

# QM QUALITYMADRID

## DE MADRID AL CIELO

*Desde el Cerro de Garabitas  
hasta el Parque de Roma*

## BRINDEMOS POR UN 2024 LLENO DE PLANES OCULTOS

## TEJIENDO IDENTIDAD

LA INMORTALIDAD DE LA MODA  
TRADICIONAL DE ECUADOR





**1. BUSCA EL LOGOTIPO  
QUALITYAR**  
Encuentra el logotipo en  
cualquier imagen

**2. ENFOCA LA IMAGEN**  
Luego pulsa el botón de  
escanear que aparece en  
medio de la pantalla

**3. PULSA EL BOTÓN  
NUEVAMENTE**  
El contenido interactivo  
permanecerá en la pantalla  
y se reproducirá  
continuamente. Si quieres  
detenerlo, presiona de  
nuevo el botón de escaneo.

Disponible en

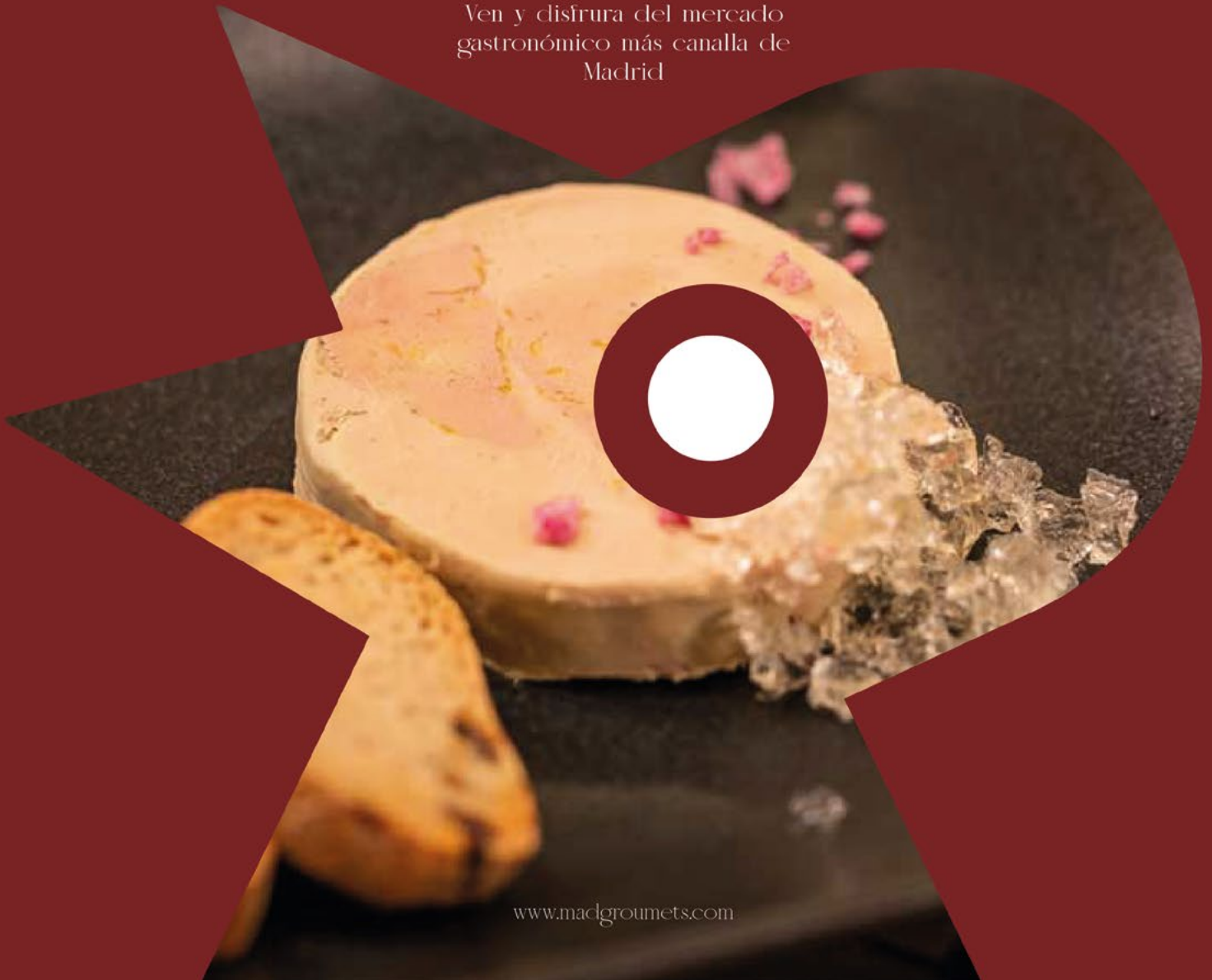


# LA EXPERIENCIA GASTRONÓMICA DE MODA

Con la gastronomía más explosiva para los foodies más atrevidos

COCKTAILS PREMIUM, TAPEO Y LOS PLATOS MÁS  
FAMOSOS DE LA COCINA INTERNACIONAL

Ven y disfruta del mercado  
gastronómico más canalla de  
Madrid



# EDITORIAL

## QM

QUALITYMADRID

Todo año nuevo es un inicio de nuevos propósitos, objetivos e ilusiones. En la segunda edición de Quality Madrid, empezamos con un sueño: **transmitir magia, una sonrisa, entretenimiento e informar a cada uno de vosotros.** Cuando echamos la mirada hacia atrás, decimos, ¿qué no cumplí el año pasado que quiero cumplir este año? Si vuestra primera idea es un viaje, en la sección de “viajes” os encantará la elección que hizo nuestro querido Gustavo, una ciudad con encanto y un hotel que te fascinará. Pero siempre hay que querer algo más, porque a veces, olvidamos la magia de la propia ciudad en la que vivimos y todo lo que nos ofrece, para adultos, para familias, para curiosos... La sección “en familia” nos trasladará a originales museos en los que, sin duda, todos volveremos a ser niños. Con la sección “Coaching”, nos moveremos a recordar nuestras motivaciones, quiénes fuimos,

quiénes somos y escucharemos a ese niño que llevamos dentro.

El deporte es una pieza fundamental en nuestras vidas, nos acompaña desde temprana edad, ya sea gracias a nuestros familiares y profesores, o a través de los años, en busca del bienestar del cuerpo y la mente. Es por eso este mes en “me cuido”, elegimos uno de los deportes que abarca mente, estrategia y adrenalina, el pádel. Debemos encontrar el equilibrio y descanso para cumplir nuestros objetivos, aquellos propósitos que nos hemos marcado. La moda nos envuelve, nos marca una tendencia y hay países como Ecuador, que ganó mucha fuerza y protagonismo exportando nuevas tendencias a la moda europea, una sección donde se fusiona el pasado y el presente...

...como en el lujo, en este caso, las joyas. Es común haber escuchado “esta joya está maldita”, pero ¿sabemos el por qué? Nuestra especialista os lo revela en su sección de “joyas de lujo”.

Y para todos los amantes de la gastronomía, Iván de la Plata nos hablará de las mejores opciones gastronómicas en Chueca. Para cerrar, comparto con vosotros una frase que todos conocemos, nos saca una sonrisa, nos inspira y nos une siendo madrileños o no. Descubre el origen una expresión que acompañará siempre a Madrid: “de Madrid al cielo”.



---

La revista impresa la podréis encontrar en los diferentes barrios y municipios de la Comunidad de Madrid. La lectura y la diversión no tiene precio.

**Quality Madrid es una revista gratuita.**

Síguenos en Instagram @quality.madrid, @quality\_stylo; en Facebook Quality Stylo y Quality Madrid.

## EDITA

Quality Stylo  
Carrera San Jerónimo, 18  
28014 Madrid  
hola@qualitystylo.com  
www.qualitystylo.com

## CEO Y FUNDADOR

Alberto Morán  
albertomorán@qualitystylo.com

## DIRECTORA CREATIVA

Edurne Ayape  
edurneayape@qualitystylo.com

## EDITOR DE CONTENIDO

David V. Castro  
davidcastro@qualitystylo.com

## DIRECTOR DE FOTOGRAFÍA

Sergio Marijuán  
sergiomarijuan@qualitystylo.com

## COMMUNITY MANAGER

Patricia de la Calle  
patriciadelacalle@qualitystylo.com

## DIRECTOR COMERCIAL

Carlos Bugallal  
carlosbugallal@qualitystylo.com

## COLABORADORES

Patricia de la Calle  
Iván de la Plata  
Jana Suárez  
Sofía Labastida  
Carlos Bugallal  
Gustavo Egusquiza  
Luis Vaquero  
David V. Castro  
Yolanda Alonso Merchán  
María del Carmen Castro  
Valeria Méndez  
Estrella Valverde

MADRID  
OCULTO

8

12



GASTROBARRIOS

EN FAMILIA

16

ARTE &  
ESPECTÁCULOS

21



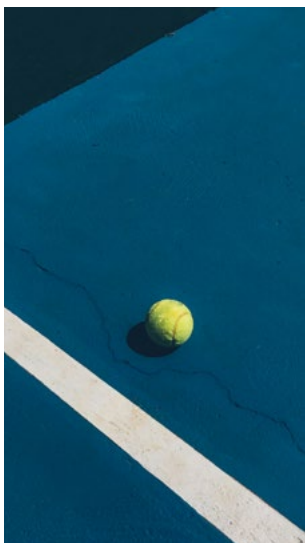
COVER STORY  
DE MADRID AL CIELO

24

VIAJES

28

33



ME CUIDO

40

TENDENCIAS

48



INTERIORISMO

56

EMPRENDEDOR

ENTREVISTAMOS A  
ALBERTO MORÁN

56

COACHING


LUJO

44

33

EL RELATO





*Llega enero, mes de comienzos, de propósitos, de retos y ¡de aventuras! Si de algo sabe la capital es de planes diferentes y este 2024 comienza con novedades y sorpresas, con actividades inesperadas adaptadas a todos los bolsillos y preferencias.*

