. Quizá esas mismas cosas de ser sin querer "la oveja negra" me juegan en contra muchas veces, pero estoy segura de que las ovejas negras se ven entre la multitud, espero eso.

¿Qué te gusta de vos?

Me gusta mi versión más despojada de todo, sin maquillaje, sin pensar en absolutamente nada, en casa, divertida, con amigas, en familia, esa es mi mejor versión. Mi versión aventurera, de salir de vacaciones, de estar en el medio de la nada, de explorar. Y mi Nati íntima o misteriosa, más allá de que se me considere una persona cercana, no se conoce nada de mi vida privada. De verdad no comparto muchas cosas en mis redes, lo justo y necesario, algo que a veces me deja afuera. También me gusta la que no tranza con "Che, estás en el medio, tenés que hacer mil tiktoks para pegarla". Para mí pegarla es poder tener autenticidad.

¿Deseos pendientes?

Tocar bien el piano, hablar inglés. Encontrar una rutina de gimnasia, una que me divierta. Formar una familia, tener una casa en el campo. En algún momento de mi vida, dirigir algo o ser una cazadora de talentos. La verdad, se me ocurren miles de cosas que me gustaría hacer, después algunas se cumplen y otras no.

LA EXPRESIÓN COMO NECESIDAD

Siete años después de su debut teatral, Iñaki Aldao volvió a protagonizar El curioso incidente del perro a medianoche. *En paralelo, mueve su disco solista y organiza fiestas y eventos como productor.*

POR JUAN MARTÍNEZ FOTO GABRIEL MACHADO

En la génesis de muchos artistas se repite la escena: la avidez temprana por representar historias ante un público, ese juego hogareño de sentar a progenitores, tíos, tías, abuelas, abuelos a observar la desfachatez del niño que replica segmentos de sus películas o programas favoritos, a veces con la colaboración, más o menos voluntaria, de primos y primas. Ese es, precisamente, el primer recuerdo que evoca Iñaki Aldao al rastrear su interés en el arte. El canto, el baile, la actuación y también el montaje y la producción para que todo aquello cobre vida siguen presentes en su labor artística.

La vocación temprana creció sostenida por una sensibilidad particular, que durante un tiempo lo alejó de sus compañeros del colegio, más interesados en el deporte y otras actividades. Un cambio de institución y el inicio de sus clases de comedia musical le permitieron encontrar aliados en el camino: "Siempre supe cuál era mi lugar. En el teatro musical encontré amigos a quienes les gustaba hacer lo mismo que yo. En mi casa también me acompañaron; solo me pidieron que, lo que hiciera, lo hiciera bien, con disciplina. Y así fue", cuenta.

En clases, y con la presentación de obras *amateurs*, ejercitó su instrumento actoral. Algo de su esencia, mientras tanto, se dejó entrever en sus cuentas de redes sociales, ya que fue allí, más concretamente en Instagram, donde un día lo descubrió por azar la directora Carla Calabrese, en plena etapa de convocatoria al *casting* cerrado de la obra *El curioso incidente del perro a medianoche*. Con 19 años y sin antecedentes profesionales, Iñaki pasó las exigentes etapas y se quedó con un rol protagónico complejo y singular, en el que debió encarnar a un joven neurodivergente que se enfrenta a un mundo que no lo comprende.

"Como primer trabajo, fue un desafío enorme y muy gratificante. Como era chico, era más inconsciente y no lo pensé tanto. Eso me ayudó. Hoy sigo intentando no pensar mucho, para no abrumarme. La obra requiere mucho compromiso, entrega y estudio. Tiene un lugar en mi corazón muy grande", dice Iñaki, que este año se reencontró con el personaje en una nueva temporada, ya más maduro y luego de un recorrido en el que pudo plasmar sus diversos intereses.

El impacto fue inmediato y rápidamente cosechó elogios y premios por su labor. A pesar de su condición de debutante, ya provocaba expectativas y adquiría cierto prestigio. Decidió, para no encasillarse y canalizar sus necesidades expresivas, apuntar hacia diferentes frentes. Como solista, hizo gala de todo su bagaje pop –con Miranda! como referente principal– y le dio forma a *Elástico*, un disco que daría, a su vez, forma a otros proyectos. "Necesité explorar otras facetas mías y me abrí un poco. Hoy tengo todo activo y no deposito mi emocionalidad ciento por ciento en ningún lugar. Eso me hace muy bien a la cabeza", explica.

Aquellas melodías grabadas en la calle en mensajes de voz en el celular, los esbozos de letras garabateados en el cuaderno pequeño que lleva consigo y el más grande que usa en su casa se conectaron mutuamente y terminaron de potenciarse en el estudio. El disco logró captar lo que Iñaki pretendía: "Ese sonido representa perfecto lo que yo fui en un período de mi vida. Es como una foto de mi adolescencia más tardía y mi joven adultez".

"Elasticlub" fue el nombre que le dio a la fiesta organizada para presentar el disco. El encuentro tomó vida propia y lleva ya más de una decena de ediciones, sin estar atado solamente al disco. Iñaki asumió, entonces, el rol de productor, y junto a su socia, Serena, se dedican a darle vida y conservar la esencia energética de la fiesta ("Tenemos la posibilidad de masificarla un poco y elegimos no hacerlo tan rápido, porque queremos que no se disipe esa energía", explica).

Con tantas pestañas que atender, se descubrió como alguien tomado por su actividad laboral, que es al mismo tiempo su canal de expresión. "Este año me reconocí *workaholic*. Me gusta mucho el ocio y apagar el cerebro, pero también seguir imaginando. La red no para".



CORALES: SEÑALES DE UN MAR EN PELIGRO

El calentamiento amenaza a los de aguas cálidas, mientras los científicos argentinos revelan las especies que habitan las profundidades de nuestro mar.

POR DENISE DESTÉFANO

El cuarto evento global de blanqueamiento de corales fue el más masivo. Comenzó a principios de 2023 y se extendió por unos 26 meses afectando a más del 84 por ciento de la superficie de arrecifes de coral del planeta, desde el Caribe y Brasil hasta Australia y las costas orientales de África. El efecto fue provocado por las olas de calor marinas y agravado por el fenómeno de El Niño.

Según proyecta el Panel Intergubernamental sobre el Cambio Climático (IPCC) de las Naciones Unidas, incluso limitando el calentamiento global a 1,5 °C, para 2050 podríamos perder hasta un 90 por ciento de estas especies. ¿Por qué mueren los corales y por qué debería importarnos?

En el sustrato duro de los corales, peces, crustáceos, estrellas de mar y otros individuos se asientan, se resguardan y se reproducen. Se los llama "ingenieros ecosistémicos", porque construyen y mantienen el hábitat donde viven otros animales.

"Los corales son increíbles. Son un grupo maravilloso y fundamental", relata a *Convivimos* Nadia Cerino, investigadora del Grupo de Estudios del Mar Profundo de Argentina (GEMPA). "Son muy simples a nivel organización. No tienen órganos, solo tejidos. Fue uno de los primeros grupos en aparecer en el planeta y continúa superfuerte", expresa.

Hay registros de ellos con miles de años de antigüedad. Existen en aguas cálidas, en corrientes tranquilas, desde el centro de Brasil hasta el Caribe, en zonas someras donde las algas que los habitan pueden recibir luz y hacer su fotosíntesis. Y también están en aguas frías, como las nuestras.

POR QUÉ SE BLANQUEAN

Estos animales se diferencian en dos tipos según su forma de alimentación: los que hacen simbiosis con unas microalgas llamadas zooxantelas, que se encuentran en aguas poco profundas, y aquellos que no la hacen.

"Algunas especies incorporan dentro de sus tejidos a las zooxantelas, que obtienen protección por parte del coral. Ellas hacen fotosíntesis y liberan sustancias orgánicas que lo alimentan. De ellas muchas veces viene el color que ves en los corales, especialmente en los duros", explica a *Convivimos* Daniel Lauretta, investigador del Conicet y director del GEMPA.

"Cuando el coral se estresa porque aumenta la temperatura, por ejemplo, como está pasando con las olas de calor, expulsa las algas, se genera un estrés oxidativo y se queda sin color. De ahí viene el fenómeno del blanqueamiento o *bleaching*. Eso se puede revertir o no, pero lo que se está observando es que la mortalidad es muy alta. La última ola de calor del verano pasado fue muy fuerte y se perdieron muchísimos corales", resume el biólogo.

Eso ocurre en zonas cálidas, pero de este lado del mundo el panorama es diferente. En el mar Argentino tenemos corales de aguas frías de muchas formas, distintos tamaños y colores.

Algunos pocos viven en la zona intermareal y se pueden ver. El resto está después de los 100 o 150 metros de profundidad, por lo que son poco conocidos fuera del ámbito científico. Incluso no se sabe de manera precisa cuántas especies tenemos –aunque se calcula que son unas 150–, cuáles son ni cómo están distribuidas.

Nuestros corales se alimentan absorbiendo la materia orgánica disuelta en el agua o atrapando con sus pólipos y tentáculos pequeños crustáceos y larvas, microalgas flotantes o peces diminutos. Viven en las profundidades en total oscuridad.



