



ASPAINCA, nuestra revista

ASPAINCA




SEPAD

Taller de Informática de ASPAINCA

ASPAINCA

Diciembre de 2025



ASPAINCA (siglas de Asociación de Padres para la Integración en Cáceres) fue fundada en 1987, y desde entonces concede apoyo a personas con algún tipo de discapacidad física, intelectual, sensorial o del desarrollo, además de proporcionar servicios de Atención Temprana, Terapia Ocupacional, Centro de Día y Talleres, entre otros.

Los usuarios del Taller de Informática hemos querido llevar a cabo una nueva revista con temas de nuestro interés, demostrando lo que hemos aprendido a hacer en el taller. Queríamos hacer una publicación digital de calidad, interesante, y que incluyera los aspectos de la actualidad y el entretenimiento que más nos gustan.

Queremos que nuestra revista llegue a todas las personas posibles, por lo que podéis imprimir este documento utilizando cualquier aparato preparado para tal fin. Eso sí, recomendamos consultarlo en algún dispositivo electrónico, ayudando en la sostenibilidad del Medio Ambiente.

¡Esperamos que os guste!

BIENVENIDOS

En el Taller de Informática de ASPAINCA nos gusta mucho aprender y buscar información en Internet. ¡Nos parece muy divertido!

Hemos preparado esta revista, entre todos los grupos, para que podáis conocer los descubrimientos que hemos hecho en el taller.

Para esta edición nos hemos centrado en el fútbol, en Egipto y en la propia ciudad de Cáceres.

¡Estamos seguros de que los contenidos os serán muy interesantes!

¡Feliz navidad!

LA BOTA DE ORO: EL PREMIO QUE CORONA AL MEJOR GOLEADOR DE EUROPA



En el mundo del fútbol hay muchos premios, pero pocos tienen tanto prestigio como la Bota de Oro. Este galardón se entrega cada año al jugador que más goles ha marcado en las ligas europeas de primera división. Es un trofeo que buscan todos los delanteros y que, a lo largo de la historia, ha ido a parar a algunas de las mayores leyendas de este deporte. Te lo contamos con un lenguaje sencillo y directo.

¿QUÉ ES LA BOTA DE ORO Y CÓMO FUNCIONA?

La Bota de Oro es un premio que entrega un grupo de medios deportivos llamado **European Sports Media (ESM)**. Su objetivo es sencillo: reconocer al máximo goleador del fútbol europeo. Pero no es tan simple como contar goles y ya está. Se utiliza un **sistema de puntos ponderados** para que sea justo, porque no es lo mismo marcar en una liga que en otra.

¿Cómo funciona el sistema de puntos? Pues bien, cada gol vale un número de puntos según la liga en la que se haya marcado. Las cinco grandes ligas (España, Inglaterra, Alemania, Italia y Francia) tienen un coeficiente de **2 puntos por gol**. El resto de ligas europeas tienen coeficientes más bajos, de 1,5 o incluso 1 punto por

gol. Así, un jugador que marca 30 goles en España suma 60 puntos, mientras que uno que marca los mismos 30 en una liga más pequeña suma menos. De esta forma, el premio es más justo y equilibrado.

La historia de este trofeo se remonta a **1968**, cuando el diario deportivo francés **L'Équipe** tuvo la idea de crearlo. Durante muchos años, el propio L'Équipe fue el encargado de entregarlo. Pero en **1997** cambió la organización y pasó a manos del European Sports Media, que es quien lo gestiona hoy en día.

EL TROFEO: UNA BOTA HECHA DE ORO



El premio en sí es muy llamativo. Tiene la forma de una **bota de fútbol dorada**, y desde 1997 lleva también el logotipo de **Adidas**, la famosa marca deportiva que patrocina el galardón. Es un trofeo que cualquier delantero sueña con levantar, y que representa el esfuerzo y el talento de toda una temporada.

Pero la Bota de Oro no es el único premio. Existen también la **Bota de Plata** y la **Bota de Bronce**, que se entregan al segundo y tercer máximo goleador. El sistema de puntos es el mismo, así que podríamos decir que son como el segundo y tercer escalón del podio. Aunque no tienen tanta fama como la Bota de Oro, siguen siendo premios de gran prestigio.

LOS GANADORES DE LA TEMPORADA 2024-2025

La última temporada ha sido muy emocionante, y los goleadores no han defraudado. Estos han sido los tres jugadores que se han subido al podio:

BOTA DE ORO: KYLIAN MBAPPÉ

El francés Kylian Mbappé se ha llevado el premio gordo. Tras su fichaje por el Real Madrid, ha demostrado que es uno de los mejores del mundo. Su capacidad para desbordar, su velocidad y su increíble definición de cara a portería le han permitido marcar una barbaridad de goles y superar a todos sus rivales en la clasificación. Es su primera Bota de Oro, y todo apunta a que no será la última.



BOTA DE PLATA: VIKTOR GYÖKERES

El sueco Viktor Gyökeres ha sido la gran sorpresa de la temporada. Jugando en el Sporting de Portugal, ha firmado unos números espectaculares que le han valido para llevarse la Bota de Plata. Su nombre no sonaba entre los favoritos al principio de la temporada, pero partido tras partido fue demostrando que era un goleador nato. Su gran año ha despertado el interés de muchos clubes grandes de Europa.

BOTA DE BRONCE: MOHAMED SALAH

El egipcio del Liverpool, Mohamed Salah, sigue en plena forma. A sus 33 años, ha vuelto a demostrar que es uno de los delanteros más fiables del mundo. Su Bota de Bronce es un premio a la constancia y a la calidad de un jugador que lleva años marcando goles en la Premier League, una de las ligas más difíciles del planeta. Salah es ya toda una leyenda del fútbol inglés y sigue sumando trofeos a su palmarés.

OTROS GRANDES NOMBRES QUE HAN GANADO LA BOTA DE ORO

A lo largo de los años, la Bota de Oro ha pasado por las manos de auténticos mitos del fútbol. Algunos de los ganadores más famosos son:

- **Lionel Messi**, que la ha ganado en varias ocasiones.
- **Cristiano Ronaldo**, también con varias Botas de Oro en su vitrina.
- **Robert Lewandowski**, el polaco que la ganó en 2021 y 2022.
- **Luis Suárez**, que la consiguió en 2014 compartida con Ronaldo.
- **Eusebio**, el legendario jugador portugués, que fue el primer ganador de la historia en 1968.

Como ves, es un premio que solo está al alcance de los mejores.

UN PREMIO QUE MIDE LA GRANDEZA

La Bota de Oro no solo premia los goles, sino también la regularidad durante toda la temporada y la capacidad de rendir al máximo nivel en las ligas más exigentes del mundo. Es un trofeo que añade un punto de emoción a la lucha por el pichichi de cada país, y que convierte la carrera por los goles en una competición internacional.

Si te gusta el fútbol, seguro que ya estás esperando la próxima temporada para ver quién se lleva la Bota de Oro. ¿Repetirá Mbappé? ¿Aparecerá un nuevo sorpresa como Gyökeres? El tiempo lo dirá, pero lo que está claro es que el fútbol nunca defrauda y que los goleadores siempre nos regalan momentos inolvidables.

REDESCUBRIENDO A NEFERTITI: LA REINA MÁS FAMOSA DEL ANTIGUO EGIPTO



Cuando hablamos de reinas del Antiguo Egipto, hay un nombre que siempre sale a la luz: Nefertiti. Su busto, con esa mirada elegante y ese cuello estilizado, es una de las imágenes más reconocidas del arte egipcio. Pero, ¿quién fue realmente esta mujer? ¿Qué hizo para ser tan importante y por qué su historia termina siendo un misterio? Te lo contamos de forma sencilla y clara.

¿QUIÉN ERA NEFERTITI?

Nefertiti, cuyo nombre completo era **Neferneferuatón Nefertiti**, fue una reina del Antiguo Egipto que vivió durante la **Dinastía XVIII**, una de las épocas más fascinantes de esta civilización. Fue la primera **Gran Esposa Real** de **Akenatón**, el faraón que revolucionó la religión egipcia.

Su nombre ya dice mucho sobre ella. **Neferneferuatón** significa "bellas son las bellezas de Atón", mientras que **Nefertiti** se traduce como "La Bella ha Llegado". Y no era para menos: su famoso busto, que se conserva en el Museo de Berlín, la muestra con una belleza serena y majestuosa que ha cautivado al mundo durante más de un siglo.

