

# sábado

Edición de hoy a cargo de **Sebastián A. Ríos** [www.lanacion.com/sabado](http://www.lanacion.com/sabado)  
 @LNSabado Facebook.com/lanacion LNSociedad@lanacion.com.ar



SIGNOS VITALES

**62%**

**Inteligencia artificial**  
 La mayoría de los argentinos piensa que la IA mejorará la equidad en el trabajo, según Randstad

**MAR DEL SUR.** El balneario nacido para la aristocracia que hoy vuelve a brillar — *por Augusto Vitores.* Página 8

**NUEVO EN BELGRANO.** Todas las cocinas del mundo en unas pocas cuadras — *por Paula Ikeda.* Página 10

**ROXANA ZARECKI.** “Me encantaría diseñarle una joya a Máxima”, dice la exmodelo — *por Gabriela Picasso.* Página 12

lanacion#



**Playa y noche**

Novedades como Mar de Verdes y visitas ilustres como la de Mauro Colagreco (arriba), junto con clásicos como Ayana o La Huella, dan forma a un verano donde la gastronomía se luce



## LOS IMPERDIBLES DEL ESTE

*Guía de restaurantes en una temporada de lujo*

Con visitas internacionales de la talla de Mauro Colagreco y destacadas aperturas, el circuito que va de Punta del Este a Garzón ofrece propuestas innovadoras y clásicos imbatibles

Texto Flavia Fernández

## NOTA DE TAPA



Variedad y color en Estero (arriba), y vieiras en Floreal (abajo)

Los fuegos de Estancia Vik, donde se desarrolló la experiencia *Mirazur Beyond Borders*, comandada por el chef Mauro Colagreco

## TEMPORADA DE LUJO EN EL ESTE

*Con visitas internacionales y propuestas de alta gama, la gastronomía esteña se luce este verano*

El circuito de restaurantes que va de Punta del Este a Garzón se renueva de la mano de grandes chefs, destacadas incorporaciones y los clásicos que mantienen intacta su vigencia

Texto **Flavia Fernández**

[lanacion.com.uy/cvsm3B516](#)

**Y** PUNTA DEL ESTE a hace tiempo que se sabe que hay tantas Punta del Este como estilos. Justamente por eso resulta interesante la recorrida gastronómica que abarca clásicos que acumulan décadas, nuevos de todo tipo con el tilde puesto en el producto local, argentinos que llegan en otra versión, propuestas internacionales y experiencias variadas en campos que huelen a mar. Desde la Punta hasta pueblo Garzón —donde desembarcó hace tiempo el siempre pionero Francis Mallmann— es posible encontrar a restaurantes y cocineros de renombre pero también a un abanico de anónimos que van dejando de serlo porque sorprende con delicadezas y una filosofía de comida sensata, hiper fresca y creativa.

La ruta 10 está plagada de flechas y flechitas de madera, bastante imperceptibles, que indican el rumbo hacia chozas que generalmente dejan a los foodies curiosos con la bo-

ca abierta. El "dobló por allá y diez cuadras hacia el bosque encontrarás el mejor tiradito de lisa", para dar un ejemplo, ya resulta natural. Pasa con las propuestas de mar, los cafecitos de especialidad con delicias dulces "controladas", las panaderías y los cocineros consagrados que eligen espacios novedosos que eligen espacios novedosos.

Este último es el caso de Fernando Trocca, que ofrece una propuesta gastronómica nocturna en Portal Bosque: una cocina con mínima intervención, que prioriza y enaltece el producto local y de estación, resaltando el sabor de los ingredientes. Todo esto sucede en un frondoso bosque de seis hectáreas de pinos, en La Barra, que forma parte de una fundación sin fines de lucro que utiliza un modelo autosustentable: todo lo que se recauda, se reinvierte.

### Legendarios e innovadores

Las zonas clásicas, con la avenida Pedragosa Sierra como epicentro, repleta de hortensias y agapantus, sigue siendo atracción para los

turistas fieles al balneario... por supuesto que hay que tener una billetera solvente, ya que ahí está, por ejemplo, el histórico La Bourgogne de Jean Paul Bondoux. Allí el cocinero recrea su Borgoña natal con productos de alta gama y una magia que pocos pudieron igualar. El restaurante pertenece a la exclusiva cadena internacional Relais & Châteaux, que lo distingue a nivel mundial como marca indiscutible de refinamiento y excelencia.

A unos metros, otro que sigue siendo faro desde hace cinco décadas y rankea a ese nivel es Floreal, que en su origen fue hotel y salón de té. Enclavado en pleno bosque de San Rafael, fue construido por el matrimonio Smile, oriundo de Inglaterra. Pero el sello gastronómico y sofisticación a todo nivel lo lograron los Alegres (Jorge y su mujer Isabel), que compraron el lugar históricamente elegido por personajes del jet set y la realeza europea, además de uruguayos y argentinos fieles que siguen yendo por sus hits: los escalopes de foie gras, el estu-

rión relleno con tomates confit, el conejo o el magret de pato.

Hoy, la que dirige la orquesta de ese inigualable oasis es Florencia Alegresa, la menor de tres hermanos y única mujer. Ella y su marido son los encargados de continuar la leyenda. "¿El secreto? Me parece que el éxito tiene que ver con que somos una familia de apasionados por la buena mesa, donde se respetan los procesos culinarios, prevaleciendo siempre la elaboración artesanal, explica Florencia.

No muy lejos —y esta es novedad 2025— se instaló el reconocido Danny Sadi, especialista en cocina japonesa desde hace 25 años. Luego de su paso por La Huella, Pueblo San Vicente, Vik La Susana, The Grand Hotel Punta del Este, Yacht Club Punta del Este (además de llevar adelante su restaurante en Montevideo desde hace 13 años), el cocinero abrió Be True, donde ofrece sushi, takoyaki (búñuelos de pulpo), katsu sando (sándwich), okonomiyaki (tortilla japonesa), ramen y otras delicias en una zona donde

nunca reinó lo oriental. Además, propone un brunch de pasos absolutamente original —¡atención las croquetas de sirloin!— en una cabanilla de esquina que ya está dando qué hablar.

En la punta y zona del puerto siguen brillando clásicos como Lo de Tere (con vista a la isla Gorriti, gran cava, orgullosos de ser parte desde el año pasado de los Latin America 50 Best Restaurants) y Gure-Exte (tradicional restaurante vasco). Y, desde el año pasado, Zunino Patisserie, del talentoso Nicolás Zunino, en la parada 1 de Playa Mansa: un lugar brunchero estratégico en el corazón del balneario para disfrutar las mejores tortas pero también clásicos salados hechos con muchísima onda, como la milanesa de lomo con huevo frito, sándwiches de pan trenzado, ligeramente dulce, tradicional de la gastronomía judía. En la Parada 3, prácticamente sobre el mar, asoma Muelle 3. Se trata de la antigua Cantina del Club de Pesca de Punta del Este, que hace cinco temporadas fue renovada aunque conserva un



La cabaña donde funciona el flamante Be True, de Danny Sadi (arriba). El chef español con estrella Michelin Aaron Ortiz, invitado de lujo en Gurisa (abajo)



Clásicas rabas en Dandy (arriba); delicias de Mar de Verdes (abajo)



Fernando Trocca (arriba) ofrece una propuesta gastronómica nocturna en Portal Bosque (abajo), en La Barra



FOTOS DE NATALJA AYAJA Y GENTILEZA

fantástico mural pintado por Carlos Pérez Vilaró y la mejor vista a la isla Gorriti.

En la zona del Parque del Golf, a dos cuadras de la Brava, se asoma la torre de un histórico hotel, famoso por su arquitectura y la dulzura a la hora del té. Esto sucede desde hace 75 años, ofreciendo los waffles belgas más famosos de Sudamérica. Con miel, chocolate, crema, frutas, banana con helado o sus versiones saladas, L'Auberge se destaca por su gastronomía en general, con recetas tradicionales y una atención óptima que se mantiene a través de las generaciones.

**Camino a La Barra**

Yendo para La Barra se destacan el vietnamita Legua, Gouda de Rodrigo Toso (repleto todas las noches) y el simpatiquísimo cocinero deamulador por las mesas, charlando y recomendando algún fuera de carta aunque los paté y los ravioles de sirí jamás deben ignorarse) y el novedoso Estero, que se impuso como vinería con 120 etiquetas en carta, decididos a dar a conocer bodegas uruguayas y joyas de todo el mundo. Se pide por copayarse marida con bife de pastura con papas fritas triple cocción, un crudo de pesca local con hinojuy las clásicas empanadas de pesca local, que son el hit. El local tiene unas pocas mesas, música canchera, mozas esmeradísimas y su dueño, Nicolás Sánchez, con el ojo afilado recomendando otra copa. La novedad de este año es la propuesta de día para llevar a la playa, y por la noche el pop up de coctelería a cargo de Bruno Bocazzi, exmanager del Experimental Cocktail Club París.

Muchos se venían preguntando por el espacio que durante muchos años fue el Le Club de Miguel Shapire (fallecido en 2022). Lugar icónico si los hubo, hotel y terraza sobre el mar para comer y disfrutar una copa, con la vista más espectacular de La Barra. Bueno, esta temporada hubo novedades. Se instaló

allí Dandy y ahora la propuesta es informal. El hotel sigue y la terraza ya no pretende impactar con una gastronomía refinada ni las reglas exigentes del súper personaje que fue Miguel. Hoy la idea es subir por unas rabas, una pesca con papas, caipis y clásicos de parador con el sello de una marca ya conocida en Buenos Aires.

