Una modelo que solo comía tres manzanas al día arremete contra la extrema delgadez

PARÍS / AFP

Tres manzanas al día como único sustento, y pescado o pollo una vez por semana. Victoire Maçon Dauxerre cayó en la anorexia cuando era una supermodelo y ahora narra su calvario en un libro en el que carga contra la tiranía de la delgadez extrema.

«No puede imponerse un cuerpo enfermo como ideal de belleza, es criminal», considera la joven, de 23 años, un lustro después de una carrera meteórica de ocho meses, durante los cuales desfiló para Alexander McQueen, Céline o Miu Miu en las pasarelas de Nueva York, Milán o París. En aquella época, la exmodelo, que mide 1,78 metros, llegó a pesar 47 kilos.

Ahora celebra la nueva legislación francesa que, desde diciembre, obliga a las modelos a pasar un certificado médico que tiene en cuenta el Índice de Masa Corporal (IMC), aunque cree que la ley llega «diez años tarde». De estar vigente cuando ella debutó, no habría podido trabajar. «Cualquier médico lo habría visto», dijo.

Esperar 30 segundos entre cada bocado ayuda a evitar el sobrepeso

MADRID / EUROPA PRESS

Investigadores de la Universidad de California en San Diego (UCSD) apuntan que esperar 30 segundos entre bocado y bocado de comida puede ser una medida eficaz para que los niños no coman de más y puedan prevenir el sobrepeso, ya que es un período suficiente como para que sean conscientes de si realmente siguen con hambre.

Aunque la principal estrategia para perder peso pasa por comer menos, en la práctica «no suele ser tan sencillo para la mayor parte de la gente», según destaca Marcos Intaglietta, uno de los autores de este trabajo que buscaba analizar «la eficacia de comer despacio».

El objetivo de la investigación, cuyos resultados publica *Pediatrics*, era reducir al mínimo la cantidad de alimentos que los niños comían antes de que su estómago informara a su cerebro de que ya tiene más hambre, lo que se conoce como reflejo de saciedad.

LOS MÁS DESTACADOS POR CALIDAD Y COSTE

La «Guía de vinos, destilados y bodegas de Galicia 2016» otorga su más alta distinción (gran oro) a 84 vinos gallegos. De ellos, subraya además diez caldos y un licor café por su coste moderado, ya que pueden adquirirse a un precio de entre 5 y 10 euros.

STIBADIA 2014 (MONTERREI)
Godello y treixadura dan cuerpo a este caldo de Tabú, del que se han hecho 25.000 botellas.

ALBA PONCE 2014 (RIBEIRA SACRA)
El primero de los dos tintos de esta selección. Es un mencía de Bodega Alba Ponce.

PEZA DO REI 2014 (RIBEIRA SACRA)
Godello, treixadura y albariño integran la exitosa combinación de Adega Cachín.

VIÑA PEÓN 2014 (RIBEIRA SACRA)
El otro tinto de la lista. Es un mencía (85 %) elaborado por Ernesto Rodríguez Pérez.

CORDÓN DE SANTO ANDRÉ (RIBEIRO)
Elisa Collarte acertó con este blanco del 2014, con treixadura, godello y loureira.

EDUARDO BRAVO 2014 (RIBEIRO)
Treixadura, torrontés, albariño y loureira. Está elaborado por la bodega Pazo Lalón.

D'BERNA 2014 (VALDEORRAS)
Es un godello de Guitián y Blanco del que se han hecho 50.000 botellas para esta añada.

EREBO 2014 (VALDEORRAS)
Carballal es la bodega que produce este godello, con 80.000 botellas en el mercado.

VIÑAREDO 2014 (VALDEORRAS)
Acertó Santa Marta con este godello, que llega hasta los consumidores en 130.000 botellas.

PANCHÍN 2014 (FUERA DE D. O.)
Una rareza de Negueira de Muñiz, con la uva branca lexítima como protagonista.

AQUITANIA LICOR CAFÉ
Avalado por la identificación geográfica Aguardientes y Licores Tradicionales de Galicia.

Tragos de excelencia al mejor precio

Diez vinos gallegos y un licor café extraordinarios por menos de diez euros

ALFONSO ANDRADE
REDACCIÓN / LA VOZ

Conseguir que los aficionados al vino disfruten de excelentes caldos gallegos a un precio razonable es una de las ideas que laten con fuerza en la nueva edición de la *Guía de vinos, destilados y bodegas de Galicia*, que aterriza en este 2016 con la nada despreciable cifra de 1.500 vinos referenciados de 544 bodegas y destilerías, que son la totalidad de las amparadas por los consejos reguladores gallegos. Aparecen además 535 fichas de cata, después de evaluar 1.025 vinos y destilados.

En total, 84 productos obtienen el distintivo de gran oro con que la publicación premia a los de más calidad; todos los que obtuvieron entre 92 y 100 puntos. Y de ellos, diez vinos y un licor café se señalan además con una estrella verde, que significa que tienen un coste inferior a diez euros. Son los mejores por su relación calidad-precio y, por tanto, una buena recomendación para saborear lo mejor de Galicia sin dejarse la cartera.

La guía, editada por Servino Consulting, se financia por *crowdfunding*, mediante las pequeñas aportaciones de 234 mecenas. Es decir, sin publicidad, «de manera que no hay intereses que puedan condicionar las catas, que son absolutamente imparciales», explica el sumiller Luis Paadín, autor de la publicación. En total, se realizaron 28 sesiones, para las que se constituyeron 33 paneles. A los catadores (41 en total) solo se les informó de la denominación de origen y de la añada, pero todos desconocían la marca, el precio y la forma de elaborar. «Cada vino que logró el distintivo oro o el gran oro fue catado al menos por cinco personas que ignoraban además el precio para que a nadie le temblasen las piernas ante una botella de 70 euros», explica Paadín. Las catas fueron a ciegas, y dobles para los vinos con medalla.

Enorme potencial de guarda

En la guía del 2016 llama la atención el hecho de que el 33 % de los vinos con medalla pertenecen a añadas anteriores a la cosecha del 2014 (en la edición anterior, la cifra era del 27 %). «Así ratificamos el enorme potencial de guarda de nuestro producto, desmontando la tan extendida teoría de que los vinos gallegos se han de consumir en uno o dos años», argumenta Luis Paadín. El sumiller matiza que en las catas se valoró, junto con la calidad, ese potencial de guarda».

La guía «carece de publicidad y de apoyo institucional —prosigue Paadín—, pero eso no impide su difusión en el exterior». Con el dinero recaudado con la venta de los dos mil ejemplares «promocionamos nuestros vinos fuera de la comunidad». Así, el día 18 presentarán cien vinos gallegos con medalla a los sumilleres de Valencia; el 20, a los de Madrid, y el 21, a los de León.