Pero Nefertiti no solo era guapa. Era una mujer poderosa, con títulos que reflejaban su gran importancia: **Gran Esposa Real, Señora de las Dos Tierras y Señora de Egipto**. No era una reina decorativa; tenía un papel activo en el gobierno y en la religión.

LA ÉPOCA DE NEFERTITI: EL PERIODO AMARNIENSE



Nefertiti nació en **Tebas**, la capital del Imperio Nuevo, aunque no se sabe con certeza quiénes eran sus padres. Algunos creen que era hija de un alto funcionario, otros que incluso podría ser princesa extranjera. Lo que sí está claro es que se casó con Akenatón y juntos protagonizaron uno de los periodos más revolucionarios de la historia de Egipto.

Este periodo se conoce como el **Periodo Amarniense**, porque la pareja real decidió abandonar Tebas y fundar una nueva ciudad en un lugar llamado **Amarna** (entonces conocida como Ajetatón). Allí construyeron una nueva capital dedicada al dios **Atón**, el disco solar.

Y aquí viene lo más interesante: Nefertiti y Akenatón impulsaron una reforma religiosa radical. En lugar de adorar a muchos dioses, como se hacía tradicionalmente en Egipto, ellos promovieron el **atonismo**, que es considerada la forma más antigua de **monoteísmo** (la creencia en un solo dios). Este dios era Atón,

el sol, y se representaba como un disco con rayos que terminaban en manos que ofrecían vida a los faraones.

Nefertiti no fue una reina a la sombra de su marido. Aparece en muchos relieves y estatuas realizando acciones que normalmente solo hacían los faraones: ofreciendo ofrendas a los dioses, conduciendo carros de guerra e incluso golpeando a los enemigos. Algunos historiadores creen que pudo gobernar como corregente junto a Akenatón, e incluso que pudo ser faraona por derecho propio después de la muerte de su esposo.

EL MISTERIO DE SU DESAPARICIÓN

Pero la historia de Nefertiti se vuelve un misterio a partir del año 14 del reinado de Akenatón. A partir de ese momento, su nombre empieza a desaparecer de los documentos y las inscripciones oficiales. ¿Qué pasó?

Hay varias teorías. Una de las más aceptadas es que Nefertiti pudo haber caído en desgracia. Quizá hubo tensiones con su marido o con los sacerdotes de los dioses tradicionales, que no veían con buenos ojos la nueva religión. O quizá simplemente murió, aunque no se ha encontrado su tumba.



Lo que sí sabemos es que en el año 12 del reinado, falleció **Meketatón**, la segunda hija de Nefertiti y Akenatón. En la tumba real de Amarna hay dibujos que muestran

el dolor de la familia real por esta pérdida. Fue un momento muy triste, y puede que a partir de ahí Nefertiti se retirara de la vida pública.

Otra teoría, más romántica y especulativa, es que Nefertiti pudo haber sobrevivido a su marido y reinar bajo el nombre de faraón **Smenjkare**. Hay algunos indicios, pero no hay pruebas claras. Es una de las grandes incógnitas de la egiptología.

EL FINAL DEL ATONISMO Y EL OLVIDO DE NEFERTITI

Tras la muerte de Akenatón, las cosas cambiaron muy rápido. Su hijo **Tutankhatón** (que luego cambió su nombre a **Tutankhamón**) subió al trono siendo muy joven. Pero los sacerdotes de los dioses tradicionales presionaron, y el joven faraón decidió abandonar Amarna, volver a Tebas y restaurar la religión politeísta. El atonismo fue borrado de la historia, y con él, gran parte del legado de Nefertiti y su marido.

El nombre de Nefertiti fue tachado de muchos monumentos. Durante siglos, quedó prácticamente olvidada. No fue hasta 1912, cuando un arqueólogo alemán encontró su famoso busto en Amarna, que el mundo volvió a hablar de ella. Desde entonces, se ha convertido en un símbolo de la belleza y el poder femenino en el antiguo Egipto.

UN LEGADO QUE PERDURA

Aunque no sabemos con certeza cómo terminó su vida, Nefertiti sigue siendo una de las figuras más fascinantes de la historia. Su busto, su papel en la reforma religiosa y su misteriosa desaparición la convierten en un personaje de leyenda.

Hoy en día, sigue inspirando libros, películas y series. Es la reina que desafió las normas, que gobernó junto a su marido y que, aunque su religión no triunfó, dejó una huella imborrable. Porque, como dice su propio nombre, "La Bella ha Llegado", y desde luego, nunca se ha ido del todo.

MEJOSTILLA SE RENUEVA: EL BARRIO DE CÁCERES QUE MEJORA PASO A PASO



El barrio de Mejostilla, en Cáceres, está de enhorabuena. En los últimos meses, sus calles y espacios públicos están recibiendo una serie de mejoras que los vecinos llevaban tiempo pidiendo. Y lo mejor de todo es que las autoridades locales han escuchado y están actuando. Te contamos qué está pasando y por qué es una buena noticia para todos los que viven allí.

LOS VECINOS TOMAN LA PALABRA

No todo el mérito es de los políticos. Las mejoras que se están llevando a cabo en Mejostilla han sido posibles, en parte, gracias a la implicación de los propios vecinos. Algunas de las personas que participan en el **Taller de Informática** del barrio también viven allí, y no dudaron en contar al monitor las deficiencias que veían a diario: aceras en mal estado, paradas de autobús incómodas, falta de aparcabicis... También le hicieron sugerencias sobre cómo hacer el barrio más accesible para todos, especialmente para las personas mayores o con movilidad reducida.

Eso es lo bonito de los barrios: cuando los ciudadanos se organizan y alzan la voz, las cosas pueden cambiar. Y en Mejostilla, parece que han dado en el clavo.

EL ALCALDE VISITA EL BARRIO

Este mes de diciembre, el alcalde de Cáceres, **Rafa Mateos**, ha visitado personalmente Mejostilla para ver sobre el terreno las obras que se están realizando. No fue una visita de compromiso: el alcalde recorrió las calles, habló con los vecinos y comprobó el estado de las zonas que se van a renovar. La noticia apareció reflejada en el periódico local, y los vecinos celebraron que el equipo de gobierno se tome en serio las necesidades del barrio.

No es para menos. Después de años de espera, por fin se están viendo avances reales.

¿QUÉ MEJORAS CONCRETAS SE VAN A HACER?



El plan de renovación de Mejostilla incluye varias actuaciones que afectan directamente a la vida diaria de sus habitantes. Estas son las más destacadas:

APARCABICIS EN VARIAS ZONAS

Uno de los problemas que más molestaba a los vecinos era la falta de sitios donde dejar la bicicleta de forma segura. Pues bien, se van a instalar **aparcabicis en varios puntos del barrio**. Es una medida sencilla pero muy útil, sobre todo para quienes usan la bici para ir al trabajo, al instituto o a hacer recados. Fomentar la movilidad sostenible también pasa por dar facilidades.

MEJORAS EN DOS PARADAS DE AUTOBÚS

El transporte público también se lleva su parte de las mejoras. Dos paradas de autobús de Mejestilla van a ser renovadas para hacerlas más accesibles. Esto significa que se adaptarán para que las personas con silla de ruedas, carritos de bebé o dificultades de movilidad puedan subir y bajar del autobús sin problemas. Además, una de esas paradas contará con una **nueva marquesina**, para proteger a los viajeros de la lluvia o el sol.

CAMBIOS EN LA CALLE ANA MARISCAL



La calle Ana Mariscal es una de las arterias principales del barrio, y va a recibir una atención especial. Por un lado, la **parada de contenedores** de esta calle será renovada, mejorando su aspecto y su funcionalidad. Pero lo más importante es que la calle va a tener **asfalto nuevo**. La pavimentación se está haciendo dentro de la campaña de asfaltado del Ayuntamiento, que tiene un presupuesto total de **160.000 euros**. Esto no solo mejora la estética, sino también la seguridad vial y la comodidad al circular, tanto para coches como para peatones.

UNA CAMPAÑA DE ASFALTADO QUE LLEGA A MÁS BARRIOS

La cuarta campaña de asfaltado del Ayuntamiento de Cáceres no se limita a Mejestilla. Es una iniciativa más amplia que busca renovar el firme de varias calles

de la ciudad que habían quedado pendientes en campañas anteriores. Se ha puesto en marcha en **diciembre de este año**, con una inversión de **156.455,12 euros**, una cantidad que permitirá actuar sobre una superficie de **8.332 metros cuadrados**.