Foto: Gentileza ROV SuBastian Schmidt Ocean Institute.

"Como no tienen las algas, no sufren el fenómeno de blanqueamiento, pero están expuestos a otras problemáticas", detalla Lauretta. "Una de las mayores amenazas es la pesca por arrastre. La fauna de aguas profundas en general suele ser muy longeva, tarda mucho en crecer y en reproducirse. Cuando pasás con una red de pesca y rompés un arrecife, si se recupera, tarda muchísimo en volver a crecer", explica.

REPARAR O CONSERVAR

Al hablar de las amenazas a los corales, además de la pesca de arrastre, Lauretta cita también la minería en aguas profundas y la extracción de petróleo, cuyos eventuales derrames pueden tener un impacto dramático sobre ellos. "Hacer estrategias de restauración en aguas profundas es muchísimo más complicado y mucho más caro: un buque oceanográfico puede costar 100.000 dólares por día", describe. Y concluye: "Lo mejor que podemos hacer es conservar los corales y los ecosistemas que tenemos".

ESTRATEGIAS

La expedición submarina Talud Continental IV del Conicet realizada en 2025 nos permitió conocer un mundo inexplorado que forma parte de nuestro patrimonio natural. Como director científico de la expedición, Lauretta relata la experiencia de haber observado por primera vez a estos invertebrados marinos a esas profundidades.

"Hay registro de corales en hasta más de 3000 metros", apunta. "Encontramos una especie de coral duro que forma arrecifes en aguas profundas que son ecológicamente importantes. Es la *Bathelia candida* y crece en cantidades", continúa.

"Hay algunos de suelos blandos, los penatuláceos, que forman un pedúnculo que se entierra en la arena. Y existe un grupo que es muy abundante en la Argentina, el *Flabellum*, que es un coral solitario muy hermoso que parece un cuerno", cuenta, por su parte, Cerino, quien también participó de la expedición.

Otras especies forman jardines de corales que parecen arbustos pequeños, pero son en realidad mayormente corales blandos. Durante la expedición frente a Mar del Plata, los especialistas pudieron observar estos ecosistemas de cerca, sin encontrar señales de preocupación en cuanto a su estado de conservación.

"Por ahora, no vimos nada que sea alarmante, pero sabemos que son muy sensibles, entonces cualquier cosa que hagamos los va a alterar y eso puede causar un desastre", aclara Cerino.

"Lo que sí observamos, que no afecta solamente a los corales, es que hay basura submarina en el fondo del mar. Probablemente sea basura que cae de los barcos. Fue el mayor impacto que detectamos", señala Lauretta.

Mientras esto sucede, científicos en todo el mundo están aplicando estrategias para salvar a los corales del blanqueamiento. Una de ellas es extraer pequeños fragmentos de colonias de corales duros sanos para que crezcan de manera independiente. Otra, si son corales que se reproducen sexualmente, es capturar las larvas sobrevivientes.

La próxima expedición del Conicet, en la que visitarán los cañones Ameghino y Brown, a la altura de Chubut, está programada para abril de 2027. Ya se palpita el entusiasmo por esta nueva oportunidad que permitirá ampliar el conocimiento de estas y otras especies.

GUARDIANES DE SEMILLAS

A nivel local e internacional, diversas redes se tejen para conservar a resguardo las semillas que posibilitan la vida como la conocemos. Bancos de germoplasma, bóvedas y colaboración son parte de esta historia.

POR JUAN MARTÍNEZ

Todo lo que será, las múltiples historias que vendrán, el alimento, la vida de quien se alimenta, las vidas que toman contacto con esa vida y lo que de ello derive está guardado en una semilla. Cada una es, a su modo, la partícula divina que estalla en un *big bang* creador. Pero puede, también, no serlo, quedarse solo en lo potencial, en la hipótesis, sin jamás concretarlo. Ya sea por la destrucción de sus hábitats naturales, el avance agropecuario o de la urbanización, una planta puede verse amenazada de extinción, lo que afecta la biodiversidad y puede desencadenar otros efectos negativos en su entorno.

Para resguardar y conservar las semillas, hay en la Argentina una nutrida Red de Recursos Genéticos (RedGen) a cargo del Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA). El primer eslabón formal de esta cadena es el banco de germoplasma que en 1969 se creó en la Estación Experimental Agropecuaria de Pergamino, provincia de Buenos Aires, dedicado a la conservación de maíz.

Raquel Defacio, investigadora del INTA de Pergamino y coordinadora de RedGen, explica el proceso de conservación, a grandes rasgos: "De acuerdo con la Ley de Harrington, la vida de una semilla se duplica por cada punto porcentual de humedad que se le baja. Cuando se la cosecha en el campo, la semilla tiene entre un 10 y 14 por ciento de humedad, y nosotros, con un sistema de sílica gel, la secamos hasta un 6 por ciento. Luego, la envasamos en sobres trilaminados constituidos por diferentes proporciones de aluminio, papel y *nylon*, y los sellamos con calor para generar hermeticidad y que no intercambien humedad con el ambiente. Finalmente, son guardados en cámaras de frío, a temperaturas entre 5 y 7 grados centígrados".

Con ese proceso, la vida útil de la semilla se puede extender por más de treinta años, dependiendo de su constitución. Cada banco de semillas tiene sus propias cámaras de frío. En diferentes Estaciones Experimentales del INTA se conservan cultivos específicos, que se adaptan a las condiciones edafoclimáticas en las que se encuentran ubicados. En Pergamino, por ejemplo, resguardan maíz y forrajeras de clima templado; en Cerrillos, Salta, poroto, quinoa y tabaco; en Marcos Juárez, Córdoba, trigo y soja; entre otros. Además, desde 1991 funciona en el Centro de Investigación de Recursos Naturales del INTA en Castelar, provincia de Buenos Aires, el Banco Base de Germoplasma, donde se guardan copias de seguridad de todos los bancos de semillas del país integrados en RedGen. Allí se almacenan más de treinta y dos mil accesiones, pertenecientes a más de quinientas especies vegetales y más de doscientos géneros.

La conservación tiene entre sus objetivos la preservación de las especies y la diversidad genética entre ellas, lo que a su vez implica sostener la diversidad e identidad alimentaria local. Pero no se reduce a eso, sino que también tiene fines de investigación, ya que sobre las semillas conservadas trabajan distintos grupos de investigadores: "Las accesiones conservadas se usan mucho para mejoramiento genético, para encontrar genes de resistencia o tolerancia a condiciones de estrés tanto bióticos como abióticos. Con el tiempo, se producen cambios en la forma de producción. En el caso del maíz en la zona núcleo, hasta hace un tiempo se sembraba en septiembre; pero ahora también se siembra en diciembre, cambió el ambiente productivo y el cultivo está expuesto a otras condiciones, lo que implica que surjan enfermedades que antes no estaban presentes. En el banco de germoplasma, también buscamos resistencia a esas enfermedades en las accesiones conservadas", enumera Defacio.

En el océano Glacial Ártico, al norte de Europa, un grupo de islas conforman el archipiélago de Svalbard, que integra el reino de Noruega. En la isla Spitsbergen, más precisamente en Longyearbyen, su principal asentamiento, se erige una estructura colosal, semejante a la proa de un barco, construida con hormigón armado y coronada por una instalación artística de fibra óptica iluminada y hecha por la artista noruega Dyveke Sanne.



La Bóveda Global de Semillas de Svalbard está ubicada en un archipiélago noruego en el Ártico. Foto: iStock.



Los sobres trilaminados que conservan las semillas. Foto: Gentileza banco de semillas de Pergamino.

Solo la fachada es visible hacia el exterior, y el resto del edificio consiste en túneles y cámaras que se adentran en la montaña cubierta de nieve. La Bóveda Global de Semillas de Svalbard almacena y protege casi un millón y medio de muestras de semillas depositadas por 134 instituciones de todo el mundo.

La bóveda funciona, simplificándolo al extremo, como una caja de seguridad, donde las instituciones depositan semillas y hacen el retiro si por alguna razón las copias que poseen en sus propios bancos fueron destruidas (guerras, crisis climáticas, desastres naturales o accidentes son las posibles causas). Sus instalaciones son mantenidas por una agencia gubernamental noruega llamada Statsbygg, que tiene personal permanente en Svalbard. Además, la bóveda incorpora sistemas avanzados de monitoreo y vigilancia. "Todo el proyecto fue construido con numerosas redundancias para garantizar un alto grado de autosuficiencia. El único problema que ha enfrentado la bóveda fue una ligera filtración de agua en un túnel muy alejado de las semillas propiamente dichas. Aun así, ese incidente provocó una importante reconstrucción", cuenta con orgullo Fuad Gasi, profesor de Genética y Reproducción Vegetal, y actual coordinador de la bóveda. NordGen, como la organización encargada de administrar el depósito de semillas en la bóveda, envía personal a Svalbard entre tres y cinco veces al año para llevar a cabo los eventos de depósito de semillas.