*Brindemos*  
**POR UN 2024 LLENO DE  
PLANES OCULTOS**

© Imágenes propiedad del Ayuntamiento de Madrid

Por Patricia de la Calle

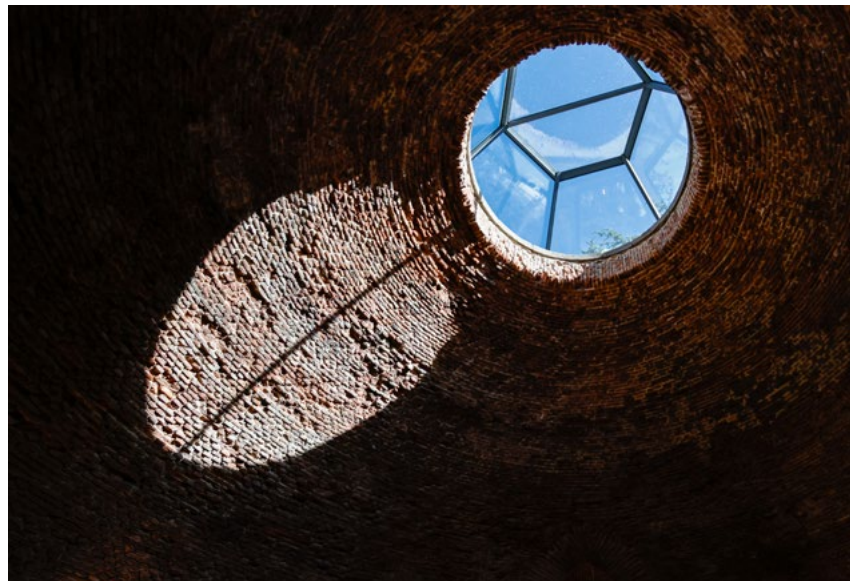


*En esta sección te traemos dos planes aún poco conocidos para que presumas de conocer los misterios que esconde Madrid; uno de ellos es totalmente gratuito y otro conlleva el pago de entrada, pero palabrita de Quality Madrid, ¡es espectacular!*

### *La Montaña Artificial del Buen Retiro o Montaña de los Gatos*

Vayamos entonces al Parque del Retiro, una de las principales atracciones turísticas de la ciudad, y no, no te vamos a llevar al Palacio de Cristal, tampoco al estanque o a su magnífica biblioteca pública. Hoy vamos a pasear hasta llegar a la puerta de O'Donell en una de las esquinas del parque. ¿Qué encontraremos atravesando esta puerta? ¡La Montaña Artificial del Buen Retiro!

La Montaña Artificial o Montaña de los Gatos fue uno de los caprichos del rey Fernando VII. Se trata de un elemento cuanto más curioso, de rasgos orientales, y configurado por tres torres, una central de planta octogonal y dos cilíndricas en los extremos. A sus pies contaba con una ría y estanque. En sus inicios también se podían encontrar peces y aves. **Este espacio ha reabierto sus puertas después de haber permanecido más de veinte años cerrado.** Tras ocho meses de trabajos el espacio ha recobrado su esencia original y permite a los visitantes disfrutar del conjunto de la zona ajardinada y de la estructura exterior reformada, además de su interior. La entrada es gratuita y merece la pena. Síguenos en @quality.madrid si quieres verla en un breve paseo digital con nosotros.



© Imágenes propiedad del Ayuntamiento de Madrid

*Génesis: un espectáculo de luz  
inmersivo en Madrid*

QUALITYMADRID



Luces, colores, música e impresionantes proyecciones. Con estos elementos nos cuentan cómo fueron los primeros días en la Tierra en solo treinta minutos. Un viaje por los tres días en los que se creó nuestro planeta. Los elementos de la naturaleza: fuego, agua, aire y tierra como nunca antes se habían visto.

**Tecnología y arte:** Todo el techo y todas las estructuras de la iglesia se combinan con el espectáculo de luces. El hermoso espacio te sumerge en el sonido y las imágenes de una manera absolutamente impresionante. El arte, la tecnología y la espiritualidad se unen en una experiencia que desencadena un nuevo tipo de belleza y creatividad.

Este viaje que es apto para toda la familia y edades parte de la Comunidad Evangélica de Habla Alemana (*Paseo de la Castellana 6*) un espacio de ensueño en el corazón de Madrid.

Calle Santo Tomé, 7  
Madrid, 28004

info@masarumadrid.com  
656 325 076

# 勝

MASARU



# DIVERSIDAD GASTRONÓMICA Y PARA EL PALADAR EN

## *Chueca*



Por Iván de la Plata y Jana Suárez

*Diverso, divertido, multicultural y lleno de vida. En el variopinto y siempre interesante barrio de Chueca, encontramos joyas gastronómicas de lo más variado. Variedad y disparidad de locales, y de ambientes habitan en este barrio conocido por ser un referente del colectivo LGTBI y, también por ser uno de los preferidos en Madrid para salir a comer y beber.*

Situado junto a la Gran Vía, cosmopolita, bullicioso, con calles estrechas y plazas repletas de turistas y también de castizos y castizas madrileños y madrileñas, en los restaurantes de Chueca, uno de los barrios más amenos de Madrid, descubrimos restaurantes de moda, tabernas de toda la vida, bares de copas.... y en todos encontrarás una combinación mágica para comer y beber, pero todos con su alma y esencia propia y muy marcada.

El vibrante barrio de Chueca es desde hace mucho tiempo una de las mecas gastro de la capital, un reducto maravilloso de Madrid, para salir y darse una vuelta por la zona en busca del local perfecto para comer o cenar puede ser un trabajo difícil, pero aquí te presentamos cuatro propuestas diferentes para que te adentres en este barrio madrileño lleno de pasión, y apasionado por la cuchara y el tenedor.

### *Hermanos Vinagre*

El nombre de Hermanos Vinagre busca homenajear a un producto **"tan típico y tan denostado a la vez como el vinagre"**, explican los hermanos Vinagre. Y es que ellos han logrado lo que parece simple, pero hasta ahora había sido imposible, coger los típicos aperitivos castizos de toda la vida, y pegarles unas buenas vueltas, para elevarlos de nivel.

Lo que más sale de cocina son las **gildas** (con aceitunas, piparras y anchoas del Cantábrico o unas banderillas, de anchoa, pulpo, atún fresco...), **las anchoas y los boquerones**. Y el **bocadillo de calamares**, y como no, sus **mejillones XXL** con un toque ahumado y la deliciosa ensaladilla rusa. Y por supuesto, en la barra, lo que se bebe, es una caña bien tirada o un vermut casero.

En este local, convertido en uno de los templos del tapeo capitalinos, se respira ese

ambiente de los bares de toda la vida, con una imagen retro pero moderna, y unos pinchos de larga historia y cultura de una enorme calidad.

Las expresiones que más escuchas en este local es **"tienes la cara avinagrada o tienes cara de vinagre"**. Pero lo cierto

es que aquí, este básico de la cocina, no sólo nos da alegrías en sus conservas y sus escabeches, si no en cualquiera de los platos y recetas que presentan. *¡Propuestas avinagradas que alegran, y mucho!*

C/ Gravina, 17.





### *El Cisne Azul*

Las setas, consideradas un gran superalimento por sus múltiples beneficios para la salud, ya que son un alimento rico en agua, proteínas y fibra, que además, tiene poca grasa. Gustan y regustan durante todo el año.

**Para los amantes de la micología o simplemente degustadores de las setas en sus múltiples versiones**, uno de los restaurantes de Madrid más famoso y especializado en setas, se encuentra en el barrio de Chueca y es El Cisne Azul. Este bar es un clásico de Madrid para ir a tomar setas, ya que, hasta en la barra de este local, se encuentran a modo de exposición.

Uno de los puntos fuertes de este local es que su propietario, Julián Pulido, junto a su hijo Miguel Ángel son reputados micólogos, con un amplio conocimiento de todas las variedades. Amanitas caesáreas, trompetas de la muerte y, todas hechas a la plancha o en carpaccio. Y es que de todos los tipos y **las preparan con yema, gulas, foie, cigalas, queso...** Soberbias combinaciones aderezadas con una amplia carta de vinos. También destacan las ensaladas, embutidos y carnes. Visita obligada para los amantes de las setas.

Calle Gravina, 19



### *Davanti*

Los platos más icónicos de la gastronomía italiana los disfrutas en Davanti. **Los mejores ingredientes y pasta artesanal hecha cada mañana.** Todo elaborado con sumo cuidado y detalle para trasladarte al país de las mejores salsas y pasta, de una forma muy familiar y amena.

Antipastis deliciosos como la burrata, el guazzetto di mare, el cestino Di Parmigiano, la mortadela de Bologna, o el Carpaccio Di Manzo, las mejores pastas frescas caseras, una exquisita carne de ternera, o unos inframundamente divinos postres como el tiramisú, el Babbà o el gelato, componen parte de su carta.

Y es que Davanti nació de la idea de **rendir homenaje a esa tradición culinaria de las familias italianas** y llevar a los madrileños un pedacito de su cultura, con la alegría y familiaridad que caracteriza a los italianos. Un pequeño pero acogedor restaurante en el que apuestan por impresionar el paladar con productos frescos seleccionados y traídos directamente desde Italia. Y además, **ofrecen un mercado en donde puedes comprar todos los ingredientes** para probar y hacer en casa las deliciosas recetas del restaurante, todo sobre la base de la pasta, lo que garantiza la autenticidad y el sabor tradicional italiano.

