

sábado

Edición de hoy a cargo de **Violeta Gorodischer** www.lanacion.com/sabado
 @LNsabado Facebook.com/lanacion LNsociedad@lanacion.com.ar



SIGNOS VITALES

65%

Liderazgo y género
 Ese es el porcentaje de trabajadores argentinos que tiene un jefe hombre, según Randstad

LÍMITES DIGITALES. El desafío de criar entre algoritmos y celulares— *por Laura Reina.* Página 4

BOCADOS GOURMET. El nuevo restaurante de Ariel Rodríguez Palacios— *por Cecilia Di Tirro.* Página 8

RAMIRO ARZUAGA. El ambientador que eligen las celebrities — *por Gabriela Picasso.* Página 12



Variedad en los fuegos

Cortes a punto de ser cocinados en la parrilla de Don Julio; abajo, un T-Bone, distintos tipos de chorizos en Corte comedor y un Tomahawk



LA NUEVA PARRILLA

Cortes que desplazan al vacío y la tira de asado

La ceja, la arañita y el T-Bone, pero también el Flat Iron, la picaña, el Tomahawk y el Hawaiian Steak copan los menús de los restaurantes y se venden cada vez más en las carnicerías

Texto Sebastián A. Ríos

NOTA DE TAPA



Templo de la carne

Pablo Rivero, propietario de Don Julio, en el mostrador frente a los fuegos de la parrilla argentina más premiada en el mundo

ARCHIVO / SHUTTERSTOCK Y GENTILEZA @CORTECOMEDOR

PARRILLA MODELO 2025

Los cortes de vanguardia que redefinen el nuevo asado argentino

T-Bone, Flat Iron, Dry Aged, a pastura: hoy la cocina a las brasas dispone de un léxico que muestra la evolución que atravesó el exponente más representativo de la gastronomía local

Texto Sebastián A. Ríos

Se on cinco los cortes de vaca que figuran en el apartado "Carnes" que Mago, la moderna parrilla de Belgrano, ofrece en su carta. Allí no aparece el vacío, tampoco la tradicional tira de asado: en su lugar, el comensal puede optar por una entraña, un T-Bone, un asado americano, un ojo de bife o el más reciente corte de moda: la ceja. La ceja del ojo de bife, pequeño corte que nos suele superar los 350 gramos en el plato, cuesta lo mismo que un ojo de bife, y aún así la gente la pide. Ley de la oferta y la demanda, no hay duda. También, signo de que la parrilla modelo 2025 dista mucho de la de comienzos de milenio.

La punta del iceberg de este cambio son los nuevos cortes estirados que se ofrecen en restaurantes y carnicerías: la ceja, la entraña, la araña y el T-Bone, pero también el Flat Iron, la picaña, el Finger Beef, el T-Bone Fiorentina, el Tomahawk o el Hawaiian Steak, entre otros. Todos términos ausentes en el léxico del asador del siglo XX, que hoy se lucen en las cartas de Palermo y más allá.

Pero el cambio en la parrilla es más

profundo, de hábitos y estilo de vida. Un ejemplo es la desaparición del tradicional asado al asador, esos costillares enteros que se cocinaban lentamente en las vidrieras de parrillas y restaurantes. Hoy sus exponentes se cuentan con los dedos de una mano, en un contexto en que las porciones que se sirven son más pequeñas, ganan espacio guarniciones como las verduras grilladas (muchas veces en reemplazo de las desbordantes bandejas de papas fritas de antaño) y los parrilleros eligen su combinación de leñas o de carbón para las brasas. También están quienes optan por madurar las carnes y los que quieren contar de qué raza es el animal y cómo ha sido criado y alimentado.

Pero, desde la mirada de los parrilleros, ¿qué cambio? "La tira es y será la reina del asado. Dicho eso, es verdad que el chorizo, la morcilla, las mollejas o el bife angosto antes eran infaltables, mientras que hoy en la parrilla entran cortes con más desarrollo, con más calidad, como la picaña, el ojo de bife o la entraña", opina Christian Petersen, autor —entre otros libros en torno al asado— de *Al hueso!* (2022, Editorial Planeta) y pro-

En las cartas

Parrillas porteñas con platos innovadores

Idilio

Rack de ojo de bife de novillo raza Angus (1 kilo)

Hierro

Bife de chorizo novillo argentino 45 días de maduración (500 g)

Osten

T-Bone de pastura (750 g)

Viejo Patrón

Costillar braseado (1600 g)

Madre Rojas

Corte Wagyu - Pastura y granos naturales, suministrados sin confinamiento

pietario de la parrilla Hermanos.

"Hoy el ojo de bife no puede no estar en una parrilla, tampoco la entraña o el T-Bone, que antes no estaban en las cartas", coincide Pablo Rivero, propietario de la multipremiada parrilla Don Julio.

"Hay cortes que se han popularizado mucho, como por ejemplo la entraña, la punta de paleta o la ceja de ojo de bife, entre otros, así como hay más demanda de algunas achuras, como la molleja y los chinchulines —opina por su parte Santiago Garat de Corte Comedor y Corte Carnicería—. En cuanto a los cortes que han salido de la oferta o perdido actualidad se cuentan el matambre o el cuadril, tal vez por moda o cambio cultural o generacional".

Otro de los motivos detrás del rescate o nueva vida de algunos cortes, como la marucha o la punta de paleta, es más bien económico. "Son cortes más baratos del sector delantero del animal, muy sabrosos y tiernos, que dan buen margen al restaurante —señala Gastón Rivera, creador de la palermitana La Cabrera, hoy con presencia en nueve países—. Además, permite tener algo distinto en la car-

ta y que el cliente pueda jugar en la mesa, probando otros cortes que no sean los tradicionales".

Una explosión de sabor

Dentro de la vanguardia de las brasas, el corte que se destaca, haciéndose un lugar en parrillas, pero también en restaurantes con estrellas Michelin, es la ceja, ese pedacito del ojo de bife, que hoy cada vez más sirven por separado. "El auge de la ceja de ojo de bife es un claro ejemplo de uno de los cambios en el asado, y es que la gente le da cada vez más valor no solo a la ternura de la carne, sino al *flavor* (sabor). Y eso es la ceja: el corte con más sabor de la media res, es una explosión en la boca", asegura Julio Gagliano, propietario de la parrilla Viejo Patrón, cuya vida ha estado ligada al mundo de la carne, que recomienda cocinar la ceja a la parrilla por no más de cinco minutos, sin "marearla".

"En Mago incluimos la ceja porque nos gusta tener todas las opciones de carnes tradicionales, pero también queremos innovar con cortes poco comunes", dice por su parte Victoria Santos de Olivera, chef de Mago Pa-



Christian Petersen en la cocina de su restaurante Hermanos



Una porción de ceja de ojo de bife, como se la sirve en Mago Parrilla



Kamado, uno de los modos para grillar y ahumar carnes adoptado por los argentinos



Carnes dry aged en el restaurante Elena, del Four Seasons Buenos Aires

rrilla, que cuenta cómo obtienen la ceja: "La pieza de ceja la sacamos del ojo de bife: nos entra una pieza entera de aproximadamente ocho kilos y la ceja limpia queda en dos kilos. La porción que servimos es de unos 350 gramos en crudo. Es una sola pieza. Para el comensal sale en una bandeja de hierro caliente, manteniendo así la temperatura del corte."

Otro nuevo ítem en las cartas de muchas parrillas es el bife de vacío, comenta el chef Darío Gualtieri, asesor gastronómico de Lo de Jesús: "Se encuentra en la parte baja del asado, justo antes de la falda. Se hizo popular porque es una carne magra, tiene buen sabor y textura, y sale jugosa".

En este flamante universo parrillero hay nombres nuevos, pero que no representan ninguna novedad. Un caso claro es el llamado Flat Iron: "Es una parte de la paleta, una continuación, y la verdad es que lo puse en carta porque lo pide la gente, a la que le resulta gracioso el nombre, que lo tomaron de cómo llaman a este corte en los Estados Unidos -cuenta Gagliano-. Es un corte que en aromas está bueno; ternura tiene, pero no está a la altura de una ceja".

Otro de nombre foráneo que se ha hecho un lugar destacado en parrillas y carnicerías es el imponente Tomahawk: "Ese sí es un corte que no se trabajaba antes, es un invento de ahora, en el que tenés tres gustos en un mismo corte. Tenés el ojo de bife, la ceja y el asado -cuenta Gagliano-. Me acuerdo cuando salió el Tomahawk, fue como un boom, porque aparte de ser rico está todo lo que implica visualmente".

