

# SS & S

**SPORT STYLE** SUPLEMENTO DE ESTILO  
DE VIDA DE **DIARIO SPORT**

Esta ingeniera de puentes, caminos, canales y puertos lo dejó todo para construir su pasión. Primero fue el fitness, el running y el yoga. Hace un par de años, su inquietud la llevó hasta la meditación. Su objetivo es acercarla a todos y mejorar la vida de los demás. Su proyecto, introducirla en el mundo del deporte de élite. Pura sabiduría y energía positiva.



**PAULA BUTRAGUEÑO**

# *Meditar para vivir*

● NUTRICIÓN: Frutas y verduras imprescindibles en invierno ● ZONA VIP ● EN FAMILIA: Etiquetado para una compra saludable

**PAULA BUTRAGUEÑO** ► INGENIERA E INSTRUCTORA DE FITNESS Y YOGA, PRESENTA UN CURSO DE OCHO SEMANAS PARA DISFRUTAR DE LOS B

# “La meditación es clave para el deporte de élite”



Los jugadores del... una victoria con u... go más de un año... ha parado de cre... porque al final si... Para mí es muy in... bilidad”. Para Pa... tra su equilibrio in... inteligencia emocio... narse mejor con e...



CARME BARCELÓ  
JAVI FERRÁNDIZ fotos

**V**ivimos rápido. Estamos sometidos a sobreestimulaciones. Al cerebro no le da tiempo de asimilarlo todo y por eso nos quedamos con lo superficial y ello genera un déficit de atención. ¿Qué ocurre? Que no disfrutamos de verdad de la vida”. **Paula Butragueño**, alias **@pauinspirafit**. Una ingeniera que dejó el ordenador y la mesa del despacho -“donde era muy feliz y aún sigo yendo a las cenas de empresa”- por disfrutar de su pasión: el deporte. “Pero noté que me faltaba algo -reconoce- porque no acababa de complacerme el camino. Así es como llegué a la meditación y me ha ido tan bien que quiero



compartirlo. ¿Por qué? Porque he descubierto que parar, centrarte y poner una atención plena en ti te mejora, te potencia, disfrutas de tus triunfos y, cuando las cosas van mal, no padeces tanto”. La experiencia y los beneficios de esta práctica han llevado a **Paula** a crear un curso de ocho semanas para aprender a meditar “de forma activa, fácil y cercana. Hay una percepción entre esotérica y rara que frena un poco. Yo os llevo de la mano con un método sencillo y, tras estos dos meses, empiezas a sentir los efectos”. Ella se lo aplicó a sí misma en el aspecto

deportivo y por ello trabaja en un proyecto “para introducir la meditación en programas de preparación para deportistas de élite. Es clave. El ser humano tiene siempre motivos de insatisfacción: por un lado, ya tienes lo que deseas; por otro, huyes y rechazas lo que te da miedo. Empecemos por parar unos diez minutos al día y contar respiraciones, enfocándonos en ello. Si llegas a los veinticinco, te equilibra, te atempera y te cambia incluso la personalidad”. **Paula Butragueño** pautaría la práctica de la meditación “desde la escuela. Ahora, con la fatiga pandémica que sufrimos, también para

## MAKING OF

Fotografías: **Javi Ferrándiz** @javi\_ferrandiz  
Asistente de fotografía: **David Ramírez** @david.ramirez.fotografia  
Coordinación y textos: **Carme Barceló** @barcelocarme  
Localización: **Hotel Sir Victor** (C/Rosselló, 265. Barcelona @sirvictorhotel)  
Maquillaje y peluquería: **Naiara** (@beautyvertedero) y **Cristina** para **Backstage BCN** (www.backstagebcn.com. @bakstagebcn)  
Ropa deportiva de **Nike Woman**