*"Pastos fatti in casa" y con los mejores ingredientes italianos en el centro de Madrid.*

C. de Augusto Figueroa, 41

## Roostiq

Igual que un buen armario con una prenda que siempre usas y a la que vuelves cada temporada, un restaurante infalible e indiscutible que ofrece un perfecto fondo de armario de la gastronomía madrileña, se representa en el Roostiq.

Roostiq es famoso por sus **torreznos**, podríamos decir que de los mejores del mundo culinario. Pero además, en Roostiq puedes comer también **verduras ecológicas a la brasa**. ¿Una de sus especialidades? Pues los puerros a la brasa. A Roostiq llegan cada día **sus propias hortalizas ecológicas desde una finca que tienen en Ávila de 150 hectáreas**.

Imposible no nombrar la selección de carnes y pescados, por los que merece la pena montarles una procesión. Pero si hay que ser devotos máximos, nos inclinamos ante sus postres, especialmente su tarta de queso. Dominan como nadie las brasas, con un toque sutil, pero con firmeza. Y es que **Roostiq es un restaurante con alma de asador** y para ello cuenta con el arma más poderosa, el fuego. Todo gira en torno a él y, para domarlo y sacarle todo el

partido además, de su famosa parrilla tienen la mejor de las herramientas: un horno de leña napolitano construido en piedra ad-hoc, por una familia de artesanos napolitanos que lleva generaciones construyéndolos y que llega a los 485 grados. Aquí es donde cocinan muchos de sus platos, en especial las pizzas, en las potencian su sabor con una masa súper crujiente: Pizza Margarita, la Portobello de champiñones, la sorprendente de Rúcula y jamón de bellota, de enchilada de carne, de Guanciale y cebolleta, así como la de Burrata y cherries y la innovadora calzone con torreznos.

Inspirándose en las pizzas, merece la pena probar sus famosos **Rotolaccios**, una masa de pizza enrollada, alargada y con forma de barra de pan rellena de mozzarella sobre la que descansan ricos ingredientes. Los que ellos ofrecen son el Pork Bellini, el Portobello a la brasa con piparras y el de jamón de bellota. Son un bocado contundente, por lo que es perfecto para compartir.

C. de Augusto Figueroa, 47



**Cuatro imprescindibles de Chueca: templos del vino y aperitivo, de la cocina italiana, de las setas, de la cocina fusión o de la de autor... que te apetecerán probar y repetir.**



# EXPLORANDO LA MAGIA DE MADRID

*“En esta edición os quiero hablar de unos museos increíbles para que disfrutéis con vuestros peques. Llenos de misterio, diversión y magia y lo que es mejor, con unos precios muy buenos para la economía”*

Por Sofía Labastida



Desde ilusiones ópticas hasta golosinas espaciales, estos museos ofrecen una experiencia única y educativa para los niños. En este artículo, exploramos cinco museos que seguramente encantarán a los pequeños exploradores y a los padres, que a veces ¡también tenemos derecho! ¿nos acompañas?

## MUSEO DE LAS ILUSIONES

*Jugando con la mente*

El Museo de las Ilusiones, ubicado en el corazón de Madrid, es un destino fascinante para niños y adultos por igual.

Con exhibiciones interactivas y alucinantes, este museo **desafía la percepción visual y lleva a los visitantes a un viaje a través de ilusiones ópticas desconcertantes**. Los niños pueden encontrarse caminando por techos inclinados, desafiando la gravedad en la sala de espejos y descubriendo cómo el cerebro puede ser engañado por la vista. Además de ser entretenido, el museo ofrece una visión fascinante de cómo nuestros cerebros interpretan el mundo que nos rodea.

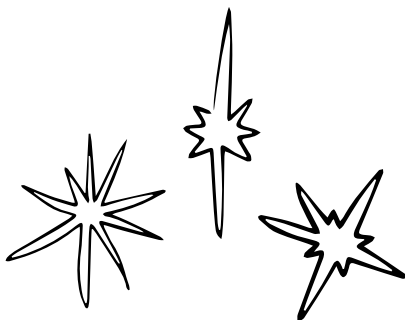
C/ Doctor Cortezo, 8 / 10€-14€

## SWEET SPACE MUSEUM

*Un Viaje por el Universo de los Dulces*

Imagina un lugar donde los dulces y los sueños se combinan en un mundo mágico. El Sweet Space Museum es un paraíso para los amantes de los dulces y los niños con una imaginación desbordante. Este museo temático lleva a los visitantes a través de **un recorrido interactivo que explora el espacio en clave de golosinas**. Desde una galaxia de caramelos hasta un sistema solar de chuches, los niños pueden disfrutar de instalaciones coloridas y creativas que despiertan los sentidos y promueven la diversión en familia.

CC ABC de Serrano / 13€-19€



*Madrid, la capital vibrante de España es conocida por sus museos clásicos como pueden ser el Prado, el Reina Sofía o el Thyssen. Pero más allá de sus icónicos sitios, Madrid alberga una serie de museos curiosos que despiertan la imaginación de los más jóvenes.*



## IKONO MADRID

*Sumergiéndose en el Arte Inmersivo*

Ikono Madrid es una experiencia artística como ninguna otra. En lugar de los típicos cuadros colgados en las paredes, este museo ofrece **una inmersión total en el arte a través de instalaciones visuales y sonoras**. Los niños pueden caminar entre proyecciones en movimiento, luces cambiantes y composiciones sonoras en constante evolución. Cada rincón de este museo está diseñado para inspirar la creatividad y permitir que los visitantes se conviertan en parte de las obras de arte en constante cambio.

C/ Sánchez Burillo, 7 / 8'5€-15€

## MUSEO DEL RATONCITO PÉREZ

*El Guardián de los Dientes*

Para los niños que creen en la magia de los cuentos de hadas, el Museo del Ratoncito Pérez es una visita obligada. Este museo honra al pequeño roedor que se lleva los dientes de leche debajo de las almohadas y los reemplaza por una recompensa. A través de exhibiciones y elementos interactivos, **los niños pueden sumergirse en el mundo encantado del Ratoncito Pérez**, explorando su casa y descubriendo la importancia de cuidar los dientes.

C/Arenal, 8 - planta 1ª / 5€

## MUSEO DEL FERROCARRIL

*Un Paseo por la Historia*

El Museo del Ferrocarril de Madrid es un regalo para los pequeños entusiastas de los trenes y la historia. Este museo ofrece una colección impresionante de locomotoras y vagones históricos que cuentan la historia de los viajes en tren. **Los niños pueden subir a bordo de diferentes tipos de trenes, desde los antiguos hasta los modernos, y aprender sobre la evolución de la tecnología ferroviaria**. Además, el museo a menudo organiza eventos temáticos y actividades para niños, lo que lo convierte en una experiencia educativa y entretenida para toda la familia.

Paseo de las Delicias, 61 / 4€-6€

**ANITA**

# **MAKE UP**

**18 AÑOS  
DE EXPERIENCIA**

**TRANSFORMA TU RUTINA EN MINUTOS, SIMPLIFICA Y CREA LOOKS RADIANTES.  
MAQUILLAJE DE BATALLA PARA MUJERES GUERRERAS.**

**@ANITA\_MAKEUP | 676 42 37 22**

# ARTE & *espectáculos*

*La oferta cultural de Madrid la convierte en uno de los principales destinos culturales del mundo. Teniendo en cuenta esta realidad artística, no es raro pensar que fuera del circuito comercial, la ebullición de creadores en todas sus disciplinas va en consonancia con el tamaño de nuestra ciudad.*

Por Carlos Bugallal

**Casa Árabe –Exposición, El Nilo es más que un Río. María Primo**  
C. de Alcalá 62, Madrid. Hasta el 28 de enero de 2024. Lunes a domingo de 10:00 a 20:00 horas.  
Entrada gratuita.



Tras una estancia en Luxor, *María Primo* nos muestra a través de su mirada la vida alrededor del Nilo y los peligros que acechan en la conservación de este ecosistema. En el relato de esta exposición encontraremos mujeres faraonas como Hatshepsut; el arquitecto de los pobres, Hassan Fathy; la relación del Antiguo Egipto con la naturaleza, los árboles eran sagrados y los animales eran dioses; y ladrones de tumbas. El lenguaje que usa María para contarnos todas estas historias es la fotografía pero **también encontraremos piezas de cerámica, objetos en las vitrinas y una proyección**. La idea es mostrar las diferentes temporalidades y capas del proyecto. En la muestra queda patente el gran trabajo de investigación y la formación en medioambiente y antropológica de María Primo, sobre los que se sustenta y nutre como fotógrafa y artista visual en esta exposición.

**Sala El Sol – Concierto, Pistones**

C. De los Jardines 3, Madrid – 4 de enero 2024, 21:00 horas

Un espacio icónico de Madrid desde que abrió sus puertas allá por el año 1979. **Sus paredes han sido testigo de la famosa Movida Madrileña** y dado cabida a esa libertad incipiente que se empezaba a saborear.

Ricardo Chirinos, cantante y compositor de Pistones, celebra 45 años de trayectoria musical en la sala El Sol en el que interpretará junto a su grupo los temas más emblemáticos de su discografía. Estamos ante la segunda oportunidad de

disfrutar de su música después de haber vendido todas las entradas en su primer concierto en esta misma sala el pasado 13 de diciembre de 2023. Fue en 1983 cuando el grupo se convierte en un trío formado por *Ricardo Chirinos, Juan Luis Ambite y Fran López*. Con esta formación y con el encargo de su primer LP para el sello Ariola, se graba el álbum "Persecución" con el batería Fabián Jolivet. Tras la publicación del álbum vendrían sus primeros éxitos tales como "El Pistoletero", "Persecución", "Lo que quieras oír" y "Metadona" que fue regrabada por la nueva formación, **validando a Ricardo Chirinos como uno de los mejores autores de este género musical**.