En esa búsqueda de novedades para ofrecer al cliente se ha echado mano a cortes como la entraña o la arañita, que siempre estuvieron en la carnicería, pero que no solían ser contemplados por los parrilleros. "La entraña siempre existió, pero antes no tenía buena prensa -sostiene Gagliano-. Es un corte que nadie se quería tomar el trabajo de limpiar y hoy es tope de gama. El problema es que un animal tiene dos entrañas

Los infaltables



Tomahawk

Es el ojo de bife con el hueso entero de la costilla. Ofrece mucho sabor (por tener infiltración de grasa) y es muy jugoso



Ceja de Ojo de Bife

Forma parte del ojo de bife, pero se la sirve separada. Posee más sabor y es muy tierna



Flat Iron

Para algunos es la punta de la paleta, para otros es el filete de la marucha. Es tierno, jugoso y sabroso



T-Bone

Corte del cuarto trasero de la vaca, que incluye el bife angosto y el lomo. Hoy, infaltable en las parrillas

nada más, por eso siempre escasea". Y algo similar ocurre con la arañita: "Se lo llama 'churrasco del carnicero', porque se lo quedaba él. Lo que sucede es que es un corte excelente, pero muy pequeño y hay solo uno en cada media res. Es difícil ofrecerlo, no puede ser comercializado por un restaurante. De hecho, yo desconfío de un restaurante que ofrezca arañita, porque puede estar usando otro corte semejante", advierte Gagliano.

En lo que respecta a la entraña, advierte Gualtieri, no hay que confundirla con el "bife de entraña" o "centro de entraña". "Es más grueso y con un sabor más fuerte que la entraña, pero en realidad es una achura. Se hizo popular y muchos restaurantes le ponen nombres como entraña del medio o del centro, pero no es entraña y no debería incluirse entre los cortes sino en las achuras".

Otros aspectos que definen cierta vanguardia parrillera no están dados por los cortes, sino por los procesos previos y posteriores a la faena: las distintas formas de alimentación del ganado por un lado; y los procesos de maduración de la carne por otro, con términos ya incorporados al lenguaje de la parrilla, como el *dry aged*.

Conocedores

Lo cierto es que más allá de los cortes nuevos con un innovador nombre, el cambio en la tradición del asado es más profundo. "El más notable es que la carne ha cambiado de ser un genérico ternera/novillo/vaquillona, a un espectro mucho mayor que abarca factores como su raza, región, alimentación y peso al momento de la faena, su proceso natural de maduración (seco/húmedo). Todo eso ha impulsado mucho la elección en cuanto a las diferentes características de ternura, marmolado, tamaño, color, aroma y profundidad de sabor -opina Santiago Garat-. Ya en muchos lugares se explica al consumidor todo esto último. Lo que a su vez ha ayudado a que este elija más cortes o diferentes tipos

buscando estas características".

Pablo Rivero, de Don Julio, señala la evolución de la parrilla: "Todas las cocinas de los pueblos han atravesado una evolución, y la parrilla argentina también. En el mundo se ha dejado de comer la cantidad que se comía antes, se han dejado ciertos alimentos muy calóricos a partir de la medicina preventiva. Y todo eso ha hecho que se reperflan los platos que se piden en el restaurante y en la parrilla. Antes la gente consumía achuras como tripa gorda o ubre, que hoy ya casi nadie pide. También han cambiado las guarniciones. Antes se servían bandejas descomunales de papas fritas, y hoy lo que ha crecido una barbaridad es el mundo de las ensaladas y las verduras grilladas".

"Son muchas las parrillas que hacen hincapié, más allá de las carnes, en sus acompañamientos de vegetales y verduras, abriendo el espectro del sabor, técnica de preparación y variedad", refuerza Garat.

Para Petersen, "ahora la gente comienza a cuidarse un poco más. Por un lado, eligen las carnes grilladas como algo más natural, pero al mismo tiempo se come menos carne, menos entradas, menos achuras, y como contrapartida, más verduras".

"Los argentinos hemos bajado el consumo en kilos pero hemos subido la vara en cuanto a la calidad y diversificado los cortes de carne en una parrilla -completa Garat-. En general, el tamaño de las porciones no ha bajado, siguen siendo entre 500 gramos y 800 gramos (crudos), pero ahora ya se suelen compartir los cortes (antes se compartían las guarniciones), para poder pedir más variedad y, también, para abaratar el gasto por persona".

"En definitiva, hay otra mirada de la carne -concluye Petersen-. Ya no es el 'comer asado a morir', sino que se apunta a un consumo más responsable, en el que el asado es visto como una fuente natural de proteínas sanas". ●



Salud mental

Doctora en Educación y experta en nuevas tecnologías, la autora de *Crianza poderosa* plantea la necesidad de poner límites digitales claros en vez de prohibir

Mariana Maggio. “Pusimos las pantallas entre los chicos y nosotros: vimos los efectos que eso generó y ahora llegó la toma de conciencia”

Texto Laura Reina

Creo que llegó el momento de dejar de fingir demencia de lo que ayudamos a construir. Fuimos los que empezamos a entregar los celulares y las tablets a los niños muy pequeños y esto generó problemas evidentes: vínculos alterados, conductas adictivas y otros riesgos que nos obligan a repensar la manera de educar.

Mariana Maggio, licenciada y doctora en Educación, miembro del Consejo Nacional de la Calidad de la Educación de la Argentina y experta en nuevas tecnologías, lo confirma: el gran desafío en la actualidad es educar a los niños en un mundo saturado de pantallas. Autora del libro *Crianza poderosa* (Paidós), Maggio asegura que “vivimos atrapados” en los dispositivos y educados entre algoritmos. Esto plantea una nueva manera de criar, poniendo claros límites digitales y acompañando a los niños en su vínculo con los dispositivos.

—Hay grupos de padres que se unen contra las pantallas, que retrasan la edad en que les dan el celular a sus hijos o no permiten el acceso a las redes sociales. ¿Forma parte de una nueva toma de conciencia?

—Sí, y está buenísimo. Hay familias de un mismo grado que se ponen de acuerdo para que sus hijos no tengan celular hasta los 12 o 13 años. Es una gran noticia. Pero esto requiere coherencia. Nos ponemos de acuerdo entre familias y después, cuando vas a almorzar un domingo al restaurante, le das el celular al chico para hablar con tu pareja. Hay que bancarse la decisión. Es necesario que haya coherencia, fuerza y voluntad para sostenerla.

—¿Criar en este mundo saturado de pantallas es el gran desafío de la actualidad?

—Totalmente. Como adultos, empezamos a entregar los celulares a los niños sin preguntarnos si eso

estaba bien. Pusimos las pantallas entre los chicos y nosotros y un día nos arrepintimos, vimos los efectos que eso generó y llegó el momento de la toma de conciencia. Nos dimos cuenta de que son adictivos y que hay riesgos difíciles de advertir.

—¿Entonces qué hacemos? ¿Se puede volver atrás?

—Se puede criar sin prohibiciones, que siempre son de corto alcance, pero con límites claros en temas de tecnología y, a la vez, sin limitaciones en lo que tiene que ver con el mundo que hay alrededor y que muchas veces las pantallas apagan o postergan. Una buena manera es empezar por nosotros mismos, desarmando al avatar y recomponiendo al ser humano. Muchas veces nos quejamos de que están todo el día con el celular y somos nosotros los que se lo facilitamos porque tenemos que trabajar, o estamos cansados. Lo que sugiero es reponer un

tiempo-espacio de calidad.

—¿Cómo sería?

—Proponernos, por ejemplo, una hora de desconexión por día. Debe ser algo que esté dentro de los márgenes de lo posible. Son 60 minutos en los que el eje es el encuentro. Puede haber una pantalla. Por ejemplo, una serie que nos guste, y después conversar sobre lo que vimos. O un acontecimiento cultural enriquecedor como un recital vía streaming. Ese puede ser un ritual de dos o tres veces por semana. Ahí ya tenés una conexión. Otros días puede ser una caminata por el barrio y ver las distintas arquitecturas o contar cuentos... Se trata de abrir puertas a la cultura. No es fácil, es un trabajo enorme porque muchas veces tenemos que luchar contra nuestro propio cansancio, pero es fundamental abrir esos portales.

—En las escuelas se prohibió el uso del celular. Como educadora, ¿qué opinión tenés?

—En la Red Nacional de Cátedras de Tecnología Educativa estamos con mucha preocupación. ¿Por qué le trasladamos el problema de la prohibición a la escuela si no es la escuela la que le da un celular a los chicos? El mismo adulto es el que pide que el hijo lleve el celular para poder *trackearlo* cuando llega o sale del colegio si se mueve solo, o le da dinero virtual para que no maneje efectivo, o le manda mensajitos de WhatsApp en medio de una clase. Y después está la necesidad de formar el pensamiento crítico respecto de las redes sociales o la IA. La forma en la que se construye el conocimiento hoy involucra a las nuevas tecnologías. Incluso cuestiones que preocupan mucho, como el *grooming* o las apuestas, en el primer lugar que saltan es en la escuela.

—¿Entonces la prohibición no sirve?