Inaugurada en 2008, es consecuencia de la aprobación, en 2001, del Tratado Internacional sobre los Recursos Fitogenéticos para la Alimentación y la Agricultura (TIRFAA) en el marco de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). El Órgano Rector de TIRFAA es presidido actualmente por la argentina Estela Fernanda Millicay Resquin, diplomática con una extensa carrera en el Ministerio de Relaciones Exteriores de la Nación. Aunque en ella hay más de seis mil quinientas accesiones que indican a la Argentina como país de recolección, ningún banco de germoplasma de

LA GUERRA Y LAS SEMILLAS

En 2015, por única vez, un banco requirió retirar las semillas de respaldo depositadas en Svalbard. Alrededor de 116 mil semillas fueron retiradas luego de que un banco de germoplasma ubicado cerca de Alepo, en Siria, quedara dañado e incomunicado como consecuencia del conflicto armado en la zona. El material fue enviado a centros de investigación alternativos, ubicados en Líbano y Marruecos, para su cultivo y multiplicación. Luego, nuevas muestras se depositaron en Svalbard para su resguardo.

nuestro país usó aún los servicios de la bóveda de semillas como respaldo de seguridad a largo plazo.

Sucede que el artículo 124 de la Constitución Nacional Argentina establece que las provincias tienen el dominio de los recursos naturales existentes en su territorio, lo que incluye a los recursos genéticos, y un eventual envío hacia el exterior debe pasar por una extensa serie de acuerdos y trámites. En décadas pasadas, algunos materiales fueron enviados, dentro de convenios específicos, a bancos internacionales vinculados con FAO. Es a través de envíos de dichos bancos que se explica la presencia de semillas argentinas en la bóveda de Svalbard, como explica Gasi: "La introducción de plantas es una de las herramientas básicas del fitomejoramiento. En consecuencia, los cultivos y variedades que se producen en un país a menudo provienen de otros países. Por ello, las colecciones de los bancos de germoplasma en un país a menudo contienen material de otros numerosos países. Además del intercambio de germoplasma, que es el resultado de la introducción y ha venido ocurriendo básicamente desde el desarrollo de la agricultura, los bancos genéticos a veces intercambian material y colaboran en misiones de recolección si los marcos jurídicos de cada país lo permiten".

La red de conservación de semillas en la Argentina es extensa y lleva décadas de trabajo conjunto, con técnicas y profesionales de sólida formación. Los vaivenes institucionales, más bruscos en épocas de fuertes oscilaciones ideológicas como la actual, agregan incertidumbre acerca del apoyo y sostenibilidad de proyectos que necesitan de plazos extensos por su propia concepción y razón de ser. Ese es uno de los principales desafíos que afronta el sector. "La conservación es un trabajo muy silencioso, a veces monótono y rutinario, que incluye monitoreos periódicos para ver si la semilla está viva o va perdiendo su viabilidad. Si ocurre lo segundo, es necesario llevarla a campo, multiplicarla. Todo esto usualmente no tiene mucha visibilidad y se desconoce bastante, porque no tiene un uso inmediato, sino que conservamos hoy para las generaciones futuras", cuenta Defacio.

Sobre la importancia de la conservación, en este caso a nivel internacional, Gasi agrega: "Uno de nuestros más grandes desafíos es la rápida pérdida de diversidad. No todos los bancos de germoplasma tienen los recursos para duplicar sus colecciones, enviarlas a la bóveda de semillas y aprovechar esta opción de respaldo de seguridad. Esto significa que si estas colecciones se perdieran en sus países de origen debido a la mano del hombre o a desastres naturales, se perderán de forma permanente para toda la humanidad. Tal pérdida pone en peligro la capacidad de la humanidad de enfrentar y superar los desafíos relacionados con la seguridad alimentaria".

El entramado funciona para que sigan existiendo las semillas que, en su interior, conservan las promesas de todo lo que vendrá.



Algunas variantes de maíz cuyas semillas se conservan. Foto: Gentileza banco de semillas de Pergamino.



De vez en cuando, una serie de factores se alinean y dan forma a la historia. No suele percibirse inmediatamente, y es necesaria la perspectiva para que decanten los efectos y se pueda señalar el hito. Ya con una década de recorrido, quizás se pueda hablar del cambio que significó para el *beach handball* argentino el grupo conformado en la previa de los Juegos Olímpicos de la Juventud que se disputaron en Buenos Aires en 2018. Ya existía un seleccionado mayor que, por su persistencia para entrenar en condiciones hostiles, se ganó un apodo que se convertiría en marca: Las Kamikazes.

En la previa a aquella competencia, fue necesario conformar un grupo nuevo, más joven, y se les presentó la disciplina a jugadoras del *handball* tradicional, el *indoor*. Así llegó Zoe Turnes a integrar un plantel que, con algún cambio menor, a lo largo de los años se instaló en la elite de la disciplina: debutaron con el oro en aquellos Juegos y el año pasado fueron campeonas mundiales.

Todo comenzó en el colegio, ¿no?

Sí, de chica probé gimnasia artística y tenis, pero eran deportes individuales y no me terminaban de cerrar. Con mi colegio, en cambio, participábamos de un intercolegial en el Cenard. A los once, en sexto, hice *handball* por primera vez para poder estar en el equipo y jugar el torneo. Lo disfrutaba con mis compañeras de clase y de otros cursos, íbamos en micros, el ambiente era hermoso, los padres llevaban banderas y bombos. Todo eso colectivo hizo que me enganchara más con este deporte. Después, me anoté en clubes para jugar más en serio: primero fui a San Telmo y de ahí pasé a Sedalo, en Lanús.

***Hasta ese momento, no habías jugado nunca en* beach.**

No, solo *indoor*. Una vez, jugué contra el equipo de Leti Brunati, que estaba armando el proyecto para los Juegos. Tenían que captar jugadoras de *handball* tradicional, me vieron y me convocaron para el proyecto. Desde ese momento, no paré, y el *beach* también comenzó a crecer, porque se sumaron categorías para que haya más base. Hasta ese momento solo existía la selección mayor.

Esa camada siguió consiguiendo cosas importantes, ¿cómo lo viviste en aquel momento?

En 2018 fue un *boom* muy grande. El deporte no era tan visto ni reconocido, pero mientras avanzábamos en los Juegos Olímpicos, los medios nos mostraron más. En los últimos partidos, había fila para vernos y quedaba gente afuera. Ganar el oro de locales, con las tribunas llenas, fue inolvidable.

Hace cinco años sos profesional en* handball indoor*, pero nunca dejaste de ir cuando te convocaron al* beach*…

Sí, desde enero de 2021 estoy en España, en el Adesal, de segunda división. Durante mucho tiempo, el



ZOE TURNES

HACER HISTORIA

Jugadora fundamental de una camada que puso al beach handball *en escena, es campeona olímpica y mundial. En paralelo, se convirtió en profesional del* handball *tradicional y juega en España.*

POR JUAN MARTÍNEZ FOTO JOZO CABRERA

DIFERENCIAS

Zoe enumera los principales aspectos en los que difieren las dos variantes de *handball*: "En el tradicional solemos picar la pelota. En el *beach* lo que se hace es apoyarla en la arena y arrastrarla, pero no se usa mucho. El área del *beach* es cuadrada y no un semicírculo, como la tradicional. En el *beach* no hay ningún tipo de contacto y en el tradicional hay roces en todo momento. En el *beach* los tantos valen doble si hacés un giro 360, o si la agarrás en el aire al lanzarla, por ejemplo. Tiene otra dinámica, hay cambios constantes al atacar y defender".

indoor era mi preferido, porque es donde empecé y de lo que vivo. Pero el *beach* se ganó mi corazón. Me encanta esto de jugar una gran parte del año la temporada de *indoor*, trabajar de esto y, cuando tengo descanso, sumarme al *beach*. Me gustan los dos, no podría dejar uno. Por suerte, las grandes competencias, como World Games o los Mundiales, son durante el receso de la temporada, entonces no hay conflicto con el club para poder jugar.

¿Qué disfrutás más de cada disciplina?

Del *indoor* me divierte que durante el año, en el club, creamos una relación con mis compañeras y vamos a tomar algo después de entrenar, de forma espontánea, sin planificarlo. Como entrenamos temprano y es nuestra ocupación, al terminar un entrenamiento ya estamos libres. Del *beach* me gusta mucho que es como un *show*, un espectáculo. Y el ambiente: es una selección, pero, al mismo tiempo, todo es distendido. Cada vez que vuelvo, me siento en casa, como si nunca me hubiese ido. Leti nos exige y presiona un montón, pero igualmente la pasamos bien y nos sentimos cómodas.

¿Qué sentiste al ser campeona del mundo?

Eso fue una locura. Todas estábamos muy convencidas de que podíamos lograrlo, era el objetivo. Teníamos confianza plena en cada una y en el grupo. Empezamos este camino como una familia, y eso se nota mucho. En cuanto salimos campeonas, quedé como paralizada. Me suele suceder, es como si no entendiera lo que pasó. Recién en la premiación me solté y lloré. Todo el trabajo y el esfuerzo valieron la pena.

¿Qué objetivos te quedan por delante?

Con mi club queremos ascender a primera, ya llevamos dos años intentándolo. Y con la selección, este año no hay grandes competencias, pero cada vez que me llamen, voy a ir, como sea.