En Manantiales, hay lugares que no descansan. Entre vegetación, pisos mixtos de mayólicas y arena según la mesa, hornos, fuegos y música ideal, se destacan El Abrazo (hit absoluto el arroz negro de sepia y calamares y la fideuá con gambones). Mistura (los tiraditos con palta quemada con cilantro, las mollejas con emulsión de papa, el cheesecake de guayaba), Fish Market los mediodías (el mejor sandwich de pejerrey in town, sushi y curry de langostinos) y un clásico de clásicos, siempre un paso adelante, que es O'Farrell Kitchen.

El restaurante de Hubert O'Farrell y Pamela Pini está abierto almuerzo y cena en una atmósfera de un chic indiscutido, con patio mágico y una carta que siempre impacta. "Nos radicamos en Manantiales todo el año. Después de 20 años de trabajar juntos logramos una sinergia donde nuestras experiencias se potencian dando lugar a la creatividad y la búsqueda incansable de la excelencia. Somos familia, y eso suma muchísimo", cuentan. El restaurante ofrece una cocina mediterránea estacional priorizando el uso de la mejor materia prima de mar y el campo uruguayo, en su parrilla y horno a leña. La bodega de vinos, con temperatura controlada, cuenta con más de 500 etiquetas. ¿Platos icónicos? Atún rojo en masa philo, sellado al hierro; ravioles de alcaucali y mascarpone; langostinos con mollejas a la parrilla y magret de pato.

**Brunch surfer**

Mar de Verdes (de Bikini hacia arriba, sobre la ex 10) empezó como

parador de ruta ostentando sandwiches de salmón curados, gravlax y panes diferentes en épocas en los que los panes eran simplemente panes. Su creadora, Mariana Mariño, sumó dressings de miel, almendras y jengibre, las limonadas más ricas, situaciones con huevos, yogures helados, caipis perfectas, jarras con hojas y deco con estampados sorprendentes. Hoy no sólo es el clásico brunchero donde se juntan los surfers que madrugan sino que se transformó en el punto favorito para los almuerzos ligeros. Y desde este año, sorpresa: por primera vez encienden las luces de noche. "Es un pop up que comenzó a fin de año y extendemos hasta mitad de enero, o más", dice.

Si hablamos de argentinos que la rompen en su versión charúa no

**La ruta 10 está plagada de flechas y flechitas de madera que indican el rumbo hacia chozas que dejan a los foodies curiosos con la boca abierta**

podemos dejar de mencionar a Olivia Saal, que regresó una vez más a Uruguay. Hasta finales de febrero, su restaurante de temporada recibe comensales fieles en Ayana, la icónica posada de José Ignacio, en una de las propuestas de hospitalidad más exclusivas. "Uruguay es mi segunda casa. Fui de vacaciones toda mi vida y desde los veinte hago temporada de verano en Mostrador Santa Teresita, de Fernando Trocca. Hace casi tres años dejé de hacerlo porque me instalé en Buenos Aires con Oli, mi restaurante, pero siempre extrañé la temporada. Siento que es la sangre que corre por mis venas. La tierra uruguaya es uno de

mis lugares en el mundo, trabajar acá es de lo que más me gusta", dice la cocinera que aprovecha los productos locales -pesca, mariscos, carnes y hortalizas-, mezclándolos con la firma de Olivia: algo de técnica francesa, identidad argentina y mucha frescura.

En La Juanita -donde desde hace un par de años pasan muchas cosas buenas- sigue siendo un plan feliz visitar La Olada (por su corvina blanca a la brasa, chipirones, provoleta, zapallo con queso de cabra y demás). También allí se instaló el lugar que da qué hablar por varias razones. Se llama Gurisa, es la propuesta gastronómica de Lucas Bustos, un reconocido chef mendocino que ahora está haciendo historia propia en Madrid.

Como el año pasado, aterrizó con todos sus fuegos en el bosque, donde construyó un restaurante de alto impacto, ambientado por Santas Negras, de la elegante Negra Torres. La magia comienza cuando se entra a través de un pasillo a cielo abierto que nos hace espiar lo que sucede en Guri, la "fonda" de pizza y birra vecina, parte del plan, que le contagió el nombre a su restaurante. Porque Gurisa viene a ser la evolución de esa estampa más rústica, que también funciona a pleno con otro público. Pero yendo al plan de Bustos, puede decirse que el éxito se debe a su cocina honesta y refinada, la forma de trabajar con fogones y braseros a la vista. Pero también se debe a situaciones que suceden allí, como la noche de cocina "a cuatro manos" junto al chef español Aaron Ortiz, que trabajó en Mugaritz con Andoni Luis Aduriz y que ya lleva con orgullo una estrella Michelin. El cocinero navarro, que viajó junto a su mujer, Jaione Aizpurua (reconocida sommelier y socia en el proyecto Kabo), ofreció un menú de pasos con productos uruguayos y algunos de su región, al igual que los vinos (mención especial para el garnacha blanca).

La Huella es la Huella y resulta imposible no mencionarla porque, por unanimidad, y emulando alguna frase gardeliana, "cada día está mejor". El restaurante ya famoso mundialmente, elegido como uno de los mejores de Latinoamérica, el que empezó como parador y se transformó en un idilio aspiracional donde los pescados parecen más ricos y los tragos con los pies en la arena alegran mucho más, no necesita publicidad. Y ahí está siempre Martín Pittaluga, el socio director, más cerca de la poesía y las reflexiones que de los números, sin ganas de explicar el éxito... porque hay cosas que no se planean.

Otro caso parecido es el Marismo de Federico Desseno y su familia surfera, carpintera, de artistas. Otro oasis perdido en el bosque de José Ignacio. Otro lugar donde todos quieren ir para disfrutar esos fuegos, esas provoletas que se inflan como burbujas, los tomates reliquia sobre ellas, la lasagna vegetariana en horneado de barro, el pulpo a la chapa y la hospitalidad de siempre en un sitio donde también comen los príncipes.

Como frutilla del postre en una temporada marcada por lustros gastronómicos, no se puede dejar de contar la experiencia Mauro Colagreco en Estancia Vik. El cocinero argentino, ganador de tres estrellas Michelin, recreó en José Ignacio la vivencia de su restaurante en Menton. La llamaron Mirazur Beyond Borders (más allá de las fronteras) y como la noche de cocina "a cuatro manos" junto al chef español Aaron Ortiz, que trabajó en Mugaritz con Andoni Luis Aduriz y que ya lleva con orgullo una estrella Michelin. El cocinero navarro, que viajó junto a su mujer, Jaione Aizpurua (reconocida sommelier y socia en el proyecto Kabo), ofreció un menú de pasos con productos uruguayos y algunos de su región, al igual que los vinos (mención especial para el garnacha blanca).



Su salón no ha cambiado desde su apertura, en 1977: "Solo se cambia lo que se rompe"

En el corazón de Recoleta, entre restaurantes y hoteles de lujo, un reducto folklórico atrae a vecinos del barrio, turistas de todo el mundo e incluso a celebridades de distintos ámbitos. Por las mesas de El Sanjuanino pasaron todos: desde figuras internacionales como Francis Ford Coppola y Celia Cruz, hasta artistas nacionales como Los Chalchaleros. Uno de sus clientes habituales fue el expresidente Carlos Menem, que cruzaba a cualquier hora desde su departamento en la calle Posadas para comprar empanadas.

Este pequeño bodegón no tiene más pretensiones que transmitir la cultura porteña a través de la gastronomía y brindar un espacio de encuentro "a precios accesibles". Y lo hace con las mismas recetas e ingredientes desde hace más de 60 años. Durante el almuerzo el ambiente parece invadido por turistas, mientras que los vecinos copan el salón a la hora de la cena. Los mozos son los mismos desde hace décadas, y en muchos casos tienen una relación más cercana con los clientes.

"El que nos visita busca lo sincero y honesto, crucial en una era de lo superficial, instantáneo y efímero", asegura Gladys Mauri, socia fundadora de El Sanjuanino, que desde 1977 administra el local ubicado en la calle Posadas, a metros de Caillao.

—¿Cómo surgió El Sanjuanino, Gladys?

—Fue fundado en 1960 por Enrique Baudonnet, que vino de San Juan con el objetivo de mostrar los sabores porteños a un Buenos Aires que casi no contaba con restaurantes tradicionales que recuperaran la gastronomía de los pueblos nativos. Abrió su primera sede en un pequeño local de la calle Sánchez de Bustamante, donde juntó una fiel clientela hasta que nos asociamos y abrimos juntos este local, de mayor tamaño, en 1977. Este crecimiento nos permitió convertirnos en un espacio de encuentro e intercambio. Hoy los hijos de Enrique, Walter

y Claudia, trabajan con nosotros para continuar su legado y recibir diariamente cientos de vecinos, caminantes curiosos y turistas internacionales.

—¿Cómo los recibió Recoleta?

—Al comienzo nuestro tradicionalismo generó resistencia entre algunos vecinos en una época en la que Recoleta era aún más paqueta y la sociedad porteña no tenía tanta cercanía con las culturas federales. Con el tiempo muchos de ellos se volvieron habitué y hoy en día nos brinda un valor agregado que refuerza nuestras ventas.

## Restaurantes con historia

EL SANJUANINO

# El bodegón de Recoleta que visitaron todos: de Francis Ford Coppola a Los Chalchaleros

Desde 1960 mantiene las mismas recetas que lo convierten en un clásico de la gastronomía porteña en Buenos Aires, visitado por turistas de todo el mundo, pero también por sus vecinos

Foto Santiago Filipuzzi

—¿Qué plato no se puede perder quien visite el local?

