

NT

VALLEHERMOSO

Rosa María Aguilar y Rafael Robaina - Mallorca - Casablanca
Omayra Cazorla - Chavao - Parentalidad positiva

ESPECIAL ELABORADO EN CANARIAS Pág. 118



Poema del Mar

AQUARIUM

Las Palmas de Gran Canaria
poema-del-mar.com



Garantía:
LORO PARQUE

POEMA DEL MAR TE INVITA A DESCUBRIR TODOS LOS SECRETOS DEL PLANETA AZUL

(Muelle Sanapú, Las Palmas de Gran Canaria)

Un magnífico viaje por los cinco continentes a través de las diferentes especies que aquí habitan. Sus visitantes podrán pasear por la Jungla junto a peces goliat, tortugas de agua dulce y cocodrilos. En la zona de Playa podrán adentrarse en el mundo Nemo rodeados de peces payaso con sus llamativos colores. El broche final lo pone Deep Sea, un lugar que no deja a nadie indiferente gracias a la mayor ventana curva de exposición que existe en el mundo -su cristal tiene unas medidas de 36 metros de ancho por siete metros de altura y 39 centímetros de grosor-, donde podrán observar los tiburones y rodearse del océano profundo.

Adquiere tu entrada en poema-del-mar.com

Síguenos en



UN AÑO CARGADO DE NOVEDADES

Septiembre, con el inicio del curso académico y el regreso tras las vacaciones, es tradicionalmente un mes de balance y nuevos proyectos. 2019 está siendo un año de aniversario cargado de novedades y, aunque no les puedo desvelar todo, les adelanto que los meses que nos quedan por delante serán también muy especiales. Ya saben que siempre buscamos nuevas formas de mejorar nuestros servicios y que nos estamos preparando para recibir tres aviones nuevos que hemos comprado al fabricante aeronáutico Embraer.

Somos la única aerolínea española que ha sido reconocida con la categoría cinco estrellas por el proveedor independiente líder global de información digital de vuelos OAG. Además, los usuarios de la web TripAdvisor nos han elegido como la mejor aerolínea de 2019 en nuestro país y nos han incluido en la selección de aerolíneas europeas recomendadas por los viajeros.

Ambos reconocimientos llegan en un momento especialmente importante para la aerolínea, en el que hemos alcanzado la nada desdeñable cifra de 30 años trabajando por la conectividad de Canarias, no solo entre todas sus islas, sino también con destinos nacionales e internacionales. Un aniversario que venimos celebrando con todos ustedes con la organización de acciones especiales el día 30 de cada mes, como el reparto de helados con sabor de ambrosía Tirma en las zonas de embarque, en los meses de verano, o el último Bintazo, con 30000 plazas a 30 euros.

Estos ocho meses hemos avanzado en nuestro compromiso con el medio ambiente, con una reducción drástica del plástico en el servicio a bordo que ha tenido muy buena acogida. También hemos mejorado nuestras herramientas digitales con el lanzamiento de las nuevas versiones de la web móvil y de la *app*, en las que seguimos añadiendo nuevos servicios muy valorados por los clientes, como la posibilidad de reservar la asistencia a pasajeros con movilidad reducida (PMR), lo que nos permite prestar la atención adecuada a este tipo de viajeros con necesidades especiales.

No puedo despedirme sin invitarles a participar en la próxima Binter NightRun, que el 28 de este mes reunirá en la capital de Mallorca a los amantes del running en la segunda cita del mayor circuito nacional de carreras nocturnas en 2019.

Les animo a seguir acompañándonos para descubrir todas las novedades que queremos incorporar con el fin de seguir ampliando y mejorando nuestra oferta de servicios. Mientras tanto, espero que disfruten del contenido de esta revista y de nuestro servicio a bordo.

Muchas gracias por elegirnos y ¡BUEN VUELO!

Juan A. Ramsden
Coordinador general

STAFF

DIRECCIÓN DE REDACCIÓN

Paula Albericio · redaccion@barabaracomunicacion.com

CORRECCIÓN

Lavadora de textos

COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Paula Albericio, Enrique Areilza, David Palacios, Carlos Fuentes, Alberto Piernas Medina, Juan José Ramos Melo, Aarón Rodríguez González, Álvaro Morales, Cristina Torres Luzón, Jesús Villanueva Jiménez, Diego Ojeda, Viviana Adonaylo, Manoj Daswani, Francisco Belín, Laura Pérez, Rebeca Martín.

DIRECCIÓN CREATIVA Y MAQUETACIÓN

great · greatttt.com · estudio@greatttt.com

DIRECCIÓN DE FOTOGRAFÍA

Rocío Eslava

FOTO DE PORTADA

Dominic Dahncke

FOTOGRAFÍAS

Daniel Martorell, Pedro Orihuela, Carlos Fuentes, Patri Cámpora, Juan José Ramos Melo, Alberto Brito, Rocío Eslava, Dominic Dahncke, Asinca, Adobe Stock.

ILUSTRACIONES

David Ferrer, Ilustre Mario, Tom Eigenhufe.

PUBLICIDAD

publicidad@barabaracomunicacion.com · 922 897 517

BINTER

Pedro Agustín del Castillo · Presidente
Rodolfo Núñez · Vicepresidente
Alfredo Morales · Consejero delegado
Noelia Curbelo · Relaciones Institucionales y Comunicación

SÍGUENOS EN LA WEBSITE Y LAS REDES

www.bintercanarias.com · Facebook · Twitter · Instagram · www.revistabinter.com

NT es una producción de BARA-BARA 3.0 S. L. exclusiva para BINTER.

BARA-BARA 3.0 S. L. Calle Puerto Escondido, 5, 6.º izda. 38002. Santa Cruz de Tenerife (922 897 517).

Escríbenos a buzon@barabaracomunicacion.com.

BINTER y BARA-BARA 3.0 S. L. no se hacen responsables de los contenidos publicitarios ni de las opiniones vertidas por los colaboradores en sus artículos. Reservados todos los derechos. Prohibida su reproducción, edición o transmisión total o parcial por cualquier medio y en cualquier soporte, sin autorización expresa por escrito de BARA-BARA 3.0 S. L.

IMPRIME

Gráficas Sabater S. L.

Con la asistencia técnica de 2informática

Depósito legal TF 582-2019

En la revista NT se ha utilizado papel obtenido a partir de bosques gestionados de forma sostenible certificada.

SIAM PARK CAMPEÓN DEL MUNDO 2019

(Costa Adeje, Tenerife)

Nombrado por sexto año consecutivo como mejor parque acuático del mundo, Siam Park propone a sus visitantes una oferta completa de entretenimiento para todos los gustos. Consigue el relax más absoluto disfrutando de la playa de arena blanca Siam Beach o de la exclusividad de las cabañas VIP, que harán de tu estancia una experiencia inolvidable. Para los amantes de la adrenalina, la emoción está asegurada con Tower of Power, nuestro impresionante tobogán de 28 metros que termina su recorrido bajo el acuario gigante, o Singha, una montaña rusa acuática con curvas de alta velocidad y 14 cambios de dirección. Como novedad, dos nuevas atracciones: Patong Rapids, con un trayecto de más de 235 metros lleno de curvas y saltos, y Coco Beach, una zona infantil para que padres e hijos puedan vivir una experiencia única. Todo esto, en un entorno paradisíaco y con un servicio de máxima calidad.

Adquiere tu entrada en siampark.net



TRAVELLERS' CHOICE™ WINNER Nº 1 EN EL MUNDO

LORO PARQUE

(Puerto de la Cruz, Tenerife)

Loro Parque te abre las puertas a un impresionante espacio de biodiversidad donde descubrirás la naturaleza como nunca antes la habías visto. En el reconocido como zoológico número #1 del mundo por segundo año consecutivo según Tripadvisor, conocerás la reserva de especies y subespecies de papagayos más grande y diversa del planeta, así como a los pingüinos de la Antártida, los leones africanos, los hipopótamos pigmeos o los pandas rojos, entre muchos otros animales. No te pierdas el impresionante Jardín Zen y la recién inaugurada granja de corales. Además, aprenderás todo acerca de los delfines, los leones marinos y las orcas en sus presentaciones al público. Como zoo moderno, Loro Parque vela tanto por el bienestar y la conservación animal como por la preservación del planeta a través de la utilización de energías renovables y la eliminación del plástico de un solo uso dentro de sus instalaciones. Tanto en familia o en pareja como con amigos, es visita obligatoria si estás en Tenerife.



Adquiere tu entrada en loroparque.com

Síguenos en    

SUMARIO

14
Rectores ULL y ULPGC
Entrevista



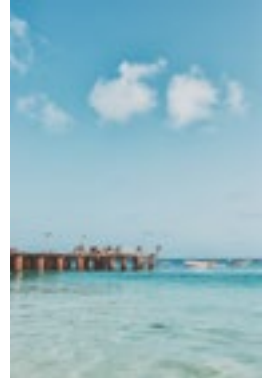
24
Mallorca
Destino nacional



32
Casablanca
Destino internacional



38
Cabo Verde
Destino internacional



50
Laurisilva canaria
Naturaleza



52
Omayra Cazorla
El rincón de...



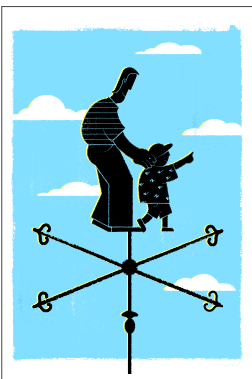
60
Chavao
Senderos



66
Vallehermoso
Playas



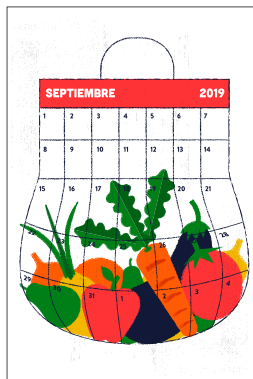
80
Parentalidad positiva
Salud



98
Siluetista de Lanzarote
Cultura



106
Menús sanos
Gastronomía



118
Elaborado en Canarias
Especial





Atención digital al cliente

Donde estés, te atendemos

 www.cajasiete.com/teatendemos



cajasiete

MADEROTERAPIA EN CLÍNICA SALUD ESTÉTICA

Es un tratamiento holístico que equilibra la energía del cuerpo y, sobre todo, ayuda a reafirmar, tonificar y reducir la grasa localizada y combatir la celulitis. Con piezas especiales de madera que se adaptan a cada zona del cuerpo, comenzamos con un masaje preparatorio para remover la grasa acumulada, continuamos con aceites esenciales con propiedades reductoras y finalmente realizamos el masaje con madera. El doctor Antonio García lo recomienda por sí solo y también para quienes estén realizando otros tratamientos de remodelación corporal, ya que es compatible con otras técnicas.

1 sesión 55€
10 sesiones 490€
Saludestetica.com
T. 922 245 297
T. 922 241 190



Formación Profesional con Titulación Oficial Presencial y Online

Para que seas lo que quieres ser



ACTIVIDADES FÍSICAS
Y DEPORTIVAS



IMAGEN
Y SONIDO



SANIDAD



SERVICIOS
SOCIOCULTURALES
Y LA COMUNIDAD



LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

C/ Mendoza, 6
35008 LAS PALMAS DE G.C.

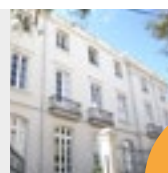
928 229 622
Tif.



SANTA CRUZ DE TENERIFE

C/ Viera y Clavijo, 33
38006 STA. CRUZ DE TENERIFE

922 531 355
Tif.



Somos Centro Oficial y Homologado



EQUIPAMIENTO DE VESTUARIOS Y BAÑOS



Somos especialistas en la instalación de cabinas sanitarias fenólicas, lo que nos permite compartimentar zonas de servicios sanitarios en este material de alta calidad y resistencia, como es el compacto fenólico. De fácil instalación y sin necesidad de obras. De fácil limpieza y mantenimiento para la higiene y seguridad de las instalaciones. Una gran resistencia a la humedad.

www.divican.com

ALOE PLUS LANZAROTE RENUEVA SU APOYO A UNICEF CON EL PROGRAMA 'MULTIPLICA POR LA INFANCIA'



La empresa Aloe Plus Lanzarote ha decidido renovar, por cuarto año consecutivo, su apoyo al programa de Unicef *Multiplica por la infancia*, a través del que se destinan fondos a favor de la educación infantil en 13 países africanos. El objetivo de la iniciativa radica en que los más pequeños dejen atrás su situación de pobreza y encuentren nuevas oportunidades. Más info en www.aloepluslanzarote.com.

Oferta de Grados



Organización de Eventos
y Protocolo



UNIVERSIDAD DEL ATLÁNTICO MEDIO

Te conectamos con el mundo profesional



SE PONE A PUNTO EN LORO PARQUE UN MÉTODO PARA ESTUDIAR CÓMO OYEN LAS GRANDES BALLENAS

Un estudio reciente realizado con las orcas de Loro Parque y publicado en la revista científica *The Journal of Acoustical Society of America* ha perfeccionado la metodología que ayuda a evaluar la capacidad auditiva de las grandes ballenas, una técnica muy compleja debido a la enorme capa de grasa que recubre su cerebro. Para ello, se han elaborado ondas sonoras sintéticas que tienen en cuenta las características anatómicas del oído interno de los animales y estimulan al mismo tiempo todas



las neuronas encargadas de detectar las diferentes frecuencias sonoras. Esto produce una respuesta cerebral más intensa en los

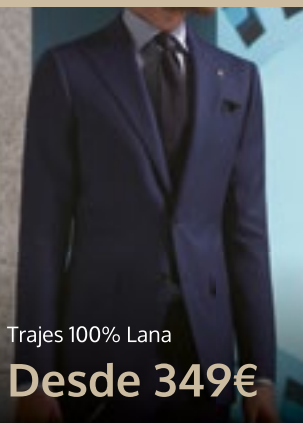
cetáceos, que es más fácil de medir a través de la grasa. Además, este estudio ha servido para confirmar la sordera de Morgan.

MEZZO
BESPOKE

SERVICIO EXCLUSIVO EN CANARIAS

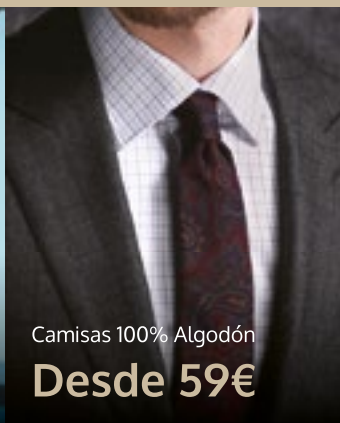
Sastrería Masculina

Trajos, camisas, chaquetas, blazers, pantalones, abrigos a medida



Trajos 100% Lana

Desde 349€



Camisas 100% Algodón

Desde 59€



Pantalones Casual-Formal

Desde 99€



Jackets-Blazers

Desde 249€

NUESTRAS MARCAS

Ermenegildo Zegna

HOLLAND & SHERRY

THOMAS MASON

REDA

YVES LA BARRONNIÈRE CANONICO

Loro Parque

Tomamos 80 medidas corporales con tecnología 3D

Pida su cita

Para su comodidad nos desplazamos a su despacho o su domicilio.

(+34) 928 779 386 • info@mezzobespoke.com
Francisco Gourie 34 (Edificio Masiega 1, Oficina 2)
Las Palmas de Gran Canaria

mezzobespoke.com

LA FUNDACIÓN CEPESA APOYA AL TALENTO JOVEN EN CANARIAS



La Fundación Cepsa ha colaborado en la IV edición de Canarias Masterclass, organizada por la Asociación Canary Talent, para captar el talento de los jóvenes de las Islas y orientarlos en la elección de sus estudios universitarios. Con esta iniciativa, que se enmarca en el ámbito científico-educativo de la Fundación Cepsa, se ha contribuido a la tutorización de 50 alumnos canarios, seleccionados entre más de 900, que han tenido la oportunidad de pasar una jornada en empresas de sectores muy diversos para facilitar su acercamiento al mundo laboral y resolver posibles inquietudes sobre su futuro profesional.

MÁS PERMISOS PARA LAS FAMILIAS MONOPARENTALES



El Instituto Nacional de la Seguridad Social ha emitido un criterio que reconoce el derecho de las familias con un solo progenitor a disfrutar de las dos semanas adicionales de permiso retribuido por nacimiento y cuidado de hijo o menor con discapacidad o en caso de parto, adopción o acogimiento múltiple, informa *La Provincia*.

ahora, Residencial Ancor.

Viviendas de 2 y 3 dormitorios con garaje y trastero en urbanización con piscina, solárium y jardines comunitarios.

📍 Playa de Abades a 4 minutos.

ahora,
metrovacesa

COMERCIALIZA
ALTAMIRA

900 55 25 25

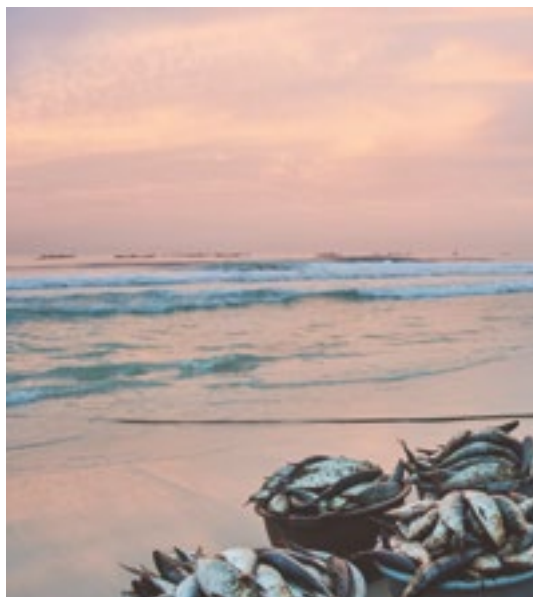
metrovacesa.com/promociones/tenerife/arico/ancor/

RENOVADO EL ACUERDO DE PESCA ENTRE LA UE Y SENEGAL

Los representantes de la Comisión Europea y de Senegal han acordado renovar por cinco años más el acuerdo de pesca entre la UE y ese país africano.

El nuevo documento aumenta las posibilidades pesqueras para la flota española de las 25 embarcaciones actuales a 28, de un total de 45 ofertadas para toda la Unión. El actual protocolo finalizaba el 19 de noviembre, según informa Europa Press.

La renovación del acuerdo, de interés para España, ha sido valorada por el ministro de Agricultura, Pesca y Alimentación en funciones, Luis Planas, que ha destacado que así se permitirá la permanencia de los barcos españoles en el caladero senegalés. Además, ha subrayado que el acuerdo, que beneficia especialmente a buques de Galicia, País Vasco y



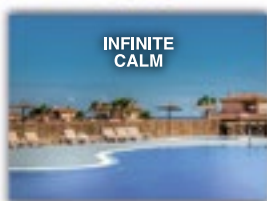
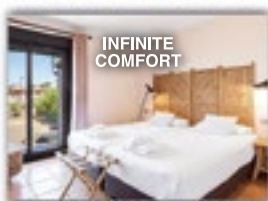
Canarias, garantiza “estabilidad y seguridad de futuro” para los pesqueros que faenan en aguas atlánticas africanas.



YOUR NEW VILLA *infinite calm*



From **89.900€***



1, 2 and 3-bedroom villas



Semi-detached houses



Private garden



Swimming pools



Sports grounds



Supermarket



Water park**



Minigolf**



900 649 064

alisedaorigomare.com

Free call



ON FUERTEVENTURA

*Price and description can be modified without prior notice. Taxes not included. **Services not included in the RSP

*Recupera
tu calidad de vida*

IOCzygoma

La solución de implantes dentales para
pacientes con poco hueso.

Disfruta de implantes y dientes fijos con un tratamiento
de solo 24 horas y sin la necesidad de injertos.



IOC Clínica Dental es el único centro de referencia en Canarias para el tratamiento de la atrofia maxilar severa con implantes cigomáticos en 24h, siguiendo la filosofía ZAGA.

La certificación como ZAGA Center refleja su alto compromiso con cada uno de los pacientes.

IOC



clínicadental

Las Palmas de G.C. | Arucas | Vecindario | Maspalomas | Lanzarote



928 149 701

www.clinicasioc.com

  /clnicasioc



Por Paula Albericio
Ilustración por David Ferrer

“LAS DOS UNIVERSIDADES SON SIMÉTRICAS Y COMPITEN DE IGUAL A IGUAL DENTRO DEL SISTEMA”

Rafael Robaina, catedrático de universidad de Biología y doctor en Ciencias del Mar, lleva más de dos años como rector de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Rosa María Aguilar, catedrática de Ingeniería de Sistemas y Automática en el Departamento de Ingeniería Informática y Sistemas, acaba de estrenarse como rectora en la Universidad de La Laguna, y es además la segunda mujer que ostenta el cargo. Con ambos abordamos el estado de las universidades públicas canarias y los objetivos que se han marcado de cara a sus respectivos mandatos.

¿Qué objetivos tienen para el nuevo curso?

“El objetivo es mantener la hoja de ruta que significaba el proyecto que presentamos para desarrollar los cuatro años, pero si tuviera que destacar alguno de los ejes sería el ámbito de la internacionalización. Hemos centrado nuestra actividad esencial y estratégicamente en el noroeste africano; creo que es un entorno geográficamente más relevante que otros para los canarios, y estamos recogiendo muy buenos resultados de esta interacción y de esta red que hemos creado con esa región y la Macaronesia; además, a

través de la presidencia de las RUP del Gobierno de Canarias, nos ha surgido la posibilidad de interaccionar con las universidades RUP y hemos presentado un consorcio. O sea, que RUP y África son nuestros objetivos inmediatos de internacionalización”, señala Rafael Robaina. “Seguir ahondando en el empleo: somos la primera universidad española que ha creado un vicerrectorado que se ocupa del empleo y de la empleabilidad en general, tanto por cuenta propia como por cuenta ajena del alumnado, y, cómo no, ser motor de innovación tecnológica de las universidades a través de la transferencia”, añade el rector de la ULPGC.