El objetivo de esta campaña es claro: **mejorar la seguridad vial** (menos baches y badenes), reducir el ruido del tráfico y, en definitiva, **aumentar la calidad de vida** de los vecinos de todos los barrios. Porque unos buenos pavimentos no solo se ven bonitos, sino que hacen la vida más fácil a todos: peatones, ciclistas, conductores y personas con movilidad reducida.

UN BARRIO QUE MIRA AL FUTURO

Mejostilla es un barrio con mucha vida, con sus tiendas, sus colegios, sus zonas verdes y, sobre todo, con unos vecinos que se preocupan por su entorno. Estas mejoras son el resultado de una escucha activa por parte del Ayuntamiento y del trabajo de la gente que, día a día, hace barrio.

Por supuesto, siempre quedan cosas por hacer, pero lo importante es que se está avanzando en la dirección correcta. Los vecinos celebran que se les tenga en cuenta, y esperan que estas no sean las únicas obras que lleguen a su barrio.

Desde aquí, animamos a seguir participando, a seguir contando lo que se necesita y a seguir cuidando de este rincón de Cáceres que, poco a poco, se renueva y mejora para todos.

HALLOWEEN: UNA FIESTA FANTASMAL CON MÁS DE 2.000 AÑOS DE HISTORIA



Cuando llega el 31 de octubre, las calles se llenan de calabazas iluminadas, niños disfrazados y bolsas llenas de caramelos. Halloween se ha convertido en una fiesta muy popular en todo el mundo, incluida España. Pero, ¿sabías que esta celebración no es un invento moderno? Tiene más de 2.000 años de historia, y sus orígenes son muy distintos a lo que vemos hoy en las películas y en las tiendas. Te lo contamos con un lenguaje sencillo y directo.

EL ORIGEN CELTA: SAMHAIN, EL AÑO NUEVO DE LOS ANTIGUOS

Hace muchísimo tiempo, en Europa vivían los **celtas**, un pueblo que habitaba zonas como Irlanda, Escocia, Gales y el norte de España (especialmente Galicia). Eran personas muy unidas a la naturaleza y al paso de las estaciones. Para ellos, el año nuevo comenzaba el **1 de noviembre**, porque era el final del verano y el inicio de la época oscura y fría.

La noche anterior, la del **31 de octubre**, celebraban una fiesta llamada **Samhain** (que significa "el final del verano"). Los celtas creían que esa noche el **velo que separa el mundo de los vivos y el de los muertos se hacía muy fino**. Los espíritus de los difuntos podían cruzar al mundo de los vivos y visitar a sus familias. Unos espíritus eran buenos, pero otros no tanto.

Para protegerse de los espíritus malignos, los celtas encendían grandes hogueras en lo alto de las colinas. También se disfrazaban con pieles y cabezas de animales para pasar desapercibidos entre los espíritus. Además, dejaban comida fuera de sus casas para calmar a los espíritus viajeros y evitar que entraran. Esa era la forma que tenían de sentirse seguros en una noche que consideraban mágica y peligrosa.

LA INFLUENCIA ROMANA Y CRISTIANA



Siglos después, el **Imperio Romano** conquistó las tierras celtas. Como los romanos eran muy hábiles para mezclar sus costumbres con las de los pueblos conquistados, algunas tradiciones de Samhain se fusionaron con las suyas.

Más tarde, llegó el cristianismo. La Iglesia decidió colocar el **Día de Todos los Santos** el **1 de noviembre**, para convertir una fiesta pagana en una celebración cristiana. La noche anterior se llamó en inglés "**All Hallows' Eve**" (la víspera de Todos los Santos). Con el tiempo, esa expresión se fue acortando y transformando hasta que se convirtió en la palabra que conocemos hoy: **Halloween**. Así, una fiesta pagana no desapareció, sino que se adaptó y sobrevivió.

DOS TRADICIONES QUE VIENEN DE MUY LEJOS

EL "TRUCO O TRATO" NO ES MODERNO

Mucha gente piensa que el **"truco o trato"** es una invención de Estados Unidos. Pero no es así. Tiene raíces muy antiguas.

En la **Edad Media**, existía una costumbre llamada **"souling"** (pastel de almas). Los pobres iban casa por casa el 1 y el 2 de noviembre pidiendo **pasteles de alma**. A cambio, rezaban por los difuntos de la familia que les daba comida. Más tarde, en Escocia e Irlanda, los jóvenes iban disfrazados de casa en casa recitando poemas, cantando o contando chistes a cambio de fruta, monedas o pasteles. A esto se le llamaba **"guising"** (ir disfrazado).

Cuando los emigrantes irlandeses llevaron esta tradición a Estados Unidos, se transformó en lo que hoy conocemos como **"trick or treat"**. La primera vez que apareció esta expresión escrita en un periódico fue en Canadá, en 1927. Desde entonces, millones de niños salen cada 31 de octubre con sus bolsas de caramelos.

¿POR QUÉ UNA CALABAZA?

La calabaza de Halloween, que en inglés se llama **Jack-o'-lantern**, también viene de una leyenda irlandesa muy antigua. Cuenta la historia que había un hombre llamado **Jack**, astuto, tacaño y bebedor. Un día, engañó al diablo y consiguió que no pudiera llevarse su alma al infierno. Pero cuando murió, tampoco pudo entrar al cielo porque no había sido bueno. Condenado a vagar para siempre por la tierra, el diablo le arrojó un carbón encendido desde el infierno. Jack metió ese carbón dentro de un **nabo** hueco para que no se apagara. Desde entonces, Jack vaga con su linterna: es **Jack el de la linterna**.



Los irlandeses tallaban nabos, remolachas o patatas con caras terroríficas y las colocaban en puertas y ventanas para ahuyentar al espíritu de Jack y a otros espíritus malignos. Cuando emigraron a Estados Unidos en el siglo XIX, descubrieron que las **calabazas** eran mucho más grandes, fáciles de vaciar y de tallar. Así que adoptaron la calabaza. Por eso hoy, cuando llega Halloween, vemos miles de calabazas sonrientes iluminando la noche.

CÓMO LLEGÓ HALLOWEEN A ESTADOS UNIDOS Y AL MUNDO

En la década de 1840, una gran hambruna azotó Irlanda. Millones de irlandeses emigraron a **Estados Unidos** en busca de una vida mejor. Con ellos llevaron su cultura, sus canciones, sus leyendas y, por supuesto, sus tradiciones de Halloween.

Al principio, la fiesta era cosa de los inmigrantes, pero poco a poco se fue extendiendo al resto de la sociedad estadounidense. A principios del siglo XX, Halloween ya era una fiesta popular en Estados Unidos, aunque todavía muy vinculada a las comunidades irlandesas.



En los **años 50**, la fiesta se comercializó y se convirtió en un gran negocio. Las empresas empezaron a fabricar disfraces en serie y a vender caramelos en cantidades masivas. El "truco o trato" se convirtió en una tradición nacional. Hoy, Halloween es la **segunda fiesta más importante de Estados Unidos**, solo por detrás de la Navidad. Cada año, los estadounidenses gastan más de **13.000 millones de dólares** en disfraces, caramelos, decoración y fiestas. Se calcula que el **70% de la población** participa de alguna manera en Halloween.

Desde Estados Unidos, la fiesta ha viajado a muchos otros países. Hoy se celebra en Canadá, Reino Unido, Australia, Japón y, por supuesto, España. Cada país le aporta su propio toque, pero la esencia es la misma: una noche de disfraces, caramelos y diversión.

¿Y EN ESPAÑA? DOS CELEBRACIONES QUE CONVIVEN

En España, el **1 de noviembre** es el **Día de Todos los Santos**, una festividad muy arraigada. Tradicionalmente, las familias acuden a los cementerios a llevar flores a sus seres queridos fallecidos. Es un día de recuerdo, silencio y respeto. También hay dulces típicos de estas fechas: los **huesos de santo** (mazapán relleno de yema), los **buñuelos de viento** (masa frita espolvoreada con azúcar) y, en Cataluña, los **panellets** (pequeños dulces de almendra y piñones).