—Nuestra especialidad y aquello por lo que más nos reconocen son las empanadas porteñas, especialmente las de carne, jamón y queso o pollo, ya sean fritas o al horno. También nos destacamos en platos tradicionales como el locro (compra obligada en fechas patrias), la humita o el mondongo. Para los que quieren algo más tranquilo también hacemos platos simples como un bife de chorizo o pollo al horno. A la hora del postre, ofrecemos dulces típicos como el quesillo con cayote, la rogel

o un buen flan. Preferimos tener poca cantidad para asegurarnos la calidad y no traicionarnos agregando opciones que no respondan a la identidad porteña.

—¿Qué personalidades pasaron por su local?

—Muchísimas y de todo tipo, desde Celia Cruz hasta el entonces príncipe heredero de Japón. Durante dos semanas comió en nuestras mesas Francis Ford Coppola y no lo notamos hasta que un cliente nos lo comentó. A día de hoy, cuando visita la Argentina hace siempre una pasada por El Sanjuanino. El otro

Coppola, Guillermo, también estuvo comiendo acá. Carlos Menem vivió en frente y compraba empanadas muy seguido, hasta continuó haciéndolo después de su presidencia. Pampita, Abel Pintos y Fito Páez también han venido.

—¿Cómo logran distinguirse entre tanta oferta y lograr el éxito que los posiciona como un clásico?

—Creo que la gente valora que seamos fieles a nuestros principios. Viniendo al Sanjuanino no solo te alimentas o sacías el hambre, sino que ofrecemos un espacio de encuentro y una experiencia de enriquecimiento cultural. Un factor no menor es mantener la calidad intacta. Yo pruebo constantemente los platos y cuando cambian algo me doy cuenta al instante, a punto tal que identifico cualquier nuevo condimento. Para dimensionarlo, tenemos el mismo proveedor de carne de hace 40 años.

—Están rodeados de restaurantes más sofisticados, como Fervor o Sottovoce.

—Sorprendentemente, lo que sucede con ellos es una retroalimentación mutua. Muchas veces pasa que van a ver su carta, se sorprenden por los precios y deciden recurrir a nosotros. Incluso los hoteles más suntuosos de la zona, como el Alvear o el Duhaú, envían a sus huéspedes a nuestro local cuando buscan una experiencia folclórica. También hay turistas que llegan hasta acá y, al darse cuenta que no es lo que buscan, optan por ir a Fervor que les brinda las comodidades que esperan. Por eso, resulta una convivencia amena y fructífera.

—¿Qué caracteriza al público de El Sanjuanino?

—Quien frecuenta El Sanjuanino suele sentirse parte de un grupo de pertenencia. Nuestros clientes desarrollan un vínculo con el personal, con quien terminan compartiendo largas charlas y contando aquello que los alegra o preocupa. El que nos visita busca lo sincero y honesto, crucial en una era de superficial, instantáneo y efímero. Las



Gladys Mauri, socia y actual gerente del restaurante



Las empanadas son el imperdible de El Sanjuanino

casas de comida rápida, comercios con identidad gráfica diseñada en estudios de publicidad o grandes cadenas pueden ofrecer muchos beneficios pero nunca lo humano y sensible.

**¿Cómo logran esa conexión en tiempos de virtualidad y marketing digital?**

–Manteniendo siempre presente nuestros orígenes e identidad. Los mozos están acá desde hace muchos años, conocen a gran parte de nuestros clientes y conforman la familia que somos. Evitamos la industrialización, que sin dudas podría reducir nuestros costos y maximizar las ganancias pero resignaría el factor humano y todo aquello que nos trajo hasta aquí. Incluso la pañera muestra nuestro ADN: es casera y acompañada por salsas típicas. No cambiamos la decoración del lugar para adaptarnos a tendencias o captar mayor asistencia, simplemente arreglamos lo que se rompe, de modo que quien vino hace cinco años va a encontrarse con el mismo restaurante que la última vez.

**Identidad genuina**

En el salón del Sanjuanino se percibe la cercanía que propone el restaurante, incluso con los turistas. Los mozos preguntan por su país de origen, conversan sobre atracciones y localidades argentinas o simplemente intercambian anécdotas como si se conociesen de toda la vida.

**¿Es un desafío mantener una identidad genuina recibiendo tantos turistas?**

–No es difícil si uno no olvida de donde viene. Pudiendo subir los precios con la gran cantidad de extranjeros que recibimos, seguimos manteniéndolos accesibles para conservar a quienes nos eligen desde el comienzo.

**¿Cómo se les ocurrió llenar de fotos de visitantes ilustres las paredes?**

–Sinceramente fue porque las perdíamos, algunas desaparecían y otras se arruinaban. Como algunos no creían que tantas celebridades ha-

bían pasado por acá, decidimos colgarlas para preservarlas y mostrar algo de la historia que tenemos.

**–Durante sus 60 años de historia, la Argentina atravesó mil crisis económicas. ¿Alguna vez se sintieron en jaque?**

–Muchas. Nos tocó ver cómo otros colegas tenían que cerrar sus puertas. Creo que la peor fue en 2001, con muy poco consumo y una realidad social caótica, se hizo muy difícil sobrevivir. Ser propietarios de los locales y nuestra ubicación privilegiada fueron cruciales en la subsistencia. También fue muy dura

**“Al comienzo, nuestro tradicionalismo generó resistencia”**

la pandemia, aunque la ayuda del Gobierno nos permitió seguir pagando los sueldos a los empleados, que es lo que más nos aquejaba al no tener el ahorro que puede tener una gran cadena.

**–¿Cómo se manejan con la gran cantidad de idiomas que reciben diariamente?**

–La mayoría de nuestros camareros saben inglés, lo que ya es un punto de encuentro y, si no, dejamos que fluya una conversación gestual y siempre se terminan entendiendo.

**–¿Adoptaron nuevas medidas para adaptarse a los medios de visibilización actuales?**

–Nos publicitamos en las redes sociales y registramos en Google Maps, pero el resto es más bien espontáneo. Constantemente vienen blogueros de todo el mundo que publican sus visitas a nuestros locales y nos convertimos en un ítem presente en gran cantidad de guías turísticas. Nos importa principalmente para poder cumplir nuestro rol de transmitir las tradiciones a las nuevas generaciones, que son aquellas a las que más nos cuesta llegar. ● **Augusto Vitores**

## Calidad de vida

# ¿Hace mucho que no lavás tu botella de agua?

Sin la higiene correcta, los envases reutilizables pueden acumular más microorganismos que un inodoro

lanacion#

**Facundo Macchi**  
EL PAÍS

MADRID – El mensaje está por todas partes: hay que beber agua. Lo dicen desde los médicos hasta las celebridades más influyentes, que se muestran hidratadas en redes sociales gracias a coloridos botellones de metal devenidos en accesorios de moda. Además, ya no solo hay que hacerlo para sobrevivir, ahora también es para tener la piel más tersa, para digerir mejor los alimentos y para mantener a las articulaciones funcionando.

Existe al mismo tiempo otro mensaje: la salud ambiental del planeta exige consumir menos plástico. En ese contexto, la mejor alternativa para cumplir con todas las demandas parece ser cargar de aquí para allá con una botella reutilizable. Pero estos recipientes, si bien son una opción más ecológica frente a los desechables, pueden convertirse en un reservorio de bacterias y hongos cuando no se limpian correctamente; y, con un poco de mala suerte, acabar siendo un riesgo para la salud.

Así lo han determinado una serie de estudios, publicados en el último tiempo, que observaron la acumulación de microorganismos en botellas de agua reutilizables. Uno de ellos, realizado por la Asociación Internacional para la Protección de los Alimentos recolectó 90 botellas de estudiantes universitarios en EE. UU. y encontró que el 70% de los envases superaban el límite recomendado para agua potable.

Maria del Mar Tomás, jefa del grupo de Microbiología Traslacional y Multidisciplinar del Instituto de Investigación Biomédica de A Coruña, detalla que “las bacterias que suelen acumularse en este tipo de botellas son coliformes, las que se encuentran en el tracto gas-

trointestinal”. En los excrementos, por decirlo sin rodeos.

Un estudio de 2014 respalda esta afirmación. Los científicos hallaron que en las muestras de agua embotellada en envases reutilizables había presencia de bacterias comunes y productoras de toxinas, como la *Escherichia coli* y la *Staphylococcus aureus*. También, algunos mohos como los *Aspergillus* –que suelen aparecer como manchas blancas o amarillas– y los *Penicillium*, que se manifiestan en tonos azules o verdes.

Más recientemente, un informe de la empresa estadounidense WaterFilterGuru arrojó que algunas botellas de agua reutilizables tenían 40.000 veces más bacterias que un inodoro y cinco veces más que el mouse del ordenador. Los números no parecen exagerados, asegura Tomás.

Y es que, cuando el agua permanece en la botella durante varios días, puede crear un caldo de cultivo en el que se asientan y multiplican las esporas de moho que flotan en el aire y las bacterias que transitan por las manos, y acaban pasando al líquido.

“Si no hacemos un intercambio constante del agua e incluso no enjuagamos diariamente las botellas, los microorganismos pueden acumularse y formar biopelículas”, explica Tomás. Una biopelícula es una comunidad de microbios que se adhieren a una superficie, rodeados de una matriz protectora que ellos mismos generan. Si aparece, será más difícil eliminarlos.

El tipo de botella influye. Los estudios señalan que el material más higiénico en términos de residuos orgánicos es el cristal, mientras que el plástico y el metal son más susceptibles a la acumulación de bacterias. Lo mismo que los envases con pajillas o boquillas, que en los estudios mostraron niveles más altos de contaminación.

El estudio norteamericano arrojó que el 16% de los usuarios nunca limpiaban sus botellas. Esto es lo que no hay que hacer. Tomás lo explica: “Lo que se recomienda es todos los días hacer recambio de agua, lavar con detergente el envase y, tras cierto periodo, desinfectarlo con agua y una gota de lavandina para evitar la formación de biopelículas”.