“Trabajar en los tres grandes objetivos que planteamos: colocar al alumno en el centro de la institución, y para eso hay que trabajar en las titulaciones, en los modificas, en los acreditados, adaptarlas a la realidad y también en evaluación y metodología docente. En cuanto al personal, habría dos grandes líneas: por un lado, el personal docente investigador, que habría que evitar que se dedique a burocracia, eliminarla para que se dediquen el tiempo que necesitan a investigar y a dar su docencia, y el personal de administración y servicios, volver a creer en ellos, que sean la columna vertebral de la casa y el verdadero motor transformador de la universidad”, indica Rosa María Aguilar.

-

Rosa María Aguilar: “Creo que la gran ventaja de las universidades públicas canarias es esa investigación que se hace y se transmite a nuestros alumnos”

-

¿Cómo valoran el estado actual de las universidades públicas canarias?

“Las universidades públicas canarias tienen la ventaja de que en ellas se hace investigación. En el caso concreto de la ULL los profesores no solo dan docencia, sino que investigan, así transmitimos esa visión investigadora, esa capacidad de extracción a nuestros alumnos. Eso no solo los prepara para su titulación, sino que les hace adaptarse a los retos que se puedan encontrar en el futuro, con lo cual yo creo que la gran ventaja de las universidades públicas canarias es esa investigación que se hace y se transmite a nuestros alumnos”, afirma Aguilar. “Las dos universidades son prácticamente simétricas, son dos buenas universidades

que compiten de igual a igual dentro del sistema”, prosigue Robaina. “Nosotros participamos en la CRUE, que es la Conferencia de Rectores de las Universidades Españolas, que tiene unos requisitos de entrada que no cumplen todas. Mi opinión es que, además de estar y tener un buen desempeño en el ámbito de la investigación, que es uno de los papeles de la universidad, también tenemos una productividad muy alta. Y ello pese a la inversión que se hace en Canarias en investigación, que no es la que necesitamos las dos universidades y es algo que venimos demandando desde hace tiempo. Pero es que en Canarias se da una circunstancia que no se da en otros sitios, y es que las dos universidades puedan ser quizá los dos únicos instrumentos de desarrollo que tenemos para la innovación tecnológica: son no solo referencia, sino que además pudieran ser la única manera de en el futuro enriquecer nuestra economía”, añade Robaina.

¿Por qué deberían apostar los estudiantes por cursar estudios en la universidad pública?

En opinión de Rosa María Aguilar, “entre otras cosas por esa triple misión de ser docencia, pero también investigación y transferencia. La ULL nos da todas aquellas herramientas y competencias que nos permiten afrontar nuevos retos, no solo nos prepara para una profesión concreta, sino que nos abre la mente para ser innovadores y abordar nuevos retos. En la sociedad tan cambiante en la que vivimos tenemos que estar preparados para actualizarnos y eso lo ofrece la ULL”. “La estructura socioeconómica que tenemos no está para muchas alegrías en el sentido de que todas las familias que tienen talento entre sus miembros puedan acceder a una universidad privada, con los costes

Dreamteam

EXECUTIVE SEARCH

Selección de directivos y mandos intermedios en Canarias

que ello representa. A la universidad pública recurren porque están más asentadas, son más maduras y son las únicas que quizá puedan generar más confianza, pues el profesorado pasa por tres o cuatro procesos de selección; pero, además, teniendo en cuenta las posibilidades que tiene nuestra región en cuanto a sus capacidades económicas, si no tuviéramos las públicas, estaríamos perdiendo muchísimo talento. Somos la solución que tiene la sociedad para rescatar ese talento y no perderlo, son imprescindibles desde ese punto de vista”, afirma con rotundidad Robaina.

-

Rafael Robaina: “Somos la primera universidad española que ha creado un vicerrectorado que se ocupa del empleo y de la empleabilidad en general”

-

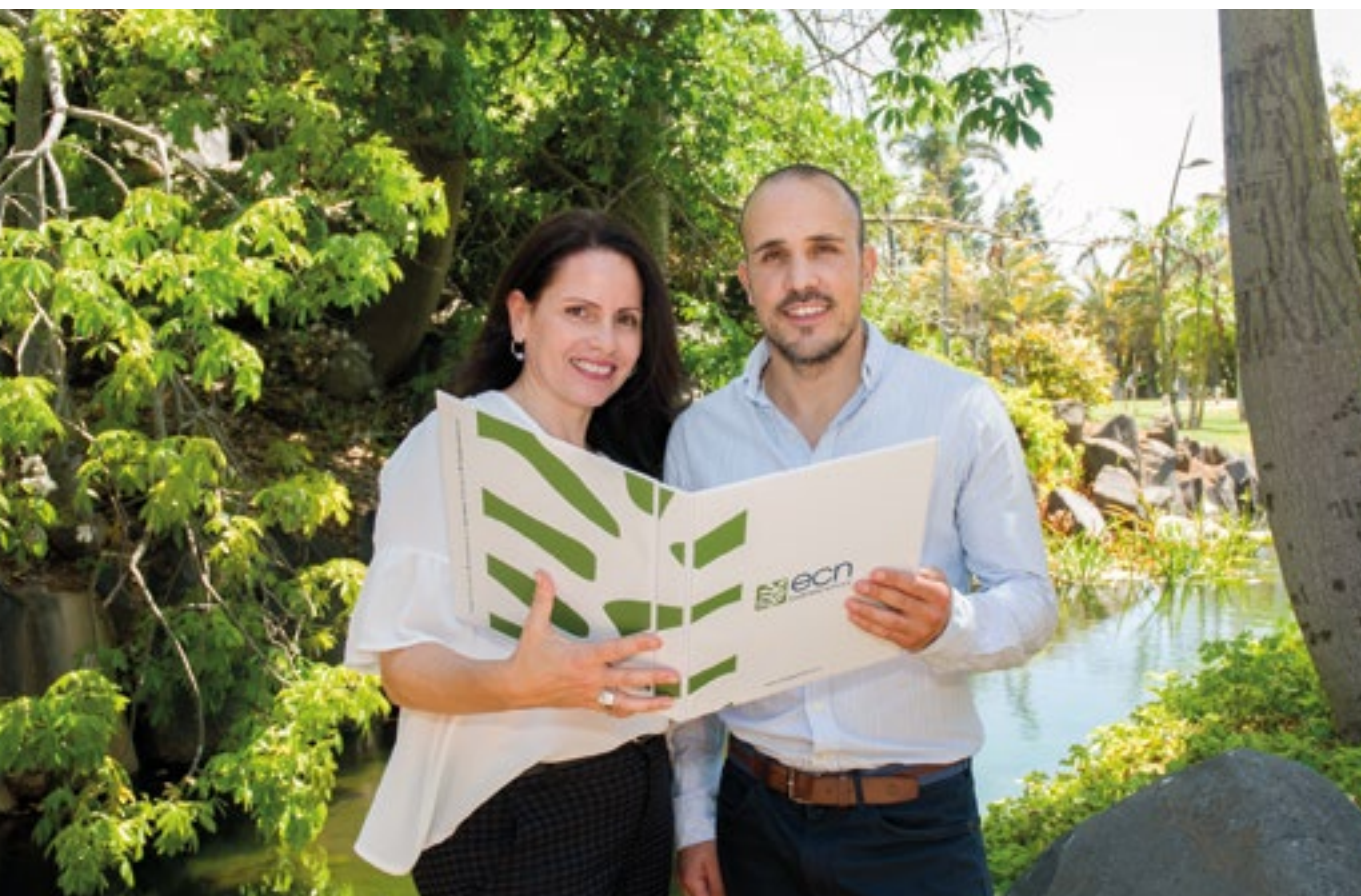
¿Qué diría a quienes opinan que las pruebas de acceso a la universidad en Canarias son más fáciles que en el resto del país?

“Observo en quien opina así un desconocimiento completo, porque la nota de acceso a la universidad no es la nota del examen de la EBAU, que solo aporta un 40% y que suele normalizar los niveles y tender a la baja sobre las notas que se traen del bachillerato y que aportan el 60% a la nota de acceso a la universidad. Poner en duda esto no es poner en duda el examen de acceso, sino poner en duda todo el sistema canario de acceso, desde el bachillerato. Además, son pruebas distintas, ni más fáciles ni más difíciles, sino con criterios de evaluación distintos que además se vienen consensuando durante todo el año y son producto de nuestra propia realidad. No hay diferencias reales y contrastadas

entre un examen y otro”, opina el rector de la ULPGC. “Evidentemente es un juicio de valor que no se basa en hechos concretos que podamos contrastar. Les diría que les pregunten a nuestros alumnos si la EBAU es tan sencilla como dicen por ahí que es. Además, las comparativas que han hecho con otros estudios es que no están midiéndose las mismas cosas y entonces no se puede comparar, con lo cual son rumores que no se basan nunca en hechos reales. La prueba de acceso no se puede unificar para toda España, aunque haya un contenido común en todo el país”, añade la rectora de la ULL.

Rosa lleva apenas unos meses en el cargo y Rafael supera los dos años, ¿qué balance hacen de este tiempo?

“Estoy contenta con lo que hemos hecho este mes. Evidentemente, cada día hay situaciones nuevas que hay que resolver. Esto es un tren en marcha al que nos hemos subido, pero todo el mundo está apoyando, estamos logrando ser ese gran equipo que yo dije que teníamos que ser toda la comunidad universitaria y, aunque tenemos grandes retos, tenemos un gran potencial para resolverlo”, señala Rosa María Aguilar. “Llevo casi dos años y medio, sí –indica Rafael Robaina–. Mi balance es muy positivo: tenemos el 80% de nuestro programa, si no el 90%, ya implementado y tenemos este tiempo que resta para ajustar lo que no hayamos puesto debidamente y poder recoger algunos resultados que nos den la medida de lo acertados o no que hemos estado. Desde nuestra perspectiva y sin ser autocomplacientes, sino constatando la realidad, tenemos reuniones de repaso de las acciones de gobierno y la última que hicimos, que fue repaso de la mitad, el paso de ecuador, determinaba un nivel de cumplimiento muy alto de nuestro compromiso. Estamos muy contentos”.



programa de doble titulación

Máster Executive en
**Administración y Dirección
de Empresas (MBA)**

Programa especializado en
**Dirección de Marketing
y Gestión Comercial**

Teléfono: 609 166 527
infotf@ecnegocios.com // infogc@ecnegocios.com

www.ecnegocios.com



Por Enrique Areilza*
Ilustración por Ilustre Mario

PORQUE TÚ LO VALES

Qué difícil es septiembre. Empiezas en marzo con astenia primaveral brutal, como todo el mundo: medio atontado, medio agotado. De ahí directo a la operación bikini, a rebajar lo irreductible. Con continuidad y alevosía, por fin, llegan las vacaciones, excursiones sin prisa y sin pausa al chiringuito. Y ahora vuelta al cole, a cumplir. Con estrellas Michelin que quieres devolver, que es lo que está de moda. ¿Cómo te pones unas pilas nucleares?

No es que yo sea anglofán, soy mucho más de chuletón y de besugo, y poco o nada de Johnson y su *brexit* o Trump y su Twitter. Pero reconozco las anglovirtudes en materia organizativa. Ya saben que su año económico finaliza en junio, como el cole. Su vuelta al cole

coincide casi con el nuevo ejercicio. Nuevos objetivos para *everybody*. Nosotros no. Nosotros somos más de improvisar y de mezclar. Ahora bien, no siempre es malo improvisar. La improvisación a veces salva un naufragio que la buena organización no evita.

* Dream Team Executive Search.

A lo que estamos: llegamos con la carga emocional y corporal del veranito, para enfrentarnos a cuatro meses de infarto: alcanzar el presupuesto o lo que sea que tengas para el año.

No es raro que podamos encontrar-nos con cuatro tipos de personas en función de sus planes post resaca estival: los que van a hacer lo justo y necesario, los que van a hacer que hacen, los que no hacen nada y no disimulan, los que van a hacer lo máximo posible.

Si estás entre los animosos quizás te siga interesando esto.

Hace años que me pregunto qué hacen los *superhuman* (no es anglicismo, es para evitar el tema de la discriminación verbal). El análisis resulta curioso. Lo primero por mencionar es que hablo de lo que ellos dicen que hacen, que no es necesariamente lo que hacen. Ya sabes lo de la esposa del César... (¡ups!, otro tropiezo).

-

Si eres de los que quieren hacer mucho, tienes que conocer tus mejores horas para cada cosa, programarte, ponerlo en marcha

-

Parece muy popular entre los *super-human* acostarse temprano y levantarse antes que los gallos (no me lo tomen a mal los seguidores de *MeToo*). Es decir, a la cama a las 20.30 y corneta a las 04.30. Ocho horas de sueño reparador. Dicen que a primera hora hacen lo importante, ¡y tanto que primera hora! Después desayuno, gimnasio y ducha.

Tras esa maratón antes del amanecer, van a la oficina. ¿Y para qué, si ya han hecho lo importante? Pues se entiende

que es a lo no importante, visto que lo otro lo hacen temprano. Pero no seamos radicales y pongamos el adecuado factor de corrección. Esta gente son anglos y comen a las 13.00 y cenan a las 18.00... Es decir, que la aplicación a nuestra realidad no puede ser exacta. Vivirías aislado. A mí me gusta más Jeff Bezos; además, me lo creo más. Dice que se levanta a la misma hora que sus hijos para desayunar con ellos.

No sé si con el divorcio esto ha cambiado. Va a la oficina a horas normales y evita las reuniones. Ya saben su famoso lema sobre asistentes a una reunión: máximo las que pueden comer con dos pizzas (conozco a unos cuantos que con ese lema se reunirían ellos solos consigo mismos). También me gusta porque evita la cursilería y los tópicos. Dice: "Al trabajo se viene a trabajar". ¡Caramba, de obvio parece esnob!

Otro modelo que admiro es el de Antonio Catalán. Hace años había quedado con él para renegociar un acuerdo. Me citó a las 13.00 en la oficina que tenía en su buque insignia, el Santo Mauro.

Al llegar me indicaron que disculpara un pequeño retraso porque "don Antonio" no había finalizado aún su etapa diaria de bici. ¡Qué *crack!* Entre una cosa y otra se corría una etapa virtual del Tour en el gimnasio.

Para mí son ejemplos extraordinarios de distintas formas de organizar su máximo rendimiento. Por eso creo que si eres de los que quieren hacer mucho, tienes que conocer tus mejores horas para cada cosa, programarte, ponerlo en marcha. Si ves que no cumples o que no funciona, cambia de modelo y vuelve a empezar. Así, con un plan diario personalizado, todo es más sencillo y más productivo.

¡Ánimo con la vuelta!

EL CICLO DEL AHORRO

A lo largo de la vida, podemos diferenciar dos etapas en el ciclo del ahorro. En la primera etapa acumulamos ahorro y definimos las metas que queremos alcanzar. Para lograrlo es fundamental realizar una planificación por objetivos. Algunos de los más importantes son la jubilación, la compra de una vivienda, la universidad de nuestros hijos, etc. En la segunda, tendremos que desinvertir para poder mantener el estilo de vida que deseamos. Centraremos nuestra planificación en analizar las mejores opciones desde el punto de vista financiero y fiscal, para tener una jubilación y una cuarta edad confortables.

Planificación por objetivos: *acumulación*

Jubilación - Estimar los ingresos futuros y evaluar los gastos es fundamental para garantizar su estilo de vida cuando llegue ese momento.

Vivienda - Elegir la mejor alternativa financiero-fiscal permitirá que alcanzar sus objetivos sea más sencillo.

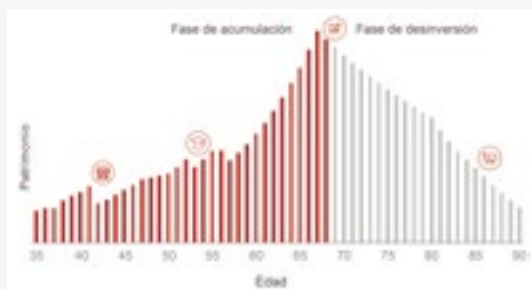
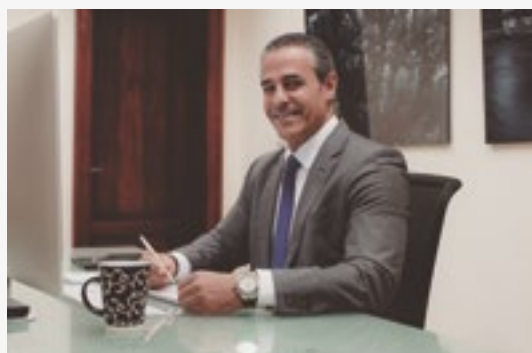
Previsión y familia - Es esencial tener prevista la estabilidad económica familiar ante situaciones imprevistas, y contar con una gestión de las inversiones que cubra esa contingencia.

Formación - Invertir en formación, personal y familiar, le dará la posibilidad de aprovechar al máximo las oportunidades que se presenten a lo largo de la vida.

Cuarta edad - Tendremos que planificar los gastos adicionales para disfrutar de una vejez confortable.

Planificación del retiro: *desinversión*

Tan importante como hacer el análisis en la etapa de acumulación del ahorro es diseñar un plan de desinversiones que le permitan hacer frente a las necesidades futuras. Al acercarnos a la jubilación o al retiro profesional es necesario analizar los ingresos, gastos y patrimonio del que se dispone, con el fin de determinar si se



podrá vivir como se desea hasta la edad estimada de esperanza de vida. A la hora de hacerlo tendremos que tener en cuenta, además de la rentabilidad financiera, el impacto fiscal para evitar sorpresas que impidan alcanzar nuestro objetivo.

Bruno Naranjo De la Concha es Socio y Director de Tressis, S.V.

administracion.laspalmas@tressis.com

T. 928 367 400



Por *David Palacios*
Fotografías por *Daniel Martorell*

MALLORCA, UNA ISLA PARA SABOREAR

Además de sus maravillosas playas, Mallorca es también un destino gastronómico con una cocina vanguardista inspirada en los productos frescos vinculados al mar y a la montaña. Así, la isla se ha convertido en los últimos años en un auténtico paraíso para los amantes del buen comer y un lugar único para degustar un sinfín de recetas autóctonas que expresan la forma de ser del archipiélago balear.

La isla más grande de España cuenta con una extensa oferta de materia prima cultivada y producida en el territorio. En el conjunto de las Islas Baleares existen 18 productos agroalimentarios que cuentan con un distintivo oficial que garantiza su alta calidad, muchos de ellos provenientes de Mallorca.

Del campo a la mesa

Reconocidas con la denominación de origen protegida, las aceitunas de mesa mallorquinas son uno de los productos estrella de la isla. Las aceitunas verdes se ali-

ñan con hinojo y guindilla, mientras que la aceituna negra natural hace lo propio con aceite de oliva autóctona. Precisamente el aceite de oliva virgen extra es otro de los productos más cotizados. En su mayor parte procede de los olivos situados en la sierra de Tramuntana, declarada Patrimonio de la Humanidad por la Unesco en 2011. El centro de la isla es muy conocido por las almendras, un producto muy fácil de encontrar en distintas formas, desde enteras hasta peladas o laminadas. En cuanto a frutas y hortalizas, las naranjas del municipio de Sóller son uno de los productos más cotizados en Mallorca.





El queso mallorquín –en su mayor parte tierno de oveja– y la famosa so-brasada completan la oferta. Pero si hay algo que ha lanzado Mallorca al mundo es la ensaimada, una pieza de repostería que nunca falta en los desayunos o meriendas de los mallorquines. La isla cuenta también con más de 60 bodegas que producen el llamado “vi de la terra” (vino de la tierra), una opción ideal para maridar con las recetas tradicionales.

Recetas únicas

La variedad de los productos que se pueden encontrar en la isla se traduce en la riqueza de la cocina local, basada principalmente en materia prima fresca. Las hortalizas mallorquinas son de una excelente calidad y gracias a ellas se elabora el tumbet, un plato vegetariano consistente en berenjenas, patatas, pimientos y tomate mallorquín que suele acompañar a carne o pescado. Las hortalizas también son la base de la famosa coca de trempó, una tarta de masa de pan con hortalizas frescas cortadas a mano.

-
***Si hay algo que ha lanzado
 Mallorca al mundo es
 la ensaimada, una pieza
 de repostería que nunca falta
 en los desayunos o meriendas
 de los mallorquines***
 -

Como en toda isla, el pescado es también uno de los productos que nunca faltan en la cocina mallorquina. La caldereta de langosta mallorquina es una receta que merece la pena probar. Se sirve en un plato hondo y se incorporan rebanadas de pan frito como toque final. El raor, considerado uno de los pescados blancos más caros de España, es

autóctono de la isla y se puede cocinar de distintas formas. La más común es frito en aceite de oliva virgen o a la plancha, ya que realza su sabor único.

Fogones de alta costura

El auge de la cultura gastronómica en Mallorca ha creado en los últimos tiempos una interesante escuela de chefs jóvenes que usan productos locales y de temporada para sus creaciones de alta cocina. La isla cuenta con ocho estrellas Michelin, dos de ellas propiedad de Fernando Pérez Arellano.