Pero desde hace unos 20 años, Halloween ha ido ganando terreno en España, sobre todo entre los jóvenes y los niños. Cada vez más tiendas se llenan de decoración terrorífica, los supermercados venden calabazas para tallar, y las noches del 31 de octubre hay fiestas de disfraces en bares, colegios y centros culturales.

¿Han desaparecido las tradiciones españolas? No. Lo que ocurre es que **conviven**. Muchas familias hacen ambas cosas: el 31 por la noche, los niños salen a pedir caramelos disfrazados de brujas o vampiros; y el 1 de noviembre, los mayores van al cementerio a recordar a los que ya no están. No son tradiciones enfrentadas, sino distintas formas de vivir estas fechas.

Según algunos estudios, en 2025 **más del 80% de los hogares españoles** ha participado en alguna actividad de Halloween, aunque sea solo comprar dulces o ver una película de miedo. El gasto medio por persona ronda los 28 euros. Y cada vez son más los pueblos y ciudades que organizan concursos de calabazas, pasajes del terror o rutas de truco o trato.



UNA FIESTA CON MUCHA HISTORIA

Halloween no es una invención moderna ni una simple fiesta comercial. Es el resultado de **siglos de historia**, de mezclas entre pueblos celtas, romanos y cristianos, de emigrantes que cruzaron el océano llevando consigo sus leyendas, y de una capacidad humana universal para convertir el miedo en diversión.

Hoy, cuando tallamos una calabaza, cuando nos disfrazamos o cuando llamamos a una puerta gritando "**¡truco o trato!**", estamos repitiendo, sin saberlo, gestos que nuestros antepasados hicieron hace más de 2.000 años.

EL CARNAVAL DE CÁCERES COMIENZA CON LAS LAVANDERAS



Si hay una tradición que marca el inicio del carnaval en Cáceres, esa es la de **las lavanderas**. Cada año, cuando el frío del invierno todavía se nota en el aire, un grupo de mujeres vestidas con el traje típico de este oficio recorren las calles de la ciudad para dar la bienvenida a los días más largos y cálidos. Es una celebración llena de historia, color y sabor popular. Te la contamos de forma sencilla y cercana.

EL ORIGEN: CUANDO EL FRÍO SE QUEMABA

Antes de que existieran las lavadoras y los detergentes, lavar la ropa era un trabajo muy duro. Las lavanderas pasaban largas horas junto al río, con el agua fría y las manos agrietadas por el jabón. El invierno era especialmente duro para ellas. Por eso, cuando llegaba el final del frío, celebraban el cambio de estación con una tradición muy simbólica.

Las lavanderas cacereñas se reunían para fabricar un **muñeco de trapo y paja** al que llamaban **el Pelele**. Este muñeco representaba todo lo malo del invierno y del trabajo pesado. Lo paseaban por las calles, cantando coplas y contando los cotilleos del pueblo. Y al final, lo **quemaban** en una hoguera. Era su forma de decir adiós al frío y de dar la bienvenida a la primavera, a los días más largos y a las temperaturas más suaves.

Después de la quema, había tiempo para celebrar. Las lavanderas se reunían para **comer dulces** y **beber licores** caseros. Era un momento de alegría y de compartir después de meses de esfuerzo.

UNA TRADICIÓN QUE CASI SE PIERDE

Como ocurre con muchas costumbres antiguas, la celebración de las lavanderas se fue olvidando con el paso del tiempo. Las nuevas generaciones ya no conocían esa tradición, y el Pelele dejó de quemarse en las calles de Cáceres.



Pero en **1989**, un grupo de alumnos de **Historia Oral** del Aula de la Tercera Edad de la Universidad Popular de Cáceres decidió recuperarla. Hablaron con las personas mayores que aún recordaban cómo se celebraba, investigaron los pasos, las canciones y los recorridos, y pusieron en marcha una iniciativa que, años después, se ha convertido en uno de los actos más queridos del carnaval cacereño.

Gracias a ellos, hoy podemos disfrutar de esta tradición que une el pasado con el presente.

ASÍ SE CELEBRA HOY EN DÍA

La celebración actual respeta muchos de los elementos originales. Estas son las claves:

- **Cuando se celebra:** El acto se realiza el **viernes de carnaval**, aunque el Pelele se elabora unos días antes, con mucho cuidado y cariño.
- **El recorrido:** El Pelele se carga sobre un **burro** y se pasea desde la sede del Aula de la Tercera Edad hasta la **Plaza Mayor**. Lo acompañan las lavanderas, vestidas con el traje típico del oficio (falda larga, pañuelo en la cabeza y delantal). También se suma una **charanga** (un grupo de músicos) que anima el recorrido, y cada vez más **colegios de Cáceres** participan llevando sus propios Peleles hechos por los niños.
- **Los dulces típicos:** Como antaño, después de la quema del Pelele se reparten **dulces típicos** entre el público. Los más famosos son los **coquillos** y las **roscas**, que endulzan el final de la celebración.

EL MANIFIESTO DE LAS LAVANDERAS



Uno de los momentos más bonitos de la jornada ocurre cuando la comitiva llega a la Plaza Mayor. Allí, las lavanderas leen el **Manifiesto de las Lavanderas**. Este documento es un texto en el que se cuentan las dificultades que tenían estas mujeres en su trabajo diario: el esfuerzo físico, el agua fría, el jabón, las largas horas... Pero también habla de su orgullo por el oficio y de la importancia de mantener viva la tradición.

Es un momento emocionante, en el que el público escucha con atención y aplaude con fuerza. Porque las lavanderas no solo representan un oficio del pasado; representan la fuerza, la lucha y la dignidad de muchas mujeres que hicieron posible la vida en los pueblos y ciudades.

UN SÍMBOLO DE CÁCERES

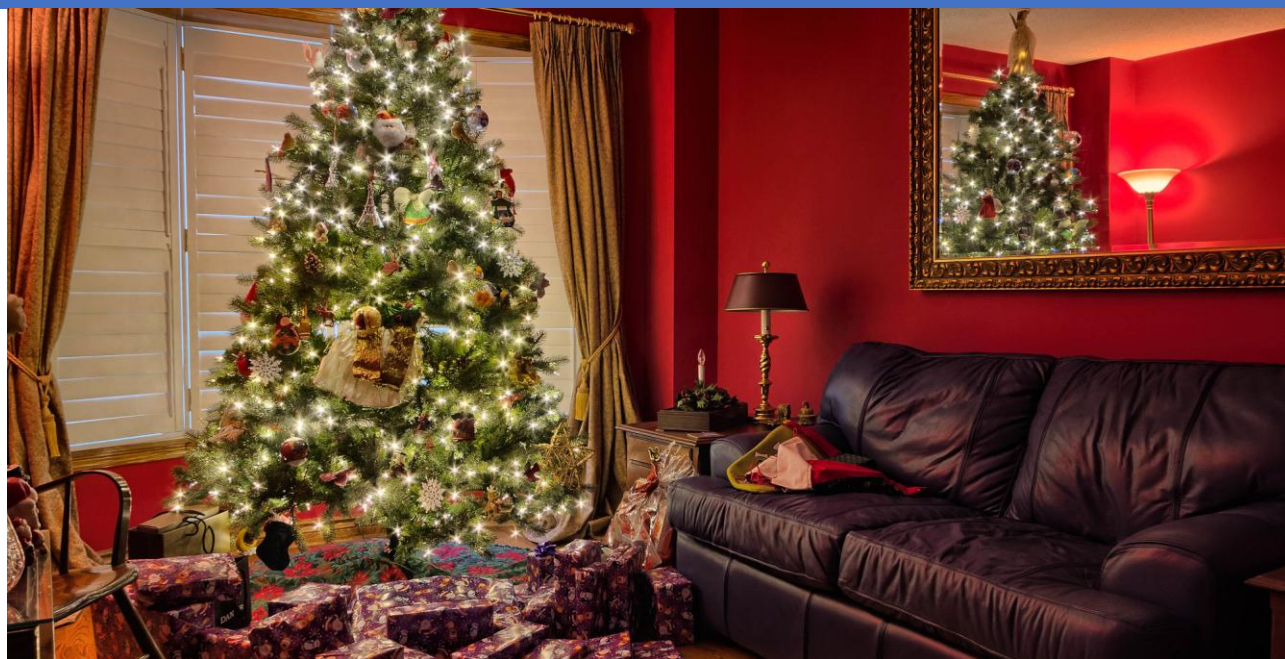
Con el tiempo, las lavanderas y los aguadores (los hombres que llevaban el agua) se han convertido en todo un **símbolo de la ciudad de Cáceres**. Su imagen aparece en muchos carteles, en camisetas, en dibujos y en recuerdos turísticos. Pero más allá del símbolo, son un ejemplo de cómo las tradiciones populares pueden mantenerse vivas gracias al esfuerzo de la gente.



