



La playa es el destino preferido de los que sí salen

ECONOMÍA | PÁG. 4

La mitad de los madrileños se quedará en casa esta Semana Santa

El Observatorio Cetelem prevé un gasto de 598 euros de media para los próximos días, similar al del año pasado

GASTRONOMÍA | PÁG. 11

Unos días festivos para tener un buen sabor de boca

El potaje de vigilia y dulces como las torrijas se convierten en un buen reclamo



RELIGIÓN | PÁGS. 6-9

Pasiones y procesiones por toda la región

Aunque no cuente con la tradición y el renombre de otras zonas de España, como Andalucía o Castilla y León, la Semana Santa de la Comunidad de Madrid presenta un buen número de argumentos para los amantes de la liturgia • La Puerta del Sol será el epicentro de las procesiones de la capital, mientras que la Pasión se vivirá en puntos como Alcalá, Móstoles, Parla, Torrejón, Chinchón o Colmenar Viejo



CAMPING DERBY LOREDO

Mola!
CAMPING SURF LOREDO

VENTA MOBILHOMES

- Aparcamiento y parcela garantizados.
- Acceso directo a la playa.

626 335 565
info@campingmola.com
www.campingmolasurf.com

LA FRASE

"El Gobierno hace un daño gratuito en Navacerrada"

Isabel Díaz Ayuso

La presidenta de la Comunidad ha exigido al Gobierno central que deje de "perjudicar" y de "hacer daño" con su petición de cierre de las pistas de esquí de Navacerrada.



Ya está aquí el horario de verano

En la madrugada de este domingo 29 de marzo habrá que adelantar los relojes: a las 2 pasarán a ser las 3.

EL PERSONAJE



Punto final de una leyenda

El máximo goleador histórico del Atlético de Madrid, Antoine Griezmann, abandonará el club rojiblanco a final de temporada para irse al Orlando City de la MLS.

EDITA:
GENTE EN MADRID, S.L.

EDITOR:
FERNANDO IBÁÑEZ

COORDINADORES DE REDACCIÓN:
FRANCISCO QUIRÓS
JAIME DOMÍNGUEZ

FOTOGRAFÍA:
CARLA FLECHA

JEFE DE MAQUETACIÓN:
CARLOS ZUGASTI

MAQUETACIÓN:
ENRIQUE ALONSO

JEFE DE MARKETING:
RAFAEL VARA

COORDINADORA DE PUBLICIDAD:
ANA SÁNCHEZ

DISEÑO GRÁFICO:
PATRICIA MARTÍNEZ

DPTO. COMERCIAL:
ÓSCAR BALLESTEROS
RAFAEL GARCÍA
PACO MARTÍN

REDACCIÓN:
CONDE DE PEÑALVER, 17
1ª PLANTA
28006, MADRID

TELÉFONO:
91 369 77 88

PUBLICIDAD:
comercial@genteenmadrid.com

TELÉFONO:
663 56 77 17

CONTROLADO POR:



EL PERIÓDICO GENTE
NO SE RESPONSABILIZA
NI SE IDENTIFICA CON
LAS OPINIONES QUE SUS
LECTORES Y COLABORADORES
EXPONGAN EN SUS CARTAS
Y ARTÍCULOS



Las redes sociales, un mundo controvertido

EL APUNTE

El complejo y peligroso mundo cibernético

En medio de las numerosas noticias que genera el conflicto en Irán y las habituales polémicas políticas a escala nacional, hay otras informaciones que reclaman nuestra atención para recordarnos que también existen problemas con un serio impacto en nuestro día a día. Este pasado martes conocíamos la detención de un hombre de 28 años por ciberacosar sexualmente a niñas menores de edad. Los detalles de este suceso ponen los pelos de punta. Sobre el detenido pesaba una requisitoria de ingreso en prisión por una sentencia de 2024. Esta circunstancia no impidió que lograra captar al menos a cinco niñas pertenecientes a un mismo grupo de amigas. La Policía actuó tras la alerta de una víctima con ideas suicidas en la red social TikTok.

El de la cibercriminalidad es un ámbito que refleja a la perfección aquella máxima de que el delincuente casi siempre va por delante del establecimiento de un marco legal y procedimental. Aunque la Policía cada vez cuenta con más agentes formados para ello, casos como este refuerzan la teoría de que toda la sociedad (familias, instituciones educativas y organismos) deben caminar de la mano dando pautas suficientes a los menores para evitar que la amenaza se torne en realidad.

LA FOTO DE LA SEMANA



El proyecto de MadRing traza otra curva

'La Monumental', la curva más icónica del trazado Madring ya empieza a mostrar su fisonomía definitiva y ha sido asfaltada con más de 1.800 metros cúbicos de mezcla asfáltica. Además, el asfaltado de la parcela de Valdebebas se completará "durante esta semana y la próxima".

EL SEMÁFORO



La tasa de basuras deja en evidencia a Cibeles

El TSJM ha anulado esta semana la tasa de basuras del Ayuntamiento de Madrid al estimar los recursos interpuestos por varias instituciones. El Consistorio puede presentar recurso.



Un extravío con alta carga de sensibilidad

Una empresa extravió 35 adoquines Stolpersteine destinados a homenajear a víctimas del nazismo en Madrid. Siete de ellas formaban parte de un acto programado para abril.



Shakira pone a Madrid como referencia

La artista colombiana ha anunciado tres nuevas fechas y suma ya nueve conciertos en el 'Estadio Shakira', que la artista levantará en el espacio Iberdrola Music en el distrito de Villaverde.