### Palacio de Cibeles, CentroCentro – Exposición “No va a quedar nada de todo esto”

Hasta al 10 de marzo de 2024, de martes a domingo de 10:00 a 20:00 horas. Entrada gratuita.

La exposición muestra más de 150 rótulos de comercios y negocios de Madrid que han cerrado a lo largo de los años.

“Cuando sólo queden franquicias, nadie creará que en nuestras calles algún día hubo negocios familiares, comercios especializados, almacenes de materiales de construcción, y toda clase de tiendas de primera necesidad. Recuperamos todos los rótulos de los comercios que van cerrando, con el objetivo de lograr un museo permanente de gráfica comercial de Madrid”, según Paco Graco. Sin duda un viaje al pasado para descubrir neones, marqueteterías que marcaban el ADN de una ciudad como Madrid. Donde los pequeños comercios y no tan pequeños han ido perdiendo la batalla ante las franquicias. Esos gigantes empresariales hambrientos por conquistar espacios nuevos e inmunes a lo castizo.

### Teatro Lara, Sala Lola Membrives – Los Sombreros Olvidados Corredera Baja de San Pablo 15, Madrid. Los viernes a las 18:15H hasta el 12 de enero incluido.

Los sombreros olvidados nace como un tributo del dramaturgo Fernando de las Heras al genial Miguel Mihura y a sus Tres sombreros de copa, una de las comedias más emblemáticas de nuestro teatro. Dirigida por Luis Flor, está protagonizada por Javier Arriero y Roger Álvarez, y cuenta con la colaboración especial de las voces de Loles León, Marta Fernández Muro y Millán Salcedo.

Aunque no se puede vivir de ilusiones, sin ilusión, tampoco se puede vivir. La ilusión y los objetivos; la pérdida y el encuentro; el recuerdo y el olvido; la compañía y la soledad, son los elementos principales de esta historia,

tratados, por amor a Mihura, con mucho humor y un poco de nostalgia. La obra muestra esa España de la posguerra llena de limitaciones y gris, con dos personajes entrañables que a través

de la comedia nos representan su dura realidad. Esta es su segunda temporada en el Lara y no sería de extrañar que vuelvan a ampliar dado el éxito que está cosechando.



LA  
DEL

# POSADA NUNCIO



CALLE NUNCIO,4 28005 MADRID

910 236 577





*Desde el CERRO GARABITAS hasta el PARQUE DE ROMA, pasando por el REY CARLOS III, se extiende este dicho que hoy os venimos a explicar.*

*Existen numerosas “teorías” para la frase más reconocida por madrileños y visitantes, pero nos vamos a centrar en tres.*

### *Carlos III*

La posibilidad de alcanzar la fama para Madrid se vislumbra en las postrimerías del siglo XVIII, cuando las audaces reformas emprendidas por el monarca Carlos III desencadenaron una metamorfosis trascendental en el tejido urbano de la ciudad. Estas reformas, meticulosamente diseñadas para embellecer Madrid, trascendieron la mera estética, convirtiéndola en la joya arquitectónica que conocemos hoy.

En el devenir de este proceso, Madrid abandonó con determinación su antigua identidad de villa castellana, abrazando una nueva era como la majestuosa capital de un vasto imperio. Carlos III, con una visión adelantada a su tiempo, dotó a la

ciudad de una infraestructura imponente, plazas esplendorosas y avenidas majestuosas que no solo redefinieron su apariencia, sino que también sentaron las bases para su ascenso como epicentro cultural y político. El legado de estas reformas trascendió el ámbito local, proyectando la grandeza de Madrid a nivel internacional. La ciudad se erigió como símbolo de la magnificencia de la monarquía española y se convirtió en un faro de inspiración para otras metrópolis europeas. De este modo, gracias a la visión innovadora de Carlos III, Madrid no solo experimentó una transformación física, sino que también consolidó su posición como una capital regia que resonaría a lo largo de los siglos, dejando una huella indeleble en la historia de España y más allá.

#### Cover story y portada

Texto: Quality Madrid  
Fotografía: Sergio Marijuán  
Modelo: Laura Rojas  
MUAH: Ana Martín  
Asistentes de fotografía: Juan Vásquez y Dulce Martínez



### *Cerro Garabitas*

Durante la Guerra Civil este lugar ubicado en la Casa de Campo fue el escenario de muchas batallas, y multitud de personas perdieron la vida en las mismas.

Sin embargo, ya desde el Siglo XIX ya se hablaba de la confluencia de energías positivas y negativas que se daban en ese lugar. **Se llegó a creer popularmente que este lugar era el último por el que todas las almas pasaban antes de subir al cielo**, de ahí el dicho popular...

En la actualidad, esta leyenda sigue siendo alimentada por los vecinos del Cerro Garabitas, afirmando muchos que ven luces subir del suelo hacia el cielo a través de los árboles, tratándose estas de las almas de aquellos que pierden la vida.

### *Luis Quiñones*

Otra teoría, y, por suerte o por desgracia, la más aceptada como real, es la obra **“Baile de invierno y del verano”** del dramaturgo del Siglo de Oro Luis Quiñones.

*“Pues el invierno y el verano,*

*en Madrid solo son buenos,*

*desde la cuna a Madrid,*

*y desde Madrid al Cielo”.*

Sea cual sea el origen, lo que está claro es que esta frase ha calado y se nos escapa una sonrisa cuando, ya sea descansando en los jardines de El Retiro, viviendo la historia que guarda el Paseo del Prado, disfrutando de conversaciones en terrazas, un domingo soleado por el Rastro u observando el atardecer en Gran Vía mientras el día se apaga y se enciende la noche, pronunciamos las palabras que dicen, **“de Madrid al cielo”**.

# COLECCIÓN DE AUTOR

AFRUTADA Y ELEGANTE | 5 DESTILACIONES

# WINDY GIN



ENEBRIO | FRUTOS ROJOS | CILANTRO | CORTEZA DE CASIA  
CÁSCARA DE NARANJA | CASSÍS | FRESAS

La Ginebra con frutos rojos ofrece un toque diferente al combinado, aportando una frescura única que matiza de forma sutil el trabajo que realiza el resto de los botánicos que le han dado cuerpo durante la destilación.



# EVASIÓN Y SOSTENIBILIDAD EN EL CORAZÓN DE SAN SEBASTIÁN

Abierta al mar y con una de las bahías más famosas de Europa, San Sebastián es una prolongación del paraíso en la tierra. **Una ciudad alegre y cosmopolita, que mantiene su esencia puramente vasca.** Esta urbe ofrece un cóctel perfecto para los amantes del turismo sostenible, la buena gastronomía y las experiencias únicas e irrepetibles.

Favorecida desde principios del siglo XX por la realeza y la aristocracia española, la espectacularidad del lugar, la singularidad de sus gentes y su exquisita gastronomía hacen que el turista caiga rendido a sus pies desde el primer momento que la visita. Un buen lugar para comenzar a descubrir esta tranquila capital vasca es, sin lugar a dudas, el **Hotel Arbaso**.



*“Escapada  
sostenible sí, pero  
en UNO DE LOS  
MEJORES HOTELES  
DE SAN SEBASTIÁN”*



Todas las habitaciones de Arbaso cumplen con creces con las expectativas y destacan por la manera sencilla y el buen gusto con el que han sido decoradas.

# EL DESCANSO DEL GUERRERO

*Hotel Arbaso*

QUALITYMADRID

En las estancias no hay más papel que las hojas de las notas de cortesía. Además, han desarrollado una app que reúne toda la información del hotel como la navegación en otras páginas web de entretenimiento y demás servicios.

En total, el hotel cuenta con medio centenar de habitaciones amplias y luminosas. **En sus plantas, inspiradas en los 4 elementos, se pueden encontrar desde acogedores duplex con chimenea, hasta espaciosas suites con techos amplios e inigualables panorámicas a la Catedral del Buen Pastor.**

Cabeceros de cuero; mesas y escritorios de Arkaia; cortinas de lino y sábanas del mejor material predominan en este lugar con diseño de corte minimal, donde todos los proveedores son locales.

**En una clara apuesta por el cuidado medioambiental todos los check in se pueden realizar de manera digital y deslocalizada con la tablet de recepción, tanto en la mesa larga de la entrada como en la terraza de su restaurante Narru que, además ofrece la posibilidad de relajarse y tomarse un delicioso café.**

En la recepción también disponen de un ejemplar de cada periódico, que complementan con prensa digital gratuita (más de 700 medios en 60 idiomas) y de **bicicletas eléctricas para que puedas descubrir la ciudad sin necesidad de utilizar el coche.**

Otra curiosidad en pro medioambiental es que disponen de **instalaciones de energía que se han diseñado para amortizar la energía al máximo posible y tener desperdicio 0.**



## UNA SUITE EN MEDIO DE LA NATURALEZA

Ubicado en las faldas del monte Jaizkibel, se encuentra **Basalore**, un exclusivo caserío vasco rodeado de 27 hectáreas de terreno que permite a sus visitantes disfrutar de toda la desconexión y vivir la autenticidad de la experiencia del campo vasco en un contexto local con toda la exclusividad, privacidad y comodidad necesarias para el viajero más sibarita.

**Basalore es la suite del Hotel Arbaso y el lugar perfecto para viajar atrás en el tiempo.** En él sus huéspedes pueden disfrutar de unas impresionantes vistas desde la bahía de Txingudi hasta Biarritz, mientras son sorprendidos por la belleza y calidez de sus estancias. En Basalore el **objetivo principal es que sus invitados puedan disfrutar del lugar y logren desconectar** del estresante ritmo de vida de la ciudad.