La celebración de las lavanderas no es solo un acto de carnaval. Es un homenaje a quienes trabajaron duramente, un reconocimiento a la memoria colectiva de la ciudad y una forma de enseñar a los más jóvenes de dónde venimos.

Así que, si algún febrero estás en Cáceres, no te pierdas el desfile de las lavanderas. Escucha sus coplas, prueba los dulces, mira cómo el Pelele arde en la hoguera... y recuerda que estás participando en una tradición que tiene siglos de historia y que, gracias a un grupo de alumnos y a muchas personas que no quisieron olvidar, sigue viva y fuerte en el corazón de la ciudad.

CÁCERES SE PREPARA PARA LA NAVIDAD



La navidad en Cáceres ha sido siempre muy importante, con muchos eventos y cosas que hacer.

En Aspainca las vivimos de una manera inigualable, con la decoración navideña que tenemos en el centro. Pero, si le echamos un vistazo a la ciudad, vemos que la gente está muy ilusionada.

La navidad en Cáceres comienza con el encendido navideño: el Ayuntamiento pone las luces de navidad en muchas calles. Este año, el 28 de noviembre se encendieron más de 1 millón de puntos de luz LED en 86 zonas de la ciudad, estando encendidos hasta el 7 de enero.

Este encendido también incluye el árbol transitable que está en la Plaza Mayor de la ciudad.

Un árbol transitable es un árbol gigantesco que está abierto al público. Esto significa que podemos meternos “dentro” del árbol y verlo desde dentro. Y esto incluye la posibilidad de hacernos fotos dentro.

En nuestras redes sociales ya hemos puesto fotos de este árbol y de las muchas actividades de navidad que ya se han llevado a cabo.

Sin duda, la navidad en Cáceres ha adquirido un color inigualable.



La navidad en Cáceres incluye muchas actividades.

Para empezar, está la pista de patinaje de la Plaza Mayor, que este año tiene varias modificaciones, pero que sigue siendo igual de divertida. Seguimos con el famoso mercadillo de navidad del paseo de Cánovas.

Si os gusta la música, está la zambomba flamenca en la Plaza Mayor (el 18 de diciembre) y el concierto de navidad de la Banda Municipal (el 20 de diciembre), que será en la Sala Capitol.

También está el evento “Extremadura Canta la Navidad”, que será el 20 de diciembre, y que incluirá corales recorriendo la zona monumental y la proyección de un cuento en el Ayuntamiento de Cáceres.

Finalmente, no podemos olvidar la Cabalgata de los Reyes Magos.

Cáceres tiene un montón de cosas durante la navidad, sin limitarnos a lo que hemos comentado.

¡Feliz Navidad!

AMAIA MONTERO VUELVE A LA OREJA DE VAN GOGH: EL REGRESO MÁS ESPERADO DEL POP ESPAÑOL



La música española ha vivido uno de los reencuentros más emocionantes de los últimos años. Amaia Montero, ha vuelto a La Oreja de Van Gogh después de 18 años. No es solo una noticia musical, es la historia de una superación personal y de un amor incondicional entre una banda y sus fans. Te lo contamos.

UN REGRESO QUE PARECÍA IMPOSIBLE

En **octubre de 2025**, la banda donostiarra confirmó lo que muchos fans llevaban años soñando: **Amaia Montero regresaba como vocalista**. La noticia llegó justo un año después de la salida de Leire Martínez, que había sido la voz del grupo durante 17 años.

El anuncio fue todo un acontecimiento. La propia banda lo contó con emoción: **"VOLVER JUNTOS AL LOCAL DE ENSAYO Y SENTIR QUE TODO SIGUE AQUÍ, QUE EL TIEMPO NOS ESTABA ESPERANDO DONDE LO DEJAMOS"**. Pero no todo fue como antes. **Pablo Benegas**, guitarrista y miembro fundador, decidió retirarse de los escenarios para centrarse en su familia y en nuevos retos profesionales, aunque sigue formando parte del grupo. En su lugar, el músico Imanol Goikoetxea se encarga de la guitarra en la gira.

"BAJÉ AL MISMÍSIMO INFIERNO": LA DURA LUCHA PERSONAL DE AMAIA



Para entender la emoción de este regreso, hay que saber por lo que pasó Amaia Montero durante todos estos años. La cantante ha hablado abiertamente de sus problemas de salud mental. En su primer concierto de vuelta, el 9 de mayo de 2026 en Barakaldo, se sinceró ante 15.000 personas :

"PENSÉ QUE NUNCA VOLVERÍA A PISAR UN ESCENARIO. BAJÉ AL MISMÍSIMO INFIERNO, Y NO ES UNA FORMA DE HABLAR. HUBO MUCHÍSIMOS DÍAS DE OSCURIDAD EN LOS QUE PENSÉ QUE TODO HABÍA TERMINADO PARA MÍ (...) CON MIS CICATRICES, DESPUÉS DE LUCHAR MUCHO, AQUÍ ESTOY".

Durante seis años, la cantante pasó por momentos muy difíciles. Estuvo ingresada en una clínica de salud mental en Navarra y se alejó por completo de la vida pública. Pero poco a poco fue recuperándose, y cuando anunció su vuelta a la banda, publicó un mensaje muy bonito: "DURANTE SEIS AÑOS PENSÉ MUCHAS VECES QUE NO PODRÍA MÁS... CUANDO TE BUSCAS AUTÉNTICAMENTE ES LETAL, TANTO QUE NO VUELVES A SER LA MISMA".

LA GIRA "TANTAS COSAS QUE CONTAR": UN ÉXITO ROTUNDO

Desde mayo de 2026, Amaia Montero recorre España con la gira **"Tantas cosas que contar Tour"**, con la que la banda celebra sus **30 años de trayectoria** y el **25 aniversario de El viaje de Copperpot**, uno de sus discos más míticos.

El reencuentro ha sido todo un fenómeno. **Las entradas se agotaron en numerosas ciudades el mismo día** que salieron a la venta, y tuvieron que añadir más fechas. En total, son más de 35 conciertos por España. Los fans han podido volver a escuchar himnos como 'ROSAS', '20 DE ENERO', 'LA PLAYA', 'CUÍDATE' o 'PUEDES CONTAR CONMIGO'.

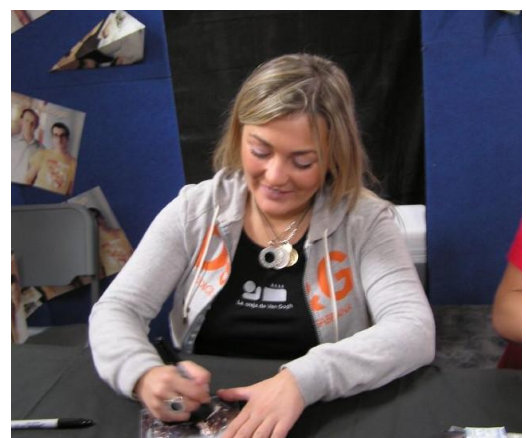
Y la cosa no acaba aquí. El grupo tiene previsto cruzar el charco: en **marzo de 2026** llevarán su música a **Latinoamérica**, con conciertos ya confirmados en Ecuador, Colombia, Perú, Uruguay, Argentina y Chile. Las entradas también se han agotado en muchos de estos países.

LOS MOMENTOS MÁS BONITOS DEL REGRESO



Este reencuentro ha dejado momentos para el recuerdo. Uno de los más especiales ocurrió el **26 de agosto de 2026**, cuando Amaia Montero cumplió **50 años**. Al día siguiente, durante el concierto en Valladolid, sus compañeros le hicieron una sorpresa que nunca olvidará. Xabi San Martín, el teclista, anunció que le iban a dedicar una canción muy especial: '**Quiero ser**', el primer gran éxito de Amaia en solitario.

