Mompell & Micó

NUTRICIÓN | SALUD | GASTRONOMÍA | PSICOLOGÍA | CULTURA | OCIO

EL REPOLLO: LA ESTRELLA SALUDABLE DE 2026

ESTÉTICA DENTAL: TU SONRISA, TU CARTA DE PRESENTACIÓN

El pelo blanco algo más que envejecimiento

¿Por qué **dormir bien** es ahora una superherramienta de salud?

VIAJE AL ANFITEATRO ROMANO MÁS ESPECTACULAR DE ESPAÑA



SOY VEGETARIANO, ¿Y MI HIJO?

¿Sabías que?

Una agenda para este Invierno

Reserva fechas

Inverfest

Festival musical de invierno con conciertos de artistas de varios estilos como pop, rock, flamenco.

Es una de las propuestas culturales más grandes del invierno en España.
De enero a marzo de 2026

Carnavales

El Carnaval de Cádiz, uno de los más emblemáticos de España con mucha participación popular, o el Carnaval de Santa Cruz de Tenerife, uno de los más importantes del mundo.

Fiesta de Santa Eulalia

Entre el 7 al 12 de febrero se celebra el Festival tradicional en honor a la patrona de Barcelona con actividades culturales, música…

Benidorm Fest 2026

Festival – concurso musical con artistas y actuaciones en directo.

Este año se celebrará entre el 10 y 14 de febrero.

Espot Esquí Snow Festival

Un Festival de Invierno con actividades de nieve, competicines, conciertos y actividades en la montaña.

Se celebra los días 7 y 8 de marzo ***en Espot, el Pirineo Catalán.***

EL FRÍO TAMBIÉN CANSA… Y NO SÓLO ES UNA SENSACIÓN

¿Te notas más cansadoen invierno, aunque duermas las mismas horas?

No es casualidad. La ciencia confirma que el frío y la falta de luz influyen directamente en nuestros niveles de energía.

Durante los meses de invierno, los días son más cortos y recibimos menos luz solar. Esto afecta a la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño y de la serotonina, relacionada con el estado de ánimo. El resultado: más sensación de sueño, menos motivación y una energía más baja de lo habitual.

Además, cuando hace frío, el cuerpo gasta más energía en mantener su temperatura, lo que puede aumentar la sensación de fatiga física.



RECOMENDACIONES

- Aprovecha al máximo **la luz natural,** incluso en días nublados.
- Mantén **horarios regulares** de sueño.
- Cuida tu **alimentación e hidratación** (aunque no tengas sed)
- **Muévete un poco cada día:** el ejercicio ayuda a activar cuerpo y mente.

CONTENIDO

CUIDADOS
2. El frío también cansa… y no sólo es una sensación

CONSEJOS DE SALUD
3. ¿Por qué dormir bien es ahora una superherramienta de salud?

PREVENIR EN INVIERNO
4, 5. ¿Sabías que…?

CONOCE A TU DENTISTA
6, 7. Estética Dental. Carillas de disilicato de litio

ALIMENTACIÓN
8. El repollo: la estrella saludable de 2026
9. Soy vegetariano, ¿y mi hijo?

CURIOSIDADES
10. El pelo blanco algo más que envejecimiento

VIAJES
11. El anfiteatro romano más espectacular de España

¿Por qué **dormir bien** es ahora una superherramienta de salud?

Más allá de descansar, tus noches pueden protegerte de resfriados, mejorar tu memoria y hacerte sentir mejor cada día

Dormir no es solo "cerrar los ojos" por la noche: es una acción clave para mantener tu cuerpo y tu mente en forma. Y ahora, estudios y expertos lo confirman de forma más clara que nunca.