—Me da la impresión de que estamos construyendo una solución rápida para una preocupación que debería dar lugar a un mayor debate, a encuadres que tal vez no contengan la prohibición sino el sentido de uso. Esta preocupación hay que abordarla con más educación, acompañamiento, cuidado. Llega la prohibición y entonces todos nos quedamos tranquilos, pero después niños de tres años tienen acceso a cinco pantallas en su casa. La situación es mucho más compleja y no se resuelve con la prohibición, porque el problema sigue estando.

—En el libro planteás que los chicos, en general, están solos frente a la pantalla.

—Cuando los televisores estaban en los lugares comunes de la casa, era más explícito lo que estaban viendo. Hoy los chicos están solos en su habitación con el celular y eligen qué ver. ¿Por qué? Hay que acompañarlos, ver qué están haciendo, educarlos en el buen uso. El tiempo en la pantalla es mejor si es compartido y puede generar algún tipo de conversación o intercambio. La clave es que el espacio de las pantallas sea lo más acompañado posible hasta considerar que ese criterio está bien formado. ●

22 Preguntas de Moda

El estilo de Concepción Cochrane Blaquier

Diseñadora, socialité y dueña de una estética con sello propio, comparte sus secretos a la hora de armar un look: "De nada sirve seguir la moda si no te sentís cómodo", asegura

Romina Goldstein PARA LA NACION

Concepción Cochrane Blaquier es una diseñadora de moda argentina reconocida por su estilo único. Hija de Dolores Blaquier y del empresario brasileño Lair Cochrane, proviene de una familia de gran influencia en el ámbito social argentino. Su abuela, Malena Nelson de Blaquier fue, entre otras cosas, una destacada embajadora del polo argentino a nivel internacional.

Con una formación en diseño en Europa, Concepción desarrolló una estética propia caracterizada por la combinación de elementos clásicos con un toque moderno y jugado. Su impronta desestructurada la ha convertido en un referente dentro y fuera del país, destacándose por su autenticidad y creatividad.

Es influencer y en sus redes sociales comparte su visión del diseño y momentos de su vida cotidiana que reflejan su espíritu libre. Su mirada sobre la moda trasciende las tendencias y busca inspirar a otros a expresarse sin límites.

1 ¿QUÉ ES LO MÁS TE GUSTA DE LA MODA?

Supongo que atreverse a ser uno mismo. Lo que importa es el estilo que cada uno tenga. De nada sirve seguir "la moda" si no te sentís cómodo

2 ¿Y LO QUE MENOS TE GUSTA?

Justamente: tener que seguir una "tendencia" que no tenga que ver con lo que te queda bien.

3 NUNCA SALÍS DE TU CASA SIN...

Gafas, cinturón, abanico, teléfono y mi auto. Muchas veces, también, sombreros o algo en la cabeza.



4 ¿UN DISEÑADOR FAVORITO?

Varios: Elsa Schiaparelli, Yves Saint Laurent, Karl Lagerfeld, Alexander McQueen, Christian Lacroix y Pierre Cardin.

5 ¿LO ÚLTIMO QUE TE COMPRASTE?

Creo que zapatos



6 ¿LO MÁS POLÉMICO QUE USASTE PORQUE TE ENCANTABA?

¡De todo! Me pongo lo que quiero siempre, dependiendo de mi humor

7 UNA TENDENCIA QUE NUNCA PASA DE MODA.

Ser vos mismo

8 ¿ESA PRENDA QUE TENÉS EN TU PLACARD HACE TIEMPO Y NO PODÉS DEJAR IR?

¡Miles! No dejo ir nada, soy coleccionista. Tengo de todo, de todas las épocas

9 ¿OUTFIT FAVORITO?

All black con accesorios: sombrero, pulsera, collar, cinturones, zapatos mega altos y anteojos



10 ¿UN CONSEJO DE MODA QUE TE HAYA MARCADO?

No se cuál me dieron, pero el que doy yo es el que uso siempre: lo único que importa es sentirte bien a la hora de mirarte al espejo antes de salir, porque eso vas a transmitir y así te van a ver. Lo demás, da igual.

11 ¿UN ACCESORIO INFALTABLE?

Anteojos, abanico y cinturones.



12 ¿ALGUIEN DEL MUNDO DE LA MODA CON QUIEN TE GUSTARÍA CENAR?

Bernard Arnault y Brad Pitt: ¡el hombre más bello del mundo!

13 ¿COMPRÁS ONLINE O EN PERSONA?

Ambas, pero prefiero en persona porque puedo tocar los materiales.

14 ¿ALGUIEN QUE TE INSPIRE?

Paul Poiret, Jeanne-Marie Lanvin, Elsa Schiaparelli y tantos genios más

15 ¿ÍCONO FASHION

¡Varios! David Bowie, Cher, Jimmy Hendrix, Brigitte Bardot, Audrey Hepburn, James Dean, Elvis Presley, Rey Luis XIV, la emperatriz Sissi y Maria Antonieta



16 ALGO QUE NO PODÉS CREER QUE USASTE.

No me arrepiento de nada. Si me lo puse en ese momento, era porque así me sentía regia.

Bebidas

El "efecto Bridget Jones" en el vino

A raíz del estreno del último film de la saga, aumentaron las ventas de Chardonnay

En Inglaterra, la última secuela de la saga protagonizada por Renée Zellweger -*Bridget Jones: Loca por el chico*- rompió récords de taquilla... pero también en los supermercados. Waitrose, una de las cadenas de supermercados más grande del Reino Unido informó que las ventas de varias etiquetas de Chardonnay aumentaron por lo que llamaron el "efecto Bridget Jones".

"La fiebre de Bridget Jones está aquí", declaró Emilie Wolfman, gerente de innovación de tendencias en Waitrose. "Estamos viendo a nuestros clientes adoptar los alimentos clásicos de la icónica película de Bridget Jones, así como otros alimentos retro de los años 90, ya que muchos buscan alimentos que evocan recuerdos y alegría", agregó.

En la película estrenada en la Argentina a mediados de febrero, el personaje interpretado por Zellweger se reencuentra con todos sus viejos amigos, y gran parte de la acción se desarrolla en elegantes pubs y fiestas en Londres. Allí, la desventurada heroína aparece a menudo con una copa de Chardonnay.

Tal como informó la cadena de supermercados, se registraron a partir del estreno del film aumentos porcentuales de doble dígito en las ventas de etiquetas populares como Oxford Landing Estates Chardonnay, Yellow Tail Chardonnay y Dark Horse Chardonnay. Las ventas de Oxford Landing Chardonnay, por ejemplo, aumentaron nada menos que un 21% en comparación con el mismo periodo del año pasado, un incremento de ventas para nada habitual en un contexto global en el que el consumo del vino está en retroceso.

Antecedentes

Pero no es la primera vez que un film tiene un impacto cuantificable sobre el consumo de vino. El caso clásico y más estudiado es el de la película *Sideways* (*Entre Copas*, 2004), en el que uno de los dos protagonistas (Miles Raymond, interpretado por Paul Giamatti), un aficionado al vino, hace una declaración en contra del Merlot: "Si alguien pide Merlot, yo me voy. ¡No voy a tomar ningún Merlot de mierda!" ("I'm leaving. I am not drinking any fucking Merlot!")

¿Resultado? Tras el estreno de *Sideways*, las ventas de Merlot cayeron un 2% en Estados Unidos, y al mismo tiempo se dispararon en sentido contrario un 16% las de Pinot Noir, al que Miles le dedica elogios a través de todo el film. Una década después del estreno, la Vineyard Financial Associates calculó que los productores de Merlot perdieron unos 400 millones de dólares a causa de la caída en las ventas.

El "efecto Bridget Jones", por el contrario, es muy bien recibido en un contexto adverso para la industria del vino. ●



Gio Fuceneco, una de las creadoras de The Coffe Bara, en Recoleta

MARÍA BESSONE

Hábitos

De Nordelta a TikTok: los carpinchos se hicieron virales

Incomodan a los vecinos de zona norte pero se multiplican en redes, peluches, lámparas, mochilas e, incluso, en bares temáticos

Sebastián A. Ríos
LA NACION

Mientras la Asociación Vecinal Nordelta lanza una campaña de esterilización destinada a reducir la población de carpinchos que habita ese barrio de zona norte —unos 1000 ejemplares, se estima—, buena parte del resto del planeta sucumbe ante la moda viral que desde hace un tiempo ha colocado a estos enormes roedores de aspecto amable y despreocupado en el centro de sus deseos.

De esto da cuenta por ejemplo el reciente Informe de Consumo y Tendencias de Mercado Libre 2024, que revela que el "peluche carpincho" se contó dentro de los objetos más buscados en esa plataforma, con más de 1.5 millones de búsquedas durante el año pasado y un pico de 642.000 solo en diciembre. Basta ingresar a esa plataforma para encontrar a estos animalitos en forma de mochilas escolares, lámparas USB, muñecos de distintos tamaños y confecciones, juguetes "antiestrés para niños", toallas, llaveros, pulseras, agendas, carpetas, carteras y cinturones, entre muchos otros ítems, destinados principalmente —aunque no exclusi-

“El carpincho se volvió viral porque es un animalito muy tierno y se lo puede encontrar en situaciones realmente graciosas”

vamente— a los más pequeños.