La banda la interpretó en su honor, y Amaia no pudo resistirse a unirse a ellos para cantarla. Fue un momento muy emocionante que demuestra la gran relación que tienen después de tantos años. La propia Amaia



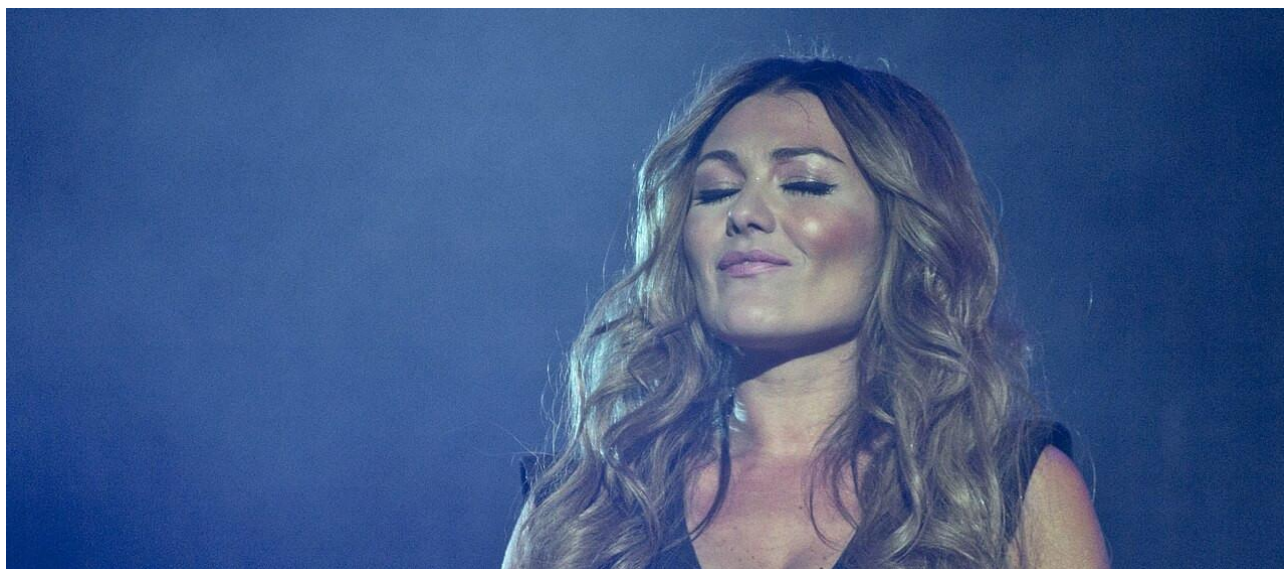
confesó: "NO SABÉIS EL DÍA DE CUMPLEAÑOS QUE TUVE AYER CON ELLOS... NO LES PUEDO QUERER MÁS".

¿HABRÁ DISCO NUEVO?

La buena noticia es que la vuelta de Amaia no es solo para la gira. La banda ya está trabajando en **música nueva**. En una entrevista reciente, confirmaron que están escribiendo canciones para un nuevo disco. Xabi San Martín explicó que las canciones están surgiendo "DE FORMA NATURAL EN EL LOCAL DE ENSAYO" y que Amaia les envía notas de voz con nuevas melodías porque, a pesar de los años, nunca ha dejado de componer.

De hecho, ya hemos podido escuchar un adelanto: '**Todos estamos bailando la misma canción**', un tema que estrenaron en Nochevieja de 2025 y que suena en la gira actual. Se espera que el nuevo álbum vea la luz antes de que termine el año.

UNA HISTORIA QUE NO DEJA INDIFERENTE



El regreso de Amaia Montero a La Oreja de Van Gogh es mucho más que una noticia musical. Es la historia de una mujer que tocó fondo, que luchó contra sus demonios y que, gracias a su fuerza y al cariño de los suyos, ha vuelto a hacer lo que más le gusta: cantar. Es también la historia de una banda que, después de 30 años, sigue emocionando a millones de personas.

Como dijo la propia Amaia en su primer concierto: "ESTO ES MUCHO MÁS QUE UN CONCIERTO".



Cáceres sigue trabajando para conseguir ser capital europea de la cultura en 2031. El Ayuntamiento sigue trabajando en todo lo necesario para conseguir que la candidatura vaya superando momentos.

El último paso ha sido la presentación del “bidbook” de Cáceres 2031 al Consejo Rector del Consorcio Cáceres Ciudad Europea de la Cultura. Este documento tiene como objetivo mostrar cómo será el proyecto. Iris Jugo, encargada de la presentación, ha anunciado que el propio proyecto se registrará en próximos días.

Hay que tener en cuenta que este “bidbook” será analizado por expertos designados por la Comisión Europea. También, tendrá que ser defendido.

Jugo ha recordado las fortalezas del proyecto: “la candidatura se apoya en el concepto de la transcultura, una metáfora contemporánea de Europa que homenajea la trashumancia tradicional; nos vemos juntos, cuidamos del camino y compartimos los recursos”.

Aún más importante es que la candidatura ya ha conseguido varios logros a destacar.

Por ejemplo, ya se ha aprobado la Estrategia Cultural de Cáceres, la incorporación de la urbe a las principales redes culturales europeas, y la propia conexión con otras ciudades que han sido o serán capitales europeas de la cultura.

Además, ya se han celebrado eventos con el fin de promover la candidatura de Cáceres.

VILLASBUENAS DE GATA: UN TESORO ESCONDIDO EN LA SIERRA DE EXTREMADURA

En el norte de la provincia de Cáceres, en plena comarca de Sierra de Gata, se encuentra Villasbuenas de Gata. Este pequeño pueblo extremeño tiene alrededor de 480 habitantes, pero no te dejes engañar por su tamaño. Es un lugar lleno de vida, historia y naturaleza que merece la pena conocer.

UN PAISAJE QUE QUITA EL ALIENTO

Lo primero que llama la atención al llegar a Villasbuenas de Gata es su entorno natural. El pueblo está rodeado de montañas y valles que forman un paisaje de cuento. Se encuentra a **429 metros de altura**, lo que le da unas vistas espectaculares. Desde la **Peña Alta (504 m)**, una de las montañas más conocidas de la zona, se puede ver prácticamente toda la comarca. Es uno de esos sitios donde te dan ganas de parar, respirar hondo y disfrutar del silencio.



Pero lo más curioso de este pueblo es su clima. Aunque está en el sur de España, llueve mucho más de lo que uno podría imaginar. Cada año caen **más de 1000 litros por metro cuadrado**. Eso es más o menos lo mismo que llueve en Galicia o en el norte de la península. ¿El resultado? Una vegetación espectacular. Hay robles, alcornoques, encinas, castaños y, en las zonas más húmedas, incluso acebos y fresnos. Es como estar en el norte pero con el sol del sur.

El río que pasa por el pueblo, la **Rivera de Gata**, lleva agua durante todo el año. En invierno, cuando llueve con fuerza, su caudal crece y el espectáculo del agua bajando entre las piedras es impresionante. El río nace en la sierra de las Jañonas y, después de pasar por Villasbuenas, acaba desembocando en el río Árrago.

UN POCO DE HISTORIA: DE LA PREHISTORIA A LOS NOBLES

Villasbuenas de Gata no es un pueblo nuevo. La gente lleva viviendo en esta zona desde hace miles de años. De hecho, en un lugar llamado **Castillejos** se han encontrado restos de poblados que tienen **más de 5000 años**. Es decir, cuando en Egipto estaban construyendo las pirámides, aquí ya había gente asentada, viviendo en casas de piedra y dedicándose a la agricultura y a la ganadería.

Más tarde, en la Edad Media y en la Edad Moderna, el pueblo perteneció a una familia de nobles muy importantes de Salamanca: **los Fonseca**. En el año **1556**, un señor llamado Rodrigo de Messia compró la villa al rey Felipe II. Y aunque era un pueblo pequeño, de aquí salió **Francisco de Trejo**, un soldado que fue a América y llegó a ser una persona importante en lo que hoy es Venezuela. Es curioso pensar que un pueblo tan pequeño haya dado personas que cruzaron el océano para hacer fortuna.

QUÉ VER EN EL PUEBLO



Aunque es pequeño, Villasbuenas de Gata tiene rincones con mucho encanto.

La **iglesia parroquial**, dedicada a **La Consolación**, es el edificio religioso más importante del pueblo. Es un lugar sencillo pero con mucho encanto.