Viajes NaranjaX

CURAZAO

EL PARAÍSO DEL BUCEO DONDE EXPLOTA EL SOL

Una isla diminuta y hermosa, enclavada en el corazón del Caribe, con las arenas más finas, palmeras y aguas transparentes. Un paraíso para disfrutar de la naturaleza en su más de medio centenar de playas de todo tipo, tamaño y color, y de los deportes náuticos más diversos.

POR RICARDO GOTTA



Mar azul, arenas blancas y una vegetación exuberante: la belleza natural en su máxima expresión en la playa Cas Abao, en Willemstad, en la isla de Curazao.



Grote Knip es una playa entre altos acantilados muy recomendable para practicar esnórquel.

Quién puede negar que Curazao tiene ingredientes suficientes para que pueda ser comparada con el paraíso terrenal? Es una isla diminuta, enclavada en el corazón del Caribe, un destino de ensueño que desborda de cultura, historia, generosa aventura y la más silvestre diversión. Nada menos que con 35 playas para todos los gustos. Curazao es la isla de los colores y la fantasía.

Sol, buceo, los mejores tragos, las arenas más finas, palmeras, aguas tibias y transparentes. Descanso y confort. Buceo y aventura. Cuerpos bronceados y mallas diminutas. Placer, alternativas ambientales y los mejores entretenimientos. Paisajes voluptuosos y costas irregulares. Cavernas y senderos. Corales y horizontes deslumbrantes. El azul rabioso del agua, contorneado en edificios multicolores de pocos pisos junto a palmeras de todos los tamaños y formas. Ron del bueno y mariscos frescos. Tortugas, vida nocturna, buena comida y música. Riquísima historia y construcciones ultramodernas. Esnórquel de primer nivel, mar y playa.

Probemos hacer un cóctel con todo eso. Agitemos bien y agreguemos un ingrediente imprescindible: buena compañía. ¿Se puede pedir más?

A PASEAR

Imaginemos un recorrido que dure alrededor de una hora. En ese lapso se puede dar la vuelta entera a una isla que tiene una cuerda externa que no excede los 65 km en una superficie de exactamente 444 km^2. Su forma es alargada, y su cara principal mira a la costa venezolana, país del que está a unos 60 km, mar adentro: el ancho de la isla varía entre los 5 km de promedio, aunque en su centro, a la altura de su capital, Willemstad, llega al triple de ese espacio trasversal.

Un arrecife que, como si fuera poco, cuenta con un clima tropical semiárido sumamente agradable, con un dato prominente: se encuentra fuera del cinturón de huracanes del Caribe y los riesgos de tormentas extremas son mínimos, con temperaturas muy estables durante todo el año (oscilan entre los 25 y los 32 °C). Además, aun siendo una isla en medio del mar, los vientos son suaves y sirven como un refrigerante natural más que adecuado y necesario.

Todo para disfrutar horrores de sus 35 playas que entregan un abanico interminable de variedad ambiental y oferta turística que deslumbra a los visitantes de todo el planeta. Las más populares están en la costa este, pero hay para todos los gustos y atracciones.

A DESLUMBRARSE

Por empezar, cuatro de las playas más reconocidas se encuentran en la propia Willemstad. Mambo Beach es la más popular, con sus aguas calmadas protegidas por rompeolas y un glamoroso bulevar que contiene bares, restaurantes y tiendas, además de los consabidos clubes. Es de acceso libre, igual que la Jan Thiel Beach, un poco al este, que además de su ambiente natural, ofrece piscinas, bares y profusa vida nocturna.



El mar profundamente azul que rodea a la isla de Curazao es ideal para practicar todo tipo de deportes náuticos.

DESBORDE DE COLORES

Willemstad, la capital de la isla, no solo es verdaderamente muy hermosa por su desbordante colorido, también es riquísima en cultura y tradición. Al punto que fue declarada Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO en 1997. Se trata de una de las cinco que tiene ese privilegio entre las de la región del Caribe. De esa manera se logró proteger más de 700 edificios históricos, y a la vez, representa un santuario de una extraordinaria diversidad de estilos arquitectónicos. En sus páginas web más representativas se la presenta con precisión y acierto en una frase: "Sumérgete en la rica historia, la vibrante cultura y los tesoros ocultos de la isla. Explora a tu propio ritmo, en cualquier momento y lugar, con narraciones expertas que dan vida a Curazao". Incluye lugares emblemáticos como Landhuis Klein Santa Martha, Rooi Katootje, Savonet o Santa Bárbara. Willemstad es la ciudad más grande y poblada de Curazao, aunque no llega a ocupar 144 km^2 y viven en forma permanente menos de 95 mil habitantes.

Blue Bay Beach, en cambio, es una playa privada recostada en el noroeste de la ciudad: por menos de diez dólares es posible acceder a sus arenas blancas, profusas de palmeras, servicios completos y una elegancia muy particular. Tan selecta como la Ávila Beach, situada en el histórico barrio de Pietermaai, donde la prioridad la tienen los huéspedes del Grand Hotel Pietermaai. Esta se caracteriza por un sector impresionante de rompeolas artificiales.

Claro que, apenas 5 km al suroeste, existe un pueblito pesquero de fantasía llamado Boka Sint Michiel, también conocido como Boka Sami: increíble rincón costero con una historia riquísima, de casas añejas y despojado de los monstruos hoteleros. Pero con una de las playas más impactantes, de acceso gratuito, con zonas de sombra natural de palmera y serenas aguas cristalinas, ideales para relajarse. Con una perlita: tiene la fama de ofrecer las mejores puestas de sol de la isla. Y tiene el Fort Sint Michiel, fortificación del siglo XVIII construida por los holandeses para defenderse de los invasores franceses y británicos: albergó tropas yanquis durante la Segunda Guerra Mundial.

La distancia entre Caracas Bay y el centro de Willemstad es de unos 13 km: es una de las playas más populares, con arena gruesa, ideal para los aficionados al esnórquel y al buceo, peculiar por su variedad de pequeños restaurantes. Es una de las más amplias y a la vez más antiguas, la elegida por los nativos isleños. Pero la más famosa para el turismo es la Kenepa Grandi, que se halla en la zona de Grote Knip y es reconocida por sus aguas intensamente turquesas producto de los acantilados que la rodean: suele ser una de las más visitadas, tiene acceso libre y gratuito, con servicios de toda índole, a pesar de que es una de las más alejadas del centro, a media hora de viaje: la llaman "la joya de Curazão". Muy cerca se encuentra la Kenepa Chiki, muy similar, más reducida, una especie de réplica de menores dimensiones.

A DISFRUTAR

Tan bella como las Kenepa, la playa



Fotos : iStock.

Para los amantes del buceo, la naturaleza sorprende con su fauna submarina única.

AEROLÍNEA DE BANDERA

Aerolíneas Argentinas anunció que a partir del 2 de enero de 2027 operará por primera vez en su historia una ruta directa entre Buenos Aires (EZE) y Curazão (CUR), como parte de su programación de verano. La aerolínea de bandera informó que el servicio contará con cuatro frecuencias semanales –dos directas, sin escalas, y dos vía Aruba–, operadas bajo los vuelos AR1376 y AR1378. Se extenderá hasta el 29 de marzo. Advierten que "se trata de la primera conexión aérea directa entre ambos países, un hito que refuerza el fuerte crecimiento que viene registrando el mercado argentino para la isla". Muryad de Bruin, director de Turismo de Curazao, recibió con enorme entusiasmo la noticia: "Un vuelo directo desde Buenos Aires es un antes y un después para nuestra conectividad con la Argentina: acorta tiempos de viaje, suma comodidad y confirma la relevancia que este mercado tiene para el desarrollo de la isla".

Piskadó es una reducida caleta de pescadores que cobró prestigio y fama en el mundo turístico por la constante presencia de tortugas marinas. La Lagún, en cambio, otra de las que suelen elegir buceadores, también atrae a pescadores que encuentran gran variedad de especies en sus rocosos acantilados. Además, resulta un lugar adecuado para que aniden las tortugas. Otro de sus atractivos es el extremo del canal, cubierto de corales y grandes esponjas.

Por el contrario, entre las playas más selectas se encuentra la de Abao Beach: privada, deslumbra por las características vírgenes de sus playas, de una belleza particular. La Porto Marie es otro de los centros de buceo profesional, muy propicio por sus aguas calmas y por tener todos los servicios más exquisitos. Casi como la playa Santa Cruz, rodeada de palmeras y multiplicidad de pájaros, una de las más pequeñas y coquetas. Bastante menos tradicional que la playa Forti, a la que llegan los barcos de pesca: sus particulares características son su arena marrón gruesa y los botecos en la playa que contrastan con los elegantes restoranes de la playa La Picadera.

La lista es verdaderamente interminable, cada una con sus particularidades y signos diferenciales, todas de una belleza que subyuga, todas imperdibles para los visitantes de Curazao. Por caso, Kalki, Jan Thiel, Avila's, Klein, Mambo, Jeremi, Kalki, entre tantas otras.