Pero ¿qué hay detrás de este fenómeno viral que atraviesa las redes sociales y en especial a TikTok? Protagonistas de memes, videos y stickers animados, los roedores originarios de Sudamérica —donde responden al nombre de carpincho, ya que "ca-

piraba" es como se los conoce fuera de los países donde habitan— han explotado en redes a partir de distintos eventos puntuales. Un claro ejemplo es la "Capybara Song", que copa YouTube y se reproduce luego como acompañamiento musical en TikTok. Pero basta bucear en estas redes para dar con una infinidad de ejemplos de contenidos que se nutren de la estética "capybara chill", que destaca su aparente aspecto relajado.

"El carpincho se volvió viral porque es un animalito muy tierno y se lo puede encontrar en situaciones realmente graciosas: parado arriba de un cocodrilo o tomando mate", cuenta Gio Fuceneco, que junto a su pareja, Jeremy Andes, abrieron The Coffe Bara en Recoleta, un café temático donde todo gira en torno a este animal. "Vienen chicos y grandes; incluso han llegado a hacer una hora de fila para entrar".

Por si fuera poco, hace un par de semanas un policía del Escuadrón Verde de la Policía Nacional de Lima (dedicado a delitos menores) llevó adelante un operativo antidrogas disfrazado de... carpincho. Un "capybara chill" dispuesto a seguir despertando pasiones en grandes y chicos. ●



El peluche que fue furor en Mercado Libre junto con una mochila y un velador en forma de carpincho

Calidad de vida

Cinco alimentos ricos en probióticos

Qué se puede comer para beneficiar la microbiota y la salud intestinal

Alejandra Hernández Torres
EL TIEMPO / GDA

Los alimentos ricos en probióticos son aquellos que contienen una gran cantidad de microorganismos vivos, que al ser consumidos, se destinan a mantener o mejorar las bacterias "buenas" del cuerpo. Generalmente, estos alimentos tienen un alto contenido de fibra y actúan como nutrientes para la microbiota humana, por lo que son incluidos en muchas dietas saludables. Aquí, cinco opciones a tener en cuenta:

1. Kombucha

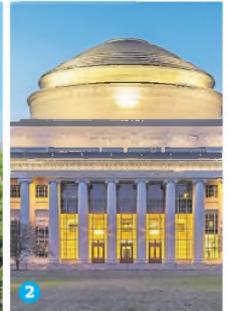
El té de kombucha es una bebida fermentada a base de la mezcla de varias infusiones, que durante los últimos años ha ganado gran popularidad a nivel mundial, por los posibles beneficios que tiene para la salud. En los últimos años, se ha popularizado la creencia de que el consumo frecuente de esta bebida podría tener un impacto positivo en la reducción del azúcar en la sangre. También contiene antioxidantes y probióticos, beneficiosos para



BEBER CON MODERACIÓN - PROHIBIDO

Ranking. LAS MEJORES UNIVERSIDAD

El prestigioso ranking Times Higher Education (THE) ha revelado que pertenecen a Estados Unidos y Reino Unido: siete son estadounidenses



la salud general del sistema digestivo.

2. Vinagre de manzana
El vinagre es uno de los aderezos más utilizados en la cocina. Para la realización del vinagre, sus ingredientes se someten a un proceso de fermentación realizado por bacterias ácido-acéticas, que tienen efectos positivos para la salud del intestino.

3. Yogur
Este es tal vez uno de los alimentos más famosos por su contenido en probióticos y otros microorganismos beneficiosos para la salud intestinal. El yogur es elaborado a base de leche y bacterias como Lactobacillus y Bifidobacterium, que ayudan a equilibrar la flora intestinal y facilitan la digestión. Los nutricionistas recomiendan optar por la ingesta de yogures naturales, orgánicos y que no contengan azúcares, aditivos u otro tipo de aditivos artificiales.

4. Kéfir
Este derivado lácteo es una bebida muy similar al yogur, pero su consistencia es más líquida. El kéfir contiene una gran cantidad de componentes bacterianos y levaduras, por lo que es una de las principales fuentes de probióticos, que, además, ayudan a reforzar el sistema inmunitario y la salud ósea.

5. Suero de manteca
Es un derivado lácteo popular en países como Estados Unidos, Países Bajos, Alemania y la India y es utilizado mayormente en repostería. Es un líquido de color blanco amarillento, con un sabor agrio y bajo en grasa. Un estudio publicado en The British Journal of Nutrition mostró que el consumo regular de suero de manteca en la dieta habitual produjo una reducción significativa en el colesterol total y el colesterol LDL, además de nutrir la microbiota intestinal. ●



La percepción del dolor es muy subjetiva, pero hay señales que no deben ser ignoradas

NYT

Calidad de vida

Entrenar puede causar dolor pero, ¿cuándo es señal de alarma?

Expertos enumeran los indicios que hay que tener en cuenta cuando una articulación o un músculo duelen después de hacer ejercicio

Eric Vance
THE NEW YORK TIMES

NUEVA YORK. — Son las 6:15 a. m. y llevas cinco minutos corriendo por primera vez en semanas. Entonces sientes una punzada en la rodilla al pisar un bordillo. ¿Hubo un clic? Te duele un poco, pero no mucho. Puede que solo estés oxidado, o puede que sea el principio de una rotura de menisco. ¿Debes seguir adelante o tu entrenamiento terminó?

En un mundo ideal, podrías consultar inmediatamente a un médico cada vez que sintieras dolor durante el ejercicio. Pero en la vida real, tienes que tomar decisiones. La mayoría de las veces, puedes dejarlo pasar, aguantarte o seguir adelante. Pero otras veces, corres el riesgo de lesionarte de verdad.

Diferentes percepciones

La percepción del dolor es diferente en cada persona, y los médicos son reacios a hacer afirmaciones generales que puedan agravar una lesión. Pero las decisiones que tomes en el momento —al día siguiente— pueden ser la diferencia entre una molestia temporal y un problema persistente, dijo Beth Darnell, experta en psicología del dolor de la Universidad de Stanford y ex ultramaratonista.

"En realidad, podría no haber sido un gran problema, pero de repente hemos creado un gran problema porque nos hemos esforzado ocho kilómetros más", dijo.

Claves para estar atentos

Tanto si estás jugando un partido espontáneo como corriendo una maratón, hay algunos signos clave a tener en cuenta cuando sientas dolor durante el ejercicio.

▶ **¿Hubo un ruido?** Si un dolor repentino va acompañado de un crujido o chasquido, probablemente haya que dejar de hacer lo que uno está haciendo, dijo Mallory Fox, espe-

cialista en movimiento de Scottsdale, Arizona. No todos los chasquidos son ligamentos o tendones rotos, pero no hay que arriesgarse.

▶ **¿Es inestable o se tambalea?** Las articulaciones merecen especial atención porque tienen más tejido blando que puede causar problemas persistentes. Si una articulación no soporta el peso o parece que se tambalea, es una señal clara de que algo va mal.

▶ **¿Está hinchada?** Si se hincha mucho en unos 10 minutos, suele ser señal de una lesión más grave, dijo Conor O'Donovan, fisioterapeuta del Shirley Ryan AbilityLab, un hospital de investigación sobre rehabilitación de Chicago.

▶ **¿Cambia el dolor la forma de moverse?** ¿Ha cambiado la forma de caminar? Incluso los cambios

más reveladora que el tipo de dolor, dijo O'Donovan.

A través del tiempo

Ninguna de estas reglas es rígida y rápida, y todas tienen excepciones, dijeron los expertos. A veces, lo mejor es esperar y ver cómo cambia el dolor. Parece obvio, pero el dolor debería disminuir con el tiempo.

Fox sugirió comprobarlo un día después de sentir el dolor del entrenamiento y luego cada día durante una semana, anotando la gravedad del dolor, del uno al 10. Hay que buscar la misma lista de problemas —hinchazón, pérdida de movimiento— y ver si cambia o se mueven. Si el dolor cambia de localización o no mejora con el tratamiento adecuado, puede que sea el momento de hablar con un fisioterapeuta o incluso con un médico.

"Tener un pie con dolor justo después de hacer ejercicio es una cosa", dijo Fox. "Pero tener ese dolor persistente durante cinco días en los que nada ha ayudado es una señal de alarma".

Dicho esto, el dolor muscular, sobre todo tras una nueva forma de ejercicio, puede reaparecer hasta un día después de durar una semana. Este dolor de aparición retardada puede empeorar durante un par de días, pero no debe ser agudo ni inflamarse ni limitar la amplitud de movimiento.

