



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



**Gemma Mengual
& Andrea Fuentes**

Estrellas

La Gala Valores del Deporte que organiza este diario hizo posible el reencuentro. Juntas consiguieron la gloria deportiva pero, sobre todo, gracias a la natación sincronizada aprendieron lo que es el esfuerzo, el sacrificio y esa red solidaria que tiende un equipo para los que lo componen. Una y otra se admiran, se quieren y se complementan.

GEMMA MENGUAL & ANDREA FUENTES ▶ JUNTAS GANARON MEDALLAS OLÍMPICAS Y SE REENCONTRARON EN LA 5ª GALA VALORES DEL DEPORTE

Admiración mutua



**CARME BARCELÓ
DAVID RAMÍREZ Y VALENTÍ ENRICH**
Fotos

Mensajes cruzados semanas antes de la gala que iba a reunirlos. **Andrea**, emocionada, le preguntaba a **Gemma** día y hora de llegada a Madrid. "Vendré con mi madre", le decía **Fuentes** a **Mengual**. Una progenitora que lloraba escuchando las palabras de su hija desde el escenario. "Gracias por educarme para ser lo que soy hoy". Porque la seleccionadora de natación sincronizada de USA y ayer campeona olímpica, recibió de manos de Sport el Premio Valores Extraordinario por una acción que dio la vuelta al mundo. Cuando **Anita**, una de sus nadadoras, perdió el conocimiento en plena competición, ella se lanzó a la piscina para rescatarla. No lo pensó. Porque en su disco duro "está lo que yo considero que es un equipo: una red que te recoge y te protege. Cuando yo estaba en la élite, tuve claro que ese era uno de los valores principales. Cierto es que compites por un puesto. Pero compartes tantas horas, tantas vivencias y tanto aprendizaje que se convierten en tu gente. Y esa gente es por la que lo das todo".

A **Gemma** se le saltaban las lágrimas en la platea. **Andrea** es su amiga, su compañera y esa mujer "con las ideas muy claras, tan ella, tan trabajadora, tan auténtica..." Seis años las separan pero muchas experiencias deportivas y personales las unen. "Nos encontramos en 2007 -explica **Mengual**- y me llamó la atención su capacidad de aprendizaje. Era rápida. Destacaba por las ganas que tenía de aprender. Ella era más dinámica, no tan plástica como yo. Y eso sumó. Nos centramos en ser un dúo potente y, con nuestro sello, aproximarnos a las rusas". Medallas después, la admira "por su capacidad de reinventarse y por su esfuerzo como entrenadora de una selección con unas condiciones complejas que son muy distintas a las de aquí. Cuando pasó

lo de Anita sufrí por ella y aún la admiré más". **Andrea Fuentes** quizá fue la menos mediática de las nadadoras mediáticas de su época en la natación sincronizada. Pero su gesto como entrenadora, salvándole la vida a una de sus pupilas, vale más que cualquier medalla. De ahí el premio recibido y, como consecuencia, un discurso que removió a todos los asistentes. "Los deportistas y entrenadores somos una extensión de lo que enseñamos pero, sobre todo, de nuestros actos y no de nuestras palabras. El deporte tiene una misión en la sociedad que va más allá del entretenimiento. Hay resiliencia, hay equipo, hay auto-

conocimiento, hay cooperación y hay ganas de crecer". Ello lo hizo junto a **Gemma**, que "era la musa y el espejo de nuestra generación. Cuando me dijeron que iba a formar dúo con ella, flipé. Pero lo que más me llenó fue su humildad, que ha conservado y multiplicado hasta hoy. No he visto a nadie con este talento en nuestro deporte que mantenga el mismo nivel de sencillez y humanidad. Siempre ha sido la misma. El éxito no la ha cambiado. Al contrario: la ha mantenido con los pies en el suelo. Era mi ídolo. Me lo hizo fácil. No la cambiaría por nadie en el mundo. Fue clave para que yo disfrutase del mundo del deporte".



MAKING OF



Especial Navidad

Todo al rojo

- Mochila todo-terreno de **OAKLEY**
- Jersey masculino de **UNIQLO**
- Compota exfoliante de **L'Occitane**
- Osito con plumífero de **THE NORTH FACE**
- Plumífero para él, de **BLAUER**
- Plumífero para ella, de **BLAUER**
- 'Rouge' de **DIOR**
- Gafas de sol de **COTTET**
- Gafas de esquí de **EVILEYE**
- Un labial único, de **CAROLINA HERRERA**
- Labial rojo de **HOURLASS**
- Chaqueta de esquí de **THE NORTH FACE**
- Calcetines calentitos de **TRIUMPH**
- Conjunto Xmas Gift de **ANDRÉS SARDÁ**
- Verdopedia. Cocina vegetal para preparar en casa, de **RODRIGO DE LA CALLE**
- Un lote muy exclusivo de **SALVAT GOURMETS**
- Para los enófilos, este set magnum de **JOSEPHINE**
- Un blanco muy especial, de Finca **LA EMPERATRIZ**
- Lote de aceites maravillosos, de **SAHITA**
- Wake up! de **SARA CUCALA**. Recetas para empezar muy bien el día
- Cafetera, de **ZARA HOME**
- El Jaral 2017, uno de los vinos más top de la bodega **BARCOLOBO**
- VILAVINITECA** propone regalar experiencias gastronómicas: catas de vinos, tours o degustaciones de quesos
- Mesa de aires rústicos decorada por Toni Espuch para **AZUL TIERRA**