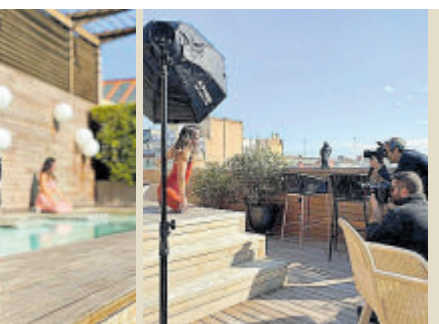
**EFICIOS DE ESTA PRÁCTICA**



PDG se burlaron de **Haaland** celebrando una postura de meditación. De ello hace al- y, desde entonces, el jugador noruego no cer. Él mismo explicó que "no me molestó vió para mostrar esta práctica al mundo. importante y les agradezco que le dieran visi- **ula Butragueño** esta respuesta "demues- terior. Es muy joven pero detecto una gran cional en él. La meditación le hace relacio- el entorno, ya sea positivo o negativo".



los sanitarios y para todos los colectivos que la padecen desde el primer día". Ha aprendido -y compartido- las enseñanzas de **Nazareth Castellanos**, doctora en neurociencia, que asegura que "está demostrado científicamente que, al meditar, se moldean las zonas del cerebro que están más involucradas en la concentración. Cuando meditamos estamos fortaleciendo la zona que gestiona el equilibrio corporal". **Butragueño** lo ha experimentado en sí misma: "no me he lesionado jamás". Y ha potenciado su espíritu positivo. Gracias por compartir, **Pau**.



**Nutristyle**  
**Frutas y verduras imprescindibles en invierno**

En pleno invierno las defensas se resienten más que nunca y por eso es tan importante mantener una alimentación sana y equilibrada, rica en alimentos con un alto grado vitamínico, bajos en calorías y con propiedades que reduzcan el riesgo de sufrir catarros o resfriados. Todos conocemos los grandes beneficios que el pescado o la carne tienen para mantener las defensas a raya en esta época del año, pero: ¿qué ocurre con las frutas y verduras?, ¿cuáles son sus ventajas? Juice Plus+, empresa líder en salud y bienestar, explica cuáles son las 8 frutas y verduras más recomendables para seguir manteniendo las defensas altas en los meses más fríos.

**BRÓCOLI:** Se trata de una verdura muy rica en vitamina C y en antioxidantes. Que posea vitamina C es importante, ya que ésta ayuda a evitar las infecciones tan típicas de esta época del año, como los catarros y los resfriados. Además, es baja en calorías, por lo que colabora a la hora de cuidar la salud y evitar el envejecimiento prematuro de las células. Los expertos recomiendan consumirlo una vez por semana.



**LECHUGA:** La lechuga trata el dolor y el resfriado, siendo un estupendo remedio para la gripe, ya que fortalece las vías respiratorias. Asimismo, tiene un efecto calmante que ayuda a controlar los nervios y el dolor muscular. Por último, se puede consumir todos los días, y es ideal para perder peso y rica en vitaminas A, E, C, B1, B2, y B3, magnesio, calcio y potasio.



**COLIFLOR:** Constituye un alimento de escaso aporte calórico y con un bajo contenido de hidratos de carbono, proteínas y grasas, por lo que es perfecta en cualquier dieta. Además, contiene vitamina B6, ácido fólico, vitamina B5 y minerales como el potasio y el fósforo. Gracias a su elevado contenido en agua, la coliflor tiene propiedades diuréticas y los expertos recomiendan tomarla cada 3 o 4 días.

**ACELGAS:** Éstas son muy ricas en vitaminas A y B y en minerales como el calcio, el potasio, el hierro y el fósforo, por lo que se pueden consumir casi a diario. Además de ayudar a adelgazar, las acelgas son recomendables para el invierno, ya que gracias al calcio y a la vitamina K que poseen favorecen la salud de los huesos, que muchas veces se ve mermada durante esta época.



**MORAS:** Se trata de uno de los frutos silvestres con más propiedades antioxidantes (se pueden consumir todos los días). A su vez, contienen vitamina C y E, además de importantes minerales como el calcio, el potasio o el zinc, que ayudan a fortalecer las defensas, algo imprescindible en esta época del año.