Los habitantes de San Sebastián saben muy bien que no hay una escapada completa sin una buena gastronomía, como la que ofrece su **restaurante Narru**. Dirigido por *Iñigo Peña*, este espacio culinario ofrece una interpretación muy personal de la gastronomía vasca. **Con una firme apuesta por los productores locales y el producto de KMO**, en Narru podrás descubrir toda la variedad y riqueza de la cocina tradicional del País Vaco. El restaurante es perfecto para aquellos amantes del buen vivir en estado puro.

Por Gustavo Egusquiza

# IBIZA



*la isla blanca*



# PÁDEL Y BIENESTAR:

*Un Enfoque Integral en la Salud a través del Deporte y la Alimentación*



En la encrucijada entre la diversión, la competición y el ejercicio, el pádel se ha consolidado como uno de los deportes más populares en la actualidad. Veremos la intersección entre el pádel, la actividad física, y la alimentación, explorando cómo estos elementos convergen para potenciar nuestro bienestar de manera integral.

Por Luis Vaquero

## **El Pádel como Fuente de Actividad Física:**

El pádel, con su mezcla de agilidad, resistencia cardiovascular y coordinación, no solo es un juego emocionante, sino también una excelente fuente de actividad física. Al jugar regularmente, no solo estamos mejorando nuestra forma física, sino también liberando endorfinas que actúan como antídoto contra el estrés y promueven un estado de ánimo positivo.

## **Importancia de la Alimentación en el Rendimiento Deportivo:**

La relación entre la alimentación y el rendimiento

deportivo es inseparable. Para los entusiastas del pádel, adoptar una dieta equilibrada es clave para potenciar su desempeño, acelerar la recuperación y minimizar el riesgo de lesiones.

## **Nutrición como Pilar del Rendimiento en el Pádel:**

La conexión entre alimentación y rendimiento deportivo es innegable. Para aquellos que encuentran en el pádel una pasión, la atención a la nutrición se convierte en un elemento vital para optimizar su desempeño en la pista y asegurar una recuperación efectiva.

# RECOMENDACIONES NUTRICIONALES para Jugadores de Pádel



QUALITYMADRID



## 1. Hidratación:

- Mantenerse hidratado es fundamental. Antes, durante y después del juego, beber agua en cantidades adecuadas y considerar la inclusión de bebidas isotónicas para restablecer los electrolitos perdidos durante la actividad física intensa.

## 2. Carbohidratos:

- Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el cuerpo. Consumir alimentos ricos en carbohidratos antes de jugar proporciona la energía necesaria para afrontar el desafío en la cancha. **Pastas, arroces, frutas y cereales integrales son elecciones sabias.**

## 3. Proteínas:

- Las proteínas desempeñan un papel crucial en la reparación y el crecimiento muscular. Integrar fuentes magras como **pollo, pescado, legumbres y yogur** en la dieta es esencial para facilitar la recuperación. Los batidos de proteínas también son una opción práctica después del juego.

## 4. Grasas Saludables:

- Las grasas saludables, presentes en alimentos como **aguacates, nueces y aceite de oliva**, son esenciales para el funcionamiento adecuado del cuerpo y la absorción de ciertos nutrientes.

# El Enlace Entre el Pádel y la Salud Integral



Al fusionar la práctica constante del pádel con una alimentación consciente, se establece un puente crucial hacia la salud integral. Este enfoque no solo mejora el rendimiento en la pista, sino que también promueve hábitos de vida saludables que reverberan en todos los aspectos de nuestra existencia. La combinación de pádel y una alimentación equilibrada no es solo una estrategia

para ganar en la pista, sino un camino hacia un bienestar integral. Al cuidar nuestro cuerpo con el ejercicio y una nutrición adecuada, no solo optimizamos nuestro rendimiento deportivo, sino que también cultivamos un estilo de vida saludable y activo que trasciende la cancha de pádel. Así que, ¡adelante, disfruta del pádel y alimenta tu cuerpo de manera consciente para vivir plenamente!

20

EMPIEZA EL AÑO COMO NUNCA:

# CUMPLIENDO LOS PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO

El inicio de un nuevo año trae consigo la oportunidad de reflexionar sobre nuestro pasado, aprender de nuestras experiencias y trabajar en multitud de aspectos para lograr un futuro mejor. Los propósitos de año nuevo son como las semillas de nuestros sueños, **listas para germinar y florecer en los próximos 365 días**. Sin embargo, como en casi todo en la vida la realidad a menudo difiere de la intención. Para ayudarte a convertir esos propósitos en logros tangibles, te presentamos este viaje de coaching, diseñado para infundir energía y claridad en tus objetivos. **¡Prepárate para descubrir tu mejor versión!**

Por David V. Castro

24

Antes de sumergirnos en la acción, es crucial que te tomes un momento para reflexionar sobre el año que ha pasado. **¿Qué logros celebraste? ¿Cuáles fueron los desafíos que enfrentaste y las lecciones que aprendiste?** Al comprender de dónde vienes, puedes trazar un mapa más claro hacia dónde quieres ir. La claridad en tus objetivos es la brújula que guiará tu viaje hacia el éxito.

Considera llevar a cabo una revisión retrospectiva escrita. Anota tus logros, desafíos y aprendizajes más importantes del año pasado. Este ejercicio te ayudará a visualizar tu progreso y a identificar patrones que puedan influir en tus nuevos propósitos.





*Utiliza la estrategia SMART (Específico, Medible, Alcanzable, Relevante y con un Tiempo Definido) para formular tus objetivos.*

A menudo nos emocionamos con objetivos grandes y ambiciosos, pero la clave está en **el realismo y la significación**. Establecer metas alcanzables y significativas te permitirá mantener la motivación a lo largo del año. Piensa en tus propósitos como pequeños pasos hacia un cambio significativo. Utiliza la estrategia SMART (Específico, Medible, Alcanzable, Relevante y con un Tiempo Definido) para formular tus objetivos. Por ejemplo, en lugar de decir "Quiero ponerme en forma", establece un objetivo

SMART como "Voy a realizar 30 minutos de ejercicio cardiovascular al menos tres veces a la semana durante todo 2024". Tener un objetivo claro es el primer paso; el siguiente es trazar un plan de acción. Un plan estructurado te proporciona la guía necesaria para superar obstáculos y mantenerte enfocado en tus metas a lo largo del año. **Desglosa tus propósitos en pasos prácticos**. Si tu objetivo es mejorar tu salud, por ejemplo, tu plan de acción podría incluir la creación de una rutina de ejercicios, cambios en la dieta y

la programación de revisiones regulares. Un plan detallado te ayuda a convertir tus intenciones en acciones tangibles. En este viaje de autodescubrimiento y crecimiento personal, has trazado el mapa de tus sueños y te has comprometido a convertirlos en realidades. **Cada propósito que has delineado es un testimonio de tu deseo de evolucionar y abrazar el cambio**. Al reflexionar sobre el año pasado, has cosechado las lecciones que te han llevado hasta aquí, y al establecer objetivos realistas, has encendido la chispa de la transformación. Recuerda que este viaje no se trata solo de alcanzar metas, sino también de disfrutar del proceso. **Celebra cada pequeño logro en el camino y aprende de los momentos desafiantes**. La resiliencia que cultivas en este viaje te fortalecerá no solo para este año, sino para todos los desafíos que el futuro pueda presentar. Cada día es una nueva página en el libro de tu vida, una oportunidad para escribir capítulos emocionantes y significativos. Que este año esté lleno de descubrimientos, crecimiento y la satisfacción de ver tus propósitos cobrar vida. Recuerda, eres el autor de tu propia historia, y este año es tu lienzo en blanco. ¡Que sea un año de posibilidades infinitas y logros extraordinarios! ¡Feliz y próspero año nuevo!

¿Quieres pagar  
menos en tu factura  
de LUZ y GAS?

Confía en  
profesionales,  
confía en  
nosotros

GRUPO

Tenteaenergy



744 604 542



[www.tenteaenergy.es](http://www.tenteaenergy.es)



# TEJIENDO IDENTIDAD: LA INMORTALIDAD DE LA MODA TRADICIONAL DE ECUADOR

40

QUALITYMADRID



La moda es el medio de expresión más visual que utilizamos a diario. Siempre pienso “dime cómo vistes y te diré quién eres” y pocas veces me equivoco. Por ello, si queremos conocer cómo es la gente de un país en concreto, debemos atender a su indumentaria. Para los amantes del turismo y la cultura, a finales de enero volveremos a disfrutar un año más de FITUR que contará con Ecuador como país protagonista del evento.

Por Yolanda Alonso Merchán

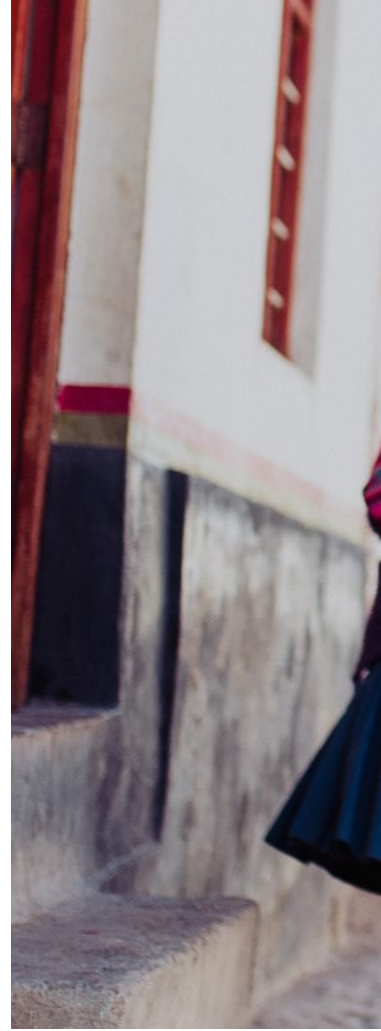
*Este país, situado en la costa oeste de Sudamérica, es apodado como el País de los Cuatro Mundos, haciendo referencia a sus cuatro ecosistemas. Este es solo uno de los indicadores de la riqueza natural y cultural de este país que acoge catorce nacionalidades indígenas.*

Debido a esta diversidad, Ecuador no tiene un traje nacional exclusivo y adentrarnos en las particularidades es algo más que interesante. Algunas de las comunidades indígenas hacen uso de las prendas tradicionales de forma habitual, especialmente las comunidades de la Sierra. En esta zona del país encontramos cerca de 17 vestimentas típicas cuyas características comunes son las faldas largas, los bordados, los anacos (faldas), los sombreros, los chales de lana y los ponchos. Otras comunidades como los *kichwas* han perdido su vestimenta tradicional. Como en todos los pueblos, la vestimenta surge en un primer momento como un elemento práctico adaptado a las tareas que sus usuarios deben realizar y al clima que los envuelve. Pero poco a poco comienzan a versionar su propia indumentaria con elementos que hablan de ellos como pueblo, como sociedad.