Este joven cocinero (Madrid, 1978) tiene como mantra la célebre frase de Joan Miró “para ser universal hay que ser local”. Y eso se traduce en la cocina de su restaurante en Es Capdellà.

Arellano ofrece una propuesta gastronómica inspirada en los productos *made in Mallorca* pero añadiendo toques internacionales que ha ido adquiriendo en sus múltiples viajes por todo el mundo.

Entre sus platos más significativos se incluyen uno dedicado a la matanza del cerdo –una tradición que aún sigue arraigada al territorio y que representa una seña de identidad de la isla– y un postre dedicado a las cuatro estaciones de la almendra mallorquina.

- MALLORCA

***Vuele desde 13 000 puntos/trayecto y
 sume hasta 1600 puntos por trayecto.***

Consulte condiciones en bintermas.com
 Solicite un folleto a nuestros tripulantes de cabina de pasajeros o regístrese en bintermas.com y comience a acumular puntos en sus vuelos con Binter y en más de 30 empresas asociadas al programa.

BinterMás
 -



Expertos en
chicharros y pío pío
Movistar es su casa.



Y ahora con FUSIÓN Total Plus:
FÚTBOL | CINE | MOTOR | DEPORTES

GRATIS

hasta 2020

CÓMO LLEGAR

Binter conecta por primera vez Mallorca con Canarias de forma directa, con una frecuencia de cuatro vuelos semanales: dos vuelos directos a Gran Canaria lunes y jueves, y dos a Tenerife los miércoles y sábados. Una oportunidad excepcional para una escapada a la mayor de las Islas Baleares, en un vuelo cómodo de 2:50-3:10 de duración con servicio a bordo incluido.

DÓNDE ALOJARSE

Si de algo puede presumir Mallorca es de tener una amplia selección de hoteles en ubicaciones únicas, entre los verdes del pinar mediterráneo y junto al mar, y con propuestas de lo más vanguardistas en el entorno de Palma, que harán de tu escapada una experiencia única.

Iberostar Bahía de Palma 4*: un solo adultos de diseño vanguardista en primera línea de la playa de Palma que incluye una piscina suspendida en su *Skybar*.

H10 Punta Negra 4*: una ubicación única con acceso a dos calas de aguas turquesas en el sur de la isla.

Meliá Victoria 5*: un hotel emblemático en pleno paseo marítimo de Palma con vistas a la bahía y a la catedral.



QUÉ COMER

La gastronomía de Mallorca ofrece infinitas posibilidades y propuestas de lo más innovadoras, así que toca investigar un poco antes del viaje porque la experiencia bien lo vale. En La Lonja –una zona muy transitada para salir a comer, cenar o tomar algo– visita **Forn de Sant Joan**, donde podrás probar algunas de las mejores tapas de Mallorca, o su restaurante hermano, **Koa**. En el barrio de Santa Catalina abundan las propuestas veganas, así como comida callejera internacional repleta de sabores exóticos, cuyo máximo exponente es **Naan**. Para cenar frente al mar pescados y mariscos, **Ca n'Eduardo** o **Pesquero**, o una propuesta más informal frente a los Jardines de **Marivent**, en **La Parada del Mar** –tipo lonja–.

NO TE PUEDES PERDER

Visitar su catedral, bellamente iluminada de noche y símbolo de Palma. Un recorrido por la sierra de Tramuntana, entre valles que abrazan los pueblos más pintorescos y donde descubrir el Canto de la Sibila, Patrimonio de la Humanidad. Descubrir tu cala favorita entre sus impresionantes aguas turquesas.

Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com

Mallorca

Vive el Mediterráneo



Desde  + 
334 € por persona
4 días

Desde Gran Canaria
Elba Sunset Mallorca Thalasso Spa Hotel 4*
4 días / 3 noches
Doble Comfort Zeus
Media pensión

Promoción hotel:

- 25% de descuento para compras hasta el 30/09 y estancias 01/10 al 31/10/19
- Upgrade de régimen a media pensión




Desde  + 
330 € por persona
4 días

Desde Gran Canaria
Innside Palma Bosque 4*
4 días / 3 noches
Habitación doble
Alojamiento y desayuno

Promoción hotel:

10% descuento para compras con 60 días de antelación

 Lunes, jueves y domingos directo desde Gran Canaria
Miércoles y sábados directo desde Tenerife
Conexiones 0€ desde todas las islas

Por tu compra cada
1€ = 1 punto **BinterMás**

Descuento de residente canario aplicado en destinos nacionales.

Precios por persona en base a ocupación doble y régimen indicado. Sujeto a disponibilidad. Consultar resto de condiciones on-line.

Vuela con:

Binter



Compra on-line o llama al 922 24 81 61

canariasviaja.com

Y en tu agencia de viajes

Por Carlos Fuentes
@delocotidianocf

Fotografías por Pedro Orihuela y Carlos Fuentes

TÓCALA OTRA VEZ, GAM

Casablanca despide al disquero Boujemma Gam, propietario de una de las tiendas de música más antiguas del norte de África.

“Llevo cincuenta años vendiendo discos en esta ciudad y no pienso retirarme nunca”. Boujemma Gam cumplió su deseo y hasta el último día abrió cada mañana su tienda de música en el centro de Casablanca, la capital económica de Marruecos. Y Disques Gam no era una tienda cualquiera: fungía como la más antigua del país y, junto con Disco Maghreb, en Orán (Argelia), era una de las más veteranas de la cornisa africana mediterránea. El señor Gam falleció en enero pasado, pero deja una historia que merece la pena ser contada.

-
Gam aseguraba que la fama y el 'revival' del disco de vinilo apenas se notan en Marruecos
-

El bulevar de París cruza de este a oeste el segundo cinturón litoral de Casablanca, enlazando la imponente plaza de la Victoria con la ajetreada Oued El Makhazine. Por el camino, siempre a la sombra de la inmensa plaza de Mohamed V, se encuentra la oficina central de Correos. Y fue aquí cerca donde Gam Boujemma abrió su tienda de discos cuando, en los años setenta, llegó a Casablanca desde su región natal de Agadir, cuatrocientos kilómetros al sur. De origen familiar bereber, Gam pronto se interesó por la cultura y, en particular, por el cine.

Pero terminó regentando la tienda de discos y una compañía discográfica que hicieron historia en Marruecos.

“Nunca me especialicé en ninguna música porque siempre tuve claro que era yo quien me tenía que adaptar a los gustos de mis clientes”, explicaba a este cronista durante una visita a su tienda de discos en el otoño de 2016. “Aquí se puede encontrar música de casi todos los estilos”, recordaba Boujemma Gam señalando viejos vinilos de Jimi Hendrix, Elvis Presley y Bob Dylan que colgaban de las paredes y el techo de una añeja tienda marroquí que el portal de referencia del mercado discográfico The Vinyl Factory situó en el puesto número 51 de las mejores cien tiendas de discos del mundo. No obstante, Gam aseguraba que la fama y el *revival* del disco de vinilo apenas se notan en Marruecos. “Viene gente y nos visitan muchos jóvenes extranjeros, pero la verdad es que se vende poco. Ahora la gente joven se lleva la música en el teléfono y ya no quiere discos”.

Pero no siempre ocurrió así. En los años setenta, la música tuvo un auge notable en Marruecos y Boujemma Gam fundó una editorial. Disques Gam publicó algunos de los discos de Nass El Ghiwane, el grupo más popular e influyente de la música chaâbi contemporánea en Marruecos, y de sus amigos Jil Jilala. Peor panorama afrontaron las músicas africanas negras en el mercado magrebí.



“Aparte de los grupos nacionales no hay mucha música africana hasta los noventa porque no era accesible por las directrices de la política cultural del país”, decía Boujemma Gam. “Aquí siempre se privilegió la *chanson* francesa y la música americana, pero el rock nunca fue bien visto”.

Tampoco las contagiosas músicas bailables de los países del oeste de África, desde las metrópolis de Senegal a Costa de Marfil. Por eso no hay ni rastro de discos de grandes orquestas de Malí o Guinea Conakry durante los años de la independencia.

Lo explicaba el señor Gam: “En esos años, los sesenta y parte de los setenta, la política estaba en todo y también influyó en la música porque muchos de esos grupos pertenecían a los gobiernos de los países que habían logrado la independencia y eso no fue bien visto por algunos”.

En Marruecos la efervescencia política, social y cultural fue copada por el popular movimiento estudiantil de Casablanca, la semilla de grupos como Nass El Ghiwane. Allí ya estaba Boujemma Gam, el primer disquero de Casablanca, antes de estos tiempos de nostalgia y música *online* en los que las copias falsas de los discos CD se venden en cualquier calle de la ciudad por cinco dirhams. Medio euro.

CASABLANCA

***Vuele desde 6000 puntos/trayecto y
sume hasta 600 puntos por trayecto.***

Consulte condiciones en bintermas.com

Solicite un folleto a nuestros tripulantes de cabina de pasajeros o regístrese en bintermas.com y comience a acumular puntos en sus vuelos con Binter y en más de 30 empresas asociadas al programa.

BinterMás







Panasonic

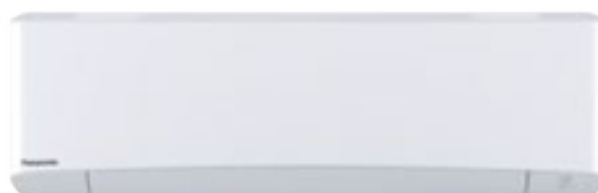


NUEVO ETHEREA GAS R32. LA ÚLTIMA GENERACIÓN DE SISTEMAS DE CLIMATIZACIÓN

- Nueva WIFI integrada para control con smartphone
- Clasificación energética superior A+++/A+++*
- Nueva tecnología de purificación nanoE™ X
- Nuevo mando a distancia inalámbrico
- Diseño fino y elegante

*Clasificación energética superior de A+++ a E en los modelos CU-CE9SKE y CU-CE9SKE

heating & cooling solutions



ENAIRGY
clima eco-industrial

DISTRIBUIDOR OFICIAL AUTORIZADO
928 480 804 - www.enairegy.es



Por Alberto Piernas Medina
Fotografías por Patri Cámpora

EL GRAN 'LOUNGE' DEL ATLÁNTICO

La isla más turística del archipiélago de Cabo Verde se convierte en el mejor esbozo de ese Caribe africano con el que soñaste. Deportes acuáticos, playas de ensueño, casitas de colores y algunos de los mejores resorts del Atlántico conforman una meca del relax en la que corres el peligro de querer quedarte para siempre.





Cuando aterrizas en la isla de Sal, crees que en algún momento vas a hacerlo en el mismo Atlántico. Sus escasas dimensiones (30 kilómetros de ancho y 12 de largo) convierten este lugar en un paraíso amigable, particular; uno en el que sentirte cómodo desde el primer momento. Quizás sea por su plana orografía, por la sonrisa que lucen sus lugareños en todo momento o, quizás, por esa tranquilidad tan alejada del estrés europeo, de sus colas y bullicio, de los atascos de sus carreteras.

-

Aquí esos pequeños problemas de logística no importan.

No hay estrés. No hay prisa

-

De hecho, las de la isla de Sal son pocas y conectan tan solo sus cinco pueblos: Espargos, un conjunto de casitas erosionadas en torno a una ermita azul; Palmeira, el puerto principal de la

isla, donde encontrarás más barcas que habitantes; Pedro de Lume, famoso por las salinas que bautizan a la isla; Murdeira, una villa de resorts; y, finalmente, Santa María, enclave sur donde alcanzar esa paz que viniste a buscar.

Envuelto en un paisaje de encanto lunar, Santa María se divide en tres zonas muy marcadas: un entramado de residencias principalmente italianas, un conglomerado de resorts donde asoma un recientemente inaugurado hotel Hilton y, por supuesto, la zona más local. Esta última, en concreto, resulta la más atractiva de todas para quien busque el ambiente típico de la cultura caboverdiana.

Un barrio que supone toda una delicia, especialmente por el costumbrismo de sus gentes, las iglesias semiabiertas que exhalan góspel criollo o las casitas de colores tan vivos como erosionados que también respiran el eco del mar. El gran azul no está lejos, pero antes tocará pasar por las únicas tres calles



turísticas de Santa María: heladerías, discotecas como el Macumba o *rooftops bars* como el One Love Reggae, ideal para deleitarse con música de Bob Marley entre cojines y farolillos, conforman el pequeño pero intenso pulmón nocturno de la zona.

Lugares en los que, especialmente, dos palabras se convertirán en tu nuevo mantra: “No Stress”. Las verás escritas en los carteles de las tiendas, saldrán de la boca de ese relajado vendedor de pescado o en el bar de zumos tropicales donde aún esperan recibir el cargamento de piñas para el día siguiente. Pero aquí, esos pequeños problemas de logística no importan. No hay estrés. No hay prisa.

La playa de Santa María confirma lo que venías sospechando: azul turquesa, arena blanca y deportes acuáticos. Las velas de windsurf van y vienen por la zona de *Kite Beach* y las lanchas en busca de barcos hundidos, pulpos y arrecifes están a la orden del día.

Finalmente, tu aventura se encamina por un lugar más estrecho en forma de puente de madera, el Pontão de Santa María, que separa las dos principales playas del pueblo regalando el mejor mosaico de la isla: niños que saltan al agua, mujeres que cotillean entre cajas de pescado o lugareños que, simplemente, ven la vida pasar. Los mismos que te dirán aquello de “No Stress” cuando te vean buscando un lugar donde cargar un *smartphone* que, quizás, no necesites tanto.

—

CABO VERDE (Isla de Sal)

*Vuele desde 9000 puntos/trayecto y
sume hasta 1600 puntos por trayecto.*

Consulte condiciones en bintermas.com
Solicite un folleto a nuestros tripulantes de cabina de pasajeros o regístrese en bintermas.com y comience a acumular puntos en sus vuelos con Binter y en más de 30 empresas asociadas al programa.

BinterMás

—

CÓMO LLEGAR

Binter vuela martes, viernes y domingos directo a la isla de Sal y desde allí conecta con el resto de islas. Un vuelo cómodo de poco más de dos horas y media y con menús de cortesía a bordo... ¡para que tus vacaciones en el archipiélago de Cabo Verde sean perfectas!

DÓNDE ALOJARSE

Hilton Cabo Verde Sal Resort 5*: hotel espectacular, un refugio de vacaciones perfecto en la animada ciudad de Santa María.

Odjo d'Agua 4*: un hotel con encanto en primera línea de mar y con uno de los mejores restaurantes, con música en vivo y literalmente sobre el mar.

Hotel Morabeza 4*: hotel con encanto y de estilo colonial con acceso directo a la mejor playa de la isla, Santa María.

En su *beach club* se sirven las mejores caipiriñas.



QUÉ COMER

El pescado fresco que llega a diario al Pontao es sin duda la estrella: garopa –un pescado blanco tipo mero–, *cachoriña* –un atún pequeño–, *bicas* –caballas–, junto con langostas, percebes y otras delicias.

Restaurante Odjo d'Agua: literalmente sobre el mar, ofrece música y los mejores platos. Su tartar de atún es un *must* y también son muy divertidas sus cenas barbacoa en la misma playa.

Barrakuda o Fisherman son otras buenas opciones para degustar el mejor pescado fresco.

Restaurante Le Privé: te sorprenderá este restaurante francés, considerado el mejor de la isla, en un tranquilo jardín y con música en vivo.

NO TE PUEDES PERDER

Una excursión en catamarán por la bahía de Santa María.

Haz snorkelling en sus aguas turquesas o atrévete con un día de buceo.

Un baño en las aguas de las Salinas o un paseo a caballo por la playa.

Una excursión en *fun quad* para descubrir los parajes más singulares.

Iníciate al deporte de moda en la famosa *Kite Beach* en octubre o noviembre, con vientos aún moderados.

Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com



Tgas

#contgastuganas

Ven a TGAS y podrás GANAR un

¡FORD FIESTA!

Para TI...

o para **QUIEN TÚ QUIERAS**

Infórmate de todo en:

www.tgastepremia.es





Por Juan José Ramos Melo
@JuanjoRamosEco

LA REINA DE ÁFRICA

Chimpancés, babuinos, macacos y colobos son los primates que encuentran en el Parque Nacional del Río Gambia uno de los últimos refugios del continente africano y del planeta. Un lugar único, alejado de las ruidosas ciudades gambianas y con un estado de conservación que sorprende al viajero. Un auténtico reducto de vegetación ribereña y de vida silvestre africana. La única manera de visitarlo como turista es imitando a Katharine Hepburn y Humphrey Bogart, recorriendo el río en barco como en la película *La reina de África*.

El Parque Nacional del Río Gambia se encuentra muy cerca de la ciudad de Georgetown, a unos 250 kilómetros de Banjul, capital del país. Fue creado en el año 1978 con el objetivo de proteger los bosques de ribera africana de Gambia y su fauna asociada, principalmente primates, hipopótamos y varias especies de aves. El río Gambia tiene una longitud total de 1130 kilómetros, uno de los mayores del continente africano. Nace en el macizo Futa Yallon y desemboca en la ciudad de Banjul, a orillas del océano Atlántico. A pesar de esto, es uno de los más pequeños

del oeste de África, pero no por ello deja de ser uno de los lugares más interesantes del país para la observación de su flora y fauna. Está formado por una pequeña franja de vegetación en el margen sur del río y por las cinco islas que forman el archipiélago fluvial de Baboom Islands. En estas islas a finales de los años 70 se estableció un proyecto de reintroducción de chimpancés, liberados por una fundación de Estados Unidos. Algunos de los animales habían sido mascotas y fueron donados al proyecto; otros, la mayoría, fueron confiscados al comercio ilegal por aduanas.

Unos procedían de la Reserva de Abuko, pero también de otros países de África e incluso de los Estados Unidos y Europa. En la actualidad viven algo más de 120 ejemplares repartidos en tres islas.

-

***Entre los años 1970 y 2030
la población mundial
de chimpancés se habrá
reducido un 50 %***

-

El acceso al interior de las islas está prohibido para proteger el medio en el que habitan los chimpancés. La población total del continente africano ronda los 200 000 individuos, pero las poblaciones son pequeñas. Por ejemplo, en el Parque Nacional de Gashaka-Gumti, en Nigeria, coexisten hasta 1500 chimpancés, que es de hecho la subespecie más amenazada de todas. Los chimpancés son criaturas tan comunes en la cultura popular que pudiera parecer que son abundantes en el mundo.

En contraste, la vida en su hábitat natural está cargada de peligros que los han puesto en una situación desfavorable. De acuerdo con el Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF), los chimpancés han desaparecido de cuatro países africanos y en algunos otros están cerca de hacerlo, pues sus poblaciones son demasiado pequeñas. Según la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (IUCN), las enfermedades, la caza furtiva y la degradación de su hábitat por culpa del hombre están detrás de un declive sostenido que no se detendrá: **entre los años 1970 y 2030 la población mundial de chimpancés se habrá reducido un 50 %**. Al navegar por el río, acercándote a las orillas de las islas puedes observar también grupos de hipopóta-

mos, jabalís verrugosos y varias especies de primates, entre las que destacan los amenazados y raros colobos rojos, babuinos de Guinea y el macaco vervet.

La aves son muy numerosas, especialmente aquellas de ambientes forestales y acuáticos. Son muy abundantes los buitres de las palmeras, el águila pescadora, el pigargo africano, las polluelas negras, los martines pescadores, aningas, suiriris, garzas verdosas y decenas de pájaros de pequeño tamaño y llamativos colores, como tejedores y picos de coral. Además, los cocodrilos, varanos y una gran cantidad de agamas, sapos y ranas son relativamente fáciles de observar en sus orillas. Para visitar el parque es necesario contratar a algún pescador o barquero local que te lleve al amanecer, o al atardecer, a recorrer lentamente el río mientras la fauna te mira desde la densa vegetación ribereña. La mejor época para hacerlo es durante el invierno, de noviembre a marzo.

Existen varias empresas y guías profesionales que ofrecen entre sus servicios visitar este rincón del país, combinándolo con otros parques nacionales, aldeas rurales o los cercanos círculos de piedras de Wassu. Otra forma de visitar el parque es en crucero, ya que buena parte del recorrido del río Gambia es navegable.

-

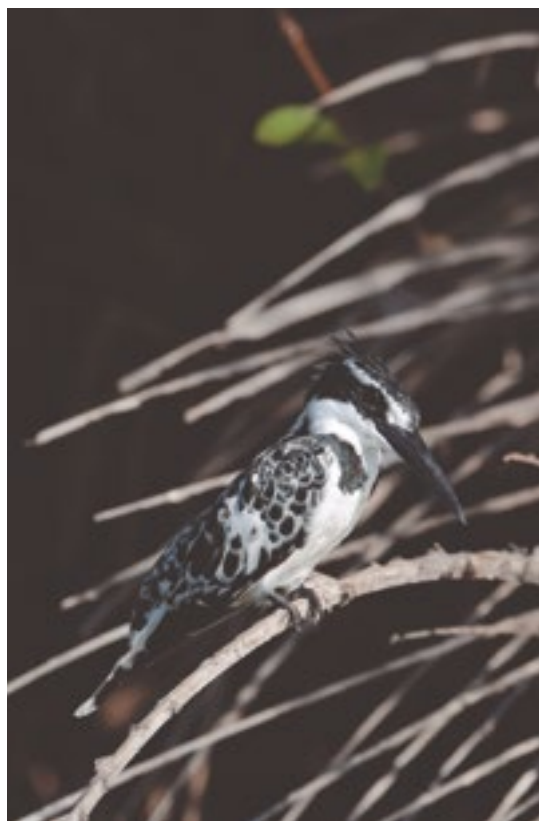
**GAMBIA
(Banjul)**

***Vuele desde 10 000 puntos/trayecto y
sume hasta 1780 puntos por trayecto.***

Consulte condiciones en bintermas.com
Solicite un folleto a nuestros tripulantes de cabina de pasajeros o regístrese en bintermas.com y comience a acumular puntos en sus vuelos con Binter y en más de 30 empresas asociadas al programa.