EL SUEÑO QUE REALMENTE IMPORTA

Una médico británica explicó que dormir **menos de 7 horas por noche** puede multiplicar por tres las probabilidades de resfriarte o coger gripe. Y no es solo cantidad, sino la **calidad del sueño importa muchísimo.**

Imaginemos tu cama como el "taller" donde tu cuerpo:

- **Repara células y tejidos**
- **Regula defensas** contra virus y bacterias
- **Fortalece la memoria y el aprendizaje**
- **Estabiliza el estado de ánimo**



SI NO TIENES UN SUEÑO REPARADOR, ESTOS "TIPS" TE INTERESAN

1. **Apaga pantallas 1 hora antes de dormir.**
   La luz azul engaña a tu cerebro y retrasa el sueño.
2. **Rutina fija.**
   Acostarte y levantarte ala misma hora ayuda a tu "reloj interno".
3. **Habitación fresquita y silenciosa.**
   Crea un entorno ideal para que tu cuerpo entre en modo reparación.
4. **Evita comidas pesadas antes de dormir.**
   La digestión activa puede interferir con la calidad del sueño.
5. **Relájate con una lectura ligera o música suave.**
   Reduce estrés y prepara a tu cerebro para descansar.

Y TODO ESO SUCEDE MIENTRAS TÚ DESCANSAS

DORMIR MEJOR = MENOS RESFRIADOS

La evidencia muestra que cuando no dormimos lo suficiente, nuestro sistema inmunológico no responde con la misma eficiencia, y eso nos hace más vulnerables a infecciones comunes de invierno como el resfriado o la gripe.

Mientras dormimos, el cuerpo produce proteínas llamadas **citocinas** que ayudan a combatir la infección.

MÁS MEMORIA + MEJOR SALUD MENTAL

Descansar bien **también ayuda a que nuestro cerebro consolide recuerdos y maneje el estrés.** Las interrupciones del sueño o un entorno poco adecuado (temperatura alta, luz o ruido) multiplican el riesgo de enfermar y de sentirnos "apagados" al día siguiente.

¿Sabías qué?



1 A MUCHAS PERSONAS LES DUELEN LOS DIENTES EN INVIERNO

Si al salir a la calle en invierno *notas un pinchazo en los dientes al respirar aire frío,* no estás solo. La *sensibilidad dental* aumenta con el frío y tiene una explicación científica. Los *cambios térmicos bruscos activan los túbulos dentinarios,* pequeños canales que conectan con el nervio dental. En invierno, estos estímulos son más frecuentes, lo que explica por qué la sensibilidad se nota más en esta época del año.

2 LOS VIKINGOS CONSUMÍAN YA REFRESCOS



Los vikingos ya en los años 790 dC *elaboraban bebidas fermentadas* a base de miel y frutas llamadas *hidromiel,* que les servían para hidratarse y tener energía en los largos viajes por el mar. Considerada *néctar divino y elixir de los dioses,* simbolizando honor, magia y conexión espiritual.

Los recién casados debían beber hidromiel durante un mes para favorecer la descendencia, algo que dio origen a la conocida expresión *"Luna de Miel"*

3 EL COLOR DE LOS ALIMENTOS TE HACEN MÁS SALUDABLE

Cuanto más color tengasenel plato,mejor para tucuerpo. Cada color indica los nutrientes y antioxidantes. Por ejemplo,*el rojo* es bueno para el corazón, *naranja* para la vista y la piel,*verde* para el sistema digestivo y morado para proteger nuestras células.

Si tu plato parece un arcoíris,

¡Tu cuerpo sonríe!





LOS GATOS ERAN MONEDA DE CAMBIO EN EL ANTIGUO EGIPTO

4



En el Antiguo Egipto, *los gatos eran tan valiosos que se usaban como especie de moneda.* Perder un gato podía serundelito grave, y su protección estaba garantizada por la ley. Se les consideraba además guardianes, curadores y protectores del hogar.

ALBERT EINSTEIN NO USABA CALCETINES

5

Albert Einstein no usaba nunca calcetines *porque decía que era absurdo perder el tiempo y energía con ellos,* y que con sus zapatos tenía suficiente para salir a la calle.

Como el dedo gordo siempre perforaba los calcetines decidió que la mejor solución era dejar de usarlos. Esta excentricidad, junto con *usar trajes similares todos los días para no perder tiempo* en decisiones triviales, reflejaba su enfoque en lo importante y su desprecio por las formalidades innecesarias.