@GenteMad

MURPROTEC®

Tratamientos definitivos contra la humedad

**¿Aún convives con humedades?
Elimínalas para siempre y vive
en un hogar más saludable**

**ELIMINA LAS
HUMEDADES**

**MURPROTEC UNA
DECISIÓN INTELIGENTE**

SATISFACCIÓN GARANTIZADA
**HASTA
30
AÑOS**
DE GARANTÍA



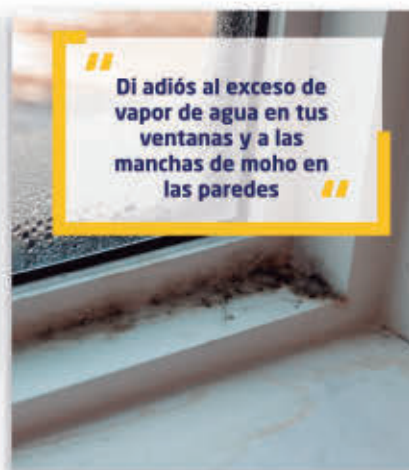
“ La capilaridad, la
humedad más común
en los hogares ”

CAPILARIDAD



“ Las filtraciones, el
mayor peligro para la
estructura de tu
edificio ”

FILTRACIONES



“ Di adiós al exceso de
vapor de agua en tus
ventanas y a las
manchas de moho en
las paredes ”

CONDENSACIÓN



“ No dejes que la mala
calidad del aire por la
humedad afecte tu
salud y la de los tuyos ”

CALIDAD DEL AIRE



900 30 11 30
www.murprotec.es

*Solicita tu diagnóstico gratuito,
personalizado, in situ, y sin
compromiso*





Los destinos de playa son los preferidos por los que van a salir de Madrid esta Semana Santa

CONSUMO | TENDENCIAS

La mitad de la región no sale de viaje

El Observatorio Cetelem refleja que el 51% de los madrileños no hará ningún desplazamiento en esta Semana Santa • El alojamiento, el transporte y la salidas a los restaurantes son los principales gastos de los que sí lo harán

POR GENTE (@gentedigital)

Los madrileños prevén gastar una media de 598 euros durante esta Semana Santa, lo que supone una cifra un 11% superior a la media nacional, fijada en 538 euros. Así lo asegura el Observatorio Cetelem, que además refleja una división casi exacta entre los que pasarán unos días fuera de casa (49% de los encuestados) y los que se quedarán en Madrid en estas vacaciones (51%).

Entre los que saldrán de la región, el gasto medio se eleva hasta los 959 euros, lo que representa un 12% más que los 856 euros de media del conjunto de España. El alojamiento concentra una media de 422 euros, mientras que el transporte alcanza los 174 euros. Según el estudio, nueve de cada diez personas que van a viajar en esas fechas harán desplazamientos dentro del territorio nacional. Si se analiza el tipo de turismo elegido, los destinos de costa son los más demandados con un 44% de menciones, lo que supone siete puntos más que la media nacional. El turismo rural será la opción para el 41% de los madrileños que viajarán, mientras que

el turismo urbano será elegido por el 20%, ocho puntos menos que en el conjunto del país.

Salir a restaurantes es la actividad más mencionada por los residentes en la Comunidad de que viajarán en Semana Santa, con un 63% de menciones. En segundo lugar aparece ir al cine, con

LA INTENCIÓN DE
AHORRAR
TAMBIÉN TIENE
GRAN PESO PARA
NO VIAJAR

un 32% de menciones, mientras que el 'top tres' de actividades preferidas lo completa salir y quedar con amigos, también con un 32% de menciones.

Los que no salen

Por su parte, el 51% de los encuestados madrileños no prevé desplazarse durante esta Semana Santa. En este caso, la intención de gasto alcanza una media de 232 euros, un 17% menos que los 279 euros de media estatal.

Entre los principales motivos para no viajar, cinco de cada diez alude a la situación económica, un porcentaje ligeramente superior al registrado a nivel nacional (52% frente al 49% de la media). Otro de los motivos más mencionados es la preferencia por ahorrar, señalado por el 38%, aunque por debajo de la media nacional, que se si-

túa en el 41%. En este caso, las actividades que tienen previsto efectuar se encuentran más repartidas. No obstante, salir a restaurantes, ir al cine y realizar actividades deportivas figuran entre las opciones más mencionadas, aunque en los tres casos con porcentajes inferiores a la media nacional.

UN 63% ASEGURA
QUE DEDICARÁ
PARTE DE SU
OCIO A IR A
RESTAURANTES

TURISMO | PREVISIONES

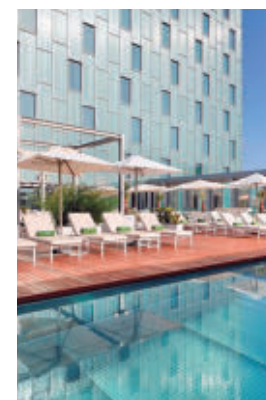
Buenas perspectivas para los hoteles

A pesar de la inestabilidad en Oriente Medio y la subida de los precios, España se mantiene como un destino internacional seguro

La inestabilidad que se vive en las últimas semanas por culpa de la crisis en Oriente Medio es una arma de doble filo para el sector hotelero español de cara a este Semana Santa.

Por un lado, el incremento de los precios,

sobre todo el del combustible, y lo problemas en la red ferroviaria de alta velocidad pueden contraer la demanda nacional. Sin embargo, de cara al mercado extranjero España es un destino seguro y se puede aprovechar de la caída



Hotel en España

de las reservas y los vuelos a lugares que se habían convertido en los últimos años en destinos turísticos de referencia, como Dubái o Catar.

Más del 90%

En cualquier caso, la patronal hotelera AEHAT tiene unas perspectivas de resultados históricos durante los próximos días. De hecho, hay destinos que ya están por encima del 90% y rozando el lleno, como Canarias, Baleares y las capitales andaluzas.

LAS CIFRAS

598

Euros

Es lo que se gastarán los madrileños de media en esta Semana Santa

959

Euros

Es el gasto medio que se estima para los que saldrán de viaje en estos días

232

Euros

La cantidad media se reduce ostensiblemente para los que se quedarán en casa

44%

Playa

Es el destino favorito para los madrileños que viajarán fuera de la región

52%

Economía

Es la razón principal que esgrimen las personas que no saldrán de sus casas



ECONOMÍA | PREVISIONES

Prudencia entre los hosteleros de la Comunidad

La gran mayoría de los empresarios encuestados por Hostelería Madrid considera que la Semana Santa será igual o peor que la del año pasado

GENTE
@GenteMad

La hostelería de la Comunidad de Madrid afronta la Semana Santa de este año con prudencia. Aunque el contexto turístico de la región muestra señales positivas de actividad y atracción de visitantes, la mayoría de los empresarios del

sector no espera una mejora clara respecto al año pasado y mantiene una visión contenida sobre la evolución de la campaña.

Según la encuesta realizada por Hostelería Madrid a sus asociados, el 57,69% prevé una afluencia de clientes similar a la de la Semana Santa anterior. Frente a ellos, un 34,62% cree que acudirá menos gente a sus establecimientos, mientras que solo un 7,69% confía en registrar



Terraza en la Comunidad de Madrid

EL AUMENTO DE
LOS COSTES ES
LO QUE MÁS
CONDICIONA
SUS PREVISIONES

un aumento de comensales. La percepción es parecida en facturación. El 42,31% de los encuestados considera que ingresará lo mismo que en 2025, pero el saldo general sigue siendo prudente: un 38,45% anticipa una caída de

ingresos y solo un 19,23% espera una mejora.