**ARÁNDANOS:** Estas frutas son un buen antiinflamatorio para quien las consume, ya que ayudan a combatir enfermedades como la fibromialgia o el dolor muscular. Son también ideales cuando se quieren reducir los niveles de colesterol y cuentan con un gran número de propiedades antioxidantes. Por último, los expertos recomiendan comer unas 25 unidades de arándanos tres veces por semana.

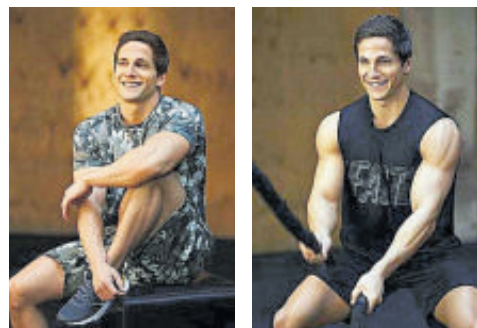
**MANZANAS:** Su amplio listado de propiedades antioxidantes, derivadas del aporte de vitaminas y fibra, hacen de este alimento un compañero fundamental para sobrellevar los desórdenes del cuerpo, tan típicos de los meses de frío. Además, se trata de una fruta que se puede comer a diario, y varias unidades.

**UVAS:** Las uvas, además de ser como las anteriores un potente antioxidante, ayudan al sistema circulatorio, ya que favorecen el tránsito sanguíneo, por lo que disminuye el riesgo de sufrir, por ejemplo, varices. Son ideales para el invierno al ser ricas en vitaminas K y B1, ya que se ha demostrado que estas vitaminas son buenas para el correcto funcionamiento de los huesos y la prevención de enfermedades óseas. Y es en esta época del año cuando más molestias se tienen en los huesos debido a las bajas temperaturas. Lo ideal es consumirlas cada día.

**Zona Vip**



**Fjällräven** presenta la mochila **Kånken laptop**, una versión modernizada de esta pieza, con un compartimento acolchado especial en la parte posterior para proteger el ordenador portátil. Confeccionada con Vinyon F, que se hincha cuando se moja, haciéndose resistente al agua.



El conocido deportista, diseñador y colaborador de televisión, **Gotzon Mantuliz** es la imagen de la nueva colección deportiva de **Lefties** protagonizando un nuevo editorial de moda bajo el hashtag **#friendsoflefties**. **Gotzon** comparte la filosofía y la misma visión de la moda deportiva de la firma y es por ello por lo que ha sido seleccionado para formar parte de su universo.



El próximo 4 de marzo el Teatre Poliorama será una fiesta y celebrará las 100 funciones de **'El secret de la Llol'** tras recorrer buena parte del territorio catalán.



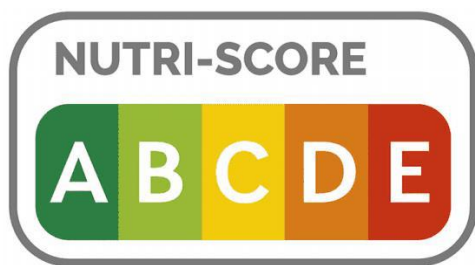
Perfiles atrevidos y materiales de primera calidad caracterizan el nuevo diseño de las gafas de sol de **Salvatore Ferragamo**, que formaron parte del desfile primavera-verano'21 de la firma, la campaña publicitaria y el cortometraje dirigido por el director de cine italiano, **Luca Guadagnino**.

**Thomas Sabo** presenta la nueva línea de relojes de hombre **Vintage Chronographe** inspirados en los 60. Destacan por sus acabados minuciosos además de disponer de un cronógrafo con un toque más contemporáneo.