Pero sin duda, lo más es la **Casa de la Mujer Panzuda**. No te pierdas este edificio. Es un **palacio del siglo XVII** que tiene unos relieves en su fachada que son muy

curiosos: figuras de mujeres con la barriga redonda. De ahí le viene el nombre. Es un edificio que no deja indiferente a nadie y que te hace sacar el móvil para hacerle una foto. La verdad es que es uno de esos sitios que no esperas encontrarte en un pueblo tan pequeño.

También merece una visita el **balneario de lodo conocido como los Baños de la Cochina**, al que se le atribuyen propiedades curativas.

FIESTAS Y TRADICIONES CON MUCHO SABOR

Si hay algo que caracteriza a Villasbuenas de Gata es cómo viven sus fiestas. La gente del pueblo se vuelca con sus tradiciones, y eso se nota y se siente.

Las fiestas más importantes son en honor a **San Pantaleón**, que se celebran **del 26 al 29 de julio**. Es el momento del año en el que el pueblo se llena de vida, con verbenas, comidas populares y actividades para todos los públicos. Pero además de estas fiestas grandes, hay otras tradiciones muy especiales.

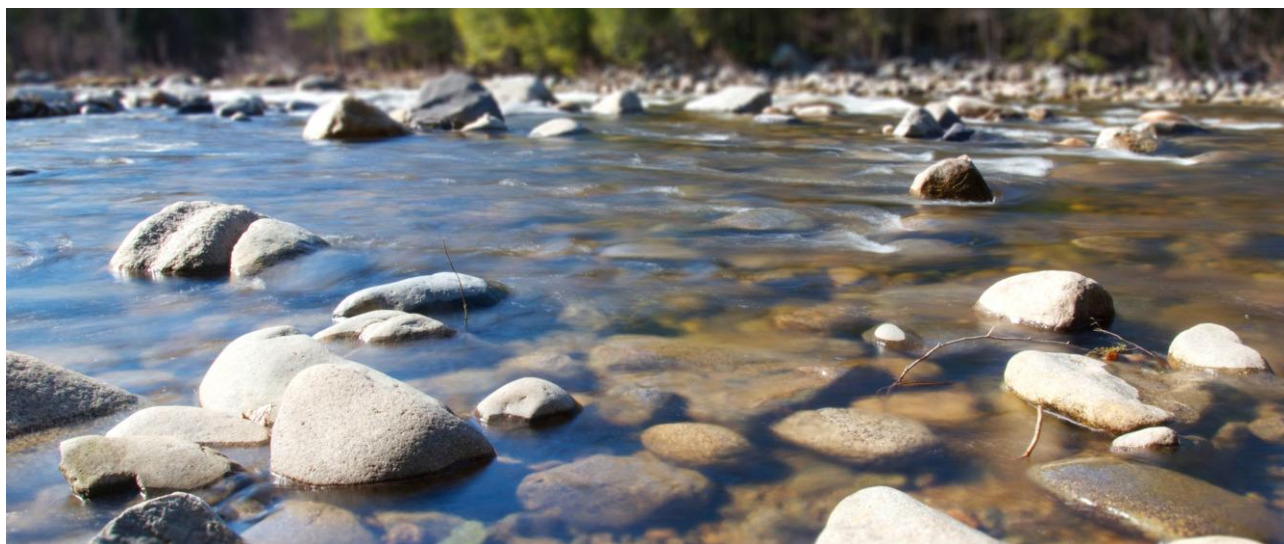


Una de las más curiosas es **la Cuajá**, que se celebra **el Domingo de Ramos**, justo antes de Semana Santa. Es una tradición en la que participan sobre todo los jóvenes del pueblo, y tiene un carácter muy especial y diferente.

Otra celebración es la **Romería o Roblería**, **el primer sábado de mayo**. Esta fiesta tiene un origen muy antiguo, incluso pagano, y conserva una esencia muy auténtica. La gente sale al campo, comparte comida y celebra la llegada de la primavera como se hacía desde tiempos inmemoriales.

Y para cerrar el año, **el 1 de noviembre** se celebran **los Carboches**, otra tradición que demuestra lo unida que está la gente de este pueblo a su tierra y a sus costumbres. Es una fiesta con sabor a hogar y a historia.

UNA FORMA DIFERENTE DE DORMIR: EN LAS COPAS DE LOS ÁRBOLES



Villasbuenas de Gata también ha sabido innovar. En los últimos años se han puesto de moda las **cabañas en los árboles**. Son pequeñas casas de madera elevadas entre los robles y los helechos, con vistas al embalse de Gata. Cada cabaña tiene un nombre, como **Musgo o Natura**, y dormir en ellas es una experiencia inolvidable.

Imagínate despertarte por la mañana, abrir la puerta de tu cabaña y verte rodeado de naturaleza, con los pájaros cantando y el sol entrando entre las hojas. Incluso te llevan el desayuno en una polea para que no tengas que bajar. Es una forma de desconectar del ruido y el estrés de la ciudad que está ganando muchos fans.

UN PUEBLO CON MUCHO QUE OFRECER

Villasbuenas de Gata es uno de esos lugares que te sorprenden. Es perfecto para pasar unos días y olvidarte del móvil, para hacer rutas de senderismo, para comer bien y para conocer a gente que todavía mantiene vivas sus tradiciones.

Ya sea durmiendo en una cabaña en lo alto de un árbol, paseando por sus calles tranquilas o disfrutando de sus fiestas, este pueblo de la Sierra de Gata te va a dejar

un buen recuerdo. Extremadura está llena de rincones con encanto, y Villasbuenas de Gata es, sin duda, uno de ellos. ¿Te animas a descubrirlo?

TARTA DE RICOTA SIN AZÚCAR: UN DULCE PENSADO PARA DIABÉTICOS



Villasbuenas de Gata es un pueblo pequeño con mucho encanto, pero no te voy a engañar: los dulces típicos de la Sierra de Gata suelen llevar azúcar, miel o vino. Te voy a enseñar una receta fácil, rica y pensada para que no tengas que preocuparte por el azúcar.

¿POR QUÉ ESTA RECETA ES APTA PARA DIABÉTICOS?

La clave está en los ingredientes que usamos. En lugar de azúcar, utilizamos **edulcorantes como la stevia o el eritritol**. Estos endulzan, pero no suben la glucosa en sangre como el azúcar normal. Además, la base de la tarta es la **ricota**, un queso fresco que aporta proteínas y tiene pocos hidratos de carbono. Todo esto hace que el impacto en tus niveles de azúcar sea mucho menor que el de una tarta convencional.

Eso sí, como siempre, consulta con tu médico o nutricionista para saber si esta receta se ajusta a tu plan de alimentación.

RECETA DE TARTA DE RICOTA SIN AZÚCAR

Esta receta es fácil, rápida y no necesita muchos ingredientes. La he adaptado de una versión clásica argentina, que encaja perfectamente con el espíritu de una merienda casera y tranquila.

Tiempo total: 1 hora (15 minutos de preparación + 45 minutos de horneado). Rinde 8 porciones.

INGREDIENTES

PARA LA BASE (OPCIONAL)

- 1 masa de tarta comprada (sin azúcar) o una masa casera hecha con harina integral, mantequilla y edulcorante.

PARA EL RELLENO

- 500 g de ricota fresca (bien escurrida)
- 3 huevos
- 80 g de edulcorante apto para horno. Puede ser eritritol, stevia en polvo o sucralosa.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Ralladura de 1 limón (le da un toque fresco increíble)
- 1 cucharada de maicena (almidón de maíz)
- 2 cucharadas de leche descremada o vegetal
- 1 pizca de sal

PASO A PASO

1. **Precalienta el horno** a 180 °C.
2. Si usas base, estira la masa y forra un molde de 22-24 cm. Pincha la base con un tenedor para que no suba. Si no usas base, puedes saltarte este paso y poner el relleno directamente en un molde engrasado (quedará más ligero).