Pero incluso los expertos a veces interpretan mal las señales. O'Donovan ignoró una vez un persistente dolor de espalda tras un partido de fútbol, incluso aunque empeoró y sus piernas empezaron a hincharse. Al final se enteró de que tenía coágulos peligrosos y pasó cinco días en la unidad de cuidados intensivos.

"Claramente no leí correctamente las señales de dolor y lo descarté", admitió. "¿Cuál fue la lección?" "Siempre mejora progresivamente, algo está pasando". ●

El dolor muscular puede reaparecer hasta un día después

más sutiles pueden ser una señal de que ha llegado el momento de parar, dijo Darnell. Si uno no está seguro, puede pedirle a un amigo que lo observe mientras se mueve y busque cambios sutiles.

▶ **¿Se ve afectada la amplitud de movimiento?** Una rodilla sana, por ejemplo, debería flexionarse unos 160 grados, dijo O'Donovan, pero una lesión de menisco puede hacer que tenga un poco de resistencia o quizá que se detenga en torno a los 90 grados.

▶ **¿Cuánto dolor y de qué tipo?** En términos generales, las lesiones más graves suelen causar un dolor agudo o punzante, y un dolor leve es más probable que sea un problema muscular temporal, dijo Fox. Pero la mayoría de las veces, la intensidad es

RELIQUIA

TE ESPERAMOS
para conocer nuestra carta de
verano de martes a sábados
por la noche



Reservas 011 3000-4151
@reliquia.restaurant
Ángel Justiniano Carranza 1601 - C1414

DA SU VENTA A MENORES DE 18 AÑOS

DES DEL MUNDO

que las instituciones educativas mejor posicionadas, en 2025, nses y tres son británicas



1. Universidad de Oxford (Reino Unido)
2. Instituto Tecnológico de Massachusetts-MIT (Estados Unidos)
3. Universidad de Harvard (Estados Unidos)
4. Universidad de Princeton (Estados Unidos)
5. Universidad de Cambridge (Reino Unido)
6. Universidad de Stanford (Estados Unidos)



"Si no estuvieran entre panes, las propuestas podrían ser platos elaborados", dice Ariel

Restaurantes con historia

EL COLMO

Ariel Rodríguez Palacios abrió un local de "bocados gourmet"

El "cocinero de la tele" decidió emprender en familia: sus sándwiches al paso, hechos sin fiambres ni frituras, apuestan a opciones premium como roast beef, salmón, trucha y falafel

Texto Cecilia Di Tirro | Foto Ricardo Pristupluk

El denominador común entre los clientes que entran por primera vez a El Colmo es la sorpresa. A menos de dos meses desde su apertura, muchos comensales todavía llegan buscando el restaurante de "el chef de la tele" y encuentran, en cambio, algo muy distinto: un mostrador con modalidad autoservicio y una cartelera a modo de menú que ofrece, únicamente, ocho variedades de sándwiches. Los desprevenidos, sin embargo, sonríen al ver al mismísimo Ariel Rodríguez Palacios oficiando de anfitrión, dispuesto a contarles la historia del proyecto, a orientarlos en la elección y, demandas de la popularidad, a sacarse una foto con ellos.

Ubicado en pleno Palermo (Costa Rica 5972), El Colmo se levantó sobre las bases de una vieja casa chorizo que alguna vez fue un hostel. "Yo planteé el *layout* de la producción: todo a la vista, emplazado en un lateral, respetando la circulación de la casa, conservando algunos techos e incluso lo que era la cocina común de los huéspedes y ahora es la panadería, pero remodelando y dándole este aspecto prolijo y moderno", cuenta Ariel, que además de conducir cada mañana Ariel en su salsa, por Telefe, también es director del IAG (Instituto Argentino de Gastronomía).

El diseño del espacio y de la marca (con colores y formas que remiten a los juegos de naipes, en referencia a Lord Sandwich, un noble impulsor de la marina británica, a quien se le atribuye la invención del bocado con su nombre y de quien se dice que era adepto a las apuestas) estuvo a cargo de su mujer, Valeria. Se la ve, ahora, entre las mesas, atenta a los detalles. Ella no es la única integrante de la familia involucrada en el negocio: sus hijos coordinan el equipo y se complementan en sus funciones.

-Mucha exposición, un trabajo diario en la televisión y la dirección de una escuela de gastronomía: ¿por qué embarcarse en un nuevo negocio en este contexto?
-Son muchos años llenos de satisfacciones en el rubro y quizás no era necesario [risas], pero esto surgió como un proyecto familiar. Ver a mi mujer y, especialmente, a mis hijos tan motivados fue lo que me convenció, y así se terminó de formar la idea. Máximo, que suele tomar los pedidos en el mostrador, es licenciado en gastronomía, está muy metido con la gestión y el manejo del equipo. Y Felipe, además de ser técnico, es un fanático de

la cocina, de explorar recetas y de ejecutarlas. Estaba todo dado para cristalizar eso que apareció como un deseo.
-¿Quién tiró la primera piedra?
-Creo que yo, que venía rondando el concepto "sándwich". Me interesaban algunos lugares de Estados Unidos y de Europa, cancheros y de mucha calidad, pero al mismo tiempo, yo quería cocinar. Acá, por ejemplo, no trabajamos con fiambres. Podríamos conseguir embutidos de excelencia, pero nuestro lugar como cocineros quedaría relegado a armar una salsa. Y a nosotros nos gusta la cocina, la masa, el fuego. La elaboración.

Primeros pasos

Una vez fijado el objetivo, comenzaron a trabajar, padre e hijos, en cómo estandarizar los procesos, usar la tecnología a su favor y, al mismo tiempo, lograr un producto con toques artesanales. "Legamos al concepto de los sándwiches colmados. Si no estuvieran entre panes, las propuestas podrían ser platos elaborados. Convertimos algo gourmet en un bocado al paso".

-Hablás siempre en plural, se ve a la familia en el local. ¿Se llevan el trabajo a casa?

-Es inevitable, pero se notó más en la previa. Estuvimos un año

probando sándwiches y torturas al resto de los familiares y a los amigos pidiéndoles opiniones. Reemplazamos el asado tradicional de los fines de semana con las pruebas del gravlax o del falafel. Y debatimos entre nosotros también. Felipe, por ejemplo, me hizo desistir de la idea de la focaccia como pan y elaboró la receta que finalmente triunfó y ahora usamos, con un pan menos tierno que se banca todo el relleno.

-¿Cómo fue armar el resto del equipo? Tu rol es el de líder y suele ser un tema algo del personal.

-Es que el equipo se forma, se incentiva. Aquí somos casi 20 personas, todos trabajamos a la vista del público. A mí me gusta que la gente aprenda, insisto en que se siga capacitando y ofreciendo la posibilidad de crecer, si hay perseverancia y ganas. Eso lo hice toda la vida, en el IAG o cuando organizaba eventos. Para mí uno de los placeres más grandes es el de generar una posibilidad de mejora en la gente que me rodea, enseñar cosas que les sean útiles.

-¿Ahí florea mucho del docente.

-¿Cómo nació esa vocación?
-Nació en mis épocas de estudiante, que fueron posteriores a comenzar con el oficio. Mi viejo era médico, hijo de dos labrantes. El típico descendiente de tanos y gallegos que quería que sus hijos fueran universitarios, pero que también entendía que en cualquier sociedad se necesitan los oficios. Cuando, sin demasiada influencia familiar, me di cuenta de que me gustaba la cocina, me aconsejó: "Hacé alguna prueba trabajando. Si te gusta, vemos dónde podés estudiar". No había institutos en ese momento. Me contacté con un conocido suyo, gerente de alimentos y bebidas en el hotel Plaza, y en cuanto bajé al subsuelo, donde tenían las cocinas, se me partió la



El fuego se utiliza para derretir el queso



El sistema es de autoservicio: no hay mozos ni cristalería

cabeza. No había vuelta atrás. Ahí hice mis primeras armas y, finalmente, me fui a estudiar a Francia. Al día de hoy pienso que es importante foguearse en el trabajo, pero estudiar te da otras perspectivas y nuevas posibilidades. En fin... Allí tenías la chance de asistir a profesores para ganar créditos que te descontaban el pago de la cuota. Yo decía sí a todo: una demostración un domingo a un grupo de japoneses, o un martes tempranísimo antes de mis clases. Me di cuenta de que tenía pasta para explicar y que todo eso que me servía a mí, también lo podía transmitir. Cuando volví, me metí en lo que todavía era un nicho muy pequeño, hasta que se abrió el IAG y se convirtió en mi principal fuente de trabajo y mi gran pasión. Cambiaron mucho las cosas, en ese momento la mayoría de los alumnos eran "grandes", gente que ya tenía paso por cocinas y llegaba a perfeccionarse. Un recorrido parecido al mío. Hoy las escuelas reciben a gente de todas las edades, los forman desde chicos y eso explica que haya tanto nivel en nuestras cocinas y que encuentres argentinos trabajando en grandes restaurantes alrededor del mundo.