El traje más conocido de Ecuador es el llamado **Otavalo**, una ciudad del norte de los Andes famosa por su mercado de artesanía. Los hombres indígenas de Otavalo llevan ponchos azules o grises, bragas blancas hasta la pantorrilla, sandalias de cuerda, sombreros de fieltro y una trenza larga que llega hasta casi la cintura llamada shimba. Las mujeres van vestidas con blusas blancas bordadas, faldas negras tejidas y chales. Las joyas incluyen ristras de collares con cuentas de oro y pulseras de coral rojo”. La indumentaria otavaleña da también mucha importancia a los complementos, utilizando gualcas (collares dorados), maquiguatanas (pulseras de coral o de plástico, anillos o aretes con piedras de colores). **Estos no son meros adornos, son símbolos de poder femenino y guardan otros significados según sus colores siendo, por ejemplo, los de color rojo símbolos de fertilidad.**

Damos un salto hasta la **región Amazónica** y allí encontramos varias tribus como los *siona* o los *secoya* donde todavía usan tocados con plumas y otros accesorios con significados étnicos y tribales. Hay otros elementos para nosotros llamativos como los shakap (cinturones) que llevan las mujeres shuar alrededor del karachi (vestido largo) o las faldas llamadas itip de sus hombres. Varias de estas nacionalidades utilizan el achiote para tinter sus rostros y cabellos.





Pero la moda ecuatoriana no se reduce únicamente a la indumentaria tradicional. Podemos encontrar algunos diseñadores emergentes con una característica común: su búsqueda de la sostenibilidad en el mundo de la moda sin dejar a un lado sus raíces. Encontramos a **Talitha** de *Celia Hernández* que se basa en su propia cultura popular para crear una colección inspirada en la Virgen de Quito. *Opuntia* se sumerge en la esencia de su país en colecciones como **Galápagos** o **Precolombina**. **Suspiro** de *Verónica Buitrón* trabaja con una comunidad autóctona de tejedores rezagada por la industria textil y creando un proceso de aprendizaje gratuito de tejido en telar, tintes naturales y análisis de costos para llegar a un precio justo por el trabajo de sus artesanos. *Felipe Fiallo* se encarga de desarrollar calzado biodegradable donde sus proyectos fusionan la alta costura digital con el mundo de la biología y la sustentabilidad.

*Como vemos, la moda en Ecuador es más que una simple elección de prendas; es un medio de comunicación que trasciende las barreras lingüísticas. Es un país donde cada puntada cuenta una historia y cada patrón evoca emociones y lleva consigo el espíritu de aquellos que lo crearon.*

# CURIOSIDADES

*de las*

# JOYAS

*malditas*

QUALITYMADRID

Por María del Carmen Castro

*La palabra “joya” significa objeto de adorno o de uso, hecho de algún METAL NOBLE y a veces decorado con perlas o piedras preciosas, así es como la conocemos, nada te puede hacer pensar a la hora de adquirir ALGO TAN MARAVILLOSO que algo malo va a suceder o puedes incluso PERDER LA VIDA, por lucir algo tan delicado y bonito.*

---

*Existen joyas malditas, no solo en los libros o las películas, sino en la vida real. Diamantes, zafiros, rubíes, esmeraldas etc... que han guardado energías negativas muy poderosas, debido a la manera que han llegado a manos de los propietarios, por robo, por batallas sangrientas para conseguirlas...*

## DIAMANTE HOPE

Conocido por todos en la **película Titanic**. Es un diamante de color azul marino de 45,52 quilates. Formaba parte del Tesoro Nacional de la Corona de Francia, en 1792 fue robado por unos rateros junto con otras joyas del Tesoro, esos hombres murieron todos trágicamente. Los estudios del caso se remontan mucho más al pasado, **el diamante adornaba el tercer ojo de la diosa Sita** en un templo de la India, de ahí lo robo un sacerdote que sufrió una lenta y trágica muerte, comenzaba la leyenda del fabuloso diamante.

## DIAMANTE KOH-I-NOOR

108 quilates, originario de la India. Fue uno de los diamantes más grandes, pasó por manos de príncipes mongoles, guerreros iraníes, marajás del Punjab... Llegó a manos británicas en el s. XIX, donde pasa a formar parte de la Corona Inglesa. La maldición la tuvieron todos los propietarios; varones, príncipes y reyes perdían los tronos o caían en desgracia. Sin embargo, no afectaba a las mujeres. La Reina Victoria fue la única monarca reinante que lo utilizó sin problema. Si lo hereda un hombre debe regalárselo a su mujer. Lo podemos disfrutar entre los tesoros expuestos por la Corona Inglesa.



## ZAFIRO PÚRPURA DE DELHI

Fue descubierto por el conservador del Museo Natural de Londres en una caja sellada totalmente y con una inscripción *-cualquiera que abra esta caja que lea esto y luego haga lo que quiera con esta joya, mi consejo es que la eche al mar o caerá en desgracia-* Se cree que forma parte de un tesoro robado en un Templo en Indra, ciudad india, durante el sangriento motín de 1857, llegó a Inglaterra con el Coronel Ferris que se arruinó años más tarde, al igual que su hijo. Años más tarde lo compró el escritor Edward Herón Allen que se lo regaló a diferentes amigos diciéndoles que **le había traído muchas penurias y desgracias, todos se lo devolvieron por lo mismo.**

## LA CORONA CHECA

Data de 1347, pesa dos kilos, sus zafiros son los más grandes del mundo y lo que parecía un rubí en el año 1999 se descubrió que era una turmalina roja, tiene una cruz con una inscripción que pone *-aquí se conserva un espinillo de la corona de cristó-* El undécimo rey de Bohemia Carlos IV, miembro de la Casa de Luxemburgo la ordenó para su coronación y se la dedicó al Santo Patrón Checo, San Venceslao. **La leyenda cuenta que todo el que se pone la corona y no es legítimo para ser rey morirá en ese año violentamente.** Así fue sucediendo durante siglos. Del último que se tiene conocimiento fue en 1941, un gobernador nazi se la colocó y murió asesinado ese mismo año.

Las más conocidas y curiosas, coinciden en que la ambición y avaricia de sus propietarios los llevó incluso a robar para conseguirlas sabiendo de la maldición o muerte de sus anteriores dueños.

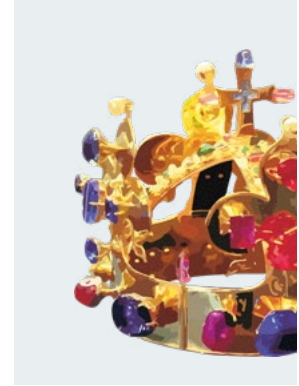


01

Diamante Hope



02

Diamante  
Koh-I-Noor

03

Corona  
Checa

QUALITYMADRID

*Tenemos diferentes maneras de conocer las joyas y el significado de algunas de ellas, nos demuestra que EL GUSTO y LA AMBICIÓN nunca fue impedimento para conseguir los deseos más ocultos de la humanidad, consideremos estas leyendas imaginarias o reales, ahí están sus historias, y permanecerán a lo largo de los años...*



04

Zafiro Púrpura de Delhi

R I S H R O

FÚTBOL.  
RUGBY. BASKET  
TENIS...  
EN MÁS DE 20  
PANTALLAS



# The Trish Rover

P U B · F O O D · S P O R T S



MÁS INFO

THE HOUSE OF THE PERFECT PINT

COMIDAS & CENAS · MENÚ DEL DÍA · DEPORTES · DJS  
TERRAZA · EVENTOS PRIVADOS · CONCIERTOS  
PUB QUIZ · INTERCAMBIO DE IDIOMAS · BEER GARDEN



EVENTOS

AVDA. DE BRASIL, 7 - MADRID - THEIRISHROVER.COM - 915 97 48 11





## *“Rediseñar el mundo”*

**Importancia de los espacios creativos alternativos, enfatizando la capacidad unificadora del diseño.**

En la próxima convocatoria del año 2024, se llevarán a cabo 53 exposiciones e instalaciones, con la participación de 177 marcas, instituciones y espacios, y la contribución de 695 profesionales del ámbito.

Un elemento destacado será la presentación de una extensa retrospectiva dedicada al precursor del diseño industrial español, *Miguel Milá*, ofreciendo un recorrido por sus creaciones más emblemáticas.



# Madrid DESIGN Festival

## 2024

Por Valeria Méndez

**Sillas: Iconos del diseño moderno**  
8 feb. — 17 mar. 2024  
Fernán Gómez. Centro Cultural de la Villa  
— Madrid



Además, en una primicia exclusiva, los asistentes podrán deleitarse con los tesoros de la **Alexander von Vegesack Collection** en la exhibición "**Sillas: Íconos del diseño moderno**", que contará con piezas de renombrados creadores como *Loos, Mackintosh, Rietveld o Marcel Breuer*, así como obras de autores contemporáneos como *Jasper Morrison, Gaetano Pesce o Philippe Starck*. El proyecto destacado invitado será la artesanía de Castilla La Mancha, presentando una exposición que reflejará la diversidad y vanguardia de la artesanía contemporánea de esta región española.