Entre los factores que más condicionan las previsiones del sector figuran el incremento de costes de energía, personal y suministros, citado por el 46,15% de los em-

presarios; las condiciones meteorológicas, mencionadas por el 42,31%; y la demanda nacional, señalada por el 34,62%. Más de la mitad de los encuestados considera también que el conflicto en Oriente Medio puede tener algún impacto negativo sobre la actividad o sobre la demanda turística.

Atractivo

“La Semana Santa vuelve a situar a Madrid como un destino de gran atractivo turístico, pero los empresarios de hostelería afrontan esta campaña con prudencia. La afluencia puede ser positiva, aunque el sector sigue muy pendiente de variables como el tiempo, el nivel real de gasto y el impacto de los costes sobre la rentabilidad de los negocios”, ha señalado José Antonio Aparicio, presidente de Hostelería Madrid.

APARCAMIENTO ESTACIÓN

COLMENAR VIEJO

¿No usas tu vehículo a diario?

¿Viajas y no tienes donde dejarlo?

¿Lo usas solo en vacaciones y tu plaza es muy cara?

Este es el **aparcamiento que necesitas**, por aproximadamente 1€ al día puedes tener tu vehículo vigilado en un aparcamiento público subterráneo, con **conexión directa** a Madrid, Aeropuerto y Renfe por Cercanías.

Personal in situ

Larga estancia

Junto a

IberPark



Tu coche, bajo techo, todo el mes

desde **32€/mes**



¡Escanéame!

Infórmate en el aparcamiento o en: 697 146 225 • colmenarviejo@iberpark.es

PROGRAMACIÓN | ACTOS RELIGIOSOS

Madrid vivirá con fervor su Semana Santa

El Divino Cautivo, la Virgen de la Soledad, el Jesús del Amor (Borriquita) y el Cristo de Medinaceli, entre otras imágenes, volverán a procesionar por las calles de la capital ● Lo harán del 27 de marzo al 5 de abril

POR M. A. N. (@GenteMad) | FOTOS DE ARZOBISPADO Y AYUNTAMIENTO MADRID

Tradición, cultura y fe se volverán a mezclar en los diferentes rincones de la capital con motivo de la celebración de la Semana Santa madrileña. Del 27 de marzo al domingo 5 de abril, sus calles se transformarán, al igual que en años anteriores, en un escenario donde el silencio, la música y la devoción se unirán para recordar los misterios de la Pasión, Muerte y Resurrección de Jesucristo. Una celebración que es posible gracias a la labor de hermandades, cofradías, congregaciones, costaleros, anderos y músicos que preparan con dedicación y fervor religioso la salida de las diferentes imágenes que procesionan por los distintos distritos de la ciudad desde el Viernes de Dolores hasta el Domingo de Resurrección.

LA CATEDRAL DE LA ALMUDENA CELEBRARÁ EL VÍA CRUCIS Y LA VIGILIA PASCUAL

La Puerta del Sol se consolidará como carrera oficial de los principales recorridos, con más de 600 sillas instaladas para que el público pueda seguir cómodamente el paso de las cofradías ante la Real Casa de Correos.

Las primeras tallas en salir serán las del Cristo del Perdón y la Virgen de la Misericordia (Puente de Vallecas), a las que

seguirán otras como Nuestro Padre Jesús del Amor (Borriquita), el Santísimo Cristo de la Fe y la Salud, el Divino Cautivo, María Santísima de los Siete Dolores, Jesús Nazareno y la Santísima Virgen de la Soledad, el Cristo de Medinaceli o el Santísimo Cristo de los Alabarderos. Todo ello, se acompañará de un programa religioso centrado en la Catedral de la Almudena, que incluirá momentos como la celebración del Vía Crucis el Miércoles Santo (1 abril) o la Vigilia Pascual en la noche del Sábado Santo (4 abril). Además, se organizará, en el parque del Retiro, un Vía Crucis el Viernes Santo (3 abril).

Plaza Mayor

Por otro lado, la Plaza Mayor acogerá una exposición histórica en la que el visitante tendrá la oportunidad de admirar el testimonio, el valor patrimonial, cultural y religioso de las cofradías que conforman el alma de la Semana Santa madrileña.



GRAN PODER Y MACARENA: Los nazarenos del Señor vestirán túnica negra con cola y antifaz negro, mientras que los de la Virgen irán ataviados con túnica y capa blancas, y antifaz de terciopelo verde esmeralda con emblema bordado en oro. Recorrido: Colegiata de San Isidro, calle de Toledo, Plaza Mayor, Puerta del Sol, calle Mayor y regreso a la Colegiata.

Colegiata de Nuestra Señora del Buen Consejo y San Isidro | Jueves Santo, 2 de abril | 18:30 horas

MÚSICA | VOZ DESDE LOS BALCONES

La melodía de las saetas acompañará el paso de las principales procesiones

Los lugares elegidos serán la Casa de la Villa y la Real Casa de Correos ● Las primeras tendrán como protagonista a Esperanza Garrido

Madrileños y visitantes podrán escuchar la melodía de las saetas durante la celebración de algunas de las principales procesiones. Las primeras serán las que Esperanza Garrido dedicará desde

Casa de la Villa en el Domingo de Ramos al paso de La Borriquita (16:30 horas), El Silencio (17:30 h.) y Los Estudiantes (18 h.). Ya el Miércoles Santo, Juanelo cantará al Cristo de los Gitanos desde Sol

(21 h.). Al día siguiente, Jueves Santo, tomarán el relevo Ismael de la Rosa y Saray Muñoz en la procesión de Jesús el Pobre desde la Casa de la Villa (19:30 h.) y al Jesús del Gran Poder y la Macarena desde Sol (21:30 h.).

Siete Dolores

El Viernes Santo será el turno de Fernando Caba-

llo al paso de los Siete Dolores (21 h.) y del Cristo de los Alabarderos (21:15 h.). José 'El Berenjeno', ese mismo día, cantará al encuentro del Cristo de Medinaceli con la Virgen de la Soledad (21:50 h) desde una tarima frente a la Consejería de Medio Ambiente y Lucía Beltrán lo hará al paso del Divino Cautivo desde la Real Casa de Correos (22:15 h.). La cantaora repetirá el Sábado Santo en la procesión de la Virgen de la Soledad y el Cristo Yacente desde la Casa de la Villa (18:30 h.).