Por sexto año consecutivo, **Estrella Damm**, la cerveza mediterránea elaborada con 100% ingredientes naturales, ha obtenido la máxima puntuación al sabor en la última edición de los **Superior Taste Awards**, el certamen anual que organiza el International Taste Institute y que reúne a algunos de los mejores chefs y sumilleres del mundo. **Estrella Damm** se elabora según la receta original de 1876, resultado de la combinación de malta de cebada, arroz y lúpulo, sin aditivos ni conservantes. Este premio se suma a los numerosos reconocimientos que la marca ha conseguido desde su nacimiento. Las primeras medallas conseguidas en los certámenes de Viena (1904), Múnich (1906), París (1964) y Londres (1965) se suman a las distinciones ganadas en los últimos años, como el primer premio de España en los World Beer Awards (Reino Unido, 2018) o la Medalla de Oro en los World Beer Championships de Chicago (Estados Unidos, 2019), entre otros.

*En familia*



**Etiquetado**

# para una compra saludable

**L**a obesidad y el sobrepeso constituyen un problema de salud pública que ha alcanzado caracteres de epidemia a nivel mundial según la OMS. Solo en nuestro país, el 54,5% de los adultos y un 28,6% de los niños tienen un peso mayor al recomendable.

No cabe duda de que la clave para la prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad tienen que ver con una buena alimentación. Teniendo en cuenta que nuestra dieta comienza en el momento de la compra, ahí ya nos podemos encontrar con un primer obstáculo, las etiquetas. Hoy en día saber exactamente qué nutrientes contiene un producto puede ser un ejercicio muy complicado para muchos: tamaño de la letra, listado infinito de ingredientes con nombres impronunciables...

Parece evidente que un primer paso para mejorar esta toma de decisiones pasa por aplicar un sistema de etiquetado claro y transparente que permita a los consumidores comparar fácilmente el valor nutricional de los productos y estar más informados sobre los alimentos que incluyen en sus cestas de la compra. Con



este objetivo surgió el sistema de etiquetado nutricional **Nutri-Score**, desarrollado por un equipo de investigadores de la Universidad París 13.

Con un sólido historial científico, se ha demostrado que su eficacia es superior a la de otros logotipos. Los estudios han mostrado que Nutri-Score es el sistema más comprensible y eficaz para ayudar a los consumidores a orientar sus decisiones de compra hacia alimentos más saludables. Sociedades científicas y expertos del ámbito de la nutrición y de la salud, organizaciones de consumidores locales y

europas y administraciones públicas se han posicionado a favor de **Nutri-Score**. Su implementación en nuestro país está prevista para 2021, aunque tendrá carácter voluntario.

La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) ha informado esta semana que los países europeos que apuestan por **Nutri-Score** realizarán la puesta en marcha de este sistema de forma coordinada. Como parte de esta iniciativa, se creará un Comité Científico que abordará posibles adaptaciones futuras de la etiqueta.

## ¿CÓMO FUNCIONA NUTRI-SCORE?

Este sistema de etiquetado está basado en un código de letras y colores que se ubica en la parte frontal de los envases. Cada producto se posiciona en una escala de 5 colores (niveles) que va desde el producto más favorable (A-color verde) hasta el menos favorable (E-color rojo). **Nutri-Score** analiza los alimentos por 100g o 100 ml, permitiendo una comparación objetiva y equitativa entre los mismos. Ofrece una aproximación posi-

tiva al alimento, valorando tanto ingredientes que se deben limitar como aquellos cuyo consumo se debe promover.

Este etiquetado permite comparar productos de la misma categoría o comparar alimentos de diferentes categorías, pero que se consumen en el mismo momento del día (por ejemplo, los alimentos consumidos en el desayuno: cereales, pan de molde, galletas, bizcochos, etc.), o incluso comparar un mismo alimento de diferentes marcas.



**SPORT & STYLE**

**Directora:**  
Carme Barceló

**Email:**  
sportstyle@diariosport.com

**Teléfono:**  
932279400

**SÍGUENOS EN:**



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15