LA PRIMERA WEBCAM QUE SE CREO TENÍA COMO OBJETIVO UNA CAFETERA

6

La primera webcam creada en 1991 en la *Universidad de Cambridge* se ideó para vigilar una cafetera llamada *"The Trojan Room"*, ahorrándoles el viaje a un pasillo para encontrarla vacía, de esta manera sabían si podían ir a recoger su taza de café.

La cafetera original *fue subastada en eBay en 2001,* año en el que la cámara se desconectó.



Leonardo Da Vinci tenía una escritura secreta

7

Conocida como escritura especular (al revés), un método de escritura de derecha a izquierda, más fácil de reproducir para un zurdo (como era en su caso) y que no manchara de tinta los papiros. Así protegía sus ideas o dificultaba la lectura a aquellos que querían copiarle. También fue el precursor de las abreviaturas y símbolos, creando un código personal.

Ahora bien, no era un secreto impenetrable, ya podía leerse con un espejo. Era una forma de proteger sus descubrimientos.



MOMPELL & MICÓ

ESTÉTICA DENTAL: TU SONRISA, TU CARTA DE PRESENTACIÓN

"Una sonrisa bonita no sólo es cuestión de vanidad o algo de moda. Influye en la autoestima, en cómo nos perciben los demás y en muchas ocasiones, en nuestro bienestar emocional.

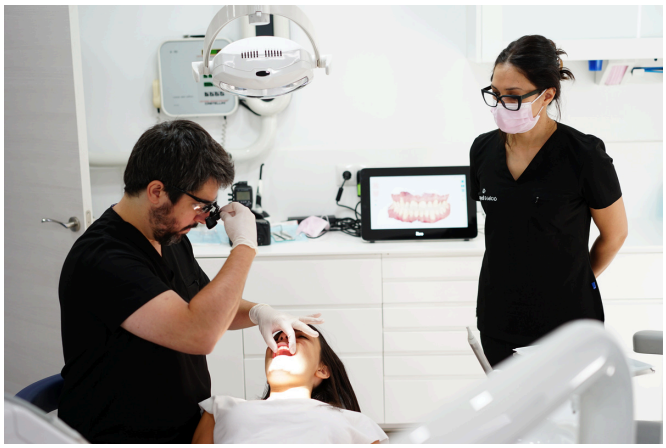
Con los avances con los que contamos en la clínica, hoy es posible mejorar la sonrisa de forma segura y personalizada".

¿Cuáles son los tratamientos de estética más buscados en la actualidad?

Hoy día como hemos visto, la estética dental adquiere mucha importancia. Los tratamientos más solicitados son Ortodoncia invisible, Carillas, una forma de corregir la forma y color de los dientes, Contorneado Dental y por supuesto el Blanqueamiento que devuelve la luminosidad natural de los dientes.

Dato Curioso

Según estudios recientes, más del 60% de los adultos españoles consultan sobre estética dental antes de los 40 años. La motivación principal, sentirse mejor consigo mismo en las fotos y entorno social.



Expertos en ortodoncia invisible, carillas y blanqueamiento: **CLINICA MOMPELL Y MICÓ**, dedicada a tu bienestar emocional y estética dental.

Hemos desarrollado un pequeño test para poder descubrir de forma rápida la sonrisa ideal

(Tipo test donde se responde Sí/No)

Sí No Tus dientes se ven amarillentos al sonreír.

Sí No Tengo algún diente torcido o desalineado.

Sí No Noto desgaste o bordes irregulares en algunos dientes.

Sí No Quiero una sonrisa más brillante.

Sí No Siento inseguridad al hablar o reír en público.

RESULTADOS:

0-1 Sí

Tusonrisa está bien. Igual un blanqueamiento profesional para darle un extradeluminosidad.

2-3 Sí

Podrías beneficiarte de un blanqueamiento o contorneado dental. Incluso carillas.