Una de las saetas cantadas en años anteriores



NUESTRO PADRE JESÚS DEL GRAN AMOR- LA BORRIQUITA

Nuestro Padre Jesús del Amor, con su túnica de cola de color blanco con fajín rojo, y de Nuestra Madre y Señora de la Anunciación recorrerán las calles de Centro, acompañados por la Banda de Cornetas y Tambores Virgen de los Llanos. El paso transitará por Bailén, Mayor, Plaza de la Villa, Plaza Mayor, Postas, Puerta del Sol, Carmen, Preciados o cruce de Gran Vía y finalizará en la Iglesia de San Ildefonso.

Domingo de Ramos, 29 de marzo | Catedral de la Almudena | 15:15 horas



LA SOLEDAD: Las imágenes de Nuestra Señora de la Soledad y Desamparo, de Juan Pascual de Mena (siglo XVIII), con su hábito negro, y del Cristo Yacente se encontrarán, como es tradición, en la Plaza de la Villa tras procesionar por el centro.

Iglesia de la Concepción Real de Calatrava | Sábado Santo, 4 de abril | 16 horas



SIETE DOLORES: La talla de María Santísima de los Siete Dolores, de Faustino Sanz Herranz (1942), saldrá en procesión con túnica blanca, con antifaz, fajín y guantes de color negro. El inicio y final del paso será en la plaza de la Provincia.

Parroquia de Santa Cruz | Viernes Santo, 3 de abril | 18:45 horas

JESÚS DE MEDINACELI, UNA DE LAS MÁS MULTITUDINARIAS

Las imágenes de Nuestro Padre Jesús Nazareno de Medinaceli (siglo XVII), con su tradicional túnica morada, zapatos y calcetines negros y escapulario descubierto, y de Nuestra Señora de los Dolores en su Mayor Soledad serán veneradas en la calle por un buen número de devotos.

Plaza de Jesús | Viernes Santo, 3 de abril | 19 horas



LA TAMBORRADA PONE EL PUNTO FINAL A LA SEMANA SANTA

La Plaza Mayor acogerá el cierre de la Semana Santa con la tamborrada interpretada por la Cofradía de la Exaltación de la Santa Cruz de Zaragoza. Recorrido: Plaza del Conde de Miranda, Puñonrostro, San Justo, Cordón, Plaza de la Villa, Mayor, Ciudad Rodrigo y Plaza Mayor.

Domingo de Resurrección, 5 de abril | De 13 a 14 horas

SEMANA SANTA | LITURGIA

Pasiones y procesiones con un gran interés turístico

La Comunidad de Madrid será el escenario en los próximos días de varias manifestaciones religiosas que cuentan con el máximo reconocimiento institucional

POR **GENTE** (@GenteMad)

Aunque a priori no aparezca entre los principales destinos de España para disfrutar de la Semana Santa, la Comunidad de Madrid cuenta con dos celebraciones litúrgicas que poseen la consideración de Fiesta de Interés Nacional y con otras ocho que disfrutan de la consideración de Fiesta de Interés Regional.

En la primera categoría están la Pasión de Chinchón y el conjunto de procesiones que se celebran en Alcalá de Henares, mientras que en la segunda encontramos las representaciones de Morata de Tajuña, Carabaña, Daganzo de Arriba y Villarejo de Salvanés y las procesiones de San Lorenzo de El Escorial, Móstoles, Torrejón de Ardoz y Parla.



CHINCHÓN: Nada menos que 63 años cumple la representación de la Pasión más antigua de la región. Más de 300 vecinos participan en este drama sacro, un despliegue de luminotecnia, sonido y ambientación de primer nivel, que recorre las calles y la emblemática Plaza Mayor, envueltos por una atmósfera de absoluto respeto ante miles de espectadores.

SÁBADO 4 DE ABRIL >> Al anochecer | Plaza Mayor e Iglesia de Nuestra Señora de la Asunción

Madrid Norte
89.6 FM

David Guerrero
La voz en medio del ruido

Hora 14
Madrid Norte
Lunes a viernes
de 14:15 h. a 14:30 h.



ALCALÁ DE HENARES: La ciudad complutense tiene la Semana Santa más reconocida de la Comunidad de Madrid, que cuenta con multitud de eventos. Entre las procesiones destacan la del Santísimo Cristo Universitario de Los Doctrinos (Jueves Santo, 2 de abril), la de la Soledad Coronada (Viernes Santo, 3 de abril) y el encuentro del Resucitado (Domingo de Resurrección, 5 de abril).

DEL VIERNES 27 DE MARZO AL DOMINGO 5 DE ABRIL >> Toda la programación en la página web municipal



TORREJÓN DE ARDOZ: Ya en el siglo XVI se organizaban procesiones de Semana Santa en el municipio, donde ahora destaca la participación infantil en el paso de La Santa Cena, el Jueves Santo, que es portado por 20 niños de entre 6 y 12 años.

DEL 29 DE MARZO AL 5 DE ABRIL >> Entorno de la Plaza Mayor



PARLA: La Procesión de Nuestra Señora de la Soledad (Domingo de Ramos) y El Santo Entierro (Viernes Santo) son las dos principales citas de la celebración más arraigada y con mayor historia de la zona sur de la Comunidad de Madrid.

DEL 29 DE MARZO AL 5 DE ABRIL >> Casco histórico de Parla



MORATA DE TAJUÑA: Más de 15.000 personas acuden anualmente a la localidad del Sureste para vivir una de las representaciones más completas de la Pasión de Cristo, que se escenifica por toda la ciudad gracias a los vecinos voluntarios.

JUEVES 2 DE ABRIL >> Al atardecer | Varias ubicaciones



CARABAÑA: Lo que hace única a esta celebración es la participación de más de 200 vecinos, quienes no solo interpretan a los personajes del Evangelio, sino que también se encargan de la creación artesanal de los decorados y la ambientación histórica.