—¿Qué te falta? ¿Hay sueños por cumplir en tu carrera?—
—Uf, lo que tiene la gastronomía es que no hay techo. El límite lo pone uno. Este nuevo proyecto me dio 30 nuevas ideas, pero sé que no voy a llegar en esta vida, quedan para la próxima. Hoy puedo decir que para mí ser feliz es un trabajo, una búsqueda, y a mí me hace feliz contagiar la curiosidad, fomentar las ganas de progresar de la gente que trabaja conmigo. Apuesto a mis hijos y en general a las nuevas generaciones, que a diferencia de lo que dicen muchos, no creo que estén perdidas. Ese es mi propósito. ●

LAS CLAVES DE EL COLMO

● **Ocho sándwiches:** la carta, dispuesta en un letrero luminoso sobre el mostrador, ofrece ocho variedades de sándwiches. Dos de carne de cerdo, uno de roast beef, uno de pollo, uno de gravlax (de trucha o de salmón) y tres opciones vegges (falafel, bocata y fainá).

● **Aderezos caseros:** los aderezos se renuevan cada cuatro horas, ya que las mayonesas y los aliños no tienen conservantes.

● **Sin fiambres ni frituras:** ninguno de los sándwiches se prepara con embutidos y no hay freidora en el lugar. Gran desafío para lograr, por ejemplo, la consistencia en el falafel.

● **Un postre, ocho versiones:** la opción dulce es el tiramisú en sus ocho versiones (desde el clásico hasta el banana split). La elaboración es diaria y limitada.

● **Autoservicio:** no hay mozos ni cristalería. En la caja se realiza el pedido y se retira cuando vibra el llamador.

Hábitos

Vino, mate y asado: la faceta argentina de Meghan Markle

Con su amiga Delfina Blaquier como invitada, la duquesa de Sussex estrenó una docuserie donde recuerda su vida en Buenos Aires

Paula Ikeda
LA NACION

Con bombos y platillos, aunque sin generar mayor expectativa en el público, los duques de Sussex acaban de estrenar *Con amor, Meghan*, su tercera docuserie para Netflix. Tras sus proyectos iniciales *Harry y Meghan* y *Polo*—en esta ocasión, la protagonista absoluta es la duquesa. Meghan, que antes de casarse con el príncipe Harry fue parte de la serie *Suits*, vuelve a escena en una versión Martha Stewart, compartiendo recetas de cocina y tips de decoración. La exactriz retoma así su faceta de gurú de estilo que supo generar con su sitio *The Tig* (que cerró en 2017, cuando se hizo pública su relación).

Uno de los capítulos que en la Argentina no pasará desapercibido es el dedicado a su amiga Delfina Blaquier, esposa del polista Nacho Figueras. "Hoy voy a tomar mate, porque la amiga que viene es argentina", explica Meghan mientras pone todo en marcha para agasajarla con un picnic. "Vamos a hacer unos té para que Delfi pueda llevarse a casa", explica ante las cámaras. "Delfi es de Argentina, nos conocimos por nuestros maridos, ellos juegan al polo juntos. Ella está casada con Nacho Figueras, tienen cuatro hijos increíbles y todos los hombres juegan al polo", la presenta. "Cuando la vean, pensarán: '¿Cómo es posible?'. Es mucho más bella por dentro de lo que es por fuera. Y ella es guapísima, así que imaginen lo hermoso que es su corazón".

"Cuando nos conocimos, nos unió el amor por la naturaleza, salir al aire libre. Juntas hacemos senderismo cuando viene a la ciudad, y a veces dejamos que nuestros esposos se sumen", se ríe Meghan mientras comparte

un video de las parejas en un divertido momento juntos. Y otro bailando con Delfina en medio del campo.

"Pensé: 'Ya que vendrá, Delfi siempre quiso aprender a preparar focaccia, yo aprendí a hacerla hace poco, así que le voy a enseñar'. Tendremos un picnic y haremos una pasta primavera, una tabla de charcutería y un ricoté", enumeró la duquesa ahora devenida en gurú de estilo de vida.

El origen de la amistad

Desde que se separaron de la Familia Real, en 2020, la pareja argentina se convirtió en pilar y parte del círculo íntimo de los duques de Sussex. Los Figueras no solo suelen mostrarse junto a ellos en distintos encuentros, también fueron parte especial de *Polo*, la docuserie que el príncipe Harry lanzó el diciembre de 2024.

"Sos muy alta", exclama Meghan descalza al verla entrar en "su" cocina ficticia. "Sí, soy muy alta. ¿Quieres que me quite los zapatos?", responde Delfina, exmodelo y atleta, hija de Delfina Frers. "Solo si te sientes cómoda", responde la anfitriona.

Al instante, la complicidad entre ellas se hace notar. No solo porque Meghan le preparó unos presentes (tes para ella y sus hijos, además de unas galletitas para perros caseras "para Nina", la mascota familiar) sino también por la facilidad con que ambas combinan el inglés y el castellano al conversar.

Y es que el pasado de Meghan Markle en la Argentina vuelve a salir a la luz. La duquesa comenta cómo, a pesar de que "viví solo dos o tres meses en la Argentina trabajando para la embajada americana", sus recuerdos siguen intactos.

"Fue muy gracioso. Cuando

nos conocimos, recuerdo que me preguntaste: '¿Hablas español-argentino?'—le comenta la duquesa a su amiga—. Es tan bonito, porque suena musical. '¿De dónde sos? ¿Cuándo llegaste?'", dice Meghan en perfecto castellano.

Al recibir a Delfina en el jardín, continúan la costumbre del diálogo bilingüe mientras Meghan, siempre atenta, prepara unas toallitas con aroma fresco para combatir el calor.

"Che, me va a quedar todo el *make up* pegado", serie Blaquier olvidando por unos segundos las cámaras.

"Cuando empezaste a hablar en español, reconocí el acento argentino y no lo pude creer porque no sabía que habías vivido ahí", admite luego Delfina.

"La razón por la que me encantó el país es porque me recordaba a California en muchos aspectos. Con las montañas y esa alegría de vivir y de estar al aire libre. Estuve allí unos pocos meses, de pasante, pero me fascinó", rememora Meghan.

El ida y vuelta entre ellas va más allá a la hora de preparar la focaccia en la cocina. "¿Qué más recordás de la Argentina?", pregunta Delfina. "¿La comida! El vino increíble, los cortes de carne... En la parrilla, nunca intentes competir con un argentino. Es una vergüenza siquiera intentarlo", remata Meghan.

La jornada continúa y las cámaras siguen prendidas. "No habíamos cocinado nunca antes juntas. En realidad, quizá hace dos años, cuando los chicos jugaron al polo e hicimos un asado en casa. Mucha carne", repasa la duquesa mientras Delfina se sirve—y le sirve—una copa de vino.

"¿Querés un poquito?", invita, y el remate, claro, resulta inevitable: "¡Salud!". ●



El mate, una costumbre que Meghan adoptó cuando vivió en la Argentina



Ariana Grande no se llevó premios pero fue la revelación en el rubro vestuario

GENTILEZA

Moda

Ozempic también dijo presente en la alfombra roja de los Oscar

Los vestidos mostraron cómo el popular medicamento para bajar de peso y la tecnología ubican la perfección como meta: la era de la "exclusividad corporal"

Rachel Tashjian
THE WASHINGTON POST

NUEVA YORK.— Ariana Grande no se habrá ido a su casa con el Oscar a mejor actriz de reparto, pero ciertamente lució el vestido más memorable y revelador de la noche.

Ese vestido de alta costura de la colección primavera de Schiaparelli diseñado por Daniel Roseberry consistía en un corsé de satén rosa pálido cuya cintura se abría en un volado rígido y bizarramente hermoso en forma de almeja, del que llovía una falda hasta el piso de tul color crudo. La perfección de ese corsé satinado y la extraña cintura flotante eran hipnóticas: tan brillante y rosada que parecía un organismo recién nacido o un espécimen salido de una máquina. El color se fundía con el maquillaje de Ariana: el vestido y ella eran una sola cosa. Además, ¿cómo hicieron para que esa cintura flotante en forma de almeja se mantuviera así de erguida?

El vestido encapsulaba la búsqueda de una actriz por mostrarse impecable en su atuendo y sus modales, y subrayaba el hecho de que la mayoría de las veces la verdadera actuación recién arranca cuando se estrena la película... Es ahí cuando debe mostrarse ansiosa, esperanzada, pero jamás deseperada. En otras palabras, fue el vestido definitivo para los Oscar. De hecho, era de una perfección inquietante, como la mayoría de los vestidos que se vieron en la noche del domingo. Pero ese vestido Schiaparelli también es una muestra de hasta qué



El modelo Armani que lució Demi Moore

punto las drogas para perder peso y la tecnología, incluida la edición de fotos y las imágenes generadas por IA, le abrieron la puerta a un indigente deseo de perfección que está arrasando en Hollywood.