En caso de ser un recipiente apto para lavavajillas, lo ideal sería desinfectarlo allí con frecuencia. Otra opción es sumergir la botella durante media hora en agua y vinagre a partes iguales, incluso agregar bicarbonato para crear efervescencia y limpiar más a fondo. Es importante remover todas las piezas desmontables de la botella –pajitas, válvulas–, donde es común que se alojé el moho, y dejar secar el envase antes de volver a utilizarlo.

Beber de una botella contaminada con colonias de microbios, no necesariamente representa un problema sanitario. La mayoría de las especies de moho son bastante inofensivas y el sistema inmunitario de personas sanas es muy competente deshaciéndose de ellas. Lo mismo sucede con las bacterias encontradas, aunque los problemas gastrointestinales que producen son más usuales. Tomás advierte de que los inmunodeprimidos y los alérgicos son los que deberían estar más alerta y ser particularmente cuidadosos con la higiene.

“Al final hay que dar un mensaje de tranquilidad porque para que los microorganismos en el agua provoquen una patología deberían estar presentes en un porcentaje muy alto. Para evitar sustos, alcanza con lavar los recipientes con regularidad”, apunta la científica. Y si la limpieza exhaustiva no es suficiente para quitar la suciedad más evidente, a lo mejor es tiempo de cambiar de botella. ●



El 16% de los que usan botellas reutilizables nunca las lavan, afirma un estudio

EL PAÍS



Babsi y Martín se casaron en 2011

GENTILEZA



Señorita Heart

## De Austria a Mendoza Un vínculo sellado en un avión en plena turbulencia

Bárbara y Martín buscaban cada uno por su lado formar una familia, hasta que un encuentro casual unió sus vidas

En septiembre de 2005, ya a 12.334 kilómetros de distancia, Bárbara Tör, una estudiante de magisterio nacida en Natschbach, Austria, estaba destinada a conocer al amor de su vida. Soñaba con un futuro ligado a la docencia y con formar una familia. A los 20 recién cumplidos, y como integrante activa de Schoenstatt, un movimiento católico, apostólico, romano, tenía una fe profunda en que alguien la estaba esperando.

"Babsi", así la llamaban, también soñaba con realizar una experiencia en el exterior. Sin embargo, ni en sus pensamientos más remotos imaginó que un mendocino de Rodeo de la Cruz, Mendoza, estudiante de Derecho, como si fuera poco, con una fe religiosa igual que ella, iba a estar del otro lado del océano esperándola con los brazos abiertos.

Todo sucedió en septiembre. Mendoza se presentaba como una posibilidad en su vida, porque un matrimonio de esa provincia que estaba de visita en Europa le ofreció alojamiento para que pudiera realizar las prácticas en un jardín de infantes. Y hacia allí viajó. Precisamente a Rodeo de la Cruz. Aquel domicilio se encontraba justo enfrente al de Martín. Así, una tarde él salió a pasear a su perra y, de repente, vio a la mujer de sus sueños.

"Si bien yo era muy joven, ya pensaba en ponerme de novio, casarme y tener hijos, aunque no encontraba con quien. La chica me llamó la atención de inmediato y me esforcé por conocerla a pesar de las enormes diferencias culturales que nos separaban", recuerda Martín. "Babsi realizaba una práctica en el colegio Dios Padre, el mismo establecimen-

to donde, casualmente, la directora era novia de un amigo. Fuimos todos al boliche, tuve la oportunidad de acercarme".

El resto de la charla siguió en inglés. "Me cayó muy simpática y de a poco me fui ganando su confianza", relata. Lo que vino después fue una historia de amor mucho mejor de la que jamás imaginaron.

### Dejar todo y "aventurarse"

"Le aclaré desde un inicio mis intenciones de ponerme de novio y formar una familia. Eso sí, por mi profesión no podía ejercer en otro lado que no fuera mi país. Le dije las cosas de frente para que tuviera la posibilidad de discernir y ser libre", repasa.

"Curiosamente ella estaba buscando lo mismo en Austria y no encontraba con quién. Así que, pese a la distancia y a las diferencias, los dos estábamos buscando lo mismo. Pudo más el interés en común que todo el resto, aunque, claro, fue muy duro para ella ya que nosotros no convivimos antes del matrimonio. Ella vivió en casas de distintas familias durante todo el noviazgo", rememora.

Babsi permaneció en Argentina hasta julio de 2006, cuando venció su visa de estudio. Volvió a Austria por unos meses y, mientras tanto, Martín decidió aprender alemán. Las vueltas de la vida: lo hizo en el mismo Instituto donde hoy ella ejerce como directora. "Cuando ella volvió, en 2007, revalidó su título secundario en Mendoza y para eso tuvo que aprender un montón sobre la Argentina. Todo lo fue superando con determinación. Más tarde, en el Instituto Cultural de Mendoza, ini-

ció el profesorado de inglés, de donde egresó cuando ya teníamos a nuestra hija mayor", recuerda.

En 2010 la decisión de casarse ya estaba madura, aunque aún faltaba un tiempo. Durante un vuelo a Austria recibió la señal que tanto le pidió a Dios y que terminó por precipitar las cosas: "Salimos en un vuelo de Sao Paulo a Frankfurt fue una verdadera pesadilla la tormenta que atravesamos. Literalmente el avión se caía, los pasajeros gritaban y yo creía que era el final. En medio del caos me preguntaba cómo encontraría a Babsi una vez muertos. Entonces se me ocurrió hacer un contrato con el 'Barba' y decidí pedirle matrimonio en ese momento de turbulencia. No me respondió. Volvió a mirarme y me preguntó si hablaba en serio. Le repetí: ¿Querés casarte conmigo? Y reaccionó allí me dijo que sí, se emocionó, nos abrazamos y lloramos. El avión no se cayó y, al llegar a Frankfurt, me preguntó si la propuesta seguía en pie", cuenta.

El 23 de julio de 2011 llegó la boda soñada. Fue con bombos y platillos. Mucha gente de Austria, amigos y familiares de la novia, llegaron a Mendoza. Pero muchos otros quedaron allá, por eso el casamiento se concretó también del otro lado del continente.

La reflexión final de Martín emociona: "Somos personas de fe, creyentes y practicantes y, la verdad, nunca creí que pudiera tener una mujer como Babsi ni unos hijos como los que tengo. María Emilia, de 12 años. Juan Manuel, de 9 y María Pia, de 5. Verdaderamente siento que todo esto es muchísimo más de lo que yo nunca hubiera podido imaginar".

## Gastronomía

### Un bar que aún no abrió y ya es recomendado

Florería Atlántico inaugura en Washington en junio y es uno de los "bares tendencia" para 50 Best

Florería Atlántico, el subterráneo bar de Retiro que ostenta todas las distinciones que puede obtener un bar en el mundo, inauguraré en junio una sucursal en Washington DC (Estados Unidos), que aun antes de abrir sus puertas ya ha sido recomendado por la organización 50 Best como uno de los lugares a descubrir este 2025.

Proveniente de Buenos Aires, donde este speakeasy ha encabezado un enfoque sostenible para beber y cuenta historias sobre los in-

migrantes del Viejo Mundo a través de cocteles, Florería Atlántico abrirá un lugar en Georgetown, Washington DC alrededor de junio de este año", introduce el ranking de los 11 nuevos bares recomendados, entre los que se cuentan establecimientos que acaban de abrir o abrirán pronto en lugares tan distantes como Dubái o Sidney.

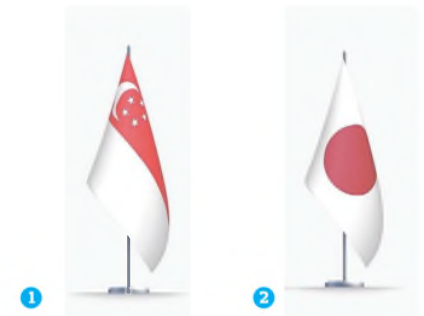
Abierto en 2012 en la calle Arroyo, el porteño Florería Atlántico es dirigido por el reconocido bartender Renato "Tato" Giovanni, que en 2020



BEBER CON MODERACION - PROHIBIDO

## Ranking. LOS PASAPORTES MÁS POD

La consultora Henley & Partners dio a conocer su ranking 2025 en sin necesidad de visa; el de la Argentina se encuentra en el puesto 1



fue elegido Mejor Bartender del Mundo por los World's 50 Best Bars, y destacado como una de las 10 personas más influyentes de la industria de los bares por la publicación Drinks International. En el último ranking de los 50 Mejores Bares del Mundo (2024), Floreria Atlántico fue uno de los tres argentinos listados; en su caso, en el N° 47. Actualmente, cuenta con una sucursal en Barcelona (España).

**Monstruo marino**

"En el momento de escribir este artículo, la carta de cócteles sigue siendo un trabajo en progreso, pero se centrará en la estacionalidad, el sabor, la historia y la localidad, mientras que el diseño interior combina ladrillo a la vista, madera rústica, cobre reluciente, terciopelo azul y hierro negro con un efecto espectacular -anticipa la organización 50 Best en su artículo-. El 'esqueleto' de un monstruo marino que estará

suspendido sobre la barra seguramente será una sensación en Instagram".

Los otros 10 nuevos bares a visitar en 2025 que lista la organización 50 Best son: After Eight en Calgary (Canadá); 1920, en Dubái (Emiratos Árabes Unidos); De Vie, en París (Francia); Semiprecious, en Denver (Estados Unidos); Bar Julius, en Sidney (Australia); Penicillin, en Shanghai (China); Lucky Cat, del chef Gordon Ramsay, en Londres (Reino Unido); Paradox, en Mumbai (India); The Consul, en Bangkok (Tailandia); Draft, en Seúl (Corea del Sur).