4-5 Sí

Te recomendamos una transformación. Ortodoncia y quizás finalizar con carillas para asegurar una sonrisa funcional y armónica.

CARILLAS DE DISILICATO DE LITIO: la revolución en la estética dental

2026

La innovación y seguridad para nuestros pacientes es clave

Eldisilicatode litiotiene una alta translucidez,lo que permite que las carillas imiten el color y luminosidad del esmalte natural. Como resultado, se consigue una sonrisa armónica y muy realista.



Corrección estética con mínima invasión y máxima naturalidad.

Otra característica es su **resistencia y durabilidad.** Gracias a un material muy resistente a la fractura y desgaste. Nosotros lo recomendamos cuando los pacientes buscan una sonrisa bonita, pero sin comprometer la funcionalidad de sus dientes.

Conservar el diente es una de las peticiones más habituales entre los pacientes. De manera que, con las carillas de disilicato requerimos un **menor desgaste** del esmalte, de manera que **el diente natural se preserva mejor** y el tratamiento es más conservador.

Al ser un **tratamiento realizado de forma digital** (diseñado con CAD/CAM) podemos hacerlo con una precisión milimétrica, **planificando antes de colocarlas y simular el resultado final.**

Y por último, son más **resistentes a las manchas**, por su composición nada porosa. Manteniéndose la sonrisa más luminosa por más tiempo.

GARANTÍA DE CLÍNICA
Club dental
profesional y tecnológica

EN 2026 SEGUIMOS GARANTIZANDO LA CALIDAD Y SEGURIDAD DE NUESTROS TRATAMIENTOS

Tu salud dental es nuestra prioridad. Cuidamos cada detalle y trabajamos siguiendo los más altos estándares de calidad, porque tu confianza merece lo mejor. Contamos con el Sello Garantía de Clínica, un reconocimiento que avala nuestro compromiso con tratamientos seguros, eficaces y personalizados para cada paciente

Recupera la seguridad al reír con tratamientos que avalan nuestro compromiso con tu salud dental.





EL REPOLLO:

LA ESTRELLA SALUDABLE DE 2026

AUNQUE PUEDE SONAR SIMPLE, EL REPOLLO ESTÁ VIVIENDO UNA ESPECIE DE "RENACIMIENTO GASTRONÓMICO" EN 2026.

Ya no es ese alimento asociado con dietas antiguas, sino que chefs de restaurantes modernos lo están incluyendo en platos creativos y saludables, y su consumo se ha disparado en recetas y menús por todo el mundo

¿Por qué está de moda?

- **Muy nutritivo:** rico en fibra, vitaminas C y K, y antioxidantes que apoyan la salud intestinal y el sistema inmunitario.
- **Apoyo a la salud intestinal:** se está promoviendo cada vez más por su papel en dietas que mejoran la microbiota y la digestión.
- **Versátil en la cocina:** puede usarse en sopas, ensaladas, fermentados como kimchi o chucrut, y platos de inspiración global (coreanos, del Medio Oriente, europeos...).
- **Accesible y sostenible:** es económico y fácil de encontrar, lo que lo ha convertido en un favorito tanto para cocineros caseros como profesionales.

Un producto que ha dejado de ser una guarnición para convertirse en un ingrediente central y versátil en los platos, consumiéndose de diferentes formas como fermentada, asada, cruda, confitada.

¿Y si preparamos algo con repollo?

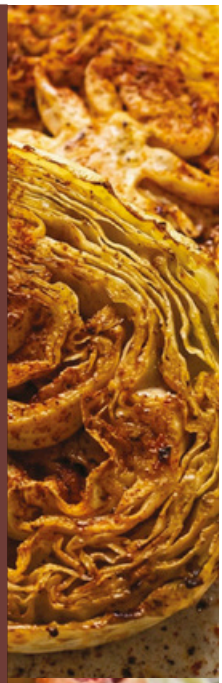
FILETES DE REPOLLO ASADO

Una opción Gourmet

Preparación
Corta el repollo en rodajas gruesas (como filetes). Pincela con aceite de oliva, ajo en polvo, sal y pimentón.