Adiós a la positividad corporal Hasta hace apenas unos años, la actitud que predominaba era celebrar y reírnos de nuestras imperfecciones: Meryl Streep tironeando desus anteojos de lectura, Kristen Stewart que apareció con unos minishorts de Chanel, y Jennifer Lawrence que nos conquistó a todos cuando se cayó al piso. Si, todas esas mujeres fueron flacas de Hollywood, pero también eran lo mejor de eso que llamamos "positividad corporal", y

la aparición de Florence Pugh alardeando de sus pezones y de la actriz "extra large" Gabourey Sidibi en la entrega de los Oscar era vista como una señal de progreso. Ok, todavía tenemos a Pamela Anderson, que sigue promocionando su estilo "a cara lavada", y a Da Vine Joy Randolph, que tiene el cuerpo de una mujer promedio y fue una de las mejor vestidas de la noche, con un modelo de Tamara Ralph.

Pero Ozempic también ha introducido una actitud diferente y que no parecemos dispuestos a admitir. Se diría que ahora vivimos en una era de exclusividad del cuerpo: la perfección ya no alcanza, las mujeres deben verse "demasiado perfectas". Deben encogerse ante nuestros

ojos, debe parecer que su edad retrocede. Nada de eso es natural, ni parece natural, ni se siente natural, y tampoco hace falta. Y si bien ya no emitimos juicios a la ligera, todavía parecemos no tener un lenguaje para hablar de lo que está pasando.

En cambio, los que hablan son los vestidos. La tendencia preponderante en la alfombra roja del domingo fueron los diseños con brillos, ya sea en color nude o reflejantes. Fueron varias las actrices que lucieron vestidos como el de Halle Berry, un corsé de Christian Siriano cubierto de pedazos de vidrio roto, una parábola, tal vez, de cómo proyectamos nuestras ansiedades sobre el cuerpo de las actrices. Esos brillantes vestidos color nude podían ser femeninos, como el glorioso modelo de Ralph Lauren que lució Selena Gómez, o más bien masculinos, como el sencillo vestido al cuerpo de Louis Vuitton con el que se presentó Emma Stone. Cada vez que podían mostrar carne, los vestidos lo hacían: el respetable Armani Prive que lucía Felicity Jones tenía recortes en las costillas, y el modelo de Saint Laurent que Zoe Kravitz llevó a la posterior fiesta de la revista Vanity Fair tenía una centelleante malla en la zona del trasero que le permitía lucir sus nalgas, una rara muestra de vulgaridad, viniendo de ella... Muchas otras recurrieron a vestidos impactantes de la vieja guardia: Scarlett Johansson con su modelo vintage de Thierry Mugler y Doja Cat con su vestido inspirado en Balmain.

Los "vestidos de alfombra roja", por supuesto, siempre están muy

pendientes del cuerpo, pero muchos de los que se vieron el domingo parecían recalcar la exigencia de vestirse para esos eventos. El exquisito modelo de Armani que lució Demi Moore parecía una trampa de acero, y el Louis Vuitton esmeralda de Cynthia Erivo parecía asomar y esconderse de su cuerpo, como si el vestido mismo no estuviese pudiendo decidir cuánto espacio le concedía a la actriz para llenarlo.

Los vestidos parecían ensalzar al cuerpo como objeto de alta costura en sí mismo: solo Dios o una máquina podrían estar detrás de tanta impecabilidad. Berry y Moore no lucen "bien para su edad", sino "milagrosamente bien". Gómez y Stone no están simplemente "en forma", sino que son ejemplos immaculados de sus tipos de cuerpo. Ya no basta con intentarlo: ahora el estándar es sobresalir, en la delgadez, en la actuación, y en el envejecimiento. Esa es una queja que pesa sobre Hollywood desde siempre, pero ahora esa expectativa es extrema. ¿La alfombra roja es una celebración del cuerpo o una búsqueda más oscura?

Por supuesto, se vieron un puñado de vestidos que se alejaban de ese terreno. Ahí estaba la ganadora del premio a la mejor actriz de reparto, Zoe Saldana, con un Saint Laurent lleno de volados quizás demasiado funky. Y Mikey Madison, ganadora del premio a la mejor actriz protagónica por su papel en *Anora*, vestida por Dior con un strapless rosado y un ridículo lazo que la envejecía tanto que al verla costaba recordar su emocionante actuación en la película. ¿No podemos dejar que las chicas de 25 sean chicas de 25? Con su elegante Givenchy blanco, Elle Fanning, de 26 años, cumplió con el nuevo estándar de la época de forma mucho más convincente.

El "vestido de alfombra roja" es una especie de horror corporal que obliga al cuerpo a hacer su voluntad. En los Oscar vimos atuendos absolutamente desamparados, ¿pero qué precio pagamos al verlos? ●

Traducción de Jaime Arrambide

vida digital.

Edición de hoy a cargo de Ariel Torres | www.lanacion.com/tecnologia @L.Ntecnologia | tecnologia@lanacion.com.ar

Videojuegos

¿Ayuda el Tetris a mejorar la salud mental?

Débora Slotnisky PARA LA NACION

Actualmente se cree que los recuerdos se forman durante las primeras horas posteriores a cualquier experiencia. Durante este período, el cerebro trabaja para consolidar la información que recibió en algo que pueda recordar más tarde. Algunos científicos cognitivos creen que este proceso se puede interrumpir mediante la introducción de imágenes que compitan y atraigan la atención, como las del Tetris.

En 2009, se mostraron a 40 participantes una película de 12 minutos que mostraba lesiones graves y muerte para simular de forma segura una experiencia traumática. Después de 30 minutos de espera, solo la mitad de los participantes jugó al Tetris durante 10 minutos. Todos los participantes pasaron la semana siguiente anotando cada vez que experimentaron un recuerdo intrusivo de la película.

Al final de la semana, quienes jugaron al Tetris experimentaron menos de la mitad de los recuerdos intrusivos.

Si bien los estudios de seguimiento realizados por diferentes autores validaron estos resultados, una investigación publicada en enero de 2025 en la revista especializada *Frontiers of Psychology* señala que el uso de Tetris presenta inconvenientes "como problemas de derechos de autor, y no está claro si el efecto se debe al juego en sí o a la tarea visoespacial". Estos científicos sugieren que los resultados positivos logrados indican que tareas como dibujar o armar un rompecabezas podría tener el mismo efecto.

"Jugar al Tetris, al igual que otra tarea de concentración producto de la elaboración y productividad neurocognitiva, pueden ser efectivos para aliviar la mente del recuerdo de desesperación, recuperar energía y pasar un buen momento, pero no son la solución al problema", dice el licenciado en psicología Federico Sciretta, docente de la Universidad Abierta Interamericana de Rosario.

Al ser consultado al respecto,

el Dr. Alberto Trimboli, presidente honorario de la Asociación Argentina de Salud Mental (AASM), dice que, para poder emitir una opinión fundamentada sobre el estudio realizado en personas con recuerdos intrusivos tratados con Tetris, sería necesario contar con el informe completo, pero hasta el momento, solo han circulado algunos datos generales. "Sin embargo, con la información disponible, consideraría poco probable que cualquier padecimiento mental pueda curarse o reducir su intensidad sin la mediación del diálogo".

En tal sentido, el especialista considera fundamental aclarar que, "quienes trabajamos con personas con consumos problemáticos en entornos digitales sabemos que existen numerosos mecanismos de escape ante situaciones difíciles, y que una de esas 'salidas' puede ser la adicción", dice Trimboli, y recuerda que, dentro del mundo de los videojuegos, el Tetris es conocido por ser uno de los más adictivos.

Vale recordar que en el desarrollo de videojuegos participan programadores y diseñadores gráficos, pero también psicólogos que asesoran sobre las características necesarias para captar y retener la atención de los usuarios.

Más allá de los efectos positivos que podría tener el Tetris o cualquier otro tipo de herramienta de afrontamiento, los especialistas advierten que nada sustituye la consulta con un terapeuta. Además, aunque este juego puede llegar a convertirse en un tratamiento basado en la evidencia, se están llevando a cabo más estudios clínicos. A futuro, los investigadores también buscan analizar los efectos a largo plazo del Tetris en la memoria retrospectiva y profundizar en lo que sucede en el cerebro. De manera más amplia, pretenden evaluar si este videojuego puede ayudar a disminuir los recuerdos intrusivos asociados a otras condiciones, además del trauma, como los trastornos por abuso de sustancias y la depresión.