VIERNES 3 DE ABRIL >> 22 horas | Varios emplazamientos



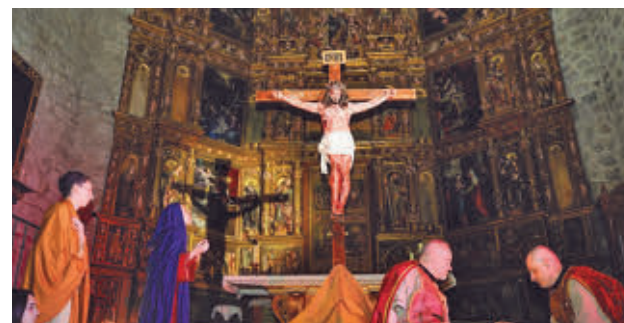
SAN LORENZO DEL ESCORIAL: La ciudad cuenta con cinco cofradías y dos hermandades, que son las encargadas de las procesiones, entre las que destaca el desfile del Santo Entierro del Viernes Santo, donde participan todas ellas.

DEL 29 DE MARZO AL 5 DE ABRIL >> Entorno de la Basílica del Real Monasterio



MÓSTOLES: El punto álgido de la Semana Santa mostoleña es la Procesión del Encuentro, en la que participan las imágenes del Cristo Resucitado y Nuestra Señora de la Soledad. A continuación hay misa al aire libre.

DOMINGO 5 DE ABRIL >> Desde las 10:15 horas | Plaza del Pradillo



COLMENAR VIEJO: Cerca de 250 vecinos de la localidad participan en la representación viviente de la Pasión, Muerte y Resurrección de Cristo. Se escenifican un total de 14 escenas en el entorno de la Basílica de la Asunción de Nuestra Señora.

SÁBADO 28 DE MARZO >> 20:30 horas | Calle de la Colmena del Cura

SUPER EFECTIVO

ORO: COTIZACIÓN MÁXIMA

Tu oro viejo hoy VALE AUN MÁS

ALCOBENDAS C/Constitución nº 44



El ensemble asturiano Forma Antiqua presenta su programa Sancta Ovetensis



Jácaras del Zéfiro estará el 7 de abril en la Basílica de San Miguel

MÚSICA

Sello barroco en el Festival Internacional de Arte Sacro

La cita reúne a grandes nombres y agrupaciones en escenarios como la Capilla del Palacio Real dentro de una programación con hasta 17 propuestas ● La presencia de William Christie refuerza el carácter internacional del cartel

POR GENTE (@GenteMad)

La primavera madrileña sueña a Bach. El Festival Internacional de Arte Sacro (FIAS) despliega desde finales de marzo una edición que se aleja de los clichés para abrir ventanas a un Barroco vibrante, lleno de matices y con vocación de llegar a nuevos públicos. Bajo la batuta de Josetxu Obregón, el FIAS se mueve entre lo íntimo y lo monumental, con escenarios que van desde la solemnidad de la Capilla del Palacio Real hasta algo más contemporáneo, como el Auditorio Nacional. En el centro de este mapa sonoro aparece el director de orquesta William Christie, figura clave de la interpretación histórica francesa, que inaugura y marca el pulso de una programación que abarca 17 conciertos. Sus interpretaciones, entre ellas un Réquiem de Campra (29 de marzo, Teatros del Canal) o las Lecciones de tinieblas (31 de marzo, Teatros del Canal), funcionan como puntos de anclaje de un cartel que no renuncia a explorar nuevas lecturas del repertorio barroco. La agenda incluye propuestas consolidadas como La Ritirata, que interpreta la Pasión según San Juan, BWV 245 de Johann Sebastian Bach, junto al Coro de la Comunidad de

AGENDA

Hippocampus

Es el proyecto del clavecinista Alberto Martínez Molina, que hará un recorrido por salmos, motetes y cantos espirituales de la Italia del Seicento.

» 9 de abril / Capilla del Palacio Real

La Madrileña & María Espada

La Madrileña es una orquesta especializada en interpretación historicista, integrada por músicos de prestigio.

» 12 de abril / Basílica de San Miguel

Euskal Barrok ensemble

El grupo invitará a descubrir, a niños a partir de los 3 años, el instrumento llamado euskelele de cuatro cuerdas y forma de pala, ideado por Enrike Solinís.

» 19 de abril / Centro Comarcal de Humanidades Sierra Norte



Josetxu Obregón dirigirá la Pasión según San Juan junto a su ensemble La Ritirata



William Christie y Les Arts Florissants inauguran la 36 edición

Madrid y un elenco de solistas vocales (6 de abril, C. Palacio Real), o Accademia del Piacere (19 de abril, Basílica de San Miguel), centrada en los corales de Bach, junto a iniciativas que apuestan por la recuperación patrimonial o la hibridación escénica.

Ensembles

La presencia de ensembles como Forma Antiqua o Concerto 1700 refuerza esa apuesta por el rigor, mientras iniciativas como Musica Boscarecia amplían el contexto sonoro para entender la herencia de Bach "a través de la escucha de música religiosa alemana anterior a su figura". La diversidad de formatos, desde recitales de cámara hasta grandes producciones corales, permite construir una experiencia cultural flexible y adaptada a los diversos públicos y espacios.



GASTRONOMÍA | TRADICIÓN

Una Semana Santa de mesa y mantel

El bacalao es uno de los principales ingredientes de los menús de estas fechas ● Tampoco pueden faltar los dulces, como las torrijas, los buñuelos de viento o los bartolillos

POR M. A. N. (@GenteMadrid)

La Semana Santa es la época del año típica de las torrijas. Pero no toda la gastronomía de estas fechas gira entorno a este dulce tradicional. En la Comunidad de Madrid se pueden disfrutar de ricos manjares, con el pescado como uno de los principales protagonistas, debido a la prohibición religiosa de comer carne todos los viernes de la Cuaresma.

En concreto, el ingrediente estrella en los menús es el bacalao. Durante estos días se pueden degustar deliciosos buñuelos de bacalao, una especie de bolas fritas de pasta de este pescado desmigado que no dejarán al comensal indiferente.

EL POTAJE DE VIGILIA DESTACA ENTRE LOS PLATOS DE CUCHARA

Además, son muy característicos los soldaditos de Pavía, un aperitivo madrileño que consiste en una fritura de bacalao rebozada servida con pimiento rojo.

De igual modo, el potaje de vigilia, también llamado 'potaje de bacalao' es otro de los platos más demandados, preparados con bacalao en salazón, garbanzos y espinacas. En otro orden de co-



Los escaparates de las pastelerías volverán a exhibir los dulces característicos de estas fiestas



Una cazuela de potaje de vigilia, a base de bacalao, garbanzos y espinacas

sas, aunque no es estrictamente tradición madrileña, la sopa de ajo, más conocida como 'sopa castellana', también se populariza en estas jornadas, como último guiso caliente para despedir la temporada de frío.