A SUMERGIRSE

Aseguran los más entendidos que Curazao es de los destinos de buceo más seguros del Caribe. Tienen motivos para afirmarlo: aguas tranquilas, mínimas corrientes y la protección de un parque marino que cuenta con todos los niveles de garantías y condiciones ideales, con instalaciones de primer nivel que incluyen cámaras de descompresión y adecuado apoyo médico.

La isla es un destino de buceo de clase mundial, pergamino construido a partir de décadas de prácticas seguras y una infraestructura profesional consolidada, con protocolos y estándares internacionales que son avalados por los mejores especialistas, quienes, además, resaltan sus rutas de descenso



Luego de disfrutar de los deportes en el mar, al atardecer llega el momento del relax y de mirar los inolvidables atardeceres de Curazao.

claras y la excelente visibilidad. Justamente por ese alto nivel de seguridad resulta más que propicio para iniciados en estas prácticas. Son sitios poco profundos, con una variación de entre los 5 y los 12 metros, como el Tugboat Wreck. Aunque también ofrecen alternativas para experimentados que suelen elegir algunas zonas de playa Kalki.

Cuando se hurga en sus páginas de turismo, se permite observar que Curazao ofrece cursos de certificación PADI Open Water Diver, Advanced Open Water, Rescue Diver, así como especializaciones diversas en variables como buceo profundo, buceo nocturno, naufragios o flotabilidad de alto rendimiento. Los cursos que apuntan a los principiantes incluyen sesiones teóricas en aguas confinadas y prácticas en mar abierto. Incluso los hay "clase junior" para los más pequeños.

Los lugares para bucear desbordan en los catálogos de turismo. Suelen destacar, justamente, a la playa Kalki (con su profundidad de 15 a 28 metros), también denominada "Alice in Wonderland". Tiene fama de ser la mejor para la especialidad de buceo de orilla, ya que ofrece formaciones de coral en forma de hongo, abundante vida marina e ingreso muy sencillo desde la costa. Pero los principiantes tienen otro enclave muy propicio en el Tugboat Wreck (en Caracas Bay), de no más de 12 metros, cercano a la orilla, desbordante de corales y rodeado de peces tropicales.

Para los niveles intermedios se recomienda zona de la capital, Willemstad, cercana al naufragio de un barco de carga, que presenta una profundidad de 18 a 30 metros. Es espectacular para fotografía submarina porque atrae grandes cardúmenes. También se ofrecen el Blue Room Cave, una caverna submarina donde la luz del sol crea mágicos efectos azules, y el Mushroom Forest, que presenta grandes formaciones de coral en forma de hongo y túneles para nadar junto a abundante vida marina.

El Director's Bay es un sitio de buceo avanzado con paredes empinadas y caídas de profundidad al que se accede en bote. Del mismo modo que a Porto Mari, un sistema de arrecife doble, accesible desde la orilla con frecuentes avistamientos de tortugas marinas y opciones de profundidad entre 5 y 25 metros. Finalmente, el Watamula es el preferido por los más experimentados: es una península ubicada en la punta noroccidental con corrientes fuertes, una profundidad de hasta 40 metros y paredes que en la jerga se denominan "dramáticas".

Y si se trata de explorar los diversos terrenos de la isla, se ofrecen caminatas, cabalgatas, ciclismo, *lasertag*, recorridos en motos Harley Davidson, en Jeep Safari, en las Nostalgia tour, los más diversos paseos en cuatris o 4x4. Son alucinantes las escaladas de montaña combinadas con senderismo, alternativa ideal para amantes de desafíos. Hay al menos cuatro opciones: Tafelberg, Roi Rincon, Piscadera y Fort Beekenburg.

Todo para disfrutar a pleno de Curazao, constituyente del Reino de los Países Bajos, que integra el grupo de islas de Sotavento, junto a sus vecinas Aruba y Bonaire, en las Antillas Menores. Nada menos que en el espléndido mar Caribe.

Un lugar cada vez más cercano al paraíso. C



ESTILO CHIC BAJO EL SOL

Este verano, los trajes de baño se renuevan con diseños innovadores pero que a su vez reinterpretan los icónicos enterizos del siglo pasado. Bikinis audaces, vestidos adherentes y lentes XL completan un *look* superelegante.

FOTOS NICO PÉREZ ESTILISMO MARIANA GAIBISSO



ELEGANTE

Bikini con corpiño drapeado y bombacha de tiro alto (Bahía Bay), y aros (Isadora).



FLORES A FULL

Vestido estampado largo y con mangas (Anushka Elliot).



AMARILLO TOP

Vestido de encaje (Zara)
y aros (Luna Garzón).



ROJO SHOCKING

Enterizo con tira (Bahía Bay).



COLORADO+ROSA

Bikini y pantalón amplio de seda (Zara), aros (Isadora) y lentes de sol (Carla di Sí).





ANIMAL PRINT

Traje de baño *strapless* (Bahía Bay) y lentes de sol (Carla di Sí).



ENTERIZO CHIC

Traje de baño
(Bahía Bay).



GAFAS XL

Lentes de sol (Carla di Sí) y aros (Luna Garzón).

Agradecimiento:
Hotel NH Buenos Aires City, @nhhotels.ame

www.bahiabay.com.ar
www.anushkaelliot.com
www.carladisi.com
www.isadora.com
www.lunagarzon.com.ar



COMODÍN

POR
SANTIAGO
GIORGINI



Fotos Fernando Giampieri (Estudio Migone)

HUMMUS DE REMOLACHA

5-6 PORCIONES **15** MIN PREPARACIÓN **40-50** MIN COCCIÓN

INGREDIENTES:

2 remolachas
250 g de garbanzos cocidos
50 g de tahini
1 diente de ajo pequeño
Jugo de 1 limón
40 ml de aceite de oliva
30-50 ml de agua fría, según necesidad
½ cucharadita de comino en polvo
Sal, a gusto

Para terminar

Garbanzos enteros
Semillas de sésamo
Perejil picado
Aceite de oliva
Opcional: pimentón o ají molido

PROCEDIMIENTO:

Cocinar la remolacha: envolverla en aluminio y cocinar a 200 °C durante 40-50 minutos, hasta que esté tierna. Dejar enfriar y pelar.
Colocar en una procesadora la remolacha, los garbanzos, el tahini, el ajo, el limón, el comino y sal.
Procesar y agregar el aceite de oliva.
Incorporar agua fría de a poco hasta obtener una textura muy cremosa y untuosa.
Probar y ajustar sal, limón o tahini.
Servir en un cuenco o un plato hondo.
Decorar con unos garbanzos, perejil picado, sésamo, un poco de aceite de oliva y pimentón.

TIPS

• Si usás los garbanzos de lata, escurrilos antes.
• Si usás la legumbre cruda, remojala por una noche y luego cociná a partir de agua fría con sal, hasta que esté tierna.
• El tahini es una pasta de sésamo que se compra ya lista. En caso de no tenerla, podés tostar 2 cucharadas de semillas de sésamo y procesarlas con 2 cucharadas de aceite de oliva y 1 cucharada de agua hasta lograr una pasta.
• Este hummus lo podés utilizar como dip o como de aderezo de sánguches y ensaladas.



TARTA DE ZAPALLITOS

6 PORCIONES **25** MIN PREPARACIÓN **40** MIN COCCIÓN



INGREDIENTES:

Para la masa:
250 g de harina 0000
100 g de manteca fría
1 huevo
½ cucharadita de sal
2-3 cucharadas de agua fría, si hace falta

Para el relleno:
700 g de zapallitos verdes
1 cebolla
½ morrón rojo
2 cucharadas de aceite
3 huevos
150 g de queso cremoso o *mozzarella*
50 g de queso rallado
2 cucharadas de crema de leche
Sal y pimienta, a gusto
Nuez moscada, a gusto
1 cucharadita de orégano

PROCEDIMIENTO:

Para la masa:
Colocar la harina y la sal en un *bowl*. Agregar la manteca fría cortada en cubitos y trabajar con los dedos hasta obtener un arenado.
Incorporar el huevo y unir la masa sin amasar demasiado. Si hace falta, agregar agua fría de a poco.
Formar un bollo, envolver y llevar a la heladera durante 30 minutos.
Cortar los zapallitos al medio y luego en láminas finas.
Picar la cebolla y el morrón. Rehogar con el aceite en una sartén durante 5-7 minutos.
Agregar los zapallitos y cocinar a fuego medio durante 8-10 minutos, revolviendo, hasta que estén tiernos y se haya evaporado buena parte del líquido.
Retirar del fuego y dejar enfriar. Si quedó líquido en la sartén, escurrir bien.
En un *bowl* mezclar los huevos, la crema, el queso rallado, sal, pimienta, nuez moscada y orégano.
Incorporar las verduras y mezclar.
Estirar la masa y forrar un molde, preferentemente desmontable. Pinchar la base con un tenedor.
Colocar el relleno y distribuir el queso cremoso o la *mozzarella* en cubitos.
Cocinar en horno precalentado a 180-190 °C durante 35-40 minutos, hasta que el relleno esté firme y la superficie dorada.
Dejar reposar 10 minutos antes de cortar.