HALLAZGOS



La fuga

Escapistas Argentinos -una comunidad local de fans de salas de escape (<https://www.facebook.com/groups/EscapistaARG>)- es, como su nombre lo indica, una red de información sobre los Escape Room, juegos colaborativos e interactivos que fusionan experiencias inmersivas, desafíos y rompecabezas. El primer juego de escape real fue creado en Japón en 2007 por Takao Kato, director de cine anime, y hoy esta modalidad de entretenimiento se multiplica en todo el planeta. Solamente en Buenos Aires existen más de 100 salas físicas que pueden ser descubiertas en sitios como <https://ar.worldofescapes.com>. El género se conoce también como rompecabezas habitacional o acertijo habitacional o juego de escape y se trata de encontrar la salida al sitio donde se juega a partida, generalmente recurriendo al trabajo en equipo.

HOGAR
HOBBIES
LIBROS
VINILOS
INFANTIL

TIENDA ONLINE

Promociones y descuentos hasta 50% OFF

Hasta 6 cuotas sin interés

Envíos a todo el país

coleccion.lanacion.com.ar

Buscalo en tu quiosco y en la tienda online

COLECCIONES LA NACION

Seguíenos en nuestras redes

Mesa para dos

El ambientador preferido de las celebrities, desde Mirtha Legrand a Juliana Awada, cuenta el detrás de escena de su trabajo

Ramiro Arzuaga

“No puede haber nada peor que llegar a tu fiesta y que no te guste”

Texto **Gabriela Picasso**



“Me presiono para que todo salga increíble”

Cuando hace unos años vio por televisión el festejo de cumpleaños de Mirtha Legrand, Ramiro Arzuaga se imaginó cómo lo hubiera ambientado él, que había decorado tantos eventos de famosos, había viajado por el mundo, organizado infinidad de cursos y talleres y hasta había mostrado su estilo para celebrar en programas de televisión. Y como asegura que cree en la ley de atracción, al año siguiente fue la propia Marcela Tinayre, hija de la diva de los almuerzos, quien lo convocó para organizar el festejo. Desde entonces y hasta hace algunos días, Ramiro pasó a ser el encargado absoluto de armar las celebraciones de Mirtha. Deseo cumplido.

Hijo de una profesora de geografía y un bioquímico célebre de Arrecifes, cuenta que casi fue arquitecto, que también trabajó como productor de estrellas latinas en espectáculos musicales en California y hasta fue camarero por hora en hoteles de lujo. Finalmente, se transformó en el ambientador favorito de las bodas y festejos más famosos. Y desde ese lugar, asegura, busca la novedad y actualización constantes: cursos, viajes y capacitaciones son parte de su día a día.

–Decidiste apostar a la ambientación y a los eventos. ¿Como te insertaste en ese mundo?

–Tenía mucha gente conocida y empecé haciendo eventos chicos, hasta que en 2008 me salió un evento grande de Tupperware de México en el Sheraton. En ese mismo año hizo una muestra en el Hotel Plaza que se llamaba *Open House* donde diferentes ambientadores decoraban distintos espacios. No era conocido entonces, pero la gerente del hotel, que sabía de mí, me convocó a esa muestra donde estaban los mejores de la Argentina y donde la gente votaba su espacio preferido. ¡Y el mío fue el elegido! Ahí arranqué y no pare más.

–Y luego llegaron los casamientos de famosos. ¿Cuál fue el primero?

–Mi despegue fue en 2010 cuando me convocó Bárbara Diez, a quien yo le había dejado mi portafolio para hacer el casamiento de Juliana Awada y Mauricio Macri, que era jefe de Gobierno de la Ciudad, en Costa Salguero. Fue un placer hacerlo, Juliana sabía bien lo que quería: todo blanco y sobrio. Así, de total desconocido, pasé a estar en todos los noticieros y revistas. En 2014, hice el de Wanda Naray y Mauro Icardi en Sans Souci. Fue en invierno y la ceremonia se hizo en el parque con una pérgola espectacular llena de rosas; pusimos una alfombra para que la gente no pisara el pasto donde tracé sus iniciales. W y M, con pétalos de rosas blancas. A Dalma Maradona llegué porque trabajé mucho con su mamá, Claudia. Ella me pidió todo natural y fue una búsqueda ardua para no usar nada derivado de animales ni del petróleo. Después vino el de Cholo Simeoney y Carla Pereyra en el Alvear Icon, el de Sol Pérez y el

de Flor Peña en un viñedo en Cafayate, Salta. El de Nicole Neumann tuvo su cuota de estrés, porque era en el campo y estaba lloviendo. Paró la noche anterior, pero tuvimos que entrar las cosas con un tractor. Y el de Alan Faena fue épico: cinco días de festejos en diferentes lugares. La comida de bienvenida en el Palacio Paz, después una comida en casa de Alan y el cuarto día la ceremonia en el templo. Todos los días interveníamos la entrada del hotel para que se viera diferente: 10 mil rosas rojas, globos, fanales con vidrio y agua. ¡Fue una locura!

–¿Son difíciles los famosos a la hora de la ambientación?

–No son difíciles, la exigencia pasa por mi lado, porque estoy muy expuesto y sé que ese evento va a ser muy fotografiado. Me presiono pa-

Cafetero

“Soy muy cafetero, tomo café todo el día. Me encantan las cafeterías de especialidad, así que pruebo muchas. Si tengo que tomar algo con alcohol me encanta el Cuba Libre”, dice Ramiro



ra que todo salga increíble, porque lo que salga mal también va a verse mal en la prensa.

–¿Tenés libertad al trabajar?

–Tengo bastante libertad porque ya estoy posicionado y la gente me busca porque le gusta lo que hago. Voy a sus casas, miro el estilo de cada uno. La fiesta tiene que hablar de ellos. Igualmente, siempre chequeo con el cliente. Nada se hace sin su aprobación. Un evento es algo efímero, pero que lleva horas de armado, nada puede estar librado al azar y no puede haber nada peor que llegar a tu fiesta y que no te guste.

–¿Lo peor que te pasó en un evento?

–Se cortó la luz. ¡No podía encender las arañas! Recién cuando la gente estaba por entrar al salón pudimos conectarlas. Y después

están las contingencias climáticas que son incontables. Las lluvias torrenciales: por más carpa que haya siempre se empieza a inundar y todo se vuelve un caos.

–¿Qué es lo que nunca ponés en una ambientación?

–Nunca pondría algo minimalista o tranquilo. Cuando me dicen que quieren algo “rústico”, ya me suena feo.

–¿Tuviste algún pedido bizarro?

–Miles, pero uno que recuerdo fue el cumpleaños de 70 de una señora que quería la temática del Far West. Era en una casa espectacular, así que puse una carpa enorme y las mesas las decoré con botas texanas. Quedó increíble y parecía un bar de cowboys, pero reconozco que me costó al principio.

–¿Las últimas tendencias?

–Por suerte se usa mucho el tema del color. Volvieron el verde inglés, el bordó, el azul marino. Mucho tapizado en pana e iluminaciones más tenues y oscuras con arañas de cristal; también los pisos espejados.

–Hay toda una historia detrás del imponente petit hotel en Recoleta donde vivís.

–Sí. Estaba a la venta hacia varios años. Yo vivía a siete cuadras y pasaba todo el tiempo. Un día lo vi publicado. Salía cinco millones, imposible, pero llamé a la inmobiliaria, entré a verlo y me enamoré. Entonces le hice una propuesta a los dueños. Que me iba a encargar de restaurarlo, decorarlo y ambientarlo para que lo vieran divino los posibles compradores. Primero les pareció una idea descabellada, pero finalmente aceptaron. Desde hace ya cuatro años que vivo en “la casa de mis sueños” y desde el día que me mudé empecé a hacer una suerte de reality en mis historias de Instagram, mostrando cada paso de la restauración, todo el proceso de cambio, los problemas con los que me encontraba y todo lo nuevo que le iba agregando hasta convertirla en Casa Arzuaga. El año pasado la decoración que le hice por Navidad fue viral en Tik Tok.

–Hace poco ambientaste el festejo de cumpleaños de Mirtha Legrand. ¿Cómo la conociste?

–A Mirtha la conocí hace un montón, cuando hice la ambientación de un homenaje para ella. Le habían encantado unos faroles y flores que yo había usado, así que al otro día le mandé a su programa unos faroles con una carta manuscrita. Ella mostró la carta y el regalo al aire y dijo: “Miren este chico Ramiro Arzuaga lo que me mandó”. Después su hija Marcela me invitó a su programa, *Las Rubias*, y cuando Mirtha y Goldie, su gemela, cumplieron 91 años, me llamé para organizar el festejo. Así empecé a hacerle los cumpleaños a los dos, hasta que Goldie falleció y seguí con los de ella sola. Sé lo que le gustó y lo que no. Colores pasteles, rosas, verde agua y nada rojo. Desde hace unos años le hago unos abanicos intervenidos que ama; este año los hice con fotos en blanco y negro de sus películas y la frase que dice “ya soy una leyenda”.

EL ÁLBUM



Un viaje al campo de tulipanes de Trevelin; en el casamiento de Dalma Maradona, y junto a Mirtha Legrand y Susana Giménez en el cumpleaños de la diva de los almuerzos