BinterMás

-



CÓMO LLEGAR

Binter conecta semanalmente con Banjul, la capital de Gambia, los sábados, en un vuelo directo desde Gran Canaria de 2:35 horas de duración y conexión desde el resto de islas. Un destino tranquilo y seguro, la Costa Sonriente de África, con toda su belleza y contrastes, nos ofrece la mejor forma de descubrir la esencia del África Negra disfrutando de unas vacaciones de naturaleza y aventura con espectaculares playas, apta para toda la familia y fácilmente combinable con una visita a Senegal.

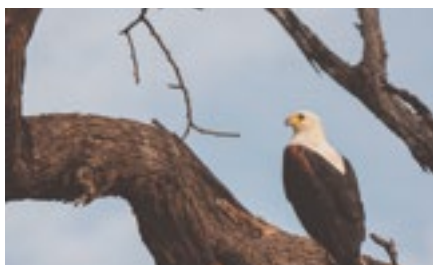
DÓNDE ALOJARSE

La zona turística por excelencia de Gambia está en una franja de 10 kilómetros entre Bakau y Kololi, en la costa atlántica, con impresionantes playas. Destacan los extensos y frondosos jardines tropicales de la mayoría de los hoteles y la cantidad de aves que allí podrás ver en libertad.

Sunset Beach Hotel 3*: Renovado y con excelente ubicación en la misma playa.

Kairaba Beach Hotel 5*: jardines tropicales con aves exóticas, situado en la zona turística con mayor oferta de restaurantes, Kololi.

Gambia Coral Beach Resort 5*&Spa*: para los que prefieren relax total en una paradisíaca playa de arena blanca y cocoteros en la orilla.



QUÉ COMER

La base de los platos locales es el arroz, con pescado (*benachín*) o con carne (*thiébouyape*) acompañado de verduras y con el toque especial de la salsa de cacahuets y las especias locales. Pescados y mariscos frescos- especialmente Langosta- son el otro gran atractivo, así como la cocina Libanesa y de fusión con toques asiáticos. Excelente relación calidad/precio.

Nagala Lodge: uno de los mejores Restaurantes en un precioso enclave sobre el mar.

Green Mamba Garden: cocina de Fusión Asiática en un espectacular jardín.

NO TE PUEDES PERDER

Un día en Makasutu Culture Forest: una completa inmersión en la naturaleza y la cultura gambianas, recorridos en piragua por los manglares, observación de aves, babuinos y lagartos monitor.

Un safari en Fathala Wildlife Reserve: verás jirafas, antílopes, rinocerontes...

Un curso de Cocina con Ida Cham o la visita a una fábrica de Batik.

Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com

dyson airblade

Los más rápidos secando las
manos de forma higiénica,
con filtro HEPA.

Con la tecnología Airblade™, las manos se
secan en 10-14 segundos¹ con aire limpio.
El filtro HEPA captura el 99,95% de las
bacterias del aire del baño.



dyson

900 80 36 50
www.dyson.com

DIELCA

928 466 416
www.dielca.com

¹ Tiempo de secado medido utilizando el método de testeo Dyson 769 basado en NSF P335 utilizando como medida 0,1g de humedad residual.

Por *Juan José Ramos Melo*
@JuanjoRamosEco

LAURISILVA CANARIA, EL BOSQUE ESPONJA



En ese lugar donde se depositan las densas nubes llegadas desde las lejanas islas Azores, aparece uno de los bosques más ricos y bellos de estas latitudes, una auténtica selva primitiva, la laurisilva canaria.

Una joya que ha sobrevivido al paso del tiempo. A las sombras de sus ramas descansaron pequeños dinosaurios en la época terciaria a orillas del Mediterráneo. Sirvió de despensa para los antiguos habitantes de las Islas y en la actualidad capta una parte importante del agua que bebemos en nuestros pueblos.

La laurisilva se encuentra en las islas más montañosas del archipiélago, principalmente en La Palma, El Hierro, La Gomera y Tenerife, y en menor medida en Gran Canaria, donde fue talada hasta su práctica extinción. Se trata de un bosque atrapado por las nubes, ubicado en las caras norte de las islas, totalmente expuestas a los húmedos vientos alisios, que arrastran partículas de agua a lo largo de todo el Atlántico norte para luego chocar y depositarlas en las hojas y ramas de los árboles del bosque.

La alta humedad favorece la presencia de una gran cantidad de musgos, líquenes, helechos y hongos que cubren las ramas de buena parte de los árboles, dándoles un aspecto primitivo y fantasmagórico, similar a una selva tropical.

-

La mejor representación de este relíctico bosque se encuentra en el Parque Nacional de Garajonay, en la isla de La Gomera

-

Es un bosque muy diverso, donde coexisten en torno a una veintena de árboles diferentes. Los más representativos pertenecen a la familia de los laureles, como son el laurel canario, el viñátigo, el til y el barbusano. Otras especies muy representativas son la faya, el brezo, el tejo, el acebiño, el follao, el palo blanco, la hija, el naranjero salvaje y el mocán. De las ramas de los árboles más altos cuelgan lianas, enredaderas o plantas trepadoras como la hiedra de monte, la gibalbera o el corregüelón de monte.

A los pies de árboles de más de veinte metros de alto y en esos lugares donde la caída de unas ramas o de un viejo tronco deja entrar la luz, se crean las condiciones adecuadas para que aparezcan una gran cantidad de plantas y arbustos de pequeño porte. Buena parte son especies muy raras, amenazadas a nivel global o con poblaciones muy reducidas. La mayoría de ellos son endemismos locales, incluidos en estrictos catálogos de protección, como la adelfa de monte, la malva rosada o el trébol de risco.

La mejor representación de este relíctico bosque se encuentra en el Parque Nacional de Garajonay, en la isla de La Gomera. En Tenerife encontramos bosques bien conservados en la Reserva de la Biosfera de Anaga y en el monte del Agua de Los Silos, dentro del Parque Rural de Teno; en El Hierro, en las laderas de El Golfo; y en La Palma, en Los Tilos y en los barrancos del norte de la Isla.

Los bosques de laurisilva fueron una despensa para los antiguos habitantes de nuestras islas. De ellos se obtuvo madera para la construcción de viviendas y embarcaciones, varas para herramientas de labranza, carbón para cocinar, hojarasca como abono y tierras fértiles para los cultivos de las zonas costeras, frutos como el madroño y las creces, plantas aromáticas y medicinales y animales para la caza. Pero sobre todo se obtuvo y se obtiene agua. En sus barrancos se han construido numerosas galerías para extraer este preciado elemento del subsuelo. Se trata de uno de los recursos más importantes de nuestras islas y ha hecho merecedora a la laurisilva de la denominación “bosque esponja”.

Por Paula Albericio
Fotografías por Alberto Brito

EL RINCÓN DE OMAYRA CAZORLA



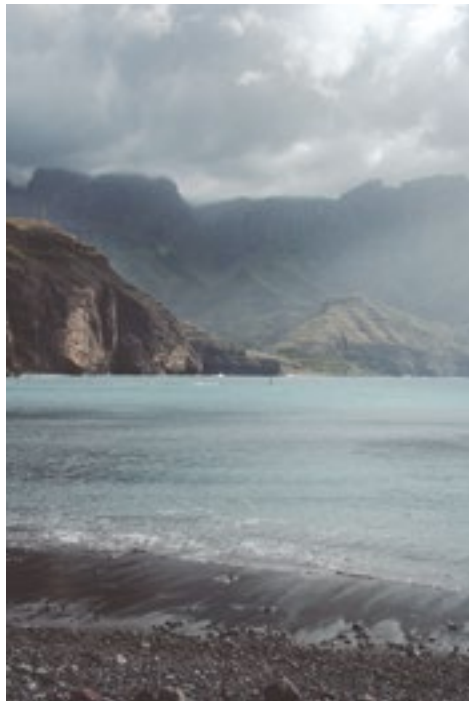
Se autodefine como incorrecta, feminista, actriz y monologuista. Omayra Cazorla, natural de Las Palmas de Gran Canaria, es uno de los rostros más populares y queridos actualmente en Canarias, algo que sin duda se debe a su cercanía, elocuencia y a esa capacidad para contar historias con las que cualquiera se puede identificar, y es que, como ella misma dice, “las cosas entran mejor si es con la risa”. Actriz por vocación, se formó en la Escuela de Actores de Canarias, un camino que la ha llevado a ser monologuista porque, tal y como afirma, se enamoró de la comedia. Omayra nos invita a descubrir sus tres lugares favoritos de la isla de Gran Canaria en un recorrido que nos lleva de sur a norte.



Meloneras. Comenzamos el recorrido en la playa de Meloneras, en San Bartolomé de Tirajana. “Es una playa del sur de la Isla que *a priori* no está tan llena de turistas como otras. Y a mí, que vivo en el Sur, me permite disfrutar del mar sin alejarme demasiado. Además, fue la playa que mi pareja me descubrió. Tengo una vinculación sentimental con este lugar, imagina que aquí fue donde nos hicimos las fotos de la preboda. Es donde más veraneo y el sitio al que más voy con mis sobrinos; es un rollo más emocional que otra cosa. La playa de Meloneras es un lugar imprescindible de Gran Canaria. Cuando me encuentro aquí es como regresar a mi infancia: lo típico de coger lapas, meterte en los charcos, es como volver a ser una niña de nuevo. Se ha convertido en mi rincón perfecto para desconectar”.



Tenteniguada. El recorrido continúa en Valsequillo, concretamente en Tenteniguada, en un rincón enclavado por encima del pueblo. “Además de que sus paisajes son una maravilla, tengo una vinculación especial con este sitio porque mi abuelo hizo una casa ahí que luego mi padre continuó. Desde pequeña, todos los fines de semana, me recogían al salir del cole y me llevaban a la finquita que tenemos ahí. Como iba obligada, cuando fui mayor me rebelé y dije que no iba más, pero ahora voy siempre que puedo. Es un sitio muy bonito; además, tengo a mis abuelos enterrados ahí. Mi abuela plantó un aguacatero en la finca familiar y ella estaba privada con él; entonces, cuando murió, mi familia, tras incinerarla, decidió dejarla descansar en su aguacatero. Es un lugar de reunión familiar, todos los 24 de diciembre nos reunimos para cenar”. Está en el pueblo de su adolescencia: “Mis primeras verbenas fueron ahí y eso marca, sabes (dice riendo): las fiestas, donde monté en moto por primera vez...”.



Agaete. El municipio de Agaete, en el norte de Gran Canaria, es otro de los lugares favoritos de Omayra Cazorla y que recomienda, sin duda, visitar. “Me gusta perderme por Agaete, es un pueblo muy bonito. Me encanta esta zona de la Isla sobre todo por el contraste que representa. Sales del Sur y llegas aquí al Norte y verlo todo tan verde, que no se parece al resto de sitios. Y también está el puerto de las Nieves, en la costa, que es tan entrañable y cercano. Creo que si estás en Gran Canaria, este es un punto que sin duda tienes que visitar: pasear por el pueblo, por la zona del puerto, darte un baño, disfrutar del ambiente...”. Además, tiene lugar una de las celebraciones más populares de la Isla, la Fiesta de la Rama, que es en agosto y que “si tienes la oportunidad de venir, no te la puedes perder”.



SEASIDE COLLECTION



LEADING HOTELS



★★★★★^{GL}

GRAND HOTEL RESIDENCIA

Maspalomas
Gran Canaria



★★★★★

PALM BEACH

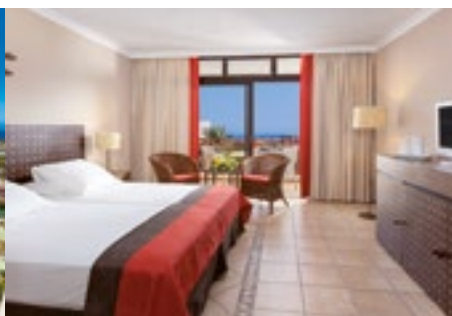
Maspalomas
Gran Canaria



A MEMBER OF
DESIGN HOTELS

SEASIDE HOTELS ... ¿POR QUÉ CONFORMARSE CON MENOS?

La mejor gastronomía y servicio, cada uno con identidad propia, todos a solo unos pasos de la playa. Descuentos especiales para residentes canarios.



★★★★★

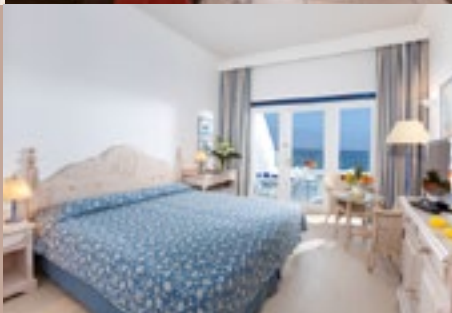
SEASIDE SANDY BEACH

Playa del Inglés
Gran Canaria



★★★★★

SEASIDE LOS JAMEOS
Playa de los Pocillos
Lanzarote



LO MEJOR DE CANARIAS ERES TÚ

En este mes de septiembre buscamos tus rincones secretos preferidos en las Islas o en los destinos a los que te acompañamos en este vuelo. Entre los participantes habrá un pasaje para una persona a la isla de La Palma.

¿Cuál es tu playa favorita?

¿Qué sendero canario es para ti el más bonito?

Tu restaurante preferido es...

¿Qué comercio es en el que siempre confías?

¿Qué anuncio te gusta más de esta revista?

¿Cuáles son tus tres secciones favoritas de *NT*?

¿Qué echas de menos en la revista?

Esperamos que envíes tus respuestas a buzon@barabaracomunicacion.com

PLAZO LÍMITE: 31 de agosto

Conoceremos quién ha ganado en la revista de octubre

Muchísima suerte y hasta el próximo mes

* El ganador del mes de julio es Juan Manuel Torres

Fotografía por Patri Cámpora

NOTA: Los correos enviados formarán parte de un fichero propiedad de Bara Bara Comunicación. Puede recibir en el futuro otras comunicaciones de nuestra empresa. Si desea que le excluyamos de este archivo, ruego nos envíe una carta a Bara Bara Comunicación: C/ Puerto Escondido, 5, sexto izq., 38002, Santa Cruz de Tenerife.



Movistar en las fiestas de la Villa Mariana

El pasado 13 de agosto, con motivo de las fiestas en honor a la Patrona de Canarias, Movistar acudió a la Villa Mariana repartiendo alrededor de 5.000 sombreros, que hicieron del tiempo de disfrute de la jornada festiva en la Plaza de la Basílica, mucho más placentera.

Porque somos Canarios y porque nos gusta compartir nuestras tradiciones, en Movistar seguimos trabajando para conectar cada rincón de nuestras islas, desplegando la última tecnología y las infraestructuras más avanzadas para facilitar la vida de las personas, superando el millón de hogares con acceso a fibra óptica y con una cobertura móvil 4G del 99%, mejorando la

seguridad de las empresas y hogares canarios y ofreciendo el más extenso y diverso contenido de entretenimiento a través de Movistar+.

Y es gracias a la conectividad, que nos permite compartir nuestras experiencias, tanto a los canarios como a nuestros visitantes, desde cualquier lugar de nuestro maravilloso archipiélago.

Movistar Canarias

CÓMO RECUPERAR LA FORMA DISFRUTANDO DE UNA COCINA EXQUISITA



El Hotel Botánico & The Oriental Spa Garden ha estrenado en junio un novedoso programa de adelgazamiento en un entorno idílico, gracias al que sus huéspedes podrán disfrutar de una exquisita cocina baja en calorías que deleitará su paladar. El gran sabor y los aromas de sus platos les harán olvidar por completo que están comiendo para adelgazar.

Una cuidada propuesta, elaborada junto a reputados chefs de la región francesa de Bretaña, que elimina grasas, promueve el consumo inteligente de proteínas e hidratos de carbono y potencia los sabores primarios de los ingredientes y la frescura de los productos que, cocinados en la proporción adecuada, aportan sensación de saciedad sin renunciar al placer de comer. Con esta propuesta, que incluye diversas clases en The Oriental Spa Garden, reconocido como el mejor spa de Europa y del Mediterráneo, es posible recuperar una figura esbelta y la vitalidad y la energía que le proporcionarán el bienestar y el equilibrio en cuerpo y mente.



Hotel Botánico
& The Oriental Spa Garden



SEPT./DIC. 2019

festival de
artes escénicas
telón
Tenerife

ábrete

a Gonzalo de Castro, Lola Herrera, Tristán Ulloa, Nancho Novo,
Silvia Martí, Pablo Derqui, Eva Isanta, Víctor Clavijo, Leo Nucci,
Hofesh Shechter y a otros grandes artistas.

Ábrete al teatro, a la ópera, a la danza y al circo.

Ríe, llora, disfruta, padece, alucina... antes de que se cierre el telón.

telontenerife.com

organiza



produce



colabora



Por Aarón Rodríguez González
Fotografías por Rocío Eslava

EN LAS ENTRAÑAS DEL VOLCÁN

Regresamos a Tenerife, la mayor y más alta de las Islas Canarias, para realizar un sobrecogedor viaje por las entrañas de uno de los parajes volcánicos más espectaculares del planeta. Iniciaremos el recorrido en la más encantadora de todas las puertas de entrada al enorme teatro central de la Isla del Infierno: Boca Tauce. Allí, junto a la antigua casa del cabrero Juan Évora, reconvertida en centro de interpretación que rememora la vida de los últimos habitantes de la cumbre tinerfeña, se inicia nuestro camino: el sendero número de 18 del Parque Nacional del Teide.



Nos acompañarán durante todo el recorrido, que no tiene pérdida, tres elementos que conforman un mosaico sensacional. El primero, a nuestra izquierda, es el borde más occidental de la excepcional caldera de Las Cañadas: la cicatriz que dejó el enorme deslizamiento del edificio central de la Isla, hacia el mar, hace apenas 200 000 años.

-
El Roque del Cedro es la antesala del final de nuestro corto pero pintoresco periplo, que finalizará cuando alcancemos el mirador de Los Escanillos o de Chahorra
-



El segundo, a nuestra derecha, es el hijo que erigió Tenerife en su seno tras aquel descomunal cataclismo, el gigantesco edificio Teide-Pico Viejo, que se alza, or-



gulloso, mil setecientos metros por encima de nuestras cabezas. El tercero es el elemento distintivo que esta ruta atesora, entre todas las que se pueden realizar en la Isla: la colada de lava de la erupción de 1798, la penúltima en la historia de la Isla y la última que tuvo lugar en el interior del espacio natural protegido más emblemático de Tenerife.

Las oscuras y desgarradas rocas conforman una suerte de río negro que fluye desde las Narices del Teide, en las laderas de Chahorra, hacia el oeste, hasta las paredes que limitan la Cañada del Cedro. Las retamas, los codesos y los alhelís hacen acto de presencia allí donde las afiladas rocas dejan un espacio para que las semillas broten.

El Roque del Cedro es la antesala del final de nuestro corto pero pintoresco periplo, que finalizará cuando alcancemos el mirador de Los Escanillos o de Chahorra, en la carretera TF-38.



Desnivel positivo:
186 metros de ascenso.

Desnivel negativo:
150 metros de descenso.

Longitud:
3,62 kilómetros.

Cota máxima:
2085 metros de altitud.

Cota mínima:
2040 metros de altitud

Lugares de interés cercanos: en las inmediaciones de este recorrido existen muchos lugares de interés. Por la carretera, en dirección a Chío, se accede a la Reserva Natural Especial del Chinyero, escenario de la última erupción volcánica que sufrió la isla de Tenerife, en el año 1909. En dirección hacia Arona encontraremos, rodeado de pinos, el hermoso pueblo de Vilaflor, el más alto del Archipiélago.

Observaciones: el recorrido es corto y cómodo, pero transcurre a más de 2000 metros de altitud, en un ambiente normalmente árido y soleado. Por esto, es necesario llevar agua y protección solar adecuada, incluyendo, además de cremas, sombrero o gorra. Asimismo, al cruzar las lavas, conviene andar con precaución.

¿Sabías que... una cañada es una vía pecuaria, una ruta para desplazar el ganado, y que el circo de Las Cañadas del Teide recibe su nombre, precisamente, porque los espacios llanos de la cumbre tinerfeña, que median entre las coladas del edificio Teide-Pico Viejo y la pared del enorme cráter, eran utilizados como pasos por los pastores de la Isla y sus cabras?





Botánico SLIM & WELLNESS

Recupere la forma y el tono físico
mientras disfruta de unas relajantes
vacaciones en un entorno idílico

"Slim & Wellness" es un programa personalizado,
que combina una dieta hipocalórica con tratamientos
específicos, ejercicios y actividades
en The Oriental Spa Garden.