"Desde elegantes salones en la azotea con vistas al horizonte hasta bares speakeasy de hoteles que sirven cócteles del mejor nivel, 2025 se perfila como un año excepcional para los amantes de los bares -comentó la organización 50 Best-. estas aperturas están garantizadas para levantar el ánimo, literalmente". ●

Sebastián A. Ríos

**Escenas urbanas**

**Guardianes de las playas en plena temporada**

Son 765 los bañeros que, en dos turnos, se reparten los 47 kilómetros de frente marítimo de Mar del Plata

lanacion#

Texto **Dario Palavecino** | Fotos **Mauro V. Rizzi**



El servicio de seguridad en playa va del 1° de noviembre al 31 de marzo

MAR DEL PLATA - Son referencia arriba de la tarima, que los ayuda a otear más amplio el frente de playa que les toca cubrir. A bandera en mástil dan las indicaciones generales, y a puro silbato las particulares para marcar el riesgo. Y si con eso no alcanza, entonces irán al agua. Cada rescate es emoción pura. Se abre camino entre las olas, a pura brizada el que hace punta, para mantener a flote a la víctima. Atrás llegará un compañero para asegurar a los tres con un salvavidas. La salida siempre tiene premio: hay aplausos para los héroes.

Esta temporada son 765 los guarda-

vidas que se reparten en dos turnos en todo el frente de costa de Mar del Plata, que se extiende a lo largo de unos 47 kilómetros de playa, con más de la mitad convertida a formato de balneario con servicios y el resto de arenas públicas, en algunos tramos entre piedras que asoman en la orilla del mar y los acantilados de los rincones más rústicos de la zona. Hay que sumarles otros 40, que salen a la cancha apenas hay alguna ausencia obligada.

El perfil de ciudad con playa permitió que Mar del Plata no solo tenga sus escuelas de formación de guardavidas sino que los egresados alcancen para abastecer tanto sus propias playas

como a las de destinos vecinos. En su mayoría son nadadores por hobby o, en muchos casos, federados que compitieron en el deporte y que encontraron aquí una salida laboral de temporada.

El servicio de seguridad en playa de Mar del Plata se extiende durante cinco meses corridos. Comienza el 1° de noviembre y finaliza el 31 de marzo. Una de las particularidades de los últimos cinco o seis años es una mayor presencia de mujeres guardavidas. Lo que hace un tiempo podía ser una excepción, ahora es de lo más normal. Ya representan casi el 25% del staff local. ●

**OLI at AYANA**

Posada Ayana en José Ignacio

Un menú con aire de mar en el restaurante de temporada de Olivia Saal

**D.V. CATENA**

CONSULTAS Y RESERVAS  
Horarios de reserva: 20hs y 22.15hs.  
oli\_ayana  
Luis E. Schickendantz 1  
José Ignacio, Uruguay

DA SU VENTA A MENORES DE 18 AÑOS

**EROSOS DEL MUNDO**

el que lista los pasaportes que más países permiten visitar N° 17, pues permite visitar 172 destinos sin visado

1. Singapur - **195 países**
2. Japón - **193 países**
3. Francia, Alemania, Italia, España, Finlandia, Corea del Sur - **192 países**
4. Austria, Dinamarca, Luxemburgo, Irlanda, Países Bajos, Noruega, Suecia - **191 países**
5. Bélgica, Nueva Zelanda, Portugal, Suiza, Reino Unido - **190 países**
6. Australia, Grecia - **189 países**

3



Luciana del Rey



Lorenzo García



Morena Mestralet



Máximo Falaschini



Antonella Ricagno



Leandro Lay

## Destinos

# Creado para la aristocracia, hoy es una joya oculta de la costa atlántica

La historia de Mar del Sur está teñida por las crisis económicas, el aislamiento vial y el suicidio de uno de sus fundadores; actualmente hay un auge de nuevas edificaciones

**E**n las afueras de Miramar nace el último tramo de la ruta 11. Sinuoso y poco conocido, a punto tal que por momentos uno puede ser el único conductor, transitarlo se siente como dirigirse al fin del mundo. Este camino estrecho y sin iluminación deriva en un tímido boulevard, única vía asfaltada de Mar del Sur, un pequeño pueblo costero que promete ser el nuevo destino veraniego de la élite argentina y que es ahora un tesoro escondido.

En pleno centro se destaca el antiguo y majestuoso hotel "Boulevard Atlántico", representativa ruina de aquello que no fue: vajillas de plata, muebles traídos de Europa, pisos de pinotea, un gran salón comedor, dos canchas de tenis y 76 habitaciones. Hoy en día solo queda su fachada y una parte de la planta baja que funciona como cafetería y restaurante, aunque está en marcha una restauración que incluye un spa, gimnasio, piscina climatizada y un pasaje de compras.

Con apenas 2400 habitantes, un solo balneario y un modesto centro con no más de ocho comercios, pero una costa ancha y mar privilegiado, es hoy el destino ideal para quienes buscan paz e introspección. Mientras que pequeños poblados como Chapadmalal abandonan su serenidad a costa del crecimiento comercial y las grandes localidades balnearias como Mar del Plata son demasiado masivas

para algunos, Mar del Sur mantiene la calma a causa de su accidentada historia.

## El tren que nunca llegó

Fundado en 1889, pretendía transformarse en un gran centro turístico para un grupo selecto. El suntuoso hotel, erigido por el Banco Constructor de La Plata bajo el comando de Carlos Mauricio Schweitzer, compartía esa visión optimista. Pero el tren que planeaba conectar a Mar del Sur nunca llegó, truncando la gran ambición que tenía este pueblo en ciernes y condenándolo a un destino pacífico.

Laureano Clavero, investigador y documentalista, explicó a LA NACION que las tierras pertenecían originalmente a la familia Otamendi, quien le encomendó el trazado del pueblo al reconocido agrimensur J. Eugenio Moy, también presente en la planificación de las ciudades de Miramar y La Plata. Se organizó de modo tal que pudiese albergar un alto flujo de visitantes, aunque la crisis económica que azotó a la Argentina bajo la presidencia de Miguel Juárez Celman en 1890 cambió esos planes.

La localidad quedó unida con Miramar, la ciudad más cercana, por un precario camino de tierra, convirtiéndose en una propuesta para quienes tuviesen la voluntad de vivir cierto aislamiento. Proprietarios de antaño recuerdan que debían realizar las compras con anticipación en un centro urbano



“Ibas cada verano y ya sabías con quién te ibas a encontrar porque eran siempre los mismos, no podían sino convertirse en amigos”

“Las estadias consistían en ir de casa en casa con una guitarra, jugar al croquet u organizar peñas a la luz de las velas”

cercano, ya que no había siquiera un almacén y, con mal clima, no podían salir.

“En el año 1892, el principal impulsor del hotel, Carlos Mauricio Schweitzer, se suicidó, marcando esta historia con un tinte trágico y dejando al hotel huérfano en una batalla legal hasta ser administrado por la familia Gasco”, relata Clavero. Bajo esta gestión vivió sus años dorados. Llenando las casi 100 habitaciones y alentando el crecimiento del pueblo en el área circundante.

Motivados por la calma del lugar solían frecuentar su galería reconocidos artistas plásticos, escritores y músicos como Litto Nebbia o Bárbara y Dick, que encontraban allí mayor inspiración para sus obras y le aportaban un carácter contracultural. Se encuentra también un archivo que registra la visita de Nito Mestre en las costas sureñas. Mientras tanto, se continuaron construyendo chalets en los alrededores y conformando una pequeña comunidad veraniega.

Pero debido a la poca rentabilidad de un pueblo tan alejado y conflictos burocráticos, el hotel no recibió la inversión de mantenimiento suficiente y se fue degradando. “Las dificultades de manutención, los problemas legales y en especial el problema de su dominio sumieron al edificio en un estado ruinoso, el cual se ha visto incrementado con el paso de los años. Estos hechos determinarán su clausura

definitiva en la década de los 90”, explica en una investigación el arquitecto Pablo Grigera.

**Un sentimiento de pertenencia**  
A pesar del fracaso del hotel, la localidad funcionó por años casi como un barrio privado de familias que se conocían entre sí y que conformaron un profundo vínculo, con Mar del Sur como articulador. Gran parte de los visitantes residía durante el año en San Isidro, Adrogué y Olivos.

“Vos ibas cada verano y ya sabías con quién te ibas a encontrar porque eran siempre los mismos, no podían, sino convertirse en amigos. Recuerdo aventuras nocturnas donde paseábamos con linternas en mano porque no había iluminación en las calles y nos escapábamos a ver películas en el viejo hotel”, recuerda Paola Cittadini, que disfrutó Mar del Sur durante toda su infancia.

Esa seguridad y privacidad era uno de los factores más distintivos y lo convertían en una propuesta única. Aunque poco a poco el público fue cambiando —y falliendo los antiguos fundadores—, los propietarios sostienen que se mantiene una calma y tranquilidad imposibles de encontrar en otros destinos.

“Recuerdo que el centro duraba media cuadra y tenía muy pocos comercios. Pero fueron esos veranos donde hice muchos amigos y viví mis primeras borracheras, amanecer en la playa y fogones con guitarreadas. Algunos días nos metíamos al mar de noche sin preocupación y otros nos insolábamos durante el día”, narra Nazareth Puente, quien explica que va a Mar del Sur desde que tiene uso de razón y no lo cambiaría por nada.