3. **Prepara el relleno.** En un bol grande, mezcla la ricota, el edulcorante, los huevos, la vainilla, la ralladura de limón, la maicena, la leche y la pizca de sal. Bate hasta que quede una crema homogénea. No batas en exceso para que la tarta no se agriete al hornearse.
4. **Vierte la mezcla** sobre la base que has preparado.
5. **Hornea durante 40-45 minutos.** La tarta estará lista cuando el centro esté firme, pero que aún tiemble un poquito si la mueves. No la hornees de más para que quede cremosa.
6. **Deja enfriar** a temperatura ambiente y luego mete la tarta en la nevera al menos 2 horas antes de desmoldar. En frío coge cuerpo y se corta mucho mejor.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad aproximada
Calorías	150 kcal
Grasas	7 g
Carbohidratos	8 g
Proteínas	11 g

CONSEJOS PARA ADAPTARLA A TU GUSTO

- Puedes usar **yogur griego natural sin azúcar** en lugar de parte de la ricota para darle un toque más ácido.
- Si te gusta la fruta, añade **frambuesas o fresas frescas** por encima antes de servir. Aportan color y sabor sin apenas hidratos.
- Para la base, una mezcla de **galletas integrales sin azúcar** trituradas con mantequilla es una opción rápida y rica.

Como ves, comer bien y cuidarse no están reñidos. Aunque los dulces tradicionales no sean aptos, tienes una alternativa deliciosa para preparar en casa.

LIZARRÁN: LA HISTORIA DE LOS PINCHOS QUE CONQUISTARON EL MUNDO



Si hablamos de pinchos y tapeo en España, hay un nombre que destaca por encima de muchos: **Lizarrán**. Esta cadena de tabernas ha conseguido llevar la cultura del "picoteo" español a muchísimos países. Pero, ¿cómo lo ha logrado? Te lo contamos con un lenguaje sencillo y directo.

UN SUEÑO QUE EMPEZÓ EN SITGES

La historia de Lizarrán comienza en 1988, cuando un joven emprendedor llamado Mateo Ferrero decidió abrir su primera taberna en Sitges (Barcelona). Su idea era sencilla pero genial: traer la cultura de los pinchos y las tapas, típica del norte de España, a otras zonas donde no era tan común.



Ferrero, que había nacido en León pero había vivido en Galicia y Asturias, conocía bien la costumbre de ir de bares, comer algo pequeño y compartir con amigos. Vio que en Cataluña no había muchas cadenas de este tipo y decidió montar su propio negocio. Al principio se llamaba Eguzki, pero después cambió el nombre a Lizarrán porque sonaba mejor y era más fácil de recordar. Lo que no sabía entonces es que estaba creando una de las franquicias de hostelería más importantes de España.

EL MODELO QUE FUNCIONA: PINCHOS, CAÑAS Y PALILLOS

¿Qué hace tan especial a Lizarrán? La respuesta está en su sistema. Cuando entras en una de sus tabernas, te encuentras con una gran barra llena de pinchos y tapas en vitrinas transparentes. El camarero va gritando los que van saliendo calientes: "¡brie rebozado con confitura!", "¡solomillo ibérico!". Tú coges los que te apetecen, guardas los palillos y al final pagas según la cantidad que has cogido. Es sencillo, rápido y divertido.

Además, los precios son asequibles y la calidad es buena. La marca también ha sabido adaptarse a los tiempos: en 2024, por ejemplo, se unió a Heura Foods para ofrecer opciones de proteína vegetal, adaptándose a quienes prefieren una alimentación más saludable o basada en plantas.



CRECIMIENTO IMPARABLE Y EXPANSIÓN INTERNACIONAL

Desde que empezó a franquiciar en 1996, Lizarrán no ha parado de crecer. En el año 2000 ya tenía 58 establecimientos. Para 2018, cuando cumplió 30 años, ya había superado los **200 millones de pinchos vendidos** y contaba con 300 locales en 14 países.

La expansión internacional fue clave. La marca llegó a Portugal, Francia, Italia, Alemania, Rusia, México, Estados Unidos, China y Marruecos, entre otros. En países como México o Rusia, la acogida fue tan buena que abrieron varios locales en poco tiempo. La idea era clara: la cultura de la tapa es muy española, y en el extranjero gusta porque es diferente y sabrosa.

NO TODO FUE FÁCIL: CRISIS Y PROBLEMAS

Pero el camino no siempre fue de rosas. En 2004, el fundador Mateo Ferrero falleció en un accidente. La empresa había cambiado de manos y en 2007 fue comprada por Comess Group, el grupo que todavía la gestiona hoy. Justo después llegó la gran crisis económica, y a Lizarrán le tocó pasar momentos muy difíciles. Varios locales cerraron, sobre todo en Galicia y Madrid, y algunos franquiciados se quejaron de que el modelo de negocio no funcionaba.

El dueño del grupo, Manuel Robledo, ha reconocido que cometieron errores y que no supieron elegir bien a todos sus franquiciados. Pero también defiende que el modelo es bueno y que ahora la empresa está saneada y con deudas controladas. A día de hoy, Comess Group tiene una facturación de unos 150 millones de euros.

INNOVACIÓN CONSTANTE: EL NUEVO LIZARRÁN GASTRO



En los últimos años, la marca ha cambiado. El Lizarrán de toda la vida, el de los pinchos en la barra, ha ido conviviendo con un nuevo modelo llamado **Lizarrán Gastro**. En estos locales, los pinchos han pasado a un segundo plano y se ofrecen platos y raciones más elaborados, con precios de unos 10 euros. Es una apuesta por un público que busca una experiencia más reposada, sin perder la esencia.

UN EMBAJADOR DE LA GASTRONOMÍA ESPAÑOLA

Lizarrán ha sido reconocida con varios premios, como el de Mejor Franquicia del Mundo en 2014 o el de Tapas y Pinchos del Año. También ha colaborado con productos de calidad de Castilla y León, ofreciendo pinchos con queso, embutidos o miel de la tierra.

En resumen, Lizarrán es mucho más que una cadena de bares. Es un ejemplo de cómo una idea sencilla, bien ejecutada y con capacidad de adaptarse a los tiempos, puede convertirse en un éxito que traspasa fronteras y que ha ayudado a que el

mundo conozca un poco mejor la gastronomía española. Y todo empezó con un leonés que en los años 80 decidió que los pinchos no eran solo cosa del norte.

Lizarrán curiosidades de la marca

01

1988, en Sitges

Nace como taberna en esta localidad costera de Barcelona.

02

Dos socios fundadores

Mateo Ferrero y Germán Fundes crearon el proyecto original.

03

De Eguzki a Lizarrán

Querían llamarlo Izarra, pero ese nombre ya estaba registrado.

04

Bosque de fresnos

Es lo que significa "Lizarrán" en euskera.

05

Más de 200 pinchos

Variedades que combinan tradición e innovación culinaria.

06

Presencia internacional

Cientos de locales en más de 15 países, desde Andorra hasta Japón.

Lizarrán curiosidades de la marca (II)

07

2007, año clave

Comess Group adquiere la marca y abre el primer local fuera de España, en Andorra.

08

Salto a Japón

En 2014 el pincho vasco llega hasta el otro lado del mundo.

09

Clásicos de la carta

Huevos rotos, croquetas y el cachopo asturiano, entre los más pedidos.

10

Mejor marca de pinchos

Reconocida en 2018 como mejor enseña de tapas y pinchos.

11

Sin cocina

Su modelo de negocio funciona sin cocina ni grandes plantillas.

12

Parte de un grupo mayor

Pertenece a Comess Group, dueño también de Cantina Mariachi y Pasta City.

SOPA DE LETRAS

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

Cabra	Cerdo
Cordero	Gallina
Ganso	Mulo
Oveja	Pato
Perro	Vaca

ADIVINANZAS



Por el día duermo en el corral, por la noche salgo a pasear. Tengo bigotes y un largo rabo, y a los ratones me gusta cazar.	El gato.
Doy leche todas las mañanas, tengo manchas blancas y negras. En el campo como hierba, y en el establo descanso.	La vaca.
Canto al amanecer, despierto a todo el mundo. Tengo una cresta roja, y un pico muy profundo.	El gallo.
En el barro me revuelco, y me gusta estar gruñendo. Mi carne es muy sabrosa, y mi jamón, excelente.	El cerdo.



Desde el Taller de Informática de ASPAINCA
os deseamos

¡FELIZ NAVIDAD!

¡Y UN EXCELENTE AÑO 2026!

Finalmente queremos agradecer a ASPAINCA todos los esfuerzos realizados para poder poner en marcha esta revista.

También damos las gracias a todos los profesionales y personas que han colaborado en la realización de los textos, su diseño y la inserción de las imágenes en el documento. Sin su ayuda la revista no hubiera sido posible.

¡Esperamos que os haya gustado!



ASPAINCA

Taller de Informática – Diciembre de 2025