Hotel Botánico
& The Oriental Spa Garden



Avda. Richard J. Yeoward, 1. Puerto de la Cruz, 38400. Tenerife, España | 0034 922 381 400 | hotelbotanico.com | reservas@hotelbotanico.com

Garantía: **LORO PARQUE** 



Por *Álvaro Morales*
Fotografías por *Dominic Dahncke*

UN VALLE DE HERMOSO FINAL OCEÁNICO

Por muy poco, solo cuatro kilómetros cuadrados menos que San Sebastián, no es el municipio de mayor extensión de La Gomera. Sin embargo, Vallehermoso no solamente puede presumir de cruzar de norte a sur una de las islas más bellas del hemisferio norte, sino que sus enormes contrastes y su belleza más que variada, con la laurisilva (bosque prehistórico que ya existía en la larga etapa de los dinosaurios) como ineludible referente en su parte central, hacen de esta localidad un verdadero tesoro. Si a esto unimos que el valle y el barranco –espectaculares– que le dan nombre acaban junto a un sonoro Atlántico, una playa muy coqueta si las mareas y la fuerza oceánica aconsejan los baños y una piscina artificial recientemente reformada y reimpulsada como gran referente de ocio, los atractivos se multiplican y hacen que ya esté tardando en apuntarla entre sus visitas preferentes.

Como hemos indicado en diversos números sobre el tópico roto de que islas como La Gomera o El Hierro tienen infinidad de encantos, pero no precisamente costeros y de playa, en estas líneas enriqueceremos la oferta con uno de los valles con nombre más acertado y coherente respecto a su belleza: Vallehermoso. Se trata del segundo municipio de mayor extensión de La Gomera, tras la capital, pero con la rara salvedad de que atraviesa la isla de

norte a sur, lo que multiplica sus impresionantes atractivos naturales. En su vertiente norteña, presenta el barranco y valle que da sentido a designación tan apropiada, que acaba en una coqueta playa y una piscina artificial en forma de triángulo que, con mar en buen estado, si acompaña el sol y si queremos tener una jornada completa entre el verde gomero, sus características orográficas y su roce de Atlántico, estamos ante una gran elección.

Llegar a la playa de Vallehermoso y a la piscina anexa es bastante fácil, basta tomar la carretera general que baja hasta el casco principal del municipio, donde se concentran los principales servicios y el área administrativa en medio de un espectacular cauce y tras atravesar parte de la laurisilva del Parque Nacional de Garajonay si se viene desde el centro de la Isla, bien desde Alajeró, San Sebastián o Valle Gran Rey. Claro que también se puede acceder por el norte desde Agulo (pasando previamente por Hermigua y San Sebastián).

-

Si queremos tener una jornada completa entre el verde gomero, sus características orográficas y su roce de Atlántico, estamos ante una gran elección

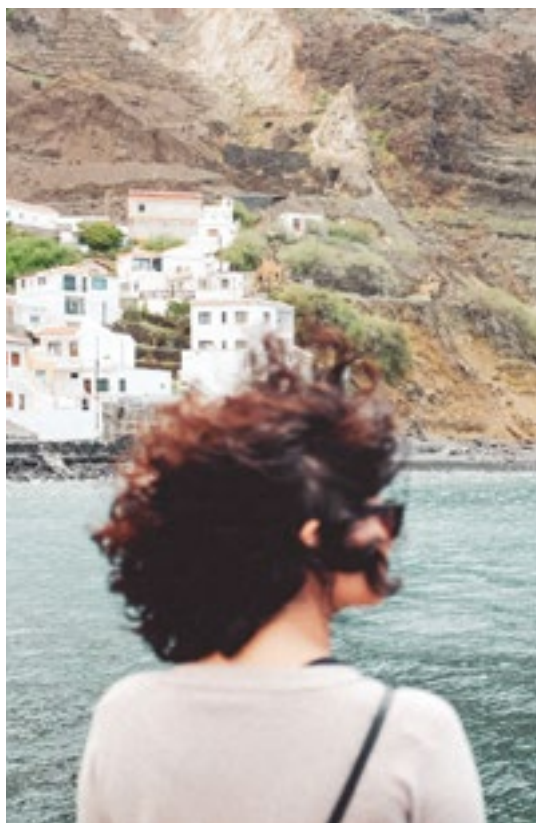
-

Lo cierto es que las distintas opciones nos llevarán a la parte antigua del casco y, desde aquí y siguiendo siempre la vía principal, descenderemos entre las laderas del inolvidable barranco junto a fincas variopintas, con plataneras y otros frutales, cultivos de temporada (como papas, millo, coles...) y cañaverales.

Al final del trayecto, nos toparemos con un área amplia para aparcar, con la playa justo debajo, la piscina a la derecha, una vía cortada y construcciones curiosas de piedra a la izquierda y un Atlántico generalmente bravo, pero que regala días de verdadero lujo durante todo el año.

La playa tiene unos 120 metros de largo y presenta áreas con piedras pequeñas y callaos, pero también zonas con arena que, a la derecha, suele ser más fina y apetitosa.





Cuenta con varios parasoles de cubierta vegetal y, si bien hay que extremar el cuidado con la fuerza del mar, las corrientes y el oleaje, si las condiciones son aptas y el sol acompaña, los baños son un auténtico placer en un Atlántico que, cuando está muy despierto y rudo, también resulta todo un espectáculo.

Los cabos a derecha e izquierda arrojan la bahía y reducen la fuerza del mar y el oleaje, aunque nunca conviene confiarse. Eso sí, son bien distintos en el izquierdo (hacia el noroeste), dadas las construcciones en piedra existentes, que incrementan los atractivos y hasta enrarecen el entorno, en contraste con la virginidad natural e impactante del situado a la derecha.

-

Los baños son un auténtico placer en un mar que, cuando está muy despierto y rudo, también resulta todo un espectáculo

-

Si el mar no acompaña y no es recomendable penetrar en la fuerza oceánica, siempre nos queda la atractiva opción de una piscina artificial muy utilizada por los vecinos y visitantes. Además, se da la circunstancia de que ha sido recientemente reformada y, por tanto, sus servicios y prestaciones se han mimado y aumentado al máximo.

Una piscina con un vaso de considerables dimensiones e ideal para toda la familia, con alturas perfectas para los más pequeños y otras para los adultos en un entorno encantador y que invita al descanso y a pasar una larga jornada en uno de los valles, por coherencia nominal y, en el fondo, puro realismo descriptivo, más hermosos de Canarias.



Ubicación: en el norte de La Gomera, en la vertiente norteña del municipio de Vallehermoso, que atraviesa la Isla y tiene costa al norte y al sur.

Socorristas: no, salvo puntualmente en verano y etapas muy concretas.

Playa surfista: no habitualmente, aunque el oleaje no lo impide.

Restaurantes: oferta en la piscina municipal anexa, en la parte costera y en el casco de Vallehermoso.

Baños: no en la playa, pero sí en la piscina.

Duchas: tanto en la playa como en la piscina.

Sombrillas y hamacas: no en la playa; sí en la piscina complementaria.

Adaptada para discapacitados: no, aunque sí la piscina.

Aparcamientos: sí.

Transporte público: taxis y guaguas.

Perros: sí.

Curiosidades: en la playa existen unos cinco parasoles de cubierta vegetal que los bañistas habituales suelen usar, al menos en algunos casos, para crear casetas con más hojas de palma.

QUE NADA TE FRENE

Oferta educativa en:

Grados

Másteres

Doctorados

Idiomas

Formación Permanente

Acceso a la Universidad (> 25, 40 y 45)

Estudia en la **Universidad Pública**, sin nota de corte
y a tu alcance en todas las Islas Canarias:

Fuerteventura Plaza del Centenario del Cabildo Nº 1
Palacio de Formación y Congresos - 3º
Puerto del Rosario
info@fuerteventura.uned.es
928 531 339

Gran Canaria C/ Luis Doreste Silva, 101
Las Palmas de Gran Canaria
info@las-palmas.uned.es
928 231 177

Lanzarote C/ Blas Cabrera Felipe, s/n. Arrecife
info@lanzarote.uned.es
928 810 727

La Palma Plaza de España, 1
S/C de La Palma
Llano de Argual
Los Llanos de Aridane
info@santa-cruz.uned.es
922 462 230

Tenerife C/ San Agustín, 30
La Laguna
info@la-laguna.uned.es
922 259 609

La Gomera
El Hierro

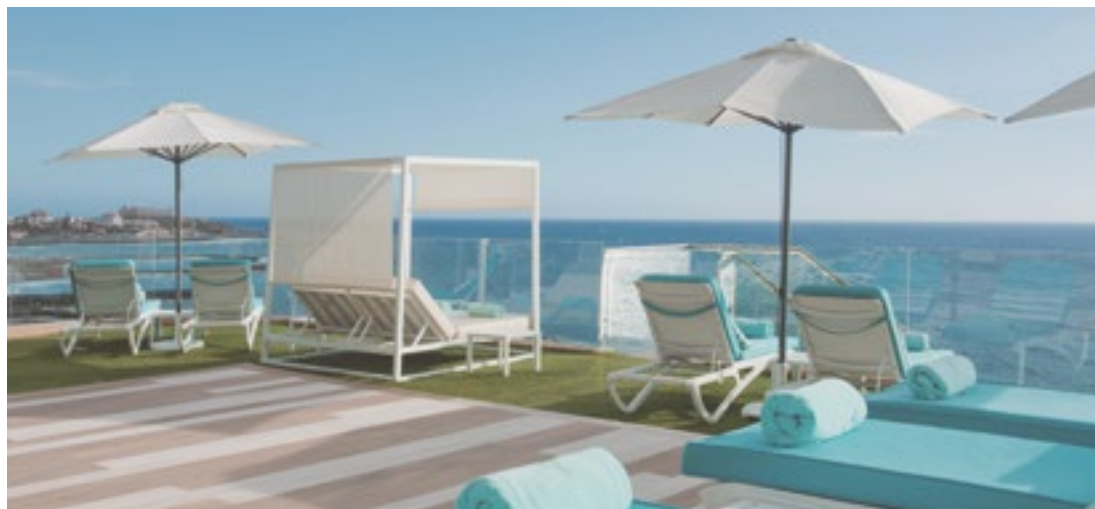


IBEROSTAR BOUGANVILLE PLAYA ^{****} VACACIONES FRENTE AL MAR PARA TODA LA FAMILIA

El hotel ofrece unas impresionantes vistas al mar a tan solo 250 metros de la playa del Bobo, en Costa Adeje, Tenerife. Además, dispone de una inmensa piscina principal, que no deja indiferente a ninguno de nuestros huéspedes.

Si eres de los que buscan desconectar y relajarse te invitamos a disfrutar de nuestro servicio Star Prestige, donde encontrarás lujo y muchos mimos para que no te falte de nada. Podrás experimentar infinitos placeres en nuestras zonas VIP, un solárium *chill out* de dos plantas con camas balinesas, duchas *relax sensations*, hamacas y *jacuzzi*. Además, tendrás a tu disposición el *Open Bar* para tomarte un tentempié entre baño y baño.

Te alojarás en habitaciones superiores con un equipamiento excepcional, televisión, prensa diaria y servicios adicionales *premium*. En definitiva, todo lo que necesitas para sentirte como una estrella. Por si creías que no era suficiente, después de estar toda la mañana refrescándote en la piscina, te invitamos a disfrutar de nuestro restaurante bufé con cocina local y un magnífico espectáculo de *show cooking* de la mano de nues-



tros chefs. Participa también en nuestro programa de animación con *shows* y música en vivo, así como actividades organizadas y una sala de *fitness* para los más deportistas. Además, también pensamos en ellos, los más pequeños. El hotel acaba de ser parcialmente reformado y no hay cabida para el aburrimiento, solo horas y horas de entretenimiento y animación. Star Camp es la garantía de la diversión de tus hijos. Se trata de

un completo programa de actividades pensado para que puedan participar en espacios adaptados a sus edades. Los niños también podrán disfrutar del nuevo Aquafun, que nos posiciona como el único hotel 4 estrellas en Canarias que ofrece estas instalaciones.

San Eugenio 38679
Costa Adeje - Tenerife - Atlántico
T. +34 922 790 200

TU ESCAPADA MÁS ROMÁNTICA EN RIU



¿Te apetece disfrutar de una escapada romántica? Descubre los hoteles Adults Only de RIU en Costa Adeje o Playa del Inglés y disfruta de las mejores vistas al mar, una gastronomía premium y un servicio exclusivo desde tan solo 56€. Haz tu reserva en riu.com y desconecta estas vacaciones.

SUBE EL NÚMERO DE TURISTAS QUE VISITAN LANZAROTE



Lanzarote fue la única isla de Canarias en registrar un incremento en la llegada de turistas durante el pasado mes de junio, con una subida del 2,9 por ciento respecto al mismo mes del pasado año, según datos facilitados por Frontur y publicados por el Istac. Asimismo, fue junto con Tenerife la única isla en registrar un incremento en la afluencia de turistas durante el primer semestre del año, con un aumento del 2,4 por ciento, lo que la situó a la cabeza del Archipiélago, informa *Canarias Ahora*.

Fantasia Bahía Príncipe *****
Tenerife
Golf del Sur - Tenerife

DESCUENTOS ESPECIALES para residentes

Descubre Bahía Príncipe Hotels & Resort

Ven a vernos a cualquiera de nuestros 4 hoteles en Puerto de la Cruz, Costa Adeje y Costa San Miguel. En nuestros hoteles podrás disfrutar de las comodidades y servicios de calidad de un resort del Caribe, sin tener la necesidad de salir de España. Déjate envolver por un lugar único.

Trabajamos para hacer vivir experiencias vacacionales únicas, naturales y auténticas, donde nuestros clientes se sientan felices y disfruten al máximo de nuestras instalaciones y servicios.



Sunlight Bahía Príncipe ****
Tenerife
Costa Adeje - Tenerife



Sunlight Bahía Príncipe ****
Costa Adeje
Costa Adeje - Tenerife



Sunlight Bahía Príncipe ****
San Felipe
Puerto de la Cruz - Tenerife

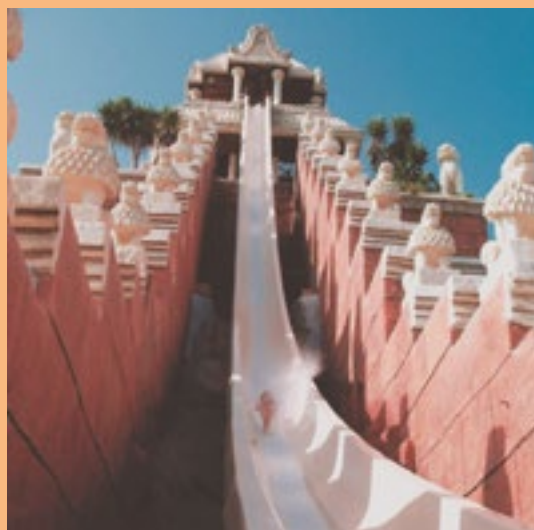
SIAM PARK NO TIENE RIVAL: EL REINO DEL AGUA HA SIDO ELEGIDO MEJOR PARQUE ACUÁTICO DEL MUNDO POR SEXTA VEZ CONSECUTIVA

Siam Park ha vuelto a hacer historia una vez más, al haber recibido, por sexto año consecutivo, el premio Travellers' Choice de TripAdvisor a mejor parque acuático del mundo. Este reconocimiento llega para sumarse a una larga trayectoria de galardones que reconocen el éxito de su gestión, sustentado en una ecuación perfecta entre calidad, innovación y excelencia.

La Compañía Loro Parque, a la que pertenece este parque temático de atracciones acuáticas y que cuenta con más de 3000000 de visitantes anuales, ha destacado el honor especial que supone este reconocimiento, que otorgan los propios visitantes del Parque y usuarios del portal de viajes TripAdvisor, gracias a sus opiniones independientes basadas en sus experiencias. Blanca Zayas, responsable de Comunicación de TripAdvisor España, ha afirmado que están “especialmente orgullosos de que sea uno español el que ocupa el primer puesto del *ranking* de parques acuáticos a nivel mundial y de que, además, lo haga por sexto año consecutivo”. Y según ya ha comentado, “posicionarse como número uno durante tantos años seguidos supone un sello de calidad reconocido por usuarios de todo el mundo y que, sin duda, abrirá más puertas a turismo tanto nacional como internacional”.

Mejor parque acuático de Europa

Recientemente, Travelcircus, una prestigiosa plataforma web alemana especializada en experiencias de viaje *premium*, ha otorgado a Siam Park el



prestigioso galardón de “Mejor Parque Acuático de Europa”. Este reconocimiento se suma al European Star Award, con el que Siam Park fue galardonado en 2018, por séptimo año consecutivo, como el “Mejor Parque Acuático de Europa”. Y el reino del agua es también el mejor parque acuático del año tras haber recibido el Park World Excellence Award 2018, en una primera edición en la que se dieron cita los mejores operadores, proveedores, fabricantes y especialistas en entretenimiento de Europa.

MY CITY HOTEL



¿Buscas un hotel en pleno centro de Puerto de la Cruz? My City es el hotel ideal para ti. Ven a disfrutar de sus recién estrenadas instalaciones. Disponemos de habitaciones equipadas con el máximo confort y una magnífica *piscina-jacuzzi* con estuendas vistas. Contágate de una imagen fresca y actual. Infórmate en mycityhotel.es y convéncete por ti mismo!

LA CASA VERDE, CONFORT Y CALIDAD EN TENERIFE



Disfrute de una estancia única en los apartamentos La Casa Verde, en Tenerife. Alojamientos amplios, con un diseño muy cuidado y vistas excepcionales de la Isla, ideales tanto para viajes de trabajo como para estancias de ocio y de fin de semana. Le esperamos en <https://www.apartamentoslacasaverde.com/>.

SUITE-HOTEL
ATLANTIS
 FUERTEVENTURA RESORT
 ...

Déjate querer

• OFERTA ESPECIAL PARA RESIDENTES CANARIOS •

reservations@atlantishotels.com ☎ +34 928 536 151 - www.atlantisfuerteventuraresort.com
 CORRALEJO - FUERTEVENTURA

EL CENTRO DE OCIO
MÁS COMPLETO
DE CANARIAS

WE 
FUN



Fun Park

Bowling

Karaoke

Escape Room

Gastro Market

Sports Bar

iy mucho más!

HW

HOLIDAYWORLD
Maspalomas Center



#HWMaspalomas

holidayworldmaspalomas.com

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA RECIBE AL OTOÑO CON UNA VIBRANTE AGENDA MUSICAL

La música cuenta durante todo el año con un espacio destacado en Las Palmas de Gran Canaria, pero el inicio del otoño tiene un sonido especial en la capital de la Isla. El principal destino urbano del archipiélago canario se deja llevar en esta época por una vibrante actividad cultural que suma, apenas comienza el mes de octubre, eventos musicales en calles, plazas y equipamientos culturales.

Para quienes quieran organizar la agenda de octubre, deben tener muy en cuenta para el puente del Pilar uno de los eventos estrella en esta época: el *Festival Cero*. Del 11 al 13 de octubre, junto al Auditorio Alfredo Kraus, al aire libre, con el sonido de Ant Cosmos, el soul, funk y rock de Morgan y los catalanes Mourn, además de la banda paradigma del rock galego de los 80, Siniestro Total, el 11 de octubre. La segunda noche, el 12 de octubre, contará con los directos del cuarteto malasañero Carolina Durante y el grupo burgalés La M.O.D.A. junto con los grancanarios Châ-

teau Rouge y los tinerfeños The Taxman. Y, para su jornada familiar, porque el rock sí es cosa de niños y niñas, el domingo 13 de octubre, los conciertos del grupo asturiano Petit Pop y de los canarios Los Little y Kids Rock History (www.festivalcero.com).

Y para los que se escapan en este mes, septiembre, Las Palmas de Gran Canaria cuenta con el aderezo de más música, como la que ofrece el SUM Festival, el sábado 28, además del Tropical Fest y el Fábrica Fest, que inundarán la ciudad con su variada oferta artística multidisciplinar.