Dejando un poco de lado el plato y la cuchara, se pueden disfrutar, al margen de las torrijas, de otros dulces como los bartolillos madrileños o los buñuelos de viento, bolas de masa elaboradas con harina de trigo, manteca

y huevos, fritas después en aceite y que pueden estar rellenas de crema pastelera, chocolate o nata. A tener en cuenta también los pestiños, que, de origen árabe, son típicos en Navidad y Semana Santa, o los huevos de Pascua

que, junto a las rosquillas y el resto de dulces mencionados, decoran los escaparates de los establecimientos de nuestra región.

Pasteles típicos

Por último, en algunas localidades de la Comunidad se

OTROS DULCES SON LOS PASIONCITOS O LOS PENITENTES DE ALCALÁ

pueden encontrar otros pasteles típicos, como los pasioncitos y el hornazo en Morata de Tajuña, o los penitentes de Alcalá, en Alcalá de Henares, conos de barquillo con chocolate que simulan los capirotres de los cofrades.

REPOSTERÍA | TURISMO URBANO

La ruta 'Dulces Pasiones' rendirá un homenaje a la torrija en Madrid capital

El recorrido propone paradas en pastelerías, panaderías y restaurantes para degustar este dulce típico que mezcla tradición y creatividad

La programación del Ayuntamiento de la capital para estas fechas propone un itinerario muy especial: la ruta 'Dulces Pasiones'. Organizada por la plataforma oficial de turismo municipal Todo

está en Madrid, invita a vivir estos días también desde el paladar, principalmente, a través de la torrija, con una selección de pastelerías, panaderías y restaurantes que ofrecen desde las versio-

nes más clásicas hasta las más innovadoras de este postre tradicional.

De barrio a barrio

El recorrido propone paradas en establecimientos y obradores repartidos por los diferentes rincones, barrios y distritos de Madrid como una fórmula que, bajo el paraguas de la experiencia

gastronómica, permite a madrileños y turistas pasear por la ciudad.

La Asociación de empresarios artesanos de pastelería y panadería de la Comunidad de Madrid (Asempas) dice que este postre ha evolucionado desde la forma más sencilla y exquisita de aprovechar el pan duro, rebanadas empapadas en leche, hasta un catálogo de propuestas de repostería de autor que, año tras año, demuestra que, hablando de repostería y gastronomía, la creatividad no tiene límites.



Las torrijas son los dulces más consumidos en estas fechas



'PAÛRA': Se trata de un espectáculo de humor, música y malabares sobre el miedo, que llega del 2 al 5 de abril a la Sala Negra de los Teatros del Canal. Premiada en las Artes Escénicas Valencianas y finalista en los Premios Max 2022, la propuesta de Lucas Escobedo combina comedia y música en directo para toda la familia, con payasos que exploran los distintos miedos y su impacto.



'ALICIA EN EL PAÍS DE LAS MARAVILLAS': La Sala Cándido Lara del Teatro Lara acoge este musical familiar basado en la adaptación de la obra de Lewis Carrol, de La Maquineta, los días 4 y 12 de abril; 2 y 17 de mayo; y 7 y 21 de junio. Alicia viaja con el Sr. Conejo a un mundo de fantasía donde habrá mucho humor, coreografías y personajes como la Oruga Azul o el Sombrero Loco.



'HANSEL Y GRETTEL, LA BATALLA FINAL': Todos los sábados hasta el próximo 27 de junio, los Teatros Luchana acogen este musical familiar, ganador de dos Premios OFF.



EUPHORIA - ART IS IN THE AIR: La muestra llega al Escenario Puerta del Ángel - Recinto Ferial de la Casa de Campo, con arte inflable del 28 de marzo al 6 de septiembre.



ROSALÍA: La artista catalana ha incluido cuatro fechas en el Movistar Arena, el 30 de marzo, 1, 3 y 4 de abril, dentro de su gira 'Lux Tour 2026' que arrancó el 16 de marzo en Lyon (Francia) y que pasará por ciudades europeas como París, Zurich, Milán, Lisboa, Ámsterdam, Amberes, Colonia, Berlín y Londres, antes de saltar a Estados Unidos, Canadá y Latinoamérica.



DOTAN: Uno de los dos únicos conciertos que dará el cantautor neerlandés en España será precisamente el día 30 de marzo en la Sala Villanos de Madrid.



HANS ZIMMER: El prestigioso compositor alemán, ganador de premios como los Óscar y los Grammy, llega este 29 de marzo al Movistar Arena con su espectáculo 'The Next Level'.

OCIO Y CULTURA | EN VACACIONES

Planes culturales más allá de las procesiones

La oferta combina teatro inmersivo, eventos solidarios y música en directo en una agenda que apuesta por la variedad de estilos y géneros y la participación

POR **GENTE** (@GenteMad)

La agenda cultural despliega estos días una alternativa al ocio tradicional con propuestas escénicas, musicales y experienciales. 'AN-KI', de la Compañía Ortega, se presenta en CondeDuque dentro de Teatralia como una función inmersiva dirigida por Ingrid Codina y Guillem Geronès. IFEMA acoge 'Stranger Fan Meet 9 The Tour', con actores como Gaten Matarazzo o Noah Schnapp (4 y 5 de abril). Y la vertiente solidaria llega con 'Magia por Benín

2026' (del 27 al 29 de marzo). A ello se suman montajes como 'PAÛRA', exposiciones como 'Euphoria' y conciertos como los de Rosalía, Hans Zimmer y Dotan. La programación incorpora, además, propuestas familiares como 'Alicia en el país de las maravillas' o 'Hansel y Gretel, la batalla final', que refuerzan la oferta para distintos públicos, junto a formatos participativos.





Postura: La Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios apuesta por mantener el horario de octubre como "único y estable"

CAMBIO DE HORA

El reloj se adelanta y el cuerpo se resiente

El salto al horario de verano desajusta los ritmos circadianos y repercute en el descanso, la energía y el metabolismo ● El cambio se hará efectivo este domingo 29 de marzo, adelantando una hora: a las 2 serán las 3

POR GENTE (@GenteMad) | FOTO DE NOVADIET

La llegada del horario de verano vuelve a poner el foco en un gesto cotidiano que, pese a su aparente sencillez, tiene efectos directos sobre el organismo. En la madrugada del sábado 28 al domingo 29 de marzo, los relojes se adelantan una hora (a las 2 pasarán a ser las 3) y el debate sobre su impacto en la salud reaparece con fuerza, mientras Europa mantiene abierta la discusión sobre la idoneidad o no de este cambio. Los ritmos

circadianos, encargados de regular funciones como el sueño, la temperatura corporal o la producción hormonal, se ven alterados irremediablemente.