KEY LIME PIE

8 PORCIONES **40** MIN PREPARACIÓN **30** MIN COCCIÓN



INGREDIENTES:

Base:
50 g de manteca
100 g de galletitas de vainilla

Relleno:
800 g (2 potes convencionales) de leche condensada
5 yemas
7 limas

Para decorar:
150 ml de crema de leche para batir
30 g de azúcar impalpable
Ralladura de 1 lima

PROCEDIMIENTO:

Para la base: derretir la manteca y mezclar con las galletitas procesadas. Colocarlo en un molde aceitado de 20 cm haciendo presión para armar el piso de la torta.
Hornear durante 10 minutos a 180º.
Para el relleno: En un *bowl*, mezclar la leche condensada con el jugo de las limas y las yemas hasta unificar.
Colocar la preparación anterior sobre la base previamente horneada y continuar la cocción durante 20 minutos más a 180º. Retirar y dejar enfriar por completo antes de desmoldar.
Batir la crema con el azúcar hasta punto chantilly y poner en una manga con pico. Decorar la torta con la crema batida y ralladura de lima.

TIPS

• Se puede hacer en una cintura rectangular o cuadrada y luego, una vez bien frío, cortar en cuadraditos.
• Cuando se retira del horno, dejar enfriar por completo a temperatura ambiente, antes de guardar en la heladera.

Burbujas para todos los gustos

POR
FABRICIO PORTELLI



Desde hace varios años que los vinos espumosos se disfrutan durante todo el año. No obstante, cuando se acerca el fin del año y el tiempo lindo lo permite, se multiplican las juntadas y con ellas las ganas de brindar por los logros realizados y por los que vendrán. Por ello, es importante tener en cuenta que hoy existen burbujas para todos los gustos. Los más simples serían los tipos frisantes, con burbujas más leves y siempre sabores bien frutados. Luego los "nuevos" dulces, ya que la categoría Demi Sec ha sido reemplazada por vinos que, con el mismo contenido de azúcar residual, son concebidos para beber con hielo o en tragos. Otra alternativa innovadora son los Pet Nat, esos vinos que se elaboran con el método ancestral y que llegan al mercado con tapa corona y aspecto opalescente. Por dentro, la acidez y la fuerza de sus burbujas hacen la diferencia. Y entre las propuestas más clásicas también hay novedades, porque hay vinos espumantes orgánicos, rosados y hasta naranjos (el vino base es blanco macerado con sus hollejos, como se hace con los vinos tintos). Pero sin dudas, los más elegidos siguen siendo los de siempre. Los Extra Brut, Brut, Brut Nature y Nature, los cuales van de 15 a 0 gramos de azúcar residual por litro. Y ahí la diversidad está dada por el método utilizado –ya sea el tradicional de botella por botella o el Charmat– y por el estilo de la casa, más allá de la calidad buscada. Por lo tanto, estarán los que poseen más carácter de fruta y los que están más apoyados en las notas de crianza sobre sus lías (tiempo que está el vino en contacto con las borras hasta el degüelle).

TIPS CONSUMO

Más allá de las costumbres gastronómicas regionales, cuando se acerca el verano, muchos modifican su dieta habitual incorporando platos más livianos. Y es ahí donde los pescados ganan protagonismo. Históricamente se decía que las carnes rojas se acompañaban con vino tinto y las blancas con blancos. Pero todo cambió, porque se diversificó y evolucionó tanto que aquella máxima ha quedado obsoleta. Es cierto que, más allá de la preparación, la guarnición y la salsa (si se usa), la carne de pescado es más delicada, magra y con sabores más sutiles. Por eso los vinos que se sirvan tienen que estar en línea. Así es que blancos, rosados, naranjos y espumosos ofrecen las mejores alternativas. Sin embargo, hoy existen muchos tintos de trago delicado y refrescante que combinan muy bien con ese tipo de platos, sin opacarlos. Y también hay pescados de carnes más consistentes que hasta pueden maridar muy bien con tintos con taninos y cierta concentración, siempre y cuando su paladar sea fresco y fluido.

GUÍA DE VINOS



EL CAZADOR ROSADO 2025
MASCOTA VINEYARDS, MENDOZA, LUJÁN DE CUYO ($6000)
PUNTOS: 88

Rosado atractivo por fuera y por dentro, de excelente relación calidad-precio. Su estilo es frutado, amable y fácil de tomar por su frescura y ese leve toque dulce que se siente bien equilibrado, aportando gracia a su final de boca. Además, la tapa a rosca permite poder disfrutarlo en cualquier momento. Es ideal para tener a mano en casa para acompañar arroces y platos a base de pollo.



AMALAYA CABERNET SAUVIGNON 2025
BODEGA AMALAYA, SALTA, CAFAYATE ($12.300)
PUNTOS: 90,5

Es lo más nuevo de una de las bodegas que ha revolucionado los vinos del NOA. Y si bien es un Cabernet Sauvignon, tiene toques de Cabernet Franc (10%) y Malbec (5%), además de la firma de Alejandro Pepa, uno de los *winemakers* más reconocidos del país. Es un tinto de aspecto profundo y aromas intensos, que remiten a las frutas negras y las especias. De entrada amable y trago envolvente.



MARANTIQUA CHARDONNAY 2025
BODEGA MARANTIQUA, NEUQUÉN, SAN PATRICIO DEL CHAÑAR ($30.500)
PUNTOS: 90

Blanco patagónico fresco, versátil y todavía novedoso para muchos. De aromas y sabores expresivos, que hablan de tipicidad varietal, con notas de frutas blancas y dejos cítricos. Además, posee la frescura y la fuerza del lugar. Eso explica su buen volumen, paladar amplio y presencia en boca. Ideal para lucirse en la mesa con pescados y mariscos en diversas preparaciones.

BYD DOLPHIN MINI GS
EL CHINO ELÉCTRICO MÁS VENDIDO

Por Walter Togneri



USD 24.990
Precio

150 KM/H
Velocidad máxima

88 CV
Potencia máxima

15,5 KWH/100 KM
Consumo promedio

DISEÑO 4/5

BYD es una de las marcas que está empujando hacia el cambio al mercado local. En gran medida esa característica tiene que ver con su estatus: es la única de origen chino que se instaló en nuestro país como filial de la casa matriz; las demás llegan a través de importadores.

El modelo más exitoso de BYD en la Argentina es, sin duda, el Dolphin Mini, que ocupa el lugar del auto eléctrico más vendido del país.

Se trata de un vehículo urbano cuyo diseño compacto (mide 3,99 m de largo) nacido del tablero del ex Audi Wolfgang Egger llama mucho la atención y se basa en un estilo denominado "Ocean" en el que prevalecen las formas disruptivas, con muchas superficies facetadas. Responde bien frente al viento y el despeje es adecuado. Las llantas de aleación de 16 pulgadas suman atractivo estético.

CONFORT 3/5

El habitáculo ofrece espacios propios de un *city car*, mientras que la decoración mantiene el atractivo que muestra el exterior, aunque eso no le impide ser minimalista.

La calidad general es adecuada, con materiales plásticos y revestimientos símil cuero que lo jerarquizan respecto a otros modelos de origen Mercosur.

Los tapizados son de cuero ecológico que cubre a las butacas eléctricas (un elemento de confort destacado) con apoyacabeza integrado. La del conductor se regula en altura, reglaje que, junto con el doble ajuste de la columna de dirección, hace que encontrar la mejor posición de manejo sea una tarea sencilla.

Atrás los espacios son ajustados (está homologado para cuatro pasajeros) y la capacidad del baúl es acotada, aunque no tanto como en otros de su clase: 308 litros.

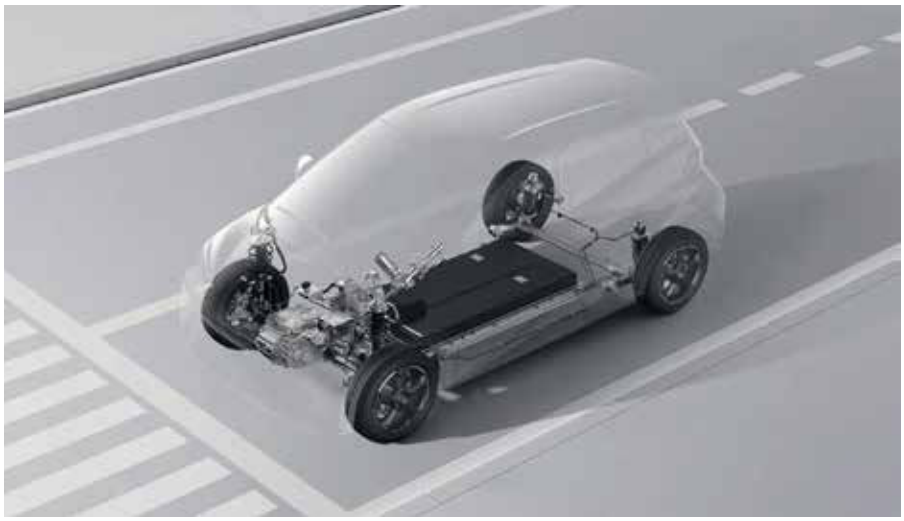
MOTOR 3/5

Este compacto ciento por ciento eléctrico es impulsado por un generador de 65 kW (88 CV) de potencia y 175 Nm de torque, que en esta versión tope de gama GS se alimenta de un *pack* de baterías de litio-ferrofosfato de 43,2 kWh desarrollado con la tecnología Blade (carcasa sellada a prueba de impactos). La caja es de una velocidad con inversor, y la tracción, delantera.