Festival CERO
 @FestivalCERO
 www.festivalcero.com

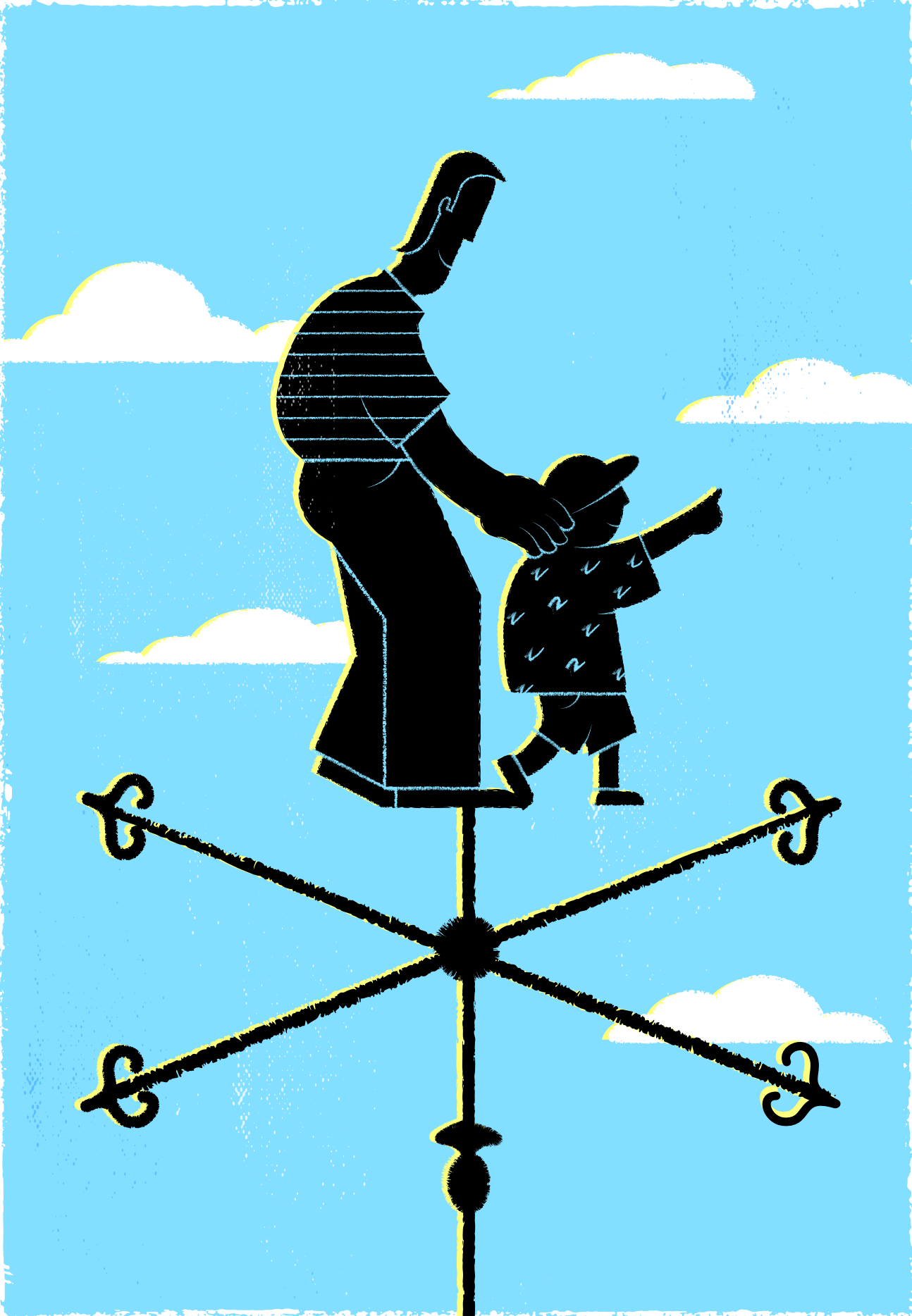
DEL 11 AL 13 OCTUBRE 2019

- LA M.O.D.A. · SINIESTRO TOTAL · MORGAN
- CAROLINA DURANTE
- MOURN · ANT COSMOS
- THE TAXMAN
- CHÂTEAU ROUGE
- PETIT POP · LOS LITTLE
- KIDS ROCK HISTORY

entrees.es







Por *Cristina Torres Luzón*
Ilustración por *Ilustre Mario*

CRECEN SOLOS, SE CRÍAN EN COMPAÑÍA

La educación de los menores es una de las principales funciones que deben ejercer los progenitores. Existen diferentes estilos educativos que conducen a distintos efectos en la personalidad de nuestros descendientes. Las acciones u omisiones tienen una repercusión directa; saber cómo educar y poner conciencia en ello nos ayuda a evitar efectos colaterales en el futuro.

El Comité de Ministros del Consejo de Europa escribió en 2006 unas recomendaciones a los Estados miembros sobre políticas de apoyo al ejercicio positivo de la parentalidad, donde definió esta como “el comportamiento de los padres fundamentado en el interés superior del niño, que cuida, desarrolla sus capacidades, no es violento y ofrece reconocimiento y orientación, que incluye el establecimiento de límites que permitan el pleno desarrollo del niño”. Esto pone de manifiesto que los menores necesitan un tiempo de

dedicación que cubra sus necesidades físicas, mentales y emocionales. Recibir una educación y adquirir hábitos saludables, comportamientos y aprendizajes que se van inculcando día a día y que los menores van aprendiendo a través tanto de la observación de sus progenitores como de las enseñanzas que estos les van proporcionando. Es importante que los padres y educadores sean capaces de enseñar a los menores a reconocer y gestionar sus emociones, y también habilidades sociales y de comunicación.

Estas serán las herramientas con las que podrán afrontar los retos de sus vidas. Los modos de enseñanza han sido definidos bajo cuatro estilos educativos: democrático, autoritario, permisivo e indiferente. Esto no quiere decir que a la hora de educar nos comportemos siempre del mismo modo, pero sí que cada progenitor tiende más a un estilo que a otro.

-

Es importante que los padres y educadores sean capaces de enseñar a los menores a reconocer y gestionar sus emociones, y también habilidades sociales y de comunicación

-

El estilo democrático se caracteriza por la escucha de sus necesidades, adaptando las exigencias al grado de desarrollo del menor, marcando límites y normas claras, dando refuerzos positivos y castigos proporcionados. Mostrando afecto, comunicación, supervisando y guiando las conductas del menor.

El resultado son niños que se sienten queridos, tienen buena autoestima, conocen que existen límites y normas que cumplir, tienden a tener altos niveles de autocontrol, valores sociales y buena capacidad de comunicación. Por el contrario, cuando hablamos del estilo autoritario vemos cómo los padres dictan cómo deben ser las cosas, imponen las normas y no permiten el cuestionamiento o la interacción con el menor. Los castigos a menudo suelen ser desproporcionados, y los padres muestran bajo afecto y alta exigencia. Todo ello origina menores con baja autoestima, dificultad para controlar sus

impulsos, inmadurez, poca constancia en sus tareas... En lo que se refiere al estilo permisivo, vemos una actitud de sobreprotección que limita su desarrollo y capacitación para afrontar las dificultades. Se muestra mucho afecto y poca exigencia. Se dan altos niveles de comunicación con los menores, pero existe poco control en su comportamiento, y los padres tienden a ser demasiado indulgentes y acceden fácilmente a los deseos. Utilizan poco los castigos y tienen dificultad para ponerles límites. El resultado son menores con buena autoestima y confianza, espontáneos y creativos, pero también exigentes o irrespetuosos, egoístas; no reconocen las figuras de autoridad y carecen del sentido de la disciplina.

Por último, en el estilo de indiferencia los menores carecen de normas o estas son muy laxas. Se muestra bajo afecto y bajo nivel de exigencia. Los padres presentan baja disponibilidad y suplen sus faltas mediante regalos y permitiendo que hagan lo que quieran para que los molesten lo menos posible.

Las consecuencias son niños con baja autoestima y autocontrol, fracaso escolar, conductas agresivas, trastornos psicológicos; no valoran el esfuerzo personal ni tienen sentido de la responsabilidad.

Todo esto pone de manifiesto la dificultad de realizar una crianza respetuosa y segura, así como los perjuicios de una mala educación. Por ello, el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social oferta de modo gratuito un curso sobre parentalidad positiva a través del enlace <http://aulaparentalidad-msssi.com> con la intención de apoyar en la labor del cuidado y la educación en menores de 0 a 3 años.

¿Te animas a hacerlo?

UROLOGÍA PEDIÁTRICA, LA IMPORTANCIA DE ACTUAR A TIEMPO

Los problemas urológicos están presentes en ambos sexos, incluso desde la infancia. La especialidad de Urología Pediátrica tiene como misión tratar esos problemas que aparecen en los menores y que suelen deberse a anomalías que ocurren durante el desarrollo embrionario y fetal o aquellos adquiridos a lo largo de la vida del niño/a.

Los niños tienen patologías propias y no corregirlas o tratarlas puede repercutir en su vida adulta. “Deben acudir a consulta de Urología Pediátrica aquellos menores en los que durante las ecografías prenatales se advierten anomalías del tracto urinario, tales como dilatación del riñón y/o uréter, o si se aprecian esas anomalías al nacer, como la hipospadias (meato uretral fuera de su sitio), testículos no descendidos... Otros problemas urológicos pueden aparecer durante el desarrollo, como tumores, infecciones urinarias de repetición, fimosis o la persistencia de incontinencia urinaria nocturna y/o diurna; que no solo afecta a su calidad de vida, sino a su socialización”, señala la doctora Beatriz Díaz-Casanova, uróloga infantil en Hospiten Roca.

Entre las patologías más frecuentes se encuentra la criptorquidia o testículo no descendido. El diagnóstico es sencillo. “Requiere intervención quirúrgica para descender dicho testículo a la bolsa escrotal. No se realiza con fines estéticos. Se debe descender no solo para mejorar la fertilidad en la vida adulta, sino para evitar la malignización, es decir, evitar que se desarrolle un cáncer de testículo”, explica la doctora. “Otra anomalía frecuente es la dilatación del riñón con o



Doctora Beatriz Díaz-Casanova.

sin dilatación del uréter. Esta, según su evolución, puede disminuir el grosor de la corteza renal, lo que conlleva pérdida de función renal. Es importante conocer su causa y corregirla con la finalidad de mantener una adecuada función renal durante el resto de la vida. Para ello es importante trabajar mano a mano con el nefrólogo infantil”, añade la especialista. “En Hospiten Roca ofrecemos personal específicamente cualificado en esta área, además de la mayoría de las técnicas quirúrgicas para desempeñar dicha labor. Todo ello apoyado en un equipo de anestesiólogos con amplia experiencia en anestesia infantil”, asegura Díaz-Casanova.

CLÍNICA DENTAL DR. MEDINA CUMPLE 50 AÑOS



Ubicada en Lanzarote, se ha convertido en un referente de la odontología en España, al ser de las pioneras en las Islas. Además, por su capacidad de adaptación y apuesta por la innovación, aúna experiencia y excelencia, ofreciendo un servicio de máxima calidad.

LOS 42 MEDICAMENTOS PARA DIABÉTICOS MÁS VENDIDOS BAJAN SU PRECIO

El Ministerio de Sanidad ha puesto en marcha un plan de recorte del gasto farmacéutico, con el que espera obtener un ahorro en esta partida de hasta 1500 millones de euros al año. La primera medida, que comenzó a aplicarse en julio, fue la revisión por ley del precio de 42 fármacos para la diabetes, que vieron su precio reducido entre el 6 y el 8%. El recorte del precio de los productos de 17 laboratorios farmacéuticos afectó a los novedosos y más caros principios activos en el tratamiento de la diabetes tipo



2, lo que supondrá un ahorro de entre cinco y siete euros a los precios de entre 60 y 100 euros. Esta medida beneficiará a unos cinco millones de españoles, informa *Diario de Avisos*.

ELIPSE, LA CÁPSULA: PIERDE PESO Y MODIFICA TUS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN CUATRO MESES

Elipse, el único balón intragástrico del mundo que no precisa de cirugía, endoscopia o anestesia, es una cápsula tan pequeña como para ser ingerida; una vez en el estómago, puede llenarse con hasta 600 mililitros de suero. Indicado para pacientes con un índice de masa corporal superior a 27 y hasta 42, permite una pérdida de hasta 27 kilogramos y 10 centímetros en cuatro meses.

Está diseñado para autovaciarse y pasar con seguridad a través del tracto gastrointestinal.

Se vacía automáticamente y se excreta de forma natural al cabo de cuatro meses. Desde IOM centro médico Milenium nos congratula dar a conocer la incorporación de Elipse a nuestra cartera de servicios, y los animamos a preguntar todas las dudas que tengan sobre él. Actualmente, somos



los únicos centros en Canarias acreditados y que disponen de la cápsula. IOM centro médico MILENIUM

Tenerife
T. 922 285 056
Gran Canaria
T. 928 847 851
www.iomilenium.com

Clínica dental Caballero de Rodas

Referente internacional en implantología y cirugía oral

CREDIBILIDAD,
CONOCIMIENTO,
COMPROMISO,
CONFIANZA,
TECNOLOGÍA Y
CORAZÓN.

#SomosCaballeroDeRodas

Clínica Dental
Caballero de Rodas
Implantología y Estética Dental



Cuando hace diez años decidimos dejar Madrid y abrir nuestra Clínica en Gran Canaria sabíamos lo que queríamos. Soñábamos con traer a nuestra tierra la mejor y mayor especialización en implantología y cirugía oral, y es lo que hemos conseguido en este tiempo. Ser un centro prestigioso que saca adelante casos que en otras clínicas sería imposible abordar.

Hace unos meses hemos dado un paso más y, fieles a nuestra máxima de ofrecer una alta calidad en todos los tratamientos, hemos acometido una inversión que nos avala como referentes a nivel nacional e internacional en implantología.

La tecnología X-Guide System llega a España de la mano del Dr. Caballero de Rodas, y lo hace en Canarias.

X-Guide System es un robot que proporciona precisión, seguridad y rapidez en la colocación de los implantes. Se puede decir que ahora con el X-Guide, la cirugía son “navegadas”, lo que supone que son aún más precisas, menos agresivas y sin apenas procesos postoperatorios.

El Dr. Alfonso Caballero de Rodas explica en sus

múltiples charlas cómo con X-Guide System es capaz de cambiar la vida de sus pacientes: *“Dientes fijos en arcadas completas en menos de 12 horas, con materiales de máxima calidad, avalados por una larga experiencia profesional y con el apoyo de la mejor tecnología”.*

Si tu problema es la falta de una pieza dental, o por el contrario necesitas rehabilitarte arcadas completas, ven a conocernos.

Vamos a enseñarte cómo la colocación de implantes es más sencilla de lo que seguramente crees. Vamos a valorar tu caso y vamos a realizarte un presupuesto sin compromiso y sin sorpresas.

Confía en una clínica canaria que cuenta con la mejor tecnología internacional. Confía en Caballero de Rodas.

Llámanos, estamos esperando oír tu caso.
928 367 296 y 650 937 210

Código: “Clientes Binter”
Financiación hasta en 24 meses sin intereses

www.clinicacaballeroRodas.com

AFATE, UNA ASOCIACIÓN ESPECIALIZADA EN LA ATENCIÓN A LAS DEMENCIAS EN LAS ISLAS DE TENERIFE, LA GOMERA Y EL HIERRO



El 21 de septiembre es el Día Mundial del Alzheimer. El Alzheimer es el tipo de demencia más frecuente entre la población mundial. Es una enfermedad neurodegenerativa que afecta a la memoria, la comprensión, el razonamiento y el juicio. Es progresiva (el daño va en aumento) y es irreversible: actualmente no hay curación y el deterioro causado en el cerebro es irrecuperable. A medida que la enfermedad avanza, se deterioran las capacidades cognitivas y funcionales, produciendo un aumento de la dependencia de la persona enferma hacia su cuidador y creándose un binomio enfermo-cuidador inseparable en la atención y el diseño de los cuidados.

Esta enfermedad a menudo no se diagnostica en sus fases iniciales, pues se achacan los déficits presentes a un proceso natural de envejecimiento. Las últimas investigaciones señalan que la enfermedad ya está presente veinte años antes de la aparición de los primeros síntomas.

En relación con los costes, distintos estudios establecen los directos (atención médica y social pagada) y los indirectos (como el cuidado informal y la reducción de la productividad de los cuidadores que no pueden trabajar), de 24 184 euros por persona afectada al año. Pero recientes estudios publicados en el *Journal of Alzheimer's Disease* reconocen que estos cálculos pasan por alto los costes derivados de la atención médica a los cuidadores, la reducción de la calidad de vida tanto de enfermos como de cuidadores y los costes ocultos que se acumulan antes del diagnóstico.

Si bien no existen datos de censo reales de la enfermedad, la Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Enfermos de Alzheimer (CEAFA) estima que hasta el 7 % de la población mayor de 65 años y el 50 % de los mayores de 85 años la padecen o podrían llegar a padecerla. La magnitud del problema es importante y la OMS, en su informe de 2012 titulado *Demencia: una cuestión de prioridad pública*, lo calificó como la epidemia del siglo XXI.

Las cifras para Canarias estiman que 23 000 personas mayores de 65 años y 20 000 personas mayores de 85 años podrían verse afectadas. Para atender las necesidades de las personas con esta enfermedad y las de sus familiares y cuidadores, nace en 1995 AFATE (Asociación de Familiares y Cuidadores de Enfermos de Alzheimer y otras Demencias de Tenerife), con ámbito de actuación en las islas de El Hierro, La Gomera y Tenerife.

En el año 2018 AFATE atendió a casi 4000 personas, con una media de atención diaria de 500 personas en sus distintos servicios.

Servicios en El Hierro y La Gomera

Servicios gratuitos que comenzarán en 2019:

- Evaluación de personas con alzhéimer u otras demencias en domicilio.
- Asesoramiento, orientación y apoyo emocional individual a familiares.
- Grupos de apoyo emocional y formación a familiares.
- Servicio de entrenamiento cognitivo dirigido a la prevención.

Servicios de Tenerife

- Centro de Día Terapéutico Josefa Molina.
- Centro de Día Terapéutico Isidro Rodríguez Castro.
- Unidades de Atención Integral en Los Silos, Icod de los Vinos, Los Realejos, Puerto de la Cruz, El Rosario, Candelaria, Fasnia, San Miguel, Adeje y Guía de Isora, Santa Cruz de Tenerife y La Laguna.
- Servicio de Promoción de la Autonomía Personal en Domicilio.
- Servicio de Ayuda a Domicilio.

Servicios gratuitos:

- Evaluación de usuarios en domicilio.
- Asesoramiento, orientación y apoyo emocional individual a familiares.
- Grupos de apoyo emocional y formación a familiares y cuidadores.
- Formación de alumnos en prácticas.
- Préstamo productos de apoyo.

Con la experiencia de más de 24 años, AFATE desarrolla nuevas líneas de trabajo en colaboración con neurólogos de los hospitales universitarios de Tenerife y con la Fundación Pasqual Maragall.

TANAUSŪ



Por Jesús Villanueva Jiménez
Ilustración por Tom Eigenhufe

SAN MIGUEL DE LA PALMA, NOBLE Y BRAVA

En la mañana del 29 de septiembre de 1492, un joven lugareño alcanzó a ver unas naves acercarse a tierra, con intención de fondear en la rada de Tazacorte, lugar perteneciente al cantón de Aridane de la isla de La Palma. El muchacho corrió a dar aviso al príncipe Mayantigo, que con sus más fieles consejeros se acercó hasta la playa. Se trataba de dos navíos armados de cañones y una fragata de transporte, con novecientos hombres, armas, víveres y pertrechos. Al frente de la expedición estaba el adelantado Alonso Fernández de Lugo, gaditano de Sanlúcar de Barrameda. Había partido la pequeña escuadra de Cádiz, después de reclutar hombres en Sevilla y conseguir los cuartos necesarios para la empresa, luego de que en junio de ese año los Reyes Católicos le concediesen permiso para la conquista de La Palma, que debía realizarse en un año, a más tardar. Antes de llegar a la isla de su objetivo, recorrió las otras ya castellanas y reclutó canarios de refuerzo.

Fue cordial el encuentro. Don Alonso explicó a Mayantigo que traía intención de tomar posesión de la isla para la Corona de Castilla, con el compromiso de respetar la libertad de sus pobladores, igualando su trato a los castellanos, a condición del reconocimiento de la soberanía de los Reyes Católicos y de que los isleños abrazasen la fe de Cristo. No puso impedimento Mayantigo, sabedor del bienestar de los habitantes

de la isla de El Hierro, ya castellana, y puesto que ya había firmado acuerdos –conocidos por el adelantado– con el gobernador de la isla de Canaria Francisco Maldonado y el obispo Miguel López de la Serna, con la valiosa mediación de la indígena Francisca de Gazmira, benahoarita* convertida al cristianismo. Satisfecho don Alonso de tan cordiales tratos, aquel jueves 29 de septiembre, día de san Miguel Arcángel, tituló San Miguel de La Palma la isla y mandó edificar en su memoria la primera ermita.

Avanzó enseguida el adelantado en la isla, estrechando el mismo compromiso con Echedey, príncipe de Tihuya; con Tamanca, soberano de Guehevey; y con los hermanos Echentive y Azuquahé, príncipes del cantón de Ahenguareme. Sin embargo, halló las primeras resistencias al llegar al cantón de Tigalate, cuyos príncipes, los hermanos Jariguo y Garehagua, se negaron a las pretensiones del gaditano. Comenzaba una ardua conquista, muy diferente a lo que había imaginado Alonso Fernández de Lugo nada más tomar tierra en la playa de Tazacorte. Fue Tanausú, soberano de Eceró –una zona entre escarpadas paredes de roca, cubierta de tupida vegetación, que llamaban los *palmeses* Tabuventa*–, quien más bravamente se enfrentó a don Alonso. Hasta que el 3 de mayo de 1493, el valiente y corajudo príncipe fue derrotado y hecho prisionero, y, entonces, dada por concluida la conquista de La Palma.

* Benahoarita: así llamado el pueblo aborigen de La Palma.

* Tabuventa: hoy Caldera de Taburiente.

MÚSICA

DULCE PONTES

GC / Auditorio Alfredo Kraus

13 de septiembre

TF / Auditorio de Tenerife

14 de septiembre

Canarias recibe en concierto a Dulce Pontes en el marco del Festival Mar Abierto, donde presentará su último trabajo, *Peregrinação*, un disco que le ha llevado a la artista cinco años de trabajo como una artesana de los sonidos.

LA TRANSFIGURACIÓN DEL MASTODONTE

LP / Teatro Circo de Marte

7 de septiembre

Mastodonte es el proyecto musical liderado por Asier Etxeandia y Enrico Barbaro, que ha visto la luz en forma de álbum conceptual y ha sacudido el nuevo panorama musical. *La transfiguración del mastodonte* es un viaje emocional en forma de concierto, como la anatomía de una vida, con sus diferentes etapas, actos que conforman sus canciones, épicas y rotundas.