Según datos de noVadiet, una compañía enfocada en la elaboración de complementos alimenticios, tres de cada cuatro personas perciben efectos negativos durante los días posteriores, con síntomas similares al jet lag. Entre

las principales consecuencias:

Desajuste de los patrones de sueño:

El primer impacto se percibe en el descanso. La producción de melatonina, la hormona que regula el sueño, se ve alterada por el cambio horario. Como consecuencia, aparecen dificultades para conciliar el sueño, despertares anticipados o una menor calidad del descanso.

Cansancio, fatiga y menor vitalidad:

La falta de un descanso reparador se traduce en una sensación de cansancio persistente. Durante los días posteriores, el cuerpo trabaja para sincronizar su ritmo interno con el nuevo horario, lo que provoca somnolencia y una disminución de la energía.

Dificultades de concentración y rendimiento mental:

El cerebro también acusa el cambio. La alteración del sueño repercute en la atención, la memoria y la capacidad de concentración. En esta fase de adaptación, completar tareas que requieren esfuerzo mental puede resultar más complejo.

Cambios en el estado de ánimo:

El descanso y el equilibrio emocional están estrechamente ligados. Por ello, el cambio de hora puede provocar irritabilidad, apatía o menor motivación. En algunos casos, también se observa una mayor sensibilidad emocional. Son efectos temporales que remiten conforme el organismo se adapta.

Impacto en el metabolismo y los hábitos diarios:

El desajuste de los ritmos circadianos también afecta al metabolismo. Pueden aparecer cambios en el apetito o molestias digestivas, además de una alteración en los horarios habituales de comida, ejercicio o exposición a la luz natural.



PAUTAS

Cuidar hábitos para rebajar el impacto

Los especialistas recomiendan anticiparse: acostarse antes en los días previos, reducir el uso de pantallas por la noche y aprovechar la luz natural durante el día. Pequeños gestos que ayudan a que el cambio no se convierta en una cuesta arriba. "El organismo recupera su equilibrio de forma natural en pocos días", recuerda Sonia Clavería, médica de familia de noVadiet, aunque insiste en la importancia de cuidar los hábitos para suavizar el impacto.

Aunque la agenda cultural madrileña cuenta con numerosas alternativas para disfrutar de una manera un tanto distinta de la Semana Santa, lo cierto es que estos días festivos también suponen un paréntesis. Eso sí, en el ámbito musical nada más pasar estas fechas hay una cita de gran calado: el concierto de Diego Torres del día 8 en el Teatro Caixabank Príncipe Pío, con su último disco, 'Mi norte & mi sur', como gran eje.

Poco más de un año han separado a su anterior disco, 'Mejor que ayer', de 'Mi norte & mi sur'. Tiene pinta de que han sido meses intensos.

Sí, han sido meses intensos, trabajando duro. Entre giras y shows fui haciendo el disco. Pero estoy contento, feliz de que finalmente vea la luz. Siempre que terminas un disco hay mucho trabajo detrás, de mucha gente que colabora contigo, así que es una alegría que estas canciones que venía lanzando formen ahora parte de un álbum completo.

¿Qué marca el norte en su brújula?

Seguir trabajando duro. Soy un inquieto, me encanta desafiarme, no quedarme cómodo en un lugar sino ver qué se puede hacer nuevo. Todo este mundo que me creé alrededor me ha renovado el espíritu, sin perder mi esencia. Mucha gente me pregunta si algún día haré reguetón, no, no me voy a ir a un lugar que no me corresponde porque tampoco la gente me quiere ver ahí. Ser honesto conmigo es ser honesto con la gente. Yo jugué mucho al fútbol y, en ese sentido, soy un número '8', un 'Cholo' Simeone, soy guerrero, porque creo que la vida merece la pena y hay que pelearla, vas a sufrir, vas a tener momentos malos, pero está en uno aprender de esos momentos, hacerse fuerte ante las decisiones que nos dan un miedo terrible. Vale la pena.

'Mi norte & mi sur' recorre diferentes estilos y géneros. ¿Cómo ha sido ese proceso creativo?

Es un disco abierto, ecléctico. He trabajado con distintos productores y siempre busqué tener un horizonte amplio dentro de mi música. Desde mis comienzos intento explorar diferentes ritmos, creo que esa es la receta de encontrar mi sonido, sentirme libre dentro de la música, lo que me ha permitido colaborar con artistas de distintos estilos. Este disco es un ejemplo de ello.

A pesar de esa variedad, sus canciones mantienen una identidad muy reconocible. ¿Es difícil lograr ese equilibrio?

Creo que, cuando uno está conectado con lo que está haciendo, esta mezcla de ritmos es como cocinar tu propia receta: todo ya está inventado, pero en función de cómo lo mezcle puedo llegar a otro destino. Tener un sonido propio, una identidad propia, es de lo más valioso que uno puede tener en la música. Yo trabajo



DIEGO TORRES

"Ser honesto conmigo es serlo también con la gente"

El artista argentino estrena 'Mi norte & mi sur', un disco ecléctico con colaboraciones junto a artistas como Manuel Carrasco, Miranda! o Estopa • El próximo 8 de abril lo presentará en el Teatro Caixabank Príncipe Pío

ENTREVISTA DE FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros)



ACTUACIÓN

Un deseo artístico pospuesto

Diego Torres recuerda que "ya había grabado un sinfónico años atrás en el Arena de Bogotá y la idea era llevarlo a otros países, pero llegó la pandemia y quedamos quebrados, así que no lo pude volver a hacer". Por eso se muestra especialmente contento por realizar conciertos como los protagonizados en el cierre de 2025 en Buenos Aires, con "con formato sinfónico y más de 25 músicos de orquesta en escena".

también como coproductor, me gusta estar detrás de los sonidos y los arreglos. Eso me ha llevado a tener un sonido propio dentro de este horizonte amplio para tener cierta libertad en la música y no quedarme encasillado en un solo género.

El disco se abre con 'Vas a quedarte', junto a Manuel Carrasco, cuya letra habla de un amor duradero. Suena casi revolucionario en tiempos donde todo es efímero.

Sí, totalmente. Estamos en un momento donde el amor, efectivamente, parece efímero, donde las cosas duran poco, y esta canción habla de quedarse para siempre, de esos amores que llegan a nuestra vida para marcarnos para bien, para dejar huella. Es muy lindo lo que estoy recibiendo por parte de la gente a raíz de esta canción.