Las prestaciones apuntan a las que corresponden a un *city car*: la velocidad máxima es de 150 km/h, mientras que el consumo que relevamos en nuestras pruebas fue de 15,5 kWh cada 100 km, motivo por el cual la autonomía real es del orden de los 280 kilómetros.

Para recargar las baterías se puede





optar por un sistema rápido que permite recuperar del 30 al 80 por ciento de la capacidad de las baterías en poco más de 30 minutos.

EQUIPAMIENTO 4/5

Hay una selectora pequeña además de una pantalla táctil de 10,1 pulgadas desde la que se configuran varias opciones del vehículo, entre ellas la climatización. Debajo de esta aparecen algunos pocos comandos físicos: casi todo se acciona desde la pantalla. El tablero de instrumentos es un pequeño *display* digital de 7 pulgadas cuya computadora de a bordo ofrece bastante información, en tanto que el volante (de buen *grip*) añade otros comandos para la radio y las asistencias a la conducción.

SEGURIDAD 4/5

Es importante destacar que en este rubro el Dolphin Mini GS ofrece una dotación digna de segmentos superiores. Cuenta con seis *airbags*, control de presión de los neumáticos, anclajes Isofix y un completo paquete de ADAS entre las que se destacan control de crucero adaptativo, frenado automático de emergencia, advertencia de salida de carril, control de centrado de carril, control inteligente del límite de velocidad y reconocimiento de señales de tránsito.

PRECIO 4/5

BYD establece un valor de venta para el Dolphin Mini GS de 24.990 dólares, monto que incluye un cargador de pared, tipo Wallbox. Es un valor competitivo, aunque no es más bajo, ya que, por ejemplo, el JMEV Easy 3 se vende por 18.900 dólares.

Este BYD también compite con el Chevrolet Spark EUV (37.892.900 pesos, unos 25.200 dólares), el Dongfeng Box (24.990 dólares) y el JAC EV 30X (30.500 dólares).

La garantía es de 6 años o 150.000 kilómetros para el vehículo, y de 8 años o 150.000 kilómetros para la batería de alimentación y el sistema de alto voltaje.

BYD

MOTOR

Eléctrico síncrono
Potencia: 88 CV (65 kW)
Torque: 175 Nm

Batería
De litio-ferrofosfato (LFP)
Capacidad: 43,2 kWh

TRANSMISIÓN

Tracción delantera con una velocidad e inversor para marcha atrás.

DIMENSIONES

Largo/ancho/alto: 3990 mm/1720 mm/1590 mm
Distancia entre ejes: 2500 mm
Peso en orden de marcha: 1369 kg
Capacidad del baúl: 380 l

SUSPENSIÓN

Delantera: Independiente, tipo Mc Pherson, con resortes helicoidales y barra estabilizadora.
Trasera: Eje de torsión con amortiguadores hidráulicos, resortes helicoidales y barra estabilizadora.

FRENOS

ABS con EBD y ESP
Delanteros: Discos ventilados
Traseros: Discos

DIRECCIÓN

Piñón y cremallera, con asistencia eléctrica

LLANTAS Y NEUMÁTICOS

Llantas: 16”
Material: Aluminio
Neumáticos: 185/55 R16
Rueda de repuesto: No tiene

FABRICANTE

BYD China

PRECIO Y GARANTÍA

USD 24.990 y 6 años o 150.000 kilómetros para el vehículo, y 8 años o 150.000 kilómetros para la batería de alimentación y el sistema de alto voltaje.

HORÓSCOPO



POR GABA ROBIN
LA BRUJA POP

CAPRICORNIO
(22/12-20/01)



Amor: Tu seriedad estará dada en tu familia, en tu hogar, hasta en ordenar temas de una propiedad. Más profundidad en los afectos, más responsabilidad, aunque no puedas expresar del todo lo que sentís, el amor se te impregnará.

Trabajo: Tu tiempo para alivianarte materialmente es este, ya sea vender algo que te hace derrochar dinero o iniciar algo que sea tu base material de ahora en más. El trabajo o la actividad en general cambian, así como los dineros.

Salud: Estarás en nuevos modos de vida que te sorprenderán, ya sea en forma de ejercicios, de técnicas o de una dieta que será transformadora.

PISCIS
(20/02-21/03)



Amor: La pasión se instala en la pareja o en el vínculo que mantengas; tiempo de dejar de hablar y empezar a sentir más. Embarazo o situación de viaje con hijos. Alegría y buena época para divertirte y tener un romance que llene el cuerpo y el alma. Sensualidad.

Trabajo: Tiempo para demostrar todo lo que valés, ya sea haciendo propuestas en tu lugar de trabajo o armando una nueva forma de ganar dinero. Sanarás tu billetera cancelando deudas y ordenando trámites.

Salud: Actividad al sol, caminatas o ejercicios que además de fortalecer el cuerpo físico también afectarán positivamente tu vitamina D y tu energía en general.

TAURO
(21/04-20/05)



Amor: Después de tantos cambios de sentires, tantas cosas que se modificaron en tu corazón, tendrás momentos de calma a través de conversaciones con otro, con alguien, con tu amor. Estarás ocupado en tu casa, con reformas importantes, embelleciéndola.

Trabajo: Movimientos que te darán otra proyección económica. Asuntos que no imaginaste en tu vida aparecerán como oportunidades. Necesitarás actualizarte con estudios, concursos, un viaje por un seminario o taller.

Salud: Ocuparte de los dolores que cargás hace años estará en tu agenda. Esos dolores de cabeza que no son normales durante tanto tiempo. Soñarás y tendrás revelaciones sanadoras.

ACUARIO
(21/01-19/02)



Amor: Tu proceso de cambio es tan profundo que te llevará a revisar tanto aquello que dijiste y pudo haber herido a alguien como lo que escuchaste y te causó una herida. Será un tiempo para sanar vínculos y procesar lo sucedido en alguna relación.

Trabajo: La creatividad te explotará por las venas, así que al margen de lo que estás haciendo, es momento para sacar esas musas y concretar un acto, objeto o hecho que sea tuyo y, con el tiempo, convertirlo en una forma de vida.

Salud: Sanarás la garganta, los bronquios, temas que hace bastante tiempo estás cargando. Tus noches necesitan paz, modificá tus hábitos para un mejor descanso.

ARIES
(22/03-20/04)



Amor: A vibrar tanta energía que estallará en tu cara y en tu cuerpo, así también como en tus sentidos. Tiempo de gestación, ya sea de un embarazo o de armar una nueva vida que puede llevar a cambio de casa o a construir una. Alegre momento.

Trabajo: Este mes estarás más ocupado, gestionando muchas actividades y queriendo llegar a metas económicas. Nuevo lugar, grupo o clientes llegan a tu trabajo, así como también cursos de tecnologías nuevas.

Salud: Tiempo de chequeos anuales, de cuidar la salud ósea y de terminar tratamientos que dejaste el año pasado sin concluir. Tus nervios necesitan relajarse, paz, paz, paz.

GÉMINIS
(21/05-21/06)



Amor: Todo lo relativo a la convivencia entra en una buena etapa. Después de haberlo pensado, tomás decisiones de cambios que te harán situarte desde otro lugar en la relación. Dejarás de ir a otro país, ya sea por mudanza concreta o por situación de fin de ciclo.

Trabajo: Te ofrecerán una sociedad. Las ganas de hacer cambios en tu forma de trabajo se harán más evidentes en este momento. Tenés que hablar con jefes, compañeros o empleados y evidenciar lo que necesitás exponer.

Salud: Cuidá tus partes íntimas con chequeos anuales, tratamientos, mayor cuidado en tu vida sexual.



SAGITARIO
(23/11 AL 21/12)

MICA VÁZQUEZ

Buenos Aires, 24 de noviembre de 1986. Actriz, bailarina. Trabajó en *Chiquititas*, *Rebelde Way* y *Floricienta*. Participó en cine y telenovelas. Actualmente conduce *Antes que nadie*, por Luzu TV.

Amor: Terminás ciclos con personas del pasado, bloqueos. Viaje al extranjero para encontrarte o de a dos. Tema de hijos, la familia estará sanándose de pérdidas, de ciclos, limpieza energética.

Trabajo: Discusión con empleados o jefes. Dinámica en tu quehacer, energía que puede hacer que estés en disputas. Contratos, exámenes.

Salud: Tu visión del mundo cambia, se hace más universal, existencial. Tratamientos de fertilidad.

CÁNCER
(22/06 - 21/07)



Amor: Tiempo de hablar, de gritar, de decir, no solo con la pareja, sino con la familia o con hermanos. Llega alguien a la vida que te hará sentir con mayor intensidad. Tu casa, con cambios y mayor confort.