EXPOSICIONES

DRAGOFILIA

TF / La Orotava

12 de septiembre

Lilia Ana Ramos expone una serie de fotografías de los dragos más antiguos de la isla de Tenerife. Cada una de las imágenes está colocada en un marco intervenido con sangre de drago (savia), sustancia usada desde tiempos precoloniales con distintas finalidades como cura para heridas, como tinte de pelo... y que se hizo muy codiciada en Europa tras la conquista, entre otras cosas como producto de higiene bucal.

FESTIVALES

FESTIVAL BOREAL 2019

TF / Los Silos

Del 19 al 22 de septiembre

El Festival Boreal regresa en 2019 con su edición más bestial. Artes y sostenibilidad medioambiental como nunca antes. No faltes a tu cita anual con la mejor música y tantas otras actividades para compartir.



MUSA SENEGAL

TF / Museo de Naturaleza y Arqueología

Hasta el 27 de septiembre

Festival que pretende acercarse a las manifestaciones culturales de una zona geográfica próxima o de interés para Canarias. Cine de verano, conciertos, teatro, danza, conferencias, talleres, exposiciones y degustaciones gastronómicas conforman cada año la mezcla de programación que pretende trasladarnos a otras geografías humanas.

FIMUCITÉ 13

TF / Auditorio de Tenerife

Del 20 al 29 de septiembre

El Festival Internacional de Música de Cine de Tenerife presenta su 13.ª edición, dedicada a los clásicos del terror. Entre otros, participarán los compositores Harry Manfredini y Christopher Young y el director Christian Schumann.

SUM FESTIVAL

GC / Infecar

28 de septiembre

Segunda edición del Gran Canaria Sum Festival, que en esta ocasión te permitirá disfrutar del directo de Texas, Fangoria, Miss Cafeína, Carlos Sadness, Elefantés, Sidecars, Niños Mutantes, Second y Guineo.

DEPORTES

III TINAJO YOUTRAIL

LZ / Tinajo

7 de septiembre

Si te apasiona correr, no puedes perderte la oportunidad de descubrir Tinajo, el municipio que muestra todos los paisajes posibles en la Isla de los Volcanes. Encuadrada en los actos de la festividad de Nuestra Señora de los Dolores, se podrá participar en un trail especial, con tres distancias: 7,2, 14 y 31 kilómetros.



V TRAVESÍA A NADO SARDINA DEL NORTE

GC / Gáldar

8 de septiembre

Esta travesía, no competitiva, llega ya a su V edición. Contará con dos distancias, 1300 y 2600 metros, y el coste de la inscripción es de 14 y 16 euros respectivamente.

TRAVESÍA A NADO MAR DE LAS CALMAS 2019

EH / El Pinar

28 de septiembre

7.ª edición de la Travesía Mar de Las Calmas. La distancia larga, de 18 kilómetros, se extenderá desde el faro de Orchilla e irá cubriendo recorrido hasta alcanzar Tacorón, punto de salida de la distancia media, de 6,5 kilómetros. Tras esto, Puerto Naos, lugar de salida de la distancia corta, de 2,5 kilómetros, hasta llegar a La Restinga, donde se sitúa la meta y, como es tradición, lugar de encuentro de los numerosos aficionados y familiares que asisten a la prueba.

TRADICIONES



DANZA DEL DIABLO

LP / Tifarafe

7 de septiembre

El 7 de septiembre tiene lugar en Tifarafe el momento más esperado de las fiestas en honor de Nuestra Señora de Candelaria, cuando en la madrugada del 7 al 8 una figura maléfica, que escupe fuegos artificiales por todas partes, irrumpe con luminosa algarabía y alboroto en una verbena, que ya ha sido interrumpida, sin previo aviso, por gigantes y cabezudos anunciando la inminente llegada del maligno y, por tanto, el comienzo de la Danza del Diablo. Tras unos veinte minutos de frenesí pirotécnico y bailes irreverentes del maligno, entre la multitud que allí se congrega, la actuación culmina con la explosión de la cabeza del Diablo.

CONMEMORACIÓN DEL HUNDIMIENTO DEL BARCO 'VALBANERA'

GC / Las Palmas de Gran Canaria

Hasta el 26 de octubre

La ciudad de Las Palmas de Gran Canaria recuerda a los emigrantes canarios que fallecieron en el trágico accidente del vapor que tuvo lugar en 1919, el que mayor número de víctimas mortales, 488, ha causado en la historia de la navegación española en tiempos de paz. Puedes consultar todo el programa de actos en www.lpavisit.com.

BAJADA Y SUBIDA DEL SOCORRO 2019

TF / Güímar

7 y 8 de septiembre

Es la romería más antigua de Tenerife, celebrada por primera vez hace más de un siglo. El día 7 de septiembre, después de haberse celebrado la santa misa de los Peregrinos, a las 6:00 horas, arranca la romería, que parte de la iglesia de San Pedro de Güímar y llega hasta la de El Socorro, que se encuentra en el caserío que lleva el mismo nombre.

TEATRO

NURIA ESPERT Y LA TEMPESTAD

FV / Palacio de Formación y Congresos

24 de septiembre

LZ / Teatro El Salinero

26 de septiembre

TF / Teatro Leal

28 de septiembre

LP / Teatro Circo de Marte

30 de septiembre

El Festival CAE nos invita a un viaje al siglo XVIII, que muestra la expresión máxima de la unión entre música y palabra. Nuria Espert, la gran dama del teatro, desgranará con su voz el texto en el que se basan *Las cuatro estaciones de Vivaldi*, acompañada del virtuosismo del grupo La Tempestad.



JUNTAS PERO NO REVUELTAS

GC / Ateneo de Santa Lucía

28 de septiembre

Juntas pero no revueltas se presenta como el *show* cómico del verano en Canarias. Antonia San Juan, Omayra Cazorla y Jabi-combé se unen en esta aventura humorística para mostrar lo mejor de sus carreras individuales y dejar momentos de convivencia escénica únicos e irrepetibles.



BELLA, EL MUSICAL

TF / Paraninfo ULL

21 de septiembre

Espectáculo basado en un cuento popular *La Bella y la Bestia*, adaptada para el público familiar en el que te puedes adentrar en la fábula, la emoción, la risa y hasta cantar. Un musical con 10 voces en directo, coreografías y vestuarios cuidadísimos.

MÚSICA



VILLAMIX

Lisboa / Altice Arena

13 y 14 de septiembre

El festival de música más grande de Brasil cruza de nuevo el océano Atlántico para traer a Lisboa lo mejor en música. ¡Ahora, dos días de celebración!

TANJAZZ FESTIVAL

Tánger

Del 15 al 22 de septiembre

El Festival de Jazz de Tánger celebra su 20.º aniversario con los artistas que han marcado las ediciones anteriores: Buika, Nico Morelli o Kicca son solo un ejemplo de los grandes intérpretes que actuarán del 15 al 22 de septiembre.

MICHAEL BUBLÉ

Lisboa / Altice Arena

30 de septiembre

El cantante canadiense Michael Bublé, ganador de cuatro Premios Grammy y con más de 60 millones de discos vendidos en todo el mundo, presenta en Lisboa su nuevo trabajo, *Love*.

MODA

FITMA FASHION WEEK COTONOU

Dakar

Del 13 al 15 de septiembre

FITMA Fashion Week es un evento que combina moda, turismo, cultura y artesanía.

TRADICIONES

FIESTA DEL VINO DE MADEIRA

Madeira

Hasta el 8 de septiembre

La fiesta de las vendimias del vino de Madeira es siempre una buena razón para visitar la isla portuguesa. En la ciudad de Funchal, los espectáculos alegóricos de luz, sonido y música constituyen uno de los puntos culminantes de las celebraciones, que se extienden a otros lugares de la isla. En la parroquia del Estrecho de Câmara de Lobos, a 12 kilómetros de Funchal, las vendimias en vivo son una excelente oportunidad de participar en una de las más antiguas tradiciones locales, ya sea en la recolección de la uva o acompañando a los cortejos de vendimiadores.

FESTIVALES

MINI ROCK IN RIO

Lisboa / Torre de Belém

Del 6 al 8 de septiembre

Si no puedes esperar a la edición de Rock in Rio Lisboa 2020, la organización prepara una versión mini del evento para celebrar el 15 aniversario del festival en Portugal. Música en vivo, programas de animación y las actuaciones, entre otros, de James e Ivete Sangalo.

OASIS FESTIVAL 2019

Marrakech

Del 13 al 15 de septiembre

Oasis Festival regresa una vez más a Marrakech para presentar a los mejores talentos internacionales. Además de destacar la próspera escena musical electrónica marroquí, el Oasis Festival es una visita obligada en el circuito de cualquier amante de la música dance.

COLUMBUS FESTIVAL

Porto Santo

Del 12 al 14 de septiembre

Suba a bordo del Festival de Colombo y descubra la riqueza de una historia increíble. Simplemente tome el barco en dirección a Porto Santo y viaje al pasado. Es en Ilha Dourada donde se cuenta esta historia, que se remonta a la Era del Descubrimiento. Viajará en el tiempo y vivirá como en el período medieval, una época que pasó a la historia debido a la arriesgada llegada de Cristóbal Colón a la isla en un momento en que todo era un misterio.

FERIAS Y CONGRESOS



DROIDCON LISBON 2019

Lisboa

9 y 10 de septiembre

Droidcon Lisboa es donde los expertos líderes en Android de la industria convergen para apoyar la plataforma Android y crear una red sólida para desarrolladores y empresas. En esta edición se espera que asistan más de 350 desarrolladores de Android.

MOTOCAZZ

Casablanca

Del 19 al 22 de septiembre

El Motocazz es la primera exposición periódica organizada por Tartar, dedicada a motocicletas de segunda mano, quads y otros vehículos de dos ruedas, sobre el principio de la venta en consignación.

MÚSICA

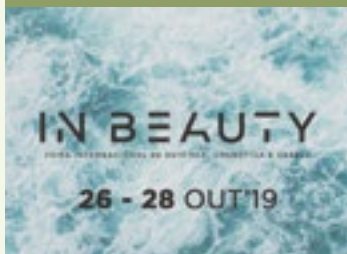
RICHARD CLAYDERMAN

Lisboa / Coliseu dos Recreios

21 de octubre

Apodado el *Príncipe del Romance* por Nancy Reagan, el famoso pianista francés Richard Clayderman debuta en Portugal para celebrar sus 40 años de carrera.

FERIAS Y CONGRESOS



IN BEAUTY

Lisboa

Del 26 al 28 de octubre

In Beauty, la Feria Internacional de Estética, Cosmética y Cabello, regresa al Altice Arena para desvelar las últimas tendencias y noticias del mundo de la belleza. In Beauty se une a las novedades de esta industria en una corriente de conciencia, sin complicaciones y sin género.

EXPO GRAIN & MILLING

Casablanca

Del 9 al 11 de octubre

La Expo Grain & Milling (GME) volverá este año los días 9, 10 y 11 de octubre, en la Feria de Comercio de Casablanca, bajo el tema unificador “integración como palanca para el desarrollo del sector de los cereales”.

DEPORTES

MARATÓN INTERNACIONAL DE CASABLANCA

Casablanca

6 de octubre

El Maratón Internacional de Casablanca celebra su 12.ª edición, en la que se incluyen las pruebas de maratón, medio maratón y 10 kilómetros. La meta será en el complejo deportivo Mohammed V.

MARATÓN DE LISBOA

Lisboa

20 de octubre

Posiblemente el maratón más hermoso del mundo: un viaje que comienza en el pueblo costero de Cascais, corre a lo largo de las orillas del río Tajo, cruza sitios del Patrimonio Mundial y finalmente termina en las encantadoras calles de Lisboa. ¡Únete a más de 22000 corredores en esta fantástica carrera!



ECOTRAIL FUNCHAL-MADEIRA

Funchal

26 de octubre

Evento que tiene como objetivo resaltar el entorno natural y cultural de una región, enfatizando la importancia de respetar el medio ambiente. Esta prueba internacional cuenta con distancias de 80, 40, 25 y 15 kilómetros.



IRONMAN 70.3 MARRAKECH

Marrakech

27 de octubre

Los atletas comenzarán con un baño de 1,9 kilómetros en las aguas del lago Lalla Takerkoust. Luego se embarcarán en la carrera de ciclismo (90 kilómetros), atravesando la aldea bereber de Tahanaout y los prados verdes del valle de Ourika, con los picos nevados de las montañas Atlas como telón de fondo. Luego, los participantes se embarcan en una carrera de dos vueltas de 21 kilómetros en el corazón de la Ciudad Roja, donde los atletas pasarán por monumentos históricos como la mezquita Koutoubia y el minarete. El triatlón concluye en el icónico Circuito Internacional de Automóviles Moulay El Hassan, en un final inolvidable.

FESTIVALES

MARRAKECH TANGO FESTIVAL

Marrakech

Del 17 al 20 de octubre

Con el objetivo de hacer de Marruecos y Marrakech un destino mundial para los festivales de tango nace esta primera edición en la que podrás participar en los 12 talleres de milonga. Maestros de renombre internacional han sido elegidos por su talento y experiencia. Enseñarán las clases y llevarán a cabo sus increíbles demostraciones de tango.



A PESAR DE LOS AVIONES

A pesar de los aviones,
de mi alergia a los aeropuertos,
del sudor amargo de las esperas,
de la dictadura del tiempo,
vuelvo a aterrizar en tu cuerpo
y siempre parece la primera vez.

Llego despistado,
cargando una maleta de dudas
que dejo olvidada en la terminal
cuando apareces tapándome la boca con tus besos.

Tu pelo son olas,
tu piel viento
y mi vida la esperanza de un verano
sin puertas de embarque hacia ningún lugar.

Mientras tanto regreso
y les hablo a mis amigos
de una mujer que huele a mar.

Texto del libro *A pesar de los aviones*.
Diego Ojeda

16 FESTIVAL DE MÚSICA VISUAL

LANZAROTE • OCTUBRE 2019

CONCIERTOS

JON BALKE, Warp

Sábado 12 de octubre
Jameos del Agua, 20:30 h
Entradas: 20€

JULIÁN ELVIRA

Jueves 17 de octubre
Cueva de los Verdes, 20:30 h
Entradas: 15€

FALLA ENSEMBLE

Viernes 18 de octubre
Jameos del Agua, 20:30 h
Entradas: 20€

TRONDHEIM VOICES, Rooms & Rituals

Sábado 19 de octubre
Convento de Santo Domingo, 20:30 h
Entradas: 20€

VENTA DE ENTRADAS TICKET SALES www.festivaldemusicavisualdelanzarote.com

Área de Cultura - Cabildo de Lanzarote de 9 a 14 h (Avenida Fred Olsen s/n. Arrecife)

PUNTO CUBANO



El punto cubano es una tradición, fruto de los vínculos culturales con Cuba, que Tijarafe ha sabido conservar con iniciativas como el Festival Internacional de Punto Cubano, considerado el más antiguo de Canarias. El monumento homenaje a los verseadores también refleja esta tradición musical, cuyos especialistas se reúnen en la Casa de la Décima.

LA PELÍCULA DE MARVEL ‘LOS ETERNOS’ SE RODARÁ EN EL TEIDE

Los Eternos, una de las grandes producciones de la Fase 4 de Marvel, se rodará en Canarias este otoño. La película, protagonizada por Angelina Jolie, Richard Madden –Rob Stark en *Juego de Tronos*–, Salma Hayek y Kumail Nanjiani, se filmará en diferentes lugares de Lanzarote, Fuerteventura y Tenerife y se estrenará en noviembre de 2020. Recientemente se ha desvelado que uno de los escenarios será el Parque Nacional del Teide, que se convertirá en un asentamiento prehistórico.



Representantes de la productora Disney se han reunido con consejeros del Cabildo de Tenerife y dirección del Parque Nacional del Teide para evaluar los detalles del rodaje, informa *Diario de Avisos*.

EL CINE CANARIO DESEMBARCA EN VENECIA

Por primera vez, el cine canario tendrá una presencia importante en la Mostra de Venecia, cuya 76.^a edición se desarrolla en esta ciudad del norte de Italia entre el 29 de agosto y el 8 de septiembre. Esta pica en el Lido veneciano la ha puesto el largometraje *Blanco en blanco*, un proyecto de la productora canaria El Viaje Films y la chilena Don Quijote Films, dirigida por el hispano-chileno Théo Court, informa *Canarias 7*. La película ha sido seleccionada para la sección Horizontes, que el certamen más antiguo del mundo reserva a aquellas cintas que los progra-



madores consideran que representan los valores estéticos y narrativos más arriesgados y avanzados del panorama cinematográfico actual. En esta sección competitiva también figuran dos cineastas españoles, como son Rodrigo Sorogoyen, con

Madre –una extensión de su laureado cortometraje–, y Oskar Alegria, que presenta *Zumiriki*. La presencia española se completa con Pedro Almodóvar, ya que el cineasta manchego recibirá León de Oro de Honor en reconocimiento a su carrera.

ARRANCA LA SEGUNDA EDICIÓN DEL FESTIVAL INTERNACIONAL CANARIAS ARTES ESCÉNICAS

Tras el éxito del pasado año, este mes de septiembre comienza una nueva edición del Festival Internacional Canarias Artes Escénicas (CAE), un evento único en las Islas que se desarrollará en diferentes espacios culturales de Fuerteventura, La Palma, Lanzarote y Tenerife hasta el próximo noviembre y que contará con las creaciones más recientes de cinco prestigiosas compañías teatrales.

Teatro, danza y ópera es la propuesta cultural de la segunda edición del Festival CAE, organizado por la Fundación CajaCanarias y La Caixa, que se subirá a los escenarios de Tenerife, Lanzarote, La Palma y Fuerteventura entre el 14 de septiembre y el 16 de noviembre. Este evento único comenzará en el Espacio Cultural CajaCanarias los días 5 y 12 de septiembre con los “Encuentros CAE”, dos actividades de diálogo y debate a cargo de tres grandes protagonistas del teatro nacional: Emilio Gutiérrez Caba, por un lado, y Javier Gurruchaga y Mario Gas, por otro.

Las representaciones se inaugurarán el 14 de septiembre en la dársena de Los Llanos de Santa Cruz de Tenerife con el espectáculo *Pedaleando hacia el cielo*, de la compañía belga Theater Tol, que combina acrobacias aéreas con canto, ópera y fuegos artificiales.

Durante los dos meses siguientes, los espectadores podrán disfrutar con la impecable interpretación de Nuria Espert recitando

sonetos a partir de *Las cuatro estaciones* de Vivaldi acompañada del grupo La Tempestad; con la comicidad y las acrobacias de Un poyo rojo; con el espectáculo cómico operístico de The Opera Locos;

y con la representación de Titiritrán Teatro, que trasladará al público la historia de *Arturo y Clementina*, dos tortugas enamoradas.

Puede reservar su butaca en www.festivalcae.com

Por Viviana Adonaylo

MANU-T, EL ARTISTA DE LAS SILUETAS RECORTADAS



La *silhouette* es una técnica muy antigua de retrato, anterior a la existencia de la fotografía. La magia de este arte es que no se distrae en los detalles y que siempre se hace de perfil.

Manu, un alma *nomade* francesa y residente en Lanzarote, comparte su arte con el público de la calle y es muy famoso en la Isla por su habilidad con las tijeras.

Manuel Jean Saenz, 66 años, es un retratista y dibujante francés autodidacta afincado en Lanzarote desde hace 16. Un “alma *nomade*”, como el artista se define a sí mismo, que lleva 30 años viajando por el mundo haciendo retratos recortados con sus tijeras. La gente de la Isla lo reconoce como Manu Tijeras o Manu-T y los fines de semana es usual encontrarlo rodeado de curiosos haciendo sus retratos *silhouettes* en los mercados de Tegui y Haría. Porque, según las palabras de Manu, “el retrato *silhouette* es un arte de la calle por naturaleza y necesita su público”.

-

Los retratos ‘silhouettes’ son muy impactantes y atraen las miradas de quienes pasan cerca del panel donde Manu los expone

-

Se cree que la técnica tiene sus orígenes en las sombras chinas. Con el fisionotrazo, aparato que se valía antiguamente de las sombras para dibujar siluetas de las personas, el retrato *silhouette* surgió como un medio económico de retratar a las personas que tenían pocos recursos. Hacerse un retrato *silhouette* fue muy popular en el siglo XVIII, cien años antes de la invención y desarrollo de la fotografía, técnica que lo colocó en desuso.

Manu-T ha recuperado esta antiquísima técnica callejera y las únicas herramientas de las que se sirve son una cartulina negra y unas tijeras bien afiladas. El artista trabaja sobre el contorno de la persona rescatando lo esencial, que es la forma, y es ahí donde –asegura el artista– está la magia del arte, ya que el espectador completa con su imaginación ese vacío generado. Porque si la fotografía se vale de la luz, la técnica del retrato *silhouette* usa su carencia: la sombra.



La técnica es bastante difícil y exige que el posado del sujeto sea de perfil. A Manu le lleva entre tres y cuatro minutos recortar con sus tijeras el perfil de la cabeza, como si fuera un trazado alrededor de una sombra proyectada. El artista asegura que la clave para hacer un buen trabajo está en ser extremadamente preciso porque “la *silhouette* se hace de un solo corte y la equivocación no se puede reparar”.

Los retratos *silhouettes* son muy impactantes y atraen las miradas de quienes pasan cerca del panel donde Manu los expone, montados sobre acuarelas líquidas que él mismo pinta. El interior es siempre de color negro y no tiene rasgos faciales distintivos. Lo maravilloso y reconfortante para el artista es que las personas retratadas se reconozcan automáticamente cuando se ven.