Recupera 'La última noche' junto a Estopa. ¿Se imaginaba en 1999, cuando compuso la original, esta reinterpretación en clave de rumba?

La canción ya de nacimiento tenía algo

"NO HARÉ REGUETÓN,
NO ME VOY A IR A
UN LUGAR QUE NO
ME CORRESPONDE"

"EN LOS CONCIERTOS EN
ESPAÑA HE VISTO GENTE
LLORANDO, MIRADAS
QUE NUNCA OLVIDARÉ"

de ese aire 'Pulp fiction' y un deje español. Siempre a mis amigos gitanos, que tengo muchos acá, en España, les parecía simpático que uno, desde la vereda de enfrente, tenía que ver con algo de esa música. Cuando hablé con Estopa, ellos ya la sentían suya. Me encanta que la hayan llevado a su terreno, a la rumba. Esa es una de las caras que tiene mi música, y me encanta que así sea, a lo largo de mi carrera he podido conectar con artistas de diferentes lugares.

En abril volverá a España para actuar en Madrid, Barcelona, Sevilla, Palma de Mallorca y Valencia. ¿Cómo es su conexión con el público español?

Tengo muchas expectativas de venir en abril a España para hacer los conciertos con un público tan querido. Va a haber un paseo por canciones de diferentes épocas, con nuevos arreglos, con toda la banda, canciones de repente en formato acústico, con algo más austero. En el público va a haber también una mezcla de compatriotas que hace que se maneje una emoción muy grande en estos conciertos, porque cuando la gente está lejos extraña su lugar, su familia, y cuando llega un artista de su tierra a visitarlos es como que se encuentran con su historia. Veo las caras de emoción, gente llorando en ciertas canciones, miradas que nunca voy a olvidar.



CRUCIGRAMA BLANCO

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Horizontales:
1. Hueso del tarso, articulado con la tibia y el peroné (plural). 2. Calles gallegas. Periodos de tiempo. 3. Cabezas de vacuno. Mantenimiento, reparación y operaciones. Arte Final. 4. Nombre del rapero estadounidense de apellido Carrión. Tres veces. 5. Para reconciliarte, haces las "...". Y, en latín. Nitrógeno. 6. España. Hueso de la cadera. Fósforo. 7. Embarcación antigua. Baja resolución, en inglés. Lo tienen la tarjeta y el móvil. 8. Grupo musical de estudiantes. Me quedo sin aire. 9. Dentro. Reduzcan a hilo el lino. Tarragona. 10. Velocidad impetuosa o movimiento acelerado. Calcio

Verticales:
1. Sentir pesar por haber hecho o dejado de hacer algo. 2. Parte del calzado que toca el suelo. Une con algún fin. 3. Acción y efecto de tasar. La B sin la barri-ga. 4. Siglas que, en algunas marcas, definen los acaba-dos más deportivos. Contracción. En ese lugar. 5. La primera. Proyectil autopropulsado, Marchad. 6. Tipo de ladrillo hueco. Interjección usada para exhortar o animar a alguien. 7. Pieza en forma de cir-cunferencia. Uno. Excremento. 8. Los Ángeles. De-portivo de Audi. Coloca en un sitio algo. 9. Atrever. Cerdo inglés. Carbono. 10. Azufre. Término, remate o consumación de algo. Calificación en una prueba académica.

HORÓSCOPO DE LA SEMANA

ARIES 21 MAR — 20 ABR ● SALUD: ● ● ● ● ● ● DINERO: ● ● ● ● ● ● AMOR: ● ● ● ● ●	CÁNCER 22 JUN — 22 JUL ● SALUD: ● ● ● ● ● ● DINERO: ● ● ● ● ● ● AMOR: ● ● ● ● ●	LIBRA 22 SEP — 22 OCT ● SALUD: ● ● ● ● ● ● DINERO: ● ● ● ● ● ● AMOR: ● ● ● ● ●	CAPRICORNIO 23 DIC — 21 ENE ● SALUD: ● ● ● ● ● ● DINERO: ● ● ● ● ● ● AMOR: ● ● ● ● ●
TAURO 21 ABR — 20 MAY ● SALUD: ● ● ● ● ● ● DINERO: ● ● ● ● ● ● AMOR: ● ● ● ● ●	LEO 23 JUL — 22 AGO ● SALUD: ● ● ● ● ● ● DINERO: ● ● ● ● ● ● AMOR: ● ● ● ● ●	ESCORPIO 23 OCT — 21 NOV ● SALUD: ● ● ● ● ● ● DINERO: ● ● ● ● ● ● AMOR: ● ● ● ● ●	ACUARIO 22 ENE — 21 FEB ● SALUD: ● ● ● ● ● ● DINERO: ● ● ● ● ● ● AMOR: ● ● ● ● ●
GÉMINIS 21 MAY — 21 JUN ● SALUD: ● ● ● ● ● ● DINERO: ● ● ● ● ● ● AMOR: ● ● ● ● ●	VIRGO 23 AGO — 21 SEP ● SALUD: ● ● ● ● ● ● DINERO: ● ● ● ● ● ● AMOR: ● ● ● ● ●	SAGITARIO 22 NOV — 22 DIC ● SALUD: ● ● ● ● ● ● DINERO: ● ● ● ● ● ● AMOR: ● ● ● ● ●	PISCIS 22 FEB — 20 MAR ● SALUD: ● ● ● ● ● ● DINERO: ● ● ● ● ● ● AMOR: ● ● ● ● ●

● Sube | ● Se mantiene | ● Baja

SUDOKUS

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

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

Cómo jugar:
Complete el tablero de 81 casillas (dispuestas en 9 filas y columnas). Deberá rellenar las celdas vacías con los números que van del 1 al 9, de modo que no se repita ninguna cifra en cada fila ni en cada columna o cuadrado.

SOLUCIONES

CRUCIGRAMA:

SUDOKU ABAJO:

SUDOKU ARRIBA:

Todos los **viernes** las noticias de
25 municipios de Madrid
en **14 periódicos**

Gente
tu periódico gratuito

LAMPARAS ILUMINACIÓN



Las mejores marcas
en iluminación y
ventilación



TODO AL 50% DESCUENTO
LIQUIDACIÓN POR JUBILACIÓN Válido para productos en stock



Avda. de los Pirineos, 7
(A-1, Salida 19)
San Sebastián de los Reyes - Madrid
www.lamparasg.com

91 652 28 40