Trabajo: Todo se enfoca en lo laboral, en mejorar los ingresos, en hacer buenos negocios, en obtener mayores resultados económicos. Una sensación de seguridad te dará ascensos en tu estatus.

Salud: Te ocuparás de tu piel y de tu rostro con tratamientos estéticos o con mejores cremas. Todo estará enfocado en llenarte de vitalidad y en verte mejor.

VIRGO
(23/08 - 22/09)



Amor: Energía puesta en acondicionar tu casa, con la mirada ya en las fiestas, en el verano. Harás compras y cambiarás de lugar los muebles. Trámites por dinero, crédito, situaciones de ordenar papeles con o por alguien.

Trabajo: Buena sintonía, ya que llegan nuevas formas de trabajo. Cuidado con las propuestas que surgirán, ya que los cambios serán para el resto de la vida. Buenas ganancias, dinero para placeres personales y disfrutar.

Salud: Te comprometerás con tu cuerpo desde otro lugar, estás modelando tus hábitos para cuidarte y mimarte. La columna necesita mejorar desde el sistema óseo hasta la postura.

LEO
(22/07 - 22/08)



Amor: Es tiempo de enamorarse, de sentir, de reconciliarse, de acomodar temas en una relación. Definiciones sentimentales. Todo es intenso, nada seguirá como hasta ahora, revoluciones profundas. Encuentros con amistades que te otorgarán seguridad y coraje.

Trabajo: Momento de brillar en tu actividad. Una propuesta de iniciar algo con alguien, al margen de lo que hacés. Alegría en la rutina laboral. Esfuerzos extras para sacar ganancias extras.

Salud: Odontólogo, tratamiento. Estarás cuidando las piernas, ya sea con masajes, caminatas o tratamientos de pies.

LIBRA
(23/09 - 22/10)



Amor: Grandes cambios, como el lugar donde vivís, embarazo, casamiento o concreción de convivencia. Buen tiempo para estar con alguien o para armonizar la pareja. Disfrutarás en celebraciones.

Trabajo: Viaje al exterior por trabajo o empresa extranjera que llega para hacer negocios. Dinámica de reuniones, conversaciones, chats, mucha gente comunicándose, firma de contrato.

Salud: La garganta y la voz estarán sentidas. Cuidá tu hidratación, los riñones y el hígado a través de dietas, líquidos, jugos, frutas para desintoxicar y purificar. Caminatas al sol para potenciar la alegría del momento.

ESCORPIO
(23/10 - 22/11)



Amor: La familia está cambiando y eso te hace sentir la existencia con otros colores. Una propiedad en tu agenda, ya sea la propia o una familiar. Construirás algo tuyo. Cuidado con ser espía de tu pareja o de las relaciones cercanas, eso puede traerte malestares sin sentido.

Trabajo: Momento para ingresos superiores, pedir aumento o adquirir un bien. Crecerás en tu actividad. Confiá en tu capacidad y buscá tu nuevo camino, que te llevará a mejores logros.

Salud: Embellecerás o blanquearás la dentadura. Desintoxicación de alcohol o de medicación no recetada para iniciar un proceso de verte mejor, deshincharte y ser vos.

SUDOKU

Ubique en cada hilera (horizontal), columna (vertical) y recuadro de 3x3 (indicado con bordes gruesos) los dígitos del 1 al 9.

4	6		9	3	5		2	
		3	4			5		7
5		1						9
			8			6	5	2
		5	1		9	7		
2	7	8			6			
9						8		6
7		4			3	2		
	1		2	9	8		7	5

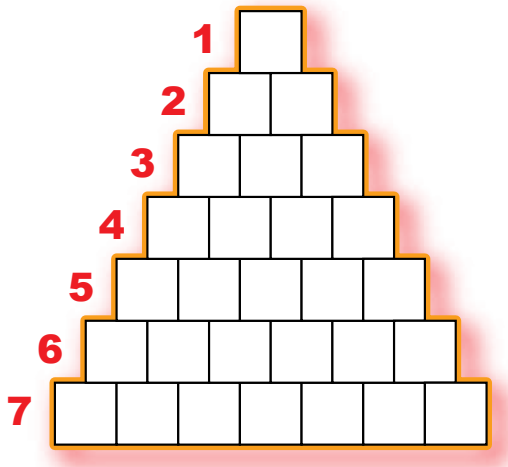
SOPA SIN LISTA

Encuentre en esta sopa de letras 24 palabras de 6 letras cada una. Atención: no valen los verbos conjugados ni los plurales.

L P U A T N A L P
M A R R A R O T A
O Y C R A G S A R
R A J A I V A I A
A S A T H F L A M
D O P R U C I B O
O N A E C N N R J
T A N U R A A I O
L T E P C C N G V
E A R A I E H O I
U N A P T L R A A
S A L E J A R M L

PIRAMIDAL

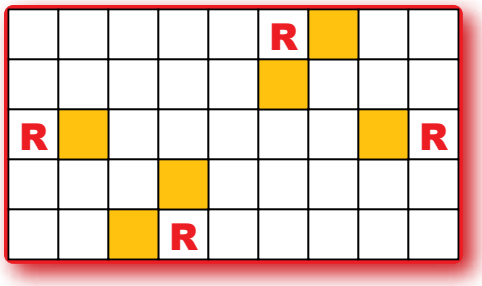
Cada palabra (salvo la primera, que es de una letra) se forma con las mismas letras de la anterior, más otra que se agrega.



1 • Primera vocal.
2 • Símbolo químico del sodio.
3 • Grado superior de las artes marciales.
4 • Ondulación.
5 • Flor blanca muy olorosa.
6 • Feta, lonja.
7 • Día, período de veinticuatro horas.

MEZCLAGRAMA

Las referencias, tanto horizontales como verticales, se dan mezcladas. Como guía, ubicamos algunas letras.



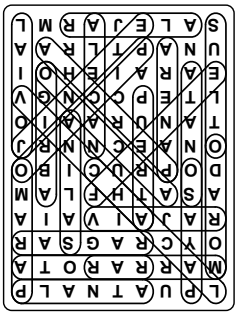
Horizontales

- Abreviatura de "opus".
- De color rojo claro.
- Dorso, reverso.
- Igualdad de nivel.
- Ocasionar.
- Patriarca bíblico que construyó un arca.
- Piña, fruto.
- Proveer.
- Terminación genérica de los alcoholes.

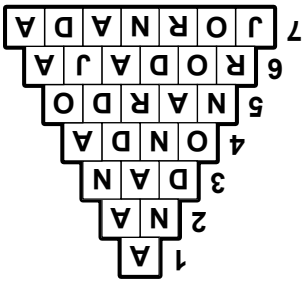
Verticales

- Apócope de "nosotros".
- Can, mamífero doméstico.
- Cocido a las brasas.
- Contracción de preposición y artículo.
- Elevación natural de tierra, menor que el monte o la montaña.
- Frutos de la vid.
- Grasa que forma una capa sobre la leche.
- Infusión laxante.

SOLUCIONES



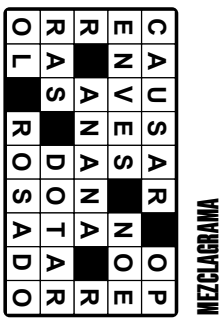
SOPA SIN LISTA



PIRAMIDAL

4	6	7	9	3	5	1	2	8
8	2	3	4	1	6	5	9	7
5	9	1	7	2	8	3	6	4
1	3	9	8	7	4	6	5	2
6	4	5	3	2	1	9	8	7
2	7	8	5	9	6	4	1	3
9	1	4	6	5	3	7	2	8
7	8	6	2	4	9	3	7	5
3	5	2	1	6	7	8	4	9

SUDOKU



MEZCLAGRAMA

¡Nuevo botón para Donar desde la app!

Ahora es mucho más simple sumarte a causas solidarias:

1. Vas a la sección **Conocer Más** en la app.
2. Tocás el botón **Donar.**
3. Elegís la **organización** a la que querés ayudar.
4. Seleccionás un **monto, y confirmás.**

¡Duplicamos tu aporte a Bancos de Alimentos Argentina!



Tarjeta Naranja S.A.U. CUIT 30-68537634-9, La Tablada 451, es una sociedad cuya actividad consiste, entre otras, ser emisora no financiera de tarjetas de crédito (sujeto a políticas crediticias). Más información en www.naranjax.com

DELIVERY DE PRIMAVERA

POR CRIST





YERBA CON HIERBAS.
NADA MÁS.

Lo natural se nota

YerbaBuenasySantas

Viajes NaranjaX By despegar

VIAJÁ POR ARGENTINA

12 CUOTAS CERO INTERÉS

En vuelos, hoteles y paquetes

Conocé más en:

viajes.**naranjax**.com

0800 - 800 - 1704



Reservá hoy

CFT 0.0%

TARJETA NARANJA S. A.U. CUIT 30685376349, LA TABLADA 451, CÓRDOBA. APLICAN TÉRMINOS Y CONDICIONES. CONSULTÁ LA VIGENCIA Y DEMÁS TÉRMINOS Y CONDICIONES DE ESTE BENEFICIO EN: **VIAJES.NARANJAX.COM**