Cocción
Hornea a 200 grados durante unos 20-25 minutos hasta que estén dorados.

Toque final
Añade un chorrito de limón o salsa tahini antes de servir.



ENSALADA DE REPOLLO Y MANZANA

El Super Antioxidante
Una opción fresca que aprovecha lo mejor del repollo.

Ingredientes
Repollo cortado muy fino, manzana verde en láminas y nueces.

Aliño
Vinagre de manzana, un poco de mostaza y aceite de oliva virgen extra.



SOY VEGETARIANO, ¿Y MI HIJO?

Cuidado con las carencias de vitaminaD

Hoy día muchas familias eligen dietas vegetarianas o veganos por motivos éticos, ambientales o de salud. Estos estilos de alimentación pueden ser saludables para adultos, siempre que estén bien planificados. Pero cuando se trata de niños en crecimiento, hay que prestar más atención, especialmente a nutrientes clave como la vitamina D.





¿Por qué es tan importante la vitamina D en los niños?

La vitamina D es esencial para:

- Ayudar al cuerpo a absorber calcio, fundamental para el desarrollo de huesos fuertes.
- Regular el sistema inmunológico.
- Contribuir al crecimiento y desarrollo general del niño.

A diferencia de otras vitaminas, **la mayor parte de la vitamina D no viene de la comida,** sino de la **exposición al sol,** aunque también puede obtenerse de alimentos de origen animal o fortificados y suplementos cuando es necesario.

Más allá de la vitamina D: otros nutrientes a vigilar

Además de la vitamina D, las dietas basadas exclusivamente en plantas pueden requerir atención especial para asegurar una ingesta adecuada de:

- **Vitamina B12** – prácticamente ausente en alimentos vegetales sin fortificación.
- **Calcio** – esencial para huesos y dientes.
- **Hierro y zinc** – importantes para crecimiento y función inmune.
- **Ácidos grasos Omega 3 (como DHA),** que son clave para el desarrollo cerebral.

¿QUÉ DICEN LOS EXPERTOS?

Los comités de nutrición europeas y estudios revisados señalan que **las dietas vegetarianas o veganas pueden ser equilibradas en adultos,** pero en **niños pequeños y en crecimiento hay más riesgo de deficiencias si no se supervisan cuidadosamente.**

Algunos grupos de pediatría incluso **recomiendan evitar dietas veganas estrictas en niños sin supervisión médica especializada,** precisamente porque su metabolismo y requerimientos nutricionales son diferentes a los de adultos.

El **pelo blanco** puede ser algo más que envejecimiento



Descubren que el pelo blanco es un mecanismo de defensa de nuestro organismo.

Cuando pensamos en pelo blanco, lo primero que nos viene a la mente es la edad: arrugas, experiencia… y esas mechas que dejan de ser del color de siempre. Pero la ciencia está empezando a contarnos una historia mucho más fascinante e inesperada. No se trata solo de “hacerse mayor”: podría haber un mecanismo de defensa biológico detrás de ese cambio de color.

Un equipo de investigadores del Instituto de Ciencias Médicas de la Universidad de Tokio ha publicado un estudio en *Nature Cell Biology* **que aporta una idea sorprendente: el pelo blanco no sería solo una señal de envejecimiento, sino una huella de un proceso de defensa celular.**

En condiciones normales, los folículos capilares producen pigmento gracias a unas células especializadas llamadas melanocitos, que generan melanina, el pigmento que da color al cabello y también a la piel y ojos.

Lo que muestra esta investigación es que, cuando las células madre responsables de esos pigmentos sufren daño en su ADN, pueden optar por un “plan B”: dejar de producir pigmento y autodestruirse. Esta eliminación evita que las células dañadas sobrevivan y, sobre todo, que se conviertan en células potencialmente cancerosas.