Los hábitos de la época dorada dieron vida al “Club Rocas Negras” frente al mar, un lugar de reunión para charlar durante largas horas y compartir un café, pero sobre todo expresión de un marcado sentimiento de pertenencia de aquellas familias que conformaron a su vez otra gran familia.

“Las estadias consistían en ir de casa en casa con una guitarra, jugar al croquet u organizar peñas en el rancho de la señora Repetto a la luz de las velas”, cuenta Ana María Ruggeri, quien veranea en Mar del Sur desde hace más de 50 años.



Vista aérea de Mar del Sur con su única calle asfaltada, el boulevard central



Hotel Boulevard Atlántico



La Virgen de Rocas Negras



Custodiando las olas y testigo de infinitos atardeceres, una imagen de la Virgen es parada obligada de caminantes y peregrinos que le brindan ofrendas o expresan sus deseos. "La llevamos a cuestras desde el centro por tres kilómetros entre un grupo de vecinos amigos junto con el Obispo de San Isidro, quien comandaba las misas de los domingos durante la temporada", relata Ana María.

Todo cambió cuando se extendió la ruta llasfaltando el camino desde Miramar: Laureano Clavero explica que representó un boom para el pueblo, aumentando sus visitantes y construcciones. Algunos vecinos estuvieron de acuerdo con la medida, mientras que otros presentaron una resistencia por considerar que amenazaba la concepción campesina de Mar del Sur.

"Comenzó a arribar un público más propio de otras ciudades costeras y hasta aparecieron habitantes permanentes, cosa que antes prácticamente no existía y cambió el perfil del pueblo. Con la ruta se perdió para siempre la identidad fundacional", reflexiona una visitante histórica. El tramo fue asfaltado en 1987 y permitió llegar desde Miramar en aproximadamente 15 minutos.

A lo largo de los años esta transformación provocó que algunas familias decidieran buscar otros destinos para vacacionar. Aun así, sitios históricos como la antigua capilla o Rocas Negras son testigos fieles de las vivencias de aquellos tiempos y algunos descendientes aún bañan sus pies en las costas sureñas manteniendo viva la identidad del pueblo.

Laureano Clavero advierte que en los últimos años hubo un auge de construcciones modernas frente al mar y actualmente se observa un crecimiento en el área "El Remanso", donde nuevos visitantes decidieron construir viviendas para alquileres temporales. Otros invirtieron en terrenos virgenes con una visión a largo plazo.

El futuro es todavía incierto y quizás algún día se retome aquella ambición fundacional. Algunos afirman que será pronto, cuando aquel grupo que migró de Mar del Plata a Chapadmalal en busca de paz se vea disgustado por su reciente crecimiento y observe Mar del Sur como la alternativa más cercana. ● **Augusto Vitores**



FOTOS GENTILEZZA



Comer copiosamente por la noche interferiría con nuestros ritmos biológicos

GETTY

## Calidad de vida

# Para la ciencia no solo importa qué se come, sino también cuándo se come

Cada vez son más los estudios que muestran que ingerir más de la mitad de las calorías diarias antes de las 15 no es recomendable

**Adrián Cordellat**  
EL PAÍS

MADRID. - En los últimos años, se han dado pasos en la concienciación de la población respecto de la importancia de una alimentación saludable. Pero este, que sin duda es un gran salto cualitativo, podría no ser suficiente para proteger la salud de las personas. "Antes en nutrición se hablaba de qué se come o cómo se come. Ahora hemos añadido también la variable del cuándo. Está claro que si se come mal pues hay poco que hacer. Pero si se come mal y encima se hace a mala hora, la repercusión para la salud puede ser mayor", afirma Marta Garaulet, catedrática de Fisiología e investigadora de la Universidad de Murcia.

Considerada una de las madres de la crononutrición, Garaulet es autora de uno de los artículos científicos más citados del mundo en el área de las ciencias de la salud. No es de extrañar, ya que fue el primero realizado en humanos en demostrar que la hora de la comida mantenía un importante vínculo con la obesidad. Garaulet y su equipo demostraron que aquellas personas que comían después de las 15.00 horas perdían menos peso a la hora de hacer un tratamiento de dieta mediterránea que aquellas otras que lo hacían en un horario más temprano.

Posteriormente, hicieron lo propio en otro estudio con la hora de la cena. A los participantes les daban para cenar espaguetis con tomate y un plátano. Durante una semana, esa cena se les servía una hora antes de su hora habitual de irse a la cama. Durante la siguiente semana, cuatro horas antes. "Lo que vimos es que, efectivamente, la misma persona, cuando comía tarde, más cerca del sueño, tenía una tolerancia a

la glucosa mucho menor", explica. Una investigación reciente liderada por investigadores de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) y la Universidad de Columbia (EE.UU.), ha insistido en esta tesis al demostrar que consumir más del 45% de la ingesta calórica diaria después de las 17 se asocia a un aumento de los niveles de glucosa.

"Lo novedoso de nuestro estudio es que este efecto ocurrió independientemente del peso corporal, la masa grasa, la ingesta calórica total o la composición de la dieta", explica Diana Díaz Rizzolo, investigadora de Columbia. Para la profesora de la UOC este dato es "importante", ya que históricamente la asociación entre comer tarde y peores marcadores de salud se ha atribuido a que las tendencias de estilo de vida de las personas más nocturnas son menos saludables, con un mayor consumo de productos ultraprocesados, dietas más calóricas y, por tanto, mayores cifras de sobrepeso y obesidad. "En este estudio, aunque los participantes con ingesta tardía no tenían diferencias en cuanto a la ingesta calórica total comparados con los que comían temprano, los comedores tardíos mostraron mayores concentraciones de glucosa en sangre después de una prueba de tolerancia a la glucosa".

Para Manuel Botana, miembro del Área de Diabetes de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), el estudio supone un argumento más para "intentar educar a la población en que la ingesta de comida debe hacerse a las horas correctas y no de forma errática".

### Ciclos naturales

Por qué se produce esta peor tolerancia a la glucosa en las cenas tardías sigue sin estar claro, aun-

que todo indica que se debe al desajuste que los retrasos en los horarios de la ingesta produce en los ritmos circadianos. "Nuestro cuerpo tiene un reloj central en el cerebro que coordina muchas funciones, como la liberación de hormonas y la forma en que procesamos los nutrientes, todo basado en los ciclos de luz y oscuridad. Comer tarde en la noche puede alterar este reloj natural, afectando la forma en que regulamos la glucosa durante la noche", explica Diana Díaz Rizzolo.

Según Garaulet, investigaciones recientes en tejido adiposo en humanos en cultivo han demostrado que a las 00.00 horas de la noche es cuando peor tolerancia hay a la glucosa. Otros estudios apuntan también, tanto

**"La ingesta de comida debe hacerse a las horas correctas y no de forma errática"**

en laboratorio como en ratones, que cuando hay melatonina (la hormona del sueño) en el organismo, es decir, cuando estamos en nuestra noche biológica, el páncreas presenta dificultades en la producción de insulina.

"Si la melatonina está alta, nuestro organismo no tiene la misma capacidad de metabolizar los carbohidratos que cuando no hay melatonina. Esto tiene todo el sentido, porque en nuestro organismo la noche está hecha para no comer y para dar descanso a aquellos órganos implicados en el metabolismo de la ingesta (hígado, páncreas, aparato digestivo y el tejido adiposo)", señala la experta. "Por la noche, además, la

melatonina permite que descansen las células beta del páncreas y que por la mañana estén suficientemente descansadas como para funcionar correctamente", añade. En este mismo sentido se pronuncia Botana: cuando una persona cena mucho y muy tarde, tiene un sueño menos reparador y de mucha peor calidad. "Lo que contribuye a deteriorar el control metabólico".

¿El resultado? Si se cena una noche tarde, no pasa nada. Pero si esto se repite a menudo, los efectos llegan en cascada y los niveles altos de glucosa en sangre "pueden llevar a estados prediabéticos o diabéticos; e incrementan también el riesgo de obesidad, ya que ese exceso de glucosa hace que entren nutrientes al tejido adiposo y se engorde", señala Garaulet.

En cuanto a la población general -aunque esto puede variar en función de si una persona es más matutina o vespertina-, Garaulet recomienda evitar las ingestas mientras la presencia de la melatonina en el organismo es alta. Para ello, el consejo sería no desayunar demasiado temprano -especialmente en el caso de las personas con un cronotipo más búho, ya que todavía están en su noche biológica y tienen niveles altos de melatonina-; comer antes de las 15.00 horas, "pero si puede ser antes de las 13:30 horas mejor"; cenar pronto, sobre las 20:00-20:30 horas, alejando la cena al menos tres horas de la hora de acostarse; e intentar dejar doce horas de diferencia entre el fin de la cena y el inicio del desayuno "para que el organismo tenga tiempo de movilizar grasa y no se produzca un acúmulo".

Y un último consejo para los más golosos: si se van a tomar dulces, mejor que sea por la mañana. ●

Circuitos

# Belgrano: un paseo por las cocinas del mundo

Con una barra cebichera, un viet bistro y un omakase japonés, en solo unas cuadras Belgrano concentra lo mejor de la gastronomía mundial

lanacion#cvam38616

Texto Paula Ikeda

lanacion#

Comer arrollados nem como en Vietnam, dumplings como en HongKong, y transportarse a una barra cebichera limeña sin salir de la ciudad de Buenos Aires es posible y sin la necesidad de hacer grandes recorridos. Un nuevo polo de gastronomía internacional está tomando forma con novedosas propuestas en el Bajo Belgrano, pegado al Barrio Chino, y en la frontera con Nuñez.

Perú, Japón, Italia, Vietnam e incluso la Argentina convergen allí con sus cocinas y sus ambientes, y conviven armoniosamente en unas pocas cuadras, en una zona lindante con Avenida del Libertador y avenida Congreso.