La séptima entrega del Madrid Design Festival nuevamente posicionará a la capital como epicentro de esta disciplina, llevándose a cabo **del 8 de febrero al 17 de marzo de 2024**. Los enfoques en entornos creativos alternativos, la fuerza unificadora del diseño, el diálogo y la comprensión entre profesionales, empresas e instituciones son los fundamentos de esta edición, que hasta ahora cuenta con la programación de **53 exposiciones e instalaciones, la participación de 177 marcas, instituciones y espacios, y la implicación de 695 profesionales.**

Bajo el lema continuo de las ediciones previas, "*Rediseñar el mundo*", el Madrid Design Festival busca reafirmar el diseño como una herramienta capaz de fomentar el diálogo y proporcionar una nueva perspectiva a los desafíos y circunstancias que afectan nuestro día a día, ofreciendo soluciones desde la mesa de diseño.

En este 2024, el festival establecerá un diálogo entre el diseño y diversas disciplinas, que abarcan desde la ciencia, la moda, la música, el arte hasta la artesanía. Además, se explorarán temas de relevancia social, como la despoblación o la soledad en los jóvenes, desde una perspectiva de diseño. Esta interacción se plasmará a través de exposiciones, instalaciones y encuentros con destacadas figuras del diseño a nivel nacional e internacional, consolidando a Madrid como la capital del diseño europeo durante el mes de febrero.

**Más allá de las ciudades.** En MDF24, uno de los enfoques centrales será el diseño emergente que está surgiendo en los actuales espacios de creación alternativos. En colaboración con Amazon, MDF24 abordará este diseño fuera de los límites convencionales a través de diversas iniciativas, que comprenderán una exposición, una

instalación, la convocatoria de un premio y encuentros con los protagonistas de esta corriente innovadora.

**MDF Awards.** El jueves 15 de febrero, la Institución Libre de Enseñanza será el escenario de la gala de los Madrid Design Festival Awards, donde se rendirá homenaje a tres destacados profesionales del diseño. En primer lugar, se otorgará un merecido reconocimiento al distinguido Miguel Milá, no solo en honor a su excepcional carrera, sino como un tributo a la figura de este genio del diseño. El festival también destacará la labor de *Irma Boom*, una de las principales diseñadoras gráficas a nivel mundial, maestra en transformar el libro en una obra de arte, incluso integrándose en colecciones tan prestigiosas como la del MoMA de Nueva York. Asimismo, el festival aplaudirá el trabajo de *Piet Hein Eek* por su compromiso con el diseño sostenible y consciente.





**CASA**  
**NEMESIO**  
*paella y mar*

Paseo de la Castellana, 260 28046 – Madrid  
+34 91 323 84 10



# HOTEL



BETTER THAN HOME

ALÓJATE EN EL  
CASCO HISTÓRICO DE  
CÓRDOBA

Vitium Córdoba es un *Hotel Boutique* que ofrece un nuevo concepto de alojamiento vanguardista donde se cuida cada detalle y se mimra al cliente.



Esta situado en pleno casco histórico de Córdoba, en el barrio de la Judería, donde se ubican los monumentos más importantes de la ciudad que podrá visitar a pie desde nuestras instalaciones.

*Visita nuestra Web*

[www.vitiumcordoba.com](http://www.vitiumcordoba.com)

C/ Cardenal González, 25. 14003, Córdoba, España



[www.vitium.es](http://www.vitium.es)

Conoce nuestras otras  
localizaciones en Madrid

síguenos en RRSS:  
[@VITIUMURBANSUITES](https://www.instagram.com/VITIUMURBANSUITES)



[www.residenciasvitium.com](http://www.residenciasvitium.com)

# MÚSICA & ACCIÓN

Por Estrella Valverde  
Castro @lagatolicat

–¡Temazo, temazo! ¡Vamos a bailar! Exclamaba Mina mirando como abducida hacia algo.

Al final todos felices y contentos se fueron a la barra a pedir algo. El bochorno del gentío y la larga espera dividió al grupo, para agilizar, pidiendo en barras diferentes.

Ya en la pista tanto a Mina como a Laura se les veía exultantes. El problema era que Laura se quería sentir así ante Dani, pero Dani solo tenía ojos para Mina...

Mina en parte, era consciente de su poder, no buscaba nada, pero quería jugar, aquello le hacía sentir deseada, viva. Su relación no estaba en su mejor momento, los horarios del trabajo apenas dejaban coincidir con los de su pareja, llevaba tiempo en una rutina, con un aborto entre medias, todo en una relación ficticia que vendía como auténtica, pero Mina no quería pensar demasiado. La vida en las grandes ciudades es complicada, mejor no complicarse más.

Las miradas de él se clavaban como espadas mezcladas con una insinuante, pero delicada sonrisa que Mina iba recogiendo.

–Cuidado que te estás quemando... –Susurró Mina a Dani en el oído felinamente.

Mina se sentía extraña, todo iba lento y rápido

al mismo tiempo, de vez en cuando sentía flotar, perdía el equilibrio.... Demasiadas horas de pie, era viernes noche. Sentía que se iba apagando, por lo que había que pulsar el botón de velocidad, así es que a bailar se ha dicho.

– ¡Anda, mira quien está! –Exclamó uno de los chicos asombrados.

– ¿Ustedes creen que me iba a perder vuestra fiesta? –Respondió jocosamente el argentino.

Mina y Laura se hacían las locas, sabían de sobra que tenían a los chicos cuidándolas y rodeándolas como perros mientras meaban su zona. Simplemente sentirse atractivas, felinas, libres de todo límite que les coartara su momento. No tenían ni que ir a la barra a pedir, ya ellos se lo traían...

Mina se comportaba cada vez más rara. Sus ojos no eran limpios, solo veía luces de neón. Algo no iba bien, todo se movía lento ante los gestos eufóricos y deformados de la gente que miraba. <<Cuánto he bebido, solo he bebido tres claras y un chupito light>>. A pesar de todo, prefería no cortar el rollo y seguir bailando como si se acabara en aquel mismo instante la noche.

– Juan, ¿Hace cuánto tiempo no te besas con nadie? – Irrumpió Mina de golpe.

– Uf, ni me acuerdo la verdad... –Contestaba entre asombro y vergüenza – ¿Qué pasa que tú me lo quieres dar?

–Ella no, pero yo sí –Y como una adolescente, Laura se lanzó y le cerró la boca con un buen beso.

El juego se alargó, pero las malas sombras se fueron prolongando entre la decadente fiesta zombie y el incandescente color de algunos rostros.

Juan y Laura se olvidaron del mundo mientras los demás observaban atónitos entre risas.

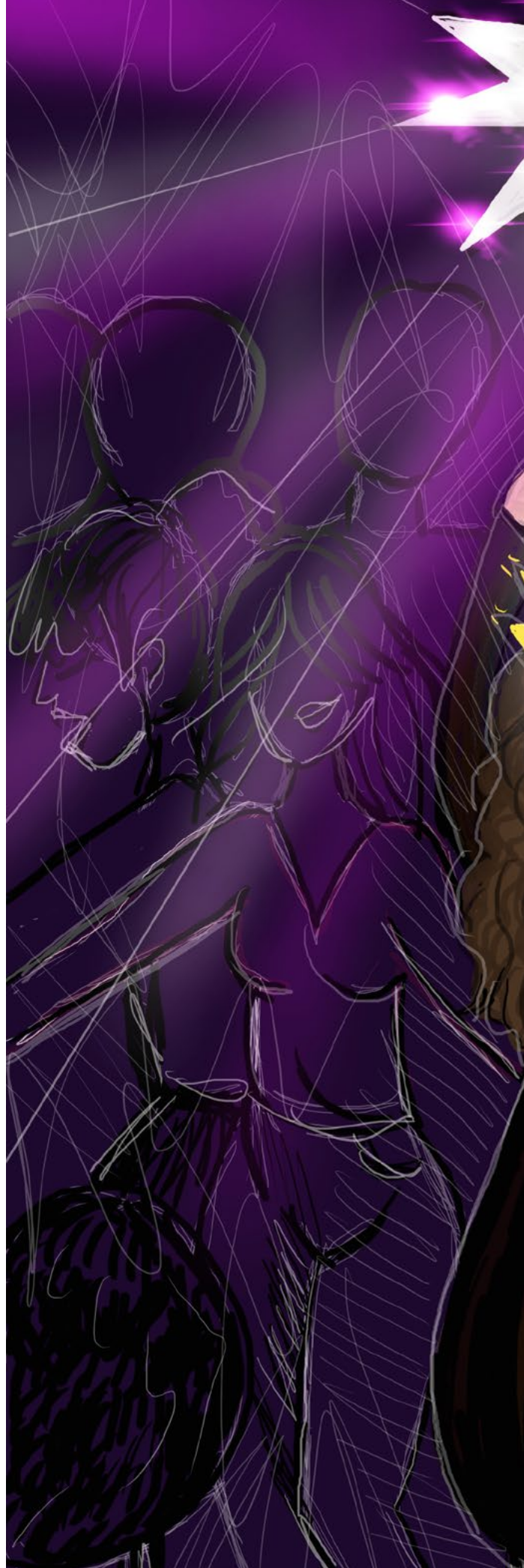
Algunos aparecían y desaparecían hasta que Mina tras hacer una larga cola en el baño, o eso creía, descendió encima de Luis uno de los de seguridad.

El sonido de fondo le obnubilaba, se veía hipnotizada, parecía que estaba viajando dentro del universo cósmico.