¿Esto significa que las canas PREVIENEN el cáncer?
No exactamente. Es importante aclarar que las canas no actúan como un “escudo” mágico contra el cáncer, ni tampoco te inmunizan de enfermedades. Lo que sugiere el estudio es que el proceso que lleva al cabello a volverse blanco puede estar relacionado con una respuesta de defensa del organismo ante células con daño en su ADN, que el cuerpo prefiere eliminar antes que permitir que se reproduzcan.

VIAJE AL ANFITEATRO ROMANO MÁS ESPECTACULAR DE ESPAÑA

Descubre los secretos de la antigua Tarraco

Si hablamos de anfiteatros romanos en España, Tarragona —la antigua Tarraco— se lleva un lugar destacado. Construido entre los siglos I y II d.C., este monumento no solo albergaba combates de gladiadores y fieras, sino que su **ubicación junto al mar** le da un encanto único y vistas espectaculares.

Hasta **15.000 personas** se reunían para presenciar los combates que mezclaban valor, estrategia y dramatismo. La función de los anfiteatros no solo era entretener, sino demostrar la autoridad del Imperio y mantener la cohesión social.

Arquitectura y localización única

La forma semicircular del anfiteatro junto al mar crea un paisaje que parece sacado de una película histórica.
El anfiteatro de Tarragona es especial por varias razones:
• **Ubicación frente al mar**, lo que ofrecía vistas impresionantes y un ambiente dramático para los espectáculos.
• Graderíos construidos en **hormigón romano**, con capacidad para
decenas de miles de espectadores.
• Pasadizos subterráneos que permitían **mover animales y gladiadores** sin interrumpir el show.
• Integración con otros monumentos de Tarraco, como **el circo romano y las murallas**, formando un conjunto urbano de gran valor
histórico.
En el siglo XVI, frailes trinitarios establecieron un convento en su interior y habitaron el lugar. En el año 2000 la UNESCO lo nombró Patrimonio de la Humanidad

Ruta turística por la antigua Tarraco

Empezamos frente al mar Mediterráneo viendo lo imponente del **anfiteatro.** Si podéis ver el atardecer, las fotos son espectaculares.
Hay tramos hoy en día de **las murallas** que protegían Tarraco, con puertas y torres conservadas. Las murallas permiten entender cómo los romanos defendían la ciudad y organizaban el acceso al casco urbano.
Llegamos al **Circo Romano**, donde se celebraban las carreras de cuadrigas y espectáculos públicos. Su ubicación estratégica permitía a los ciudadanos disfrutar de eventos deportivos y ceremonias
religiosas.
El **Foro Romano** era el corazón político, social y religioso de Tarraco. Busca los restos de los mosaicos y columnas originales.
La **Catedral de Tarragona** es una parada obligatoria. Mezcla de arquitectura románica y gótica, construida sobre un templo romano dedicado a Júpiter.
El claustro y su jardín interior son impresionantes.
Y por supuesto aprovecha su gastronomía típica con platos que combinan influencias locales como:



Antigua Tarraco. *Sus vistas, junto al mar, le dan un encanto único.*

- ✓ Arroz a la marinera
- ✓ Escudella (Guiso tradicional catalán de invierno)
- ✓ Crema catalana







Mompell & Micó

CINE TECNOLOGÍA VIAJES ECONOMÍA MOTOR MODA



CUIDA TU SONRISA MIENTRAS CUIDAS TU JUEGO

USA PROTECTOR BUCAL

Prevenimos fracturas o pérdida de dientes Evitamos golpes en la mandíbula que afectan articulaciones Protegemos encías y labios

Deben usarlo
Niños y adolescentes que practican deportes de contacto
Adultos, padres, entrenadores y clubes deportivos

Y siempre sigue
los consejos de tu dentista.
No compres productos por Internet que pueden ser peligrosos para tu salud dental

Garantía de Clínica · Club dental · profesional y tecnológico

Members Platinum Dentistas de Confianza

Clínica Segura

www.clinicadentalmompell.com

MOMPELL & MICÓ

Calle Príncipe de Vergara 2 - 28001 Madrid

914 35 89 59

HORARIO: Lunes a Jueves 10.00h a 19.00h y
Viernes de 10.00h a 17.00h