De la mano del célebre chef peruano Gastón Acurio, el circuito internacional Belgrano atrae a paladares curiosos, extranjeros acostumbrados a una propuesta variada. Pero también a viajeros frecuentes que buscan platos auténticos que les permitan transportarse con los sentidos -y con solo un bocado- al otro lado del mundo.

Una nueva propuesta para no aburrirse y dar una respuesta al "¿qué comemos hoy?" y al "¿a dónde vamos?".

**Hoja de ruta**

1. **Shimada Omakase**. Franklin D Roosevelt 1806
2. **Sachi**. Franklin D Roosevelt 1702
3. **Barra Chalaca**. Montañeses 2599
4. **Hong Kong Style**. Montañeses 2574
5. **An**. Blanco Encalada 1402
6. **Mixtape**. Franklin D Roosevelt 1806
7. **Aire Libre**. Av. del Libertador 6327



**Mixtape**

ROOSEVELT 1806, 1º PISO

Pegado a Shimada Omakase, en el primer piso de Haiku, se encuentra este bar kossa, como se llama a este estilo de lugares japoneses. Con la música como gran protagonista -vinilos, cds y playlists-, una gran barra y terraza para disfrutar de cócteles con el sello de Pablo Pignatta



**Sachi**

ROOSEVELT 1702

La moda de los handrolls llegó a Buenos Aires, con esta barra descontracturada donde disfrutar de distintas variedades de este tipo de sushi. Con opciones de handrolls y de nigiri, con una audaz combinación de ingredientes. La modalidad es en barra y sin reservas. Martes, noche. De miércoles a domingos, desde el mediodía hasta la medianoche.

**Barra Chalaca**

MONTAÑESES 2599

Una de las inauguraciones de fin de 2024, Barra Chalaca es la propuesta informal de Gastón Acurio, el mismo de La Mar y de Tanta. Con locales en Perú, Chile y Colombia, apuesta por el street food peruano, con cebiches (con "b", como le gusta escribir a Acurio), causas, sandwiches, arroces y platos típicos de la cocina andina. Apto para comer solos en la barra, en citas o en grupos de amigos o familia.



**ÁN**

BLANCO ENCALADA 1402

Un viet bistró en la esquina de Blanco Encalada y Migueletes. Para disfrutar de distintas opciones del clásico sandwich banh mi, ensaladas con fideos de arroz y riquísimos arrollados nem. Sabores auténticos, apto para paladares exigentes, que completa con una propuesta cafetera.

**Hong Kong Style**

MONTAÑESES 2574

El histórico restaurante del Barrio Chino reabrió en nueva locación, cruzando la avenida Monroe. Y ahora, en manos del joven Walter Liu, se dedica a ofrecer "comida tradicional hongkonesa", con un twist. Lugar de culto, se maneja con reservas y permite deleitarse con platos que hacen viajar con los sentidos. Dumplings, tortilla de nabo (lo ba kou) o sopa agripicante. De martes a sábados de 20 a 23:30.



**Aire Libre**

AV. DEL LIBERTADOR 6327

Con sus "platos y platitos porteños", ofrece un mix de gastronomía argentina. Están quienes van directo por un Don Pedro, un flan mixto o torta vasca o se dejan tentar por platos como lengua a la vinagreta, empanada de humita al horno de barro, entraña o rabas con alioli provenzal. También hay milanesa de lomo y pastel de papas de hongos grillados, entre otros.

**Shimada Omakase**

ROOSEVELT 1806, 1ER. PISO

Con la tradición del Japón, el itamae Takeshi Shimada es quien guía a lo largo de su omakase. Con este sistema, donde el chef propone los platos con los mejores ingredientes del día, los comensales se abstraen del tiempo, comen sushi y distintos platos japoneses en barra, con su atención personalizada.



**Baja América**

O HIGGINS 3424

Un bonus track, cruzando apenas la frontera con Nuñez, la propuesta latinoamericana del mexicano Antonio Bautista Menú por pasos, con platos internacionales donde resaltan la identidad latina (como su pato con mole de membrillo o los dumplings con caldo de frijol negro y epazote). Todo mandado por buenos vinos de la mano del sommelier Freddy Morales.

# vida digital.

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

## La compu

### Brain rot, nuevo villano de un mal antiguo

Ariel Torres LA NACION

En diciembre tuvimos la palabra de 2024, según la editorial de la Universidad de Oxford, es decir, la que publica el Oxford English Dictionary. Fue *brain rot* (también pueden encontrarla como *brainrot*). Tiene dos significados, en la jerga de internet. Por un lado es la montaña de contenido de poco o nulo valor que se publica en las redes sociales (internet no empezó con las redes sociales, y siempre hubo montañas de *trash food*). Por otro, es el efecto sobre la salud cognitiva que podría producir el consumir mucho de este contenido. Mucho, dicen los que estudian estos asuntos, son 4 o 5 horas por día. Hay quienes pasan todavía más tiempo mirando esta cascada infinita de *fast food* mental.

OK, no es la primera vez que nos alertan acerca de las consecuencias catastróficas de las nuevas tecnologías. Por regla general, la evidencia se acumula -por ejemplo, contra los videojuegos- hasta que la tecnología que hasta ahora estaba en el banquillo de los acusados es des-

plazada por una nueva, se reciclan los estudios, se vuelve a acumular evidencia, y así. De la tele hasta Instagram, no paramos de echarle la culpa al actor equivocado.

Una cosa antes, para que no haya malentendidos. Por supuesto que un exceso de redes sociales, de tele, de juegos o de pedalear en la bicicleta a tener consecuencias nefastas para la salud. Quisiera recordar aquí que el pasar demasiado tiempo con los videojuegos terminó por causar muertes. No me parece una super noticia, además, que sea dañino para cerebro el mirar todo el día memes que no solo no son una obra maestra del humor, sino que además se vienen reciclando desde más o menos las carabelas de Colón. *Brain rot* significa, traducido literalmente, pudrimiento del cerebro. *Rot* significa también "tonterías". Negocio léxico redondo.

La pregunta que nos hacemos es por qué alguien elige consumir todas estas toxinas mentales, cuando hay decenas de miles de cosas magníficas online. Un ejemplo:

¿por qué alguien se pasa el día mirando videos de perros tocando el piano y aullando cuando tenés en Spotify la obra coral completa de Brahms? Es una edición para coleccionistas de 7 CD. Casi ocho horas de lo mejor de lo mejor, por dos pesos con cincuenta. ¿Por qué reindicamos con el video del que revela una conspiración con extraterrestres o ese otro en el que, en un delirio que reite de *Skibidi*, se siembran tomates plantando rodajas de tomates? ¿Qué nos pasa?

Lo que nos pasa empieza mucho antes de las redes sociales, internet, el siempre ardid grupo de WhatsApp, Twitter y la pavada en general. Durante demasiado tiempo fuimos muy irresponsables con la educación, sea de forma directa o por los representantes que elegimos. El problema de ser irresponsables con la educación es que sus efectos son acumulativos, como los del tabaco o la radiación UV. La primera vez que desistimos del mérito, el esfuerzo y la disciplina (en el sentido del que estudia piano o

practica un deporte, no en el de pegarte con la regla en la punta de los dedos) creímos haber avanzado, cuando en realidad lo que ocurrió es que la siguiente generación ya disponía de menos herramientas para el pensamiento crítico y por lo tanto tomó decisiones todavía peores respecto de la educación.

Al dañar la educación, dañamos el pensamiento crítico, abonamos las falacias (que hoy son la forma aceptada de razonar: o sea, el mundo al revés) y convertimos todo aquello que no pasa fácil en aburrido o peligroso. O ambos.

Es posible que un exceso de memes, comentarios soeces y videos border tengan un efecto negativo sobre la psiquis y, aseguran, también sobre las neuronas. Pero nada comparado con lo que nos han causado décadas de una educación en la que dulcoramos los programas, colonizamos el aula con adoctrinamiento, le arrebatamos al docente su autoridad y, por si fuera poco, le pagamos una miseria. Esa, me temo, es la raíz del *brain rot*.

## HALLAZGOS



### Sondas

En *Spaceprob* es se publican y catalogan las sondas espaciales que navegan actualmente el sistema solar (y que en un caso ya está saliendo hacia la galaxia) en un breve e informativo catálogo que arroja datos y enlaces sobre cada una de estas naves no tripuladas. Alimentada con información de la Deep Space Network (<https://eyes.nasa.gov/apps/dsn-now/>), la página presenta una compilación de datos curiosos, historia, distancias recorridas, fecha de lanzamiento y misiones, como la de Gaia, que acarrea consigo un escáner de estrellas y tiene por objetivo generar un mapa tridimensional de la Vía Láctea. Esta biblioteca espacial puede ordenarse por la distancia a la que las sondas se encuentran actualmente, en cuyo caso la que aparece primero es la nave Voyager 1, a 21.440 millones de kilómetros de la Tierra, y también por fecha de lanzamiento.

## contentlab | LA NACION

Seguinos en @clubn



## Recién llegados

El año comienza con nuevos beneficios para que disfruten los socios de Club LA NACION. Descubrí cuáles se suman.

En este comienzo de 2025, la gastronomía se convierte en protagonista con una selección de opciones para deleitar el paladar en todo momento y para todo gusto. Con una variedad que abarca distintos estilos, los socios de Club LA NACION podrán disfrutar de descuentos en restaurantes cuidadosamente seleccionados para garantizar momentos inolvidables. A continuación, un paneo por las nuevas incorporaciones.