– ¡Oye, Mina! ¿Qué ocurre, qué has tomado? Menuda llevas encima ¿Dónde estabas? –Cuestionaba Luis entre exclamaciones mientras Mina no era capaz de articular palabra.

–Está un poco pasadita, pero en su mundo seguro que se está divirtiendo –Añadió Dani con ironía.

–No te pases, que al menos yo no lo veo tan divertido... ¿Pero si casi no ha bebido? Hay que llevarla a casa – Coincidió Laura con Luis.  
–Yo he dejado el coche fuera, pero no sé si puedo llevarla con lo que he bebido... – Decía Juan.  
–No tío, no te preocupes, ya la acerco yo que no he bebido. Dame las llaves de tu coche y tú quédate ahí y aprovecha – Respondió Dani con un guiño para no cortar el rollo con Laura.  
Al final los de seguridad, y probablemente el argentino también, se llevaron el cuerpo inconsciente de Mina.  
Mina no recordaba ni dónde vivía, ni siquiera llevaba el bolso encima, así es que optaron por llamar a Laura y Juan para preguntar la dirección. Evidentemente, como no se la sabían tuvieron que llamar a la pareja de Mina a las mil y una noches. Supongo que él se lo diría.  
– Mina, despierta, esta es tu casa –Dijo Luis dulcemente.  
Mina no entendía nada, su casa parecía de dibujos animados, no dejaba de ver las luces de neón. Riendo de una forma extraña, decía que era la casa de los “Simpsons”.  
Su pareja al escuchar el ruido bajó sin ninguna gracia, y flipó al ver el panorama.  
Mejor no recordar qué y cuántas palabras dijo por minuto. Una vez dentro del portal, cerró con un portazo y, con rabia, cogió a la muerta viviente de Mina...  
Cuando se quiso dar cuenta, llevaba los pantalones rotos y el carmín burdeos emborronado.  
–Ya hablaremos Mina, no me voy de casa por las horas que son, yo por mi parte dormiré en otra habitación – Reprochó con decepción hacia el cadáver de Mina.  
Mina con la ropa puesta, pero también quitada y repuesta, ya estaba dormida en la cama sin enterarse de nada. ¿Tanto había bebido Mina?  
Eran las tres y pico del mediodía de la mañana siguiente tras la misteriosa noche. Mina estaba destrozada, no se podía mover de la cama. Su cabeza, su espalda, su cuerpo en general...  
– ¿Qué ha pasado? ¿Cómo estoy así? ¿Hola...?  
Mina vio que estaba vestida, que no había nadie, su móvil apagado metido dentro del bolsillo trasero de su falda vaquera. Su cuerpo pesaba y estaba pegado al colchón como cemento, pero se tenía que levantar, las ganas de vomitar eran imparables.





No había nadie en la casa. Rápidamente encendió el móvil y vio un montón de whatsapps tanto de Laura, como de Juan, Luis... Todos preguntaban que si estaba bien.

Entre ellos había duro un mensaje de su pareja:

*<<Estoy muy decepcionado con lo ocurrido. Tú sabrás lo que habrás hecho, pero yo desde luego no pienso compartirlo. No quiero ni que me llames, estaré en casa de mi hermano>>.*

Las náuseas por todo no la dejaban pensar. Cuando se detuvo un rato tras vomitar, se vio la cara llena de rojeces e inflamada por la zona de los pómulos, parecía que había tenido una reacción a algo. Decidió tomar un analgésico y darse un baño. Al desnudarse, fue viendo los moratones que tenía, por lo que, alarmada, llamó tanto a Juan como a Laura...

*Pio, pio que yo no he sido...*





*Alberto*  
**MORÁN**

*Su trayectoria abarca desde la dirección de hoteles y otras compañías, hasta formar parte en proyectos de restaurantes, panaderías o escuelas gastronómicas.*



**Alberto Morán** (Madrid, 1984) se embarca en su sueño y toma la decisión de que quiere emprender cuando tan solo con 10 años, escuchó la experiencia de un empresario cuando se encontraba de viaje en Orlando. En su paso por México, Alberto

puso en marcha restaurantes y todo tipo de negocios que, tanto en lo bueno como en lo malo, supusieron un aprendizaje que ha servido a día de hoy para embarcarse en nuevos proyectos. Actualmente, dirige el restaurante “*Harlem*” que

este nuevo año trabajará para la apertura en otros puntos de Madrid y el resto de España. En esta ocasión, desde la ambición y con una meta muy clara, nos relatará, como Ceo de esta revista, qué le llevo a adentrarse en el mundo editorial.

*Tuve muy buenos maestros que me inculcaron los valores de emprender, trabajar tras un objetivo y nunca tirar la toalla. Es algo que a día de hoy me define, trabajo mis metas y cada vez que cumplo uno de mis sueños, busco cómo superarme en el próximo.*

### **¿Quién es Alberto Morán?**

Un soñador con mucha ilusión. Soy el Ceo & Fundador de Quality Stylo, una agencia de marketing que lanza su propio producto: Quality Madrid. Y qué podría decir de quien soy, creo que me definiría como el primer lector de cada artículo, para mi eso es ser privilegiado.

### **¿Qué es Quality Madrid y cómo nace la idea?**

Quality Madrid es una revista, de entretenimiento, cultural, y en definitiva, de estilo de vida donde trasladamos al lector todo aquello que Madrid le ofrece. Cada sección es *Quality*. Un contenido que además de ser interesante e informativo, posee un toque divertido que proporciona al lector una experiencia completa. Es por eso que elegimos a los mejores redactores, reconocidos a nivel nacional e internacional, para que transmitan sus conocimientos y vivencias a nuestros lectores.

### **¿Qué diferencia a Quality de otras revistas?**

Creo que cada revista tiene su magia, pero considero que Quality Madrid, destaca por su amplio y variado contenido editorial. Relatamos lo que podría

ser el día a día de quién tiene la oportunidad de vivir Madrid. Estudiamos todo aquello que nos ofrece la ciudad para recomendar un estilo de vida, ocio, gastronomía y conocimiento a medida para disfrutar Madrid en todas sus vertientes. Tanto en plataformas digitales como impresa, manteniendo la esencia y experiencia de la lectura en físico, otro de los valores que nos diferencia.

### **¿A quién va dirigida?**

Nos dirigimos a diferentes públicos desde el lector curioso que quiere saber más de Madrid, como el amante de las novelas o los que disfrutan salir cada finde a conocer nuevos restaurantes y sin duda al viajero que llevamos dentro.

### **¿Dónde encontrarán los lectores la revista?**

Tenemos presencia en numerosos puntos y cada mes serán más, nos pueden encontrar en mercados, centros comerciales, agencias de viaje, hoteles, teatros, clubs de deportivos, centros estéticos, clubs privados para empresarios, despachos de diferentes ámbitos, ayuntamientos, clínicas dentales o salas de cine, entre otros.

El lector, al igual que se encuentra el Oso y el Madroño en Sol, o al igual que se encuentra la Puerta de Alcalá en su paseo por el Retiro, se encontrará nuestra, y vuestra revista en su día a día por Madrid.

### **Mójate, ¿cuál es tu sección favorita de la revista?**

La verdad, no podría elegir solamente una, cada sección aporta un valor único para los diferentes aspectos de mi vida. Puedo afirmar que con el último artículo de Gustavo Euguiza en la sección de “viajes”, descubrí un hotel precioso, y la semana pasada tuve la oportunidad de comer en uno de los restaurantes que recomienda Iván de la Plata en la sección de “gastrobarrios”.

### **¿Dónde ves Quality de aquí a un par de años?**

Expansión e innovación. Visualizo Quality como una empresa de marketing reconocida y consolidada a nivel nacional, desde el pueblo más mágico hasta la gran ciudad de esa comunidad. Queremos llegar a cada uno de los rincones, que nos conozcan, nos lean y cada mes, esperen con ganas, la llegada de un nuevo número.

Texto: Quality Madrid  
Fotografía: Sergio Marijuán  
MUAH: Ana Martín  
Asistentes de fotografía: Juan  
Vásquez y Dulce Martínez



### **¿Por qué el nombre Quality Madrid?**

Soy de ideas fijas y creo que todo lo que hacemos, desde las cosas mas sencillas hasta las más complejas, se debe tratar con *Calidad*. Y que mejor que Quality, que se expresa y representa a través de cada palabra, cada hoja, cada diseño, cada investigación, cada fotografía, cada contenido, cada profesional, todo ello en un único lugar, Quality Madrid.

### **Y ahora una pregunta personal, ¿cuál es tu plan preferido para hacer en Madrid en pareja? ¿y con amigos?**

Tengo muchos sitios que me gustan para hacer diferentes actividades, pero uno de los que más me gustan es el más sencillo del mundo. Pasear por Madrid Río, visitar el Palacio Real junto a La Alameda y tomar una copa de vino, sin pensar en nada, solo disfrutar de las vistas y la compañía.

### **Para terminar, un mensaje para los lectores de la revista.**

Gracias por leernos cada mes y tener el tiempo para que Quality forme parte de vuestras vidas.

EL TÍPICO BARRIO NEWYORQUINO  
LLEGA A MADRID CON UN *nuevo*  
*concepto* EN GASTRONOMÍA Y SU  
*estilo canalla*

LOS MEJORES PANINIS CON EL  
DE ALBÓNDIGAS CON SALSA  
DE TOMATE, BATIDOS  
AMERICANOS Y EL  
*personal más rapero*

# HARLEM HARLEM HARLEM



GALERÍA CANALEJAS  
C/ ALCALÁ, 12

# ¿CUÁNTO PESA GUSTAR A LA MAYORÍA?



CALCULA EL PESO  
DE TU MOCHILA EN  
[LAMOCHILA1906.ES](http://LAMOCHILA1906.ES)

CERVEZAS

## 1906

PARA UNA  
INMENSA  
MINORÍA