Con buen gusto

Zona Vip

Barcelona volvió a ponerse en marcha contra el cáncer y cientos de personas se sumaron a la llamada de la **ACCB**. Influencers como Paula Butragueño (@pauinspirafit) y Judit Abarca (judit.coach) participaron activamente en un evento cuyo lema era 'Esta carrera la ganamos entre todos' y que recaudó 80.000 euros. El 100% de los ingresos se destinarán a mejorar la vida de personas y familias que padecen cáncer.



En familia

Recetas saludables a la altura de los mejores platos navideños

La Navidad es uno de los momentos más especiales del año. Celebramos con la familia lo vivido y lo que vendrá. Compartimos tiempo, conversaciones, risas, bailes, villancicos y... majestuosas y deliciosas comidas.

Aunque los platos tradicionales siempre estarán presentes en nuestras mesas navideñas, también es buena idea incluir platos saludables. Hoy te proponemos algunas recetas para mantener el espíritu navideño y sorprender a tus invitados y paladar:



CANAPÉS DE AGUACATE CON VINAGRETA DE YOGUR

A modo de aperitivo, puedes preparar unos deliciosos canapés de aguacate con vinagreta de yogur. Una receta sencilla, pero muy rica y original. ¡Te lo aseguro! Al ser un plato fresco y refrescante es perfecto para acompañar las comidas copiosas.

¿Cómo preparar 5 raciones?

1. Cuece el huevo en agua durante 15 min y péralo. Después, trocéalo junto al aguacate y el salmón en cuadraditos pequeños y mézclalos con un poquito de limón. Corta las rebanadas de pan en 3 trozos horizontales.
2. Para hacer la vinagreta, pela el diente de ajo y machácalo. Añade vinagre, yogur de Danone, aceite, azúcar y mezclamos bien hasta obtener una emulsión homogénea.
3. Mezcla la vinagreta con el huevo, el aguacate y el salmón y sírvelo por encima del pan. ¡A disfrutar!

¿Qué necesitas?

- 1 Aguacate
- 1 Huevo
- 1 Salmón
- 4 rebanadas de Pan de centeno
- 170 gr Yogur Danone Natural
- 125 ml AOVE
- 2 cucharadas de vinagre de jerez o de sidra
- 1 cucharada de azúcar o de miel de abeja
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de zumo de limón



PANNA COTA DE YOGUR GRIEGO

Para disfrutar de un riquísimo postre ligero, una buena opción es elaborar una panna cotta de yogur con frutos rojos, una especie de flan típico italiano, muy fácil de hacer. Además, se puede variar la fruta al gusto de cada uno, aunque si no tienes frutos rojos, te recomiendo escoger grosellas, frambuesas o alguna fruta ligeramente ácida, para notar el contraste de sabor.

¿Cómo prepararlo para 6 porciones?

1. Coloca las hojas de gelatina en remojo en agua fría. Después pon la nata, la vaina de vainilla y la mitad de la miel en un cazo... y ¡al fuego hasta que comience a hervir!
2. Añade la gelatina escurrida y remueve para que se disuelva. Retira del fuego y déjala enfriar.
3. Ahora pon el yogur Griego Natural de Danone y mézclalo todo. Divídelo en los moldes.
4. Llévalo a la nevera por 4 horas. Desmolda y sírvelo con frutas frescas y miel por encima.

¿Qué necesitas?

- 250 gr de nata
- 125 ml de miel
- 500 gr de yogur Griego Natural de Danone
- 1 vaina de vainilla
- Fruta fresca al gusto
- 8 lámina de gelatina
- Moldes de flan o panna cotta



SPORT & STYLE

Directora:
Carme Barceló

Email:
sportstyle@diariosport.com

Teléfono:
932279400

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15

Danone Griego Natural, más cremoso y menos ácido

Danone Griego Natural es un yogur griego único con mucha cremosidad, sabor suave y sin azúcares añadidos. Está elaborado con leche de proximidad y fermentos naturales, ideal para un placer saludable y diario. Además, puedes disfrutarlo en el icónico bote de cristal de Danone: al remover la cucharilla dentro, sonará como campanillas de Navidad.



No hay Navidad sin Oikos Turrón de Jijona

Como cada Navidad, Oikos recupera su ya tradicional Oikos Turrón de Jijona, que lleva tres años consecutivamente todo un éxito durante las fiestas navide-

ñas. Un bicapa con toda la cremosidad del yogur griego y auténtico turrón de Jijona. ¡El mejor regalo para tu paladar estas navidades!