Para los fanáticos de la cocina china, en Magic Dragon se vive cada plato como un viaje directo a Oriente. Su propuesta combina ingredientes frescos y de alta calidad y así ofrece clásicos como el *chow mein*, *chow fan* y *chop suey*. Con una cuidada selección de carnes, mariscos, vegetales y fideos, este restaurante es la oportunidad perfecta para explorar nuevos sabores.

Por su parte, en Ave Caesar las milanesas se transforman en protagonistas con una amplia variedad de *toppings* que incluyen fugazzeta, napolitana o *cheddar* y panceta. También se puede optar por supremas o sándwiches caseros, perfectos para comer al paso, o disfrutar de opciones más livia-

Cocina oriental, nikkei, para almuerzos frescos: las nuevas incorporaciones contemplan todos los paladares

nas como ensaladas frescas. Esta cadena está ubicada en los mejores shoppings del país.

En tanto que los amantes de la cocina italiana encontrarán en Prosciutto, ubicado en Lanús, un gran lugar para disfrutar de una experiencia culinaria auténticamente italiana. Sus jamones artesanales, estacionados durante un año y saborizados con opciones como pimienta negra, pàprika y finas hierbas, se destacan como una de sus especialidades. Además, su carta incluye entradas tentadoras, pastas hechas a la vista, risottos cremosos, cortes de carne de primera calidad y postres que son el mejor broche de oro.

Si algo parece claro en 2025, es que los socios de Club LA NACION estarán destinados a comer bien.



### NUEVOS BENEFICIOS

- 1 Wok**  
20% de lunes a miércoles
- 2 Magic Dragon**  
20% de lunes a miércoles
- 3 Ave Caesar**  
20% de lunes a miércoles  
@avecaesarok
- 4 Prosciutto Lanús**  
20% de lunes a sábado  
prosciutto.com.ar

- 5 Madison Café - Ceviche Nikkei**  
20% de lunes a viernes  
@madison.ceviche

Para ser parte de Club, disfrutar de todos estos beneficios y ver todas las bases y condiciones aplicables, ingresá en [club.lanacion.com.ar](http://club.lanacion.com.ar).

Es el mismo mar, el mismo atardecer, la misma escenografía de ensueño que sólo Punta del Este puede ofrecer, y allí está ella con esa sonrisa entre picara y cautivadora, las piernas eternas y su porte de pura elegancia que alguna vez, casi sin quererlo, la llevaron -en ese mismo lugar- a iniciar su reinado y convertirse de la mano de Pancho Dotto en una de las modelos más convocadas de los noventa.

"Siento que esa era otra vida", asegura Roxana Zarecki (52), mientras acuesta a Delfina y Sofía, las hijas que tuvo con el empresario farmacéutico Sebastián Bagó, hoy se consolida como joyera

Aplicada, creativa e hiperactiva, trazó una carrera sinuosa, que abarcó desde el Derecho y el Periodismo hasta el diseño de joyas. Lo que comenzó como un hobby, derivó en RZStudio, una marca destacada por sus colecciones exclusivas y colaboraciones en el mundo de la moda. Roxana ha sabido reinventarse en cada etapa.

**–Punta del Este es importante en tu vida. Fue acá, en un concurso de belleza, que comenzó tu carrera como modelo. ¿Qué recordás de ese momento?**

–Ese verano vine con mis padres. Una amiga me insistió en que me metiera en el concurso de Miss Punta del Este. Lo hice porque si quedabas preseleccionada tenías vía libre todo el verano para entrar a Space, que era "el boliche" ... ¡y ese era nuestro único objetivo! (risas). Fue casi por casualidad. Al final estaba súper nerviosa, pero te confieso que no sé por qué en el fondo sentía que algo iba a pasar. Y cuando me eligieron "vicereina de Punta del Este", para mis padres fue una sorpresa; porque no se lo dije hasta el último día! Ese verano, después de mi coronación, conocí a Pancho Dotto. En ese momento no me di cuenta de que de ahí en adelante mi vida iba a cambiar para siempre porque comencé una larga carrera en el mundo del modelaje y luego en la conducción y en la televisión. Algo que nunca había imaginado.

**–Estabas justo empezando a estudiar Abogacía y, cuando ofrecieron comenzar la carrera de modelo, tus padres te impusieron una condición: seguir estudiando. ¿Eras aplicada?**

–Mis papás eran estrictos, pero nunca me cuartearon los desafíos que yo iba planteando en mi vida, todo lo contrario, me alentaban. En esa época yo empezaba Derecho y me pidieron que no dejase la carrera

porque pensaban que lo de modelo me iba a durar un año o dos. "Mejor seguí estudiando", decían. Cumplí con mi palabra: llevaba los libros a los desfiles y hasta no terminar la carrera no acepté ningún contrato en el exterior. Después me fui a Japón, a Alemania e hice la gira Milan-Nueva York-París durante cinco años. Era mi pendiente por estudiar, así que lo disfruté muchísimo y fue una gran experiencia.

**–¿Qué recuerdos tenés de esa época de modelo en los 90?**

–Tuve un privilegio de que metocara la que creo fue la mejor época. No es que ahora no sea maravillosa, pero los 90 fueron una gloria. Los desfiles de Giordano, de Pancho Dotto y de Ricardo Piñeiro marcaron un antes y un después en la moda, y yo lo viví con suma intensidad. Disfruté de

## Mesa para dos

Emblemática modelo de los 90, abogada y periodista, casada con el empresario Sebastián Bagó, hoy se consolida como joyera

# Roxana Zarecki

## "Me encantaría diseñarle una joya a Máxima"

Texto Gabriela Picasso



"Descubrí que era habilidosa con las manos y era bastante creativa", cuenta

### Agua y Champagne

*"Soy muy saludable y tomo agua todo el día. Eso sí, a la hora de brindar y a veces para la cena me encanta el Champagne. Siempre brindo por la vida, los logros y los momentos compartidos"*



cada momento y aprendí un montón. Eran tiempos de un glamour tremendo. La gente sabía el nombre de las modelos, nos pedían fotos y autógrafos en la calle. No entendíamos tanta cosa, pensábamos que era demasiado".

**–Hace un mes falleció Roberto Giordano, vos le dedicaste un sentido homenaje.**

–Me sorprendió su muerte porque era joven. No me la esperaba. Sentí que no tuvo la despedida que merecía. Nunca pensé que su último desfile iba a ser el último... Fue alguien que generó mucho para la moda. Sus desfiles eran diferentes. Giordano transformaba un desfile en un espectáculo de moda. A cada modelo nos daba un lugar especial, lograba que sacáramos lo mejor de cada una y nos luciéramos. Por eso puse en un

post que me hubiese gustado decirle "Gracias", por que vivimos momentos hermosos gracias a él. Roberto fue alguien importante para todas las que estábamos en sus desfiles.

**–Abogada y periodista. ¿Cómo cambió eso tu lugar en el mundo del modelaje?**

–Estaba estudiando Periodismo y me ofrecieron hacer el noticiero de América, en el que estuve un año. Después me ofrecieron entrar en Fashion TV, en el programa Glam, por el que recibí un Martín Fierro de la TV de Cable, que tengo con mucho orgullo en casa. Pero después de dos años deje porque Sebastián me propuso matrimonio y decidí enfocarme al cien por ciento en mi familia.

**–¿Cómo conociste a Sebastián? ¿Qué te enamoró de él?**

–Lo conocí en un zoológico! Loco, ¿no? A Sebas lo apasionan los animales y es un estudioso, y en ese entonces colaboraba con el zoológico de Luján. Yo fui a hacer unas fotos para la tienda del zoo, y ahí nos conocimos. Después nos cruzábamos en distintos lugares, pero recién un año más tarde llegó el amor y no nos separamos nunca más. Hace 19 años que estamos juntos y me enamoró todo de él. A mosi humildad, lo compañero y protector que es, que en todo momento está a mi lado. Cuando fui mamá por primera vez no se movía de milado ni un segundo. Y no puede haber un mejor padre de mis hijas, está siempre pendiente. Mirá que su agenda es tremenda, pero siempre quiere estar o ir a cualquier cosa que tengan. Eso me enamoró al principio y me enamora todos los días.

**–De repente aparece en tu vida la joyería, ¿por qué?**

–Me puse a estudiar cuando estaba de novia y descubrí que era habilidosa con las manos y era bastante creativa. Así que empecé a hacer piezas. Primero de entre casa, para amigos y familia, y después le pedí una oportunidad a algunas marcas que me conocían de mi época de modelo, para las que estuve trabajando. Ahora con Kosiuko hicimos unas tiras de la línea Queen Carla de Carla Rodríguez. También tengo la línea El Filo que hago con Florencia Florio que también fue modelo. Y otra que se llama Rezamo, con Agustina Moreno Ocampo, que está inspirada en nuestras culturas y se vende en el Malba. Y hace una año que colaboro con el diseñador Gabriel Lage.

**–Hace poco estuviste en boca de todos por la tiara que lució Milagros Mailín en su casamiento con Horacio Rodríguez Larreta. ¿Cómo se les ocurrió ese detalle?**

–Yo solo la conocía por las revistas. Pero veía lo linda que era, así que sabía que cualquier cosa le iba a quedar bien. Fue todo entre ella y Gabriel Lage. Ella quería algo en la frente, y Gabriel me hizo un dibujo. Era un trabajo muy artesanal. Yo fui al casamiento y verla entrar tan hermosa con su vestido y su tiara me llenó de emoción. Se que ella estaba feliz.

**–¿A quién te gustaría diseñarle?**

–Me encantaría diseñarle una joya a Máxima porque la admiro muchísimo y nos representa muy bien a los argentinos. ■

### EL ÁLBUM



En los 90, en su época de modelo; junto a Sebastián Bagó, en su casamiento, y postal familiar con sus hijas Delfina y Sofía