Por *Manoj Daswani*
Fotografía cedida por *Álex López*

“JUGAR EN LA ACB ES LO QUE HABÍA SOÑADO DESDE PEQUEÑO”



A finales de este mes comienza la Liga Endesa. La mejor competición cestista de toda Europa vuelve a tener acento canario a través de la presencia de Iberostar Tenerife y Herbalife, ambos consolidados en el torneo y con la inequívoca aspiración de seguir creciendo. En el caso de los primeros, han repatriado a Álex López en el marco de una muy profunda regeneración. El lagunero jugó antes en otras dos islas (La Palma y Gran Canaria) y ahora disfruta de la gran oportunidad de su carrera. La oferta canarista es consecuencia de un trabajo serio, una actitud inconformista y un talento esculpido con el paso de los años.

Deja atrás un verano muy ajetreado: el de su fichaje por el Iberostar y el de la celebración del primer campus que lleva su nombre.

Sí, la del campus es una idea que tenía desde hacía tiempo y que nunca había cuajado... hasta este año. Hemos hecho un buen trabajo de la mano de Adam González y lo hemos hecho en el Nuryana, lo cual significa mucho para mí.

¿Qué supone su colegio para usted?

Desde luego supone mucho. Estudié allí desde los tres años hasta que acabé la ESO. Si hacía algo así, no podía ser en otro sitio que en el Nuryana. Nos pusieron todas las facilidades del mundo para que fuera todo tan bien y el resultado salió a pedir de boca.

-

“Siempre pienso que lo mejor está por venir. Que hay nuevos retos, que hay más desafíos y más objetivos por conseguir”

-

Entiendo que el suyo es un perfecto espejo donde mirarse las nuevas generaciones. Pero no lo ha tenido fácil.

Mi camino más bien ha sido difícil. Podía haber sido mucho más rápido o sencillo; por ejemplo, si hubiera salido de un club de cantera de la ACB y me hubiese plantado en el primer equipo. Pero jugué hasta siete y ocho temporadas en la segunda categoría a nivel español, la LEB Oro, hasta que conseguimos el ascenso. El equipo con el que lo logré creyó en mí y ahora no es que me crea que esté asentado en la élite, pero estoy jugando en ella, que es lo que había soñado desde pequeño.

Cuénteme cómo ha sido ese camino. ¿Se siente un poco un trotamundos?

Un poco sí. Es que estuve un montón de años en la LEB Oro. Y van dos solo en la ACB. Llegué muy joven al momento del debut. El camino fue largo. Salí del Nuryana y fui al Unelco, a continuación a Gran Canaria, dos años más en La Palma... y luego Cáceres, tres temporadas en Lugo y por fin tres en Burgos. Ahora, toca volver a casa.

¿Dónde ha disfrutado más del baloncesto?

En cada sitio donde he estado me lo he pasado bien. He tenido la suerte de disfrutar mucho con lo que hago; al baloncesto no le veo nada malo. Más bien al contrario, me siento un afortunado por dedicarme a lo que más me gusta. Es cierto que estos últimos tres años en Burgos han sido increíbles: al primer intento logramos el ascenso y luego hemos disfrutado mucho de lo que significa jugar en ACB. No menosprecio a la LEB para nada, pero obviamente la máxima categoría es mucho más atractiva. Es jugar contra aquellos ídolos a los que antes veías por televisión. Una pasada.

¿Por qué es tan reducido el número de canarios al más alto nivel?

Pues es verdad que canarios somos pocos, pero españoles también. No sé si es el 23 o el 27 % la cuota de nacionales en la Liga. El porcentaje es bajísimo. Eso demuestra lo complicado que está llegar a la élite. ¿Los motivos? No lo sé. Pero de la receta para llegar sí puedo hablarle. Se trata de ser constante, perseverante..., hay que creer. Sobre todo en los momentos difíciles.

Usted se encontró muchos obstáculos en el trayecto hacia su objetivo. ¿Hubo algún momento de tirar la toalla?



Nunca pensé en abandonar. Pero sí hubo un momento en que me dije a mí mismo: “Si a determinada edad no he llegado, lo dejo”. Me fijé una fecha como tope, los 24 años, pero no la cumplí. Es quizás por lo que te decía antes, que disfruto muchísimo con lo que hago. Al final, me comí mis palabras. Fue el año que casi ascendemos con Breogán a la ACB y opté por continuar. Hace pocos días me lo recordaba mi padre. Al final, fue una lección vida: la perseverancia da sus frutos. Si peleas por tus sueños, evidentemente tienes opciones de alcanzarlos. Si no lo haces, estás perdido.

Pero es llamativo que tampoco renunciase nunca a los estudios.


Terminé Administración y Dirección de Empresas hace unas semanas con la entrega del trabajo de fin de grado. Nunca los dejé de lado porque creí que había margen para todo. Aunque sí es cierto que he priorizado mi carrera deportiva frente a todo lo demás.

¿Cuál ha sido el momento más especial de todos?

Más que subir a la ACB, mantenernos. En Burgos disfruté muchísimo y me sentí muy muy querido. Es una de las mejores cosas que puede pasarte en este deporte a escala profesional. Pero quiero más.

¿Qué espera del futuro?

Siempre pienso que lo mejor está por venir. Que hay nuevos retos, que hay más desafíos y más objetivos por conseguir. Te pongo un ejemplo: este último año tuve la ocasión de jugar de base, que era una demarcación desconocida y nueva para mí. Pues de todo saco algo positivo. Ahora creo que esa es una posición que me puede ayudar y a la que me puedo amoldar bien. Además, para mí va a ser un aliciente extraordinario poder jugar este año en casa, en Tenerife. Era una opción que se me había resistido siempre... hasta ahora.



Un nuevo concepto
de Fisioterapia en
Canarias.



 **CRI** CENTRO DE
REHABILITACIÓN
INTEGRAL
spine school
Tenerife Rambla

www.cri-tenerife.com

ALEXIS ÁLVAREZ: “LOS GUAYRES EXHIBE UNA COCINA MADURA”



El jefe de cocina de Los Guayres, ubicado en el privilegiado entorno del Puerto de Mogán, esgrime argumentos culinarios luminosos de equilibrio exquisito en tres formatos de degustación (corto, medio y largo) actualizados recientemente. Confiesa vivir “actualmente en un estado de plenitud profesional” y esto se transmite a sus creaciones: “Es una cocina madura tras 16 años de andadura”.

El chef sintetiza la clave de este espacio culinario en distintas etapas. “Ilusión renovada, un motor que ha servido al equipo para afrontar los desafíos; en su día nos adentramos en conceptos de interpretación del producto que no eran tan frecuentes por entonces, aportando acento de raíz con los caldos de pescado, los mojos, ¡esos guisos de carne de cabra!”. Esta apuesta por la cocina canaria creativa de fusión ha llevado al restaurante a recibir importantes galardones como el Premio al Mejor Restaurante de

Hotel 2014 Premios Mahou-La Provincia, Premio a la Mejor Cocina Moderna 2017 Premios Qué Bueno Canarias-Heineken, el Certificado de Excelencia de TripAdvisor o el Plato Michelin 2019.

“Canarias –subraya– goza de una influencia exterior tanto de la Península como de varios continentes, que ha frugado en fusiones de gustos y sabores de esas distintas procedencias. Esto se puede percibir en nuestra línea de cocina, que ha sido muy bien acogida por el público”.

LOS GUAYRES SORPRENDE CON LA MEJOR COCINA CANARIA CREATIVA DE FUSIÓN

En el Puerto de Mogán los amantes de la alta gastronomía encuentran el enclave perfecto, el restaurante Los Guayres, donde podrán degustar la exquisitez de la cocina tradicional canaria fusionada con el especial toque de creatividad del chef Alexis Álvarez. Además, al entrar en Los Guayres, el comensal va a percibir, nada más traspasar el umbral, estancias y decoración distinguida aderezadas por un mobiliario que es todo comodidad.

Deje que sus papilas gustativas se sorprendan con los menús degustación creados por su reconocido chef, compuestos por una relación de platos frescos elaborados casi en su totalidad con productos de la región. Y es que en Los Guayres será partícipe de la gran variedad de productos que nos ofrecen nuestras magníficas islas y el Atlántico, todos de excepcional calidad.

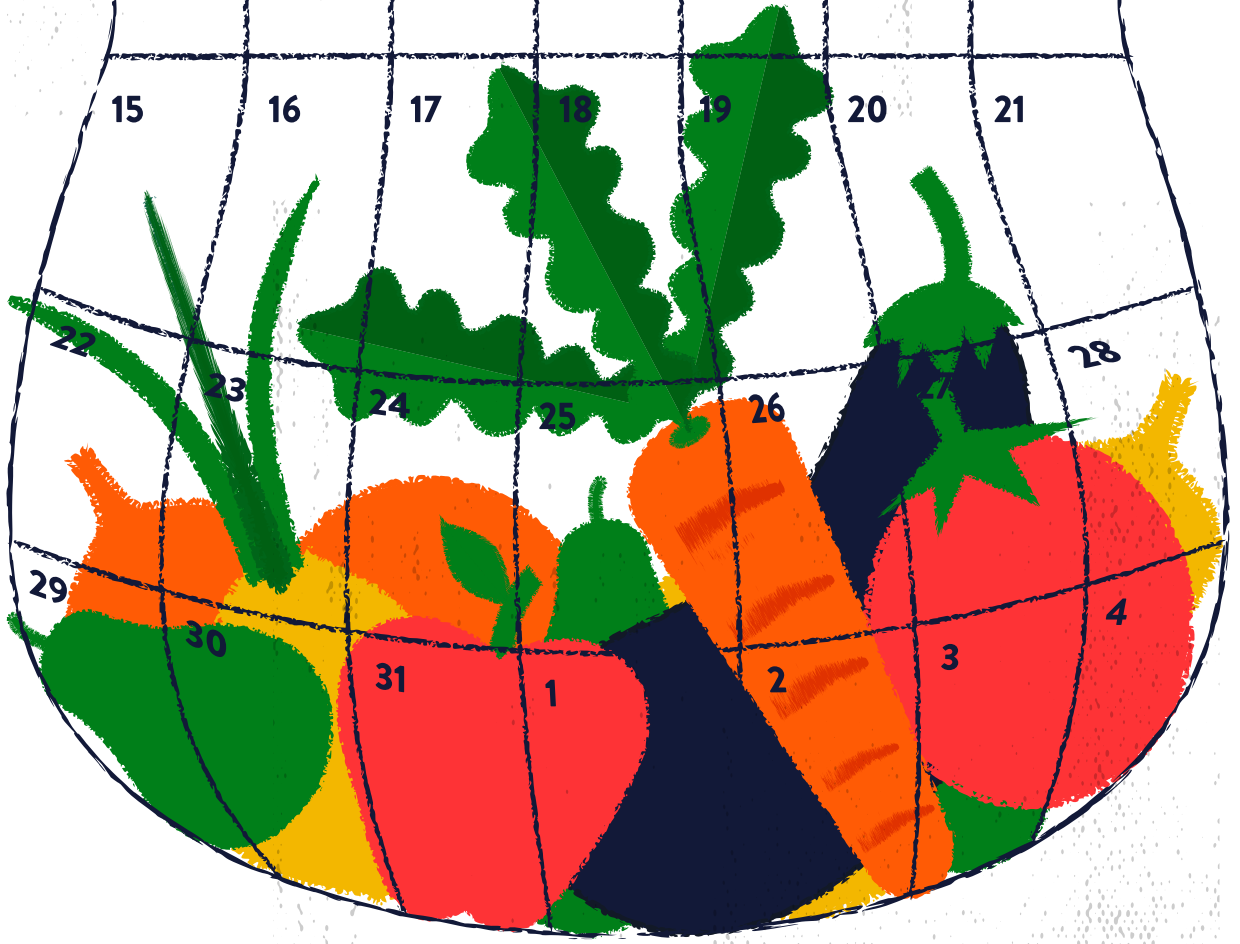
Virtuosismo en las degustaciones y aires de fusión como hilo argumental conducen al comensal a registros gustativos persuasivos: ostra y jugo de millo, cochinito crujiente con mole de pasas, sama con salsa de jaramagos, canelones de cabra y setas... Revolución, asimismo, en la bodega, muy cuidada y que alcanzará unas 250 referencias, con óptima representación de vinos canarios y especial atención a los internacionales, particularmente franceses (incluido champán de alta gama). Hay que resaltar también la apuesta por significados destilados *premium*.



SEPTIEMBRE

2019

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4



Por Francisco Belín
Ilustración por Ilustre Mario

MENÚS SANOS, OPCIONES “FLEXITARIANAS”

“No es que nos emperremos en comer mal; es que no nos enseñaron a hacerlo saludablemente”. Me quedó grabada la frase de Margui Hernández, técnica en salud ambiental, que ha atesorado como *leitmotiv* la divulgación de lo extraordinario y factible que tiene el hábito de comer sano.

Frambuesa, pitayas de Fasnía, moras ecológicas... “En Canarias, donde conviven tantos microclimas, tenemos de todo y propongo defender esos géneros de producción local en la dieta habitual; no hace falta traer de fuera para comer sano y variado –hace hincapié la experta–. Siempre podemos conseguir productos desde verduras a frutas, café, cerveza, hortalizas, legumbres...”. Se puede “comer bonito”. Siempre podemos comenzar con los menús sanos: almendras, palmeras o de Tejada, las hidratamos; queso de Guía, aceite y vinagre, agua, remolacha... Hacemos un ajoblanco y aña-

dimos un esparraguito silvestre (a poder ser de Lanzarote). Todo muy cromático, sencillo, sano y... rico. Es una sugerencia de la cocinera de origen marroquí Magda Abdsalam Sayka, que sigue el hilo argumental de su concepto “flexitariano” desde la capital grancanaria. “Gracias a esa parte de identidad por parte de mi familia he desarrollado el empleo de géneros de forma muy potente y agradable a la vez. *Flexitariano*, de flexible, se entiende bien en el contexto del veganismo y el vegetarianismo. En el flexitarianismo vamos a confiar en ingredientes de origen vegetal en muy alto porcentaje; en

los verdes y también semillas, cereales, fruta y verdura...”. “Entrarían también –indica Magda– elementos de origen animal, en menor medida, como carne blanca de aves (pollo campero), pescaditos, y erradicando las carnes rojas. Es fundamental el vegetal de temporada, de kilómetro cero, y yo recurro a ingredientes árabes, caso del aceite de argán, que también se utiliza para la comida y no solo para el uso de cosméticos. Yo mojabo el pan en esa maravilla”.

-

Muchos canarios a lo mejor se plantean: “A partir de mañana como más alimentos saludables; hay que reducir el ‘entullo’”

-

Aprovechamos el inciso para revelar un dato que puede resultar alentador. El número de centros educativos y alumnos participantes en el Programa de Ecocomedores que ha promovido el Gobierno de Canarias ha aumentado en un 82 % y un 80 % respectivamente desde 2015, al pasar de 28 a 51 colegios y de 5955 a 10724 comensales. Además de promover una alimentación más saludable entre los jóvenes, el objetivo es potenciar el sector primario de las Islas, la agricultura ecológica y las producciones de kilómetro cero, de máxima calidad y frescura. Ahí es nada. Otro dato más en este sentido y muy concreto: 356 niños y niñas de El Hierro participaron el pasado curso en el Plan de Consumo de Frutas y Verduras en los Colegios, cifra que supone un incremento del 118 % respecto al anterior (con 163 participantes). Se trata de un programa de las consejerías de Agricultura, Educación y Sanidad del Ejecutivo canario que promueve hábitos saludables en la alimentación y la agricultura local, que se llevó a cabo en tres colegios herreños.

Volvemos con Margui Hernández, que antes de que nos zampemos un postre industrial nos sugiere, por ejemplo, uno de esos yogures de cabra, rallar un poco de zanahoria o calabaza, otro poco de germinados o brotes, que tienen mucho potencial nutritivo. “La cosa es ir combinando, probando, añadir un poco de espinaca, perejil... Es muy importante consumir clorofila en vivo, en crudo”. El cocinero Maren Sanvicente, desde Tenerife, considera que “un carnívoro no va a salir escapando de conceptos vegetarianos –sonríe–, al contrario: va a quedar gratificado y saciado, pues el mundo vegetal y de legumbres o frutas constituye un aval energético y todo con ese fabuloso caudal que permiten estas materias primas”.

Precisamente, Magda respalda a Maren. “Las verduras son formidables y versátiles, más de lo que creemos. Igual es que antaño nos las servían de forma aburrida, muy guisadas y sin color; hoy se pueden proponer en casa, a grandes y chicos, preparaciones espectaculares como esas remolachas de colores tan vivos para animar a una pasta fresca; verdura incluso para la repostería con batata de jable o chirivía”. Muchos canarios a lo mejor se plantean: “A partir de mañana como más alimentos saludables; hay que reducir el *entullo*”. Si la decisión es ser vegetarianos o veganos es imprescindible hacerlo con asesoramiento de los nutricionistas, pues pueden surgir problemas por déficit o por exceso de determinados nutrientes. Por último, que la población pueda estimular la alimentación sana no quita erradicar otros hábitos nocivos: evitar el tabaco y el alcohol a la vez que se realizan actividades enriquecedoras, como el ejercicio al aire libre y desarrollar la salud emocional, que abarca esa parte espiritual, la del alma, la mente y el equilibrio personal.

MEMORIAS DE LOS DÍAS
DE PISADAS EN LA ROCA
Y EN EL TIEMPO



LA CARBONERA



LA CARBONERA

Por Francisco Belín

ESTOFADO DE PULPO LIGERAMENTE PICANTE



Propuesta del chef Jorge Peñate (Meliá Palacio de Isora, Tenerife) con la que *NT* continúa sugiriendo recetas de alta cocina destinadas a *cocinillas*. El recetario de prestigiosos cocineros se aproxima a un formato sencillo con el que cualquiera de los lectores puede atreverse.

Ingredientes. 2,5 kg de pulpo, 12 unidades de pimienta palmera, 1 kg de cebolla blanca, 300g de zanahoria, 100g de ajo, 300g de pimiento rojo, 3 unidades de pimienta picona, 40g de espesante, 40g de mantequilla, especias (comino, orégano, laurel...) al gusto. Además, cebolla de Guayonge encurtida: cebolla, 60g; vinagre macho, 15ml; azúcar, 60g.

Elaboración. Lavamos y cocemos el pulpo durante 30 min, junto a las pimientas. Pochamos la verdura, añadimos 2

litros de agua de cocción del pulpo y las especias. Reducimos e incorporamos espesante y la mantequilla hasta que tenga la textura deseada. Salpimentamos al gusto. Para la cebolla encurtida calentamos los ingredientes: azúcar y la cebolla en gajos. Hacemos un puré de papas.

Emplatado. Ponemos en la base del plato el puré de papa, el pulpo con la salsa, la cebolla de Guayonge (o similar) y una majada. Decoramos con hierba aromática.



LA MARINA

Relájate en nuestra terraza y disfruta de las hermosas vistas, en el paseo marítimo de Corralejo!



La Marina Restaurant

Calle Mari y Miguelin nº7
Corralejo - Fuerteventura

ABIERTO EL PLAZO DE INSCRIPCIÓN EN EL CURSO DE SUMILLER DEL IX CAMPUS DEL VINO

A partir de enero de 2020 se pondrá en marcha una nueva edición del Curso de Sumiller organizado por la DOP Ycoden Daute Isora y la DOP Islas Canarias-Canary Wine. Una oportunidad única para recibir una amplia formación de calidad de la mano de reconocidos expertos del mundo vitivinícola, así como de otras disciplinas como los quesos, la miel, el aceite o los espirituosos.

Ya está abierto el plazo de inscripción para formar parte de la tercera edición del Curso de Sumiller que organizan la Denominación de Origen Protegida (DOP) Ycoden Daute Isora y la DOP Islas Canarias-Canary Wine y que dará comienzo el próximo mes de enero. Con una duración de seis meses y de 250 horas de formación, este curso ofrecerá a los 25 alumnos seleccionados la oportunidad de aprender de grandes expertos del sector vitivinícola y de otras disciplinas, como quesos, aceites, miel y espirituosos.



En ese sentido, participan como docentes el actual embajador de la DOP Islas Canarias-Canary Wine, el enólogo Joaquín Gálvez, y reconocidos profesionales como Juancho Asenjo, Guillermina Sánchez, Paco del Castillo, Javier Gila, Juan Jesús Méndez y Pascal Privat, entre otros.

Las clases, presenciales, se desarrollarán en las instalaciones de la sede de la DOP Ycoden Daute Isora, que cuenta con aulas de teoría y de práctica y con

una sala de cata. Asimismo, los alumnos visitarán distintas bodegas adscritas a la DOP Islas Canarias-Canary Wine y conocerán de primera mano las peculiaridades de los suelos volcánicos y del *terroir* de las Islas, así como las singularidades de los vinos canarios, unos productos únicos y de alto nivel.

Información e inscripciones:
<http://www.canarywine.com/>

BRISA MARINA (JUAN EL MAJORERO), COCINA CANARIA Y DE MAR



Juan Cabrera (el Majorero) es de los mayores productores de alegría de la Isla. Lo saben los que llegan a su local, con el mar, la Isla de Lobos y Fuerteventura delante. Lo suyo es la cocina exuberante. Lo que él no tiene en pescado está fuera de temporada. Por eso una comida allí, en su colosal ambiente, resulta grandiosa. Aprenda en castellano los nombres fáciles

del pescado que allí se come: vieja, mero, cherne, sama, abae, pámpano, medregal. La blanca merluza que se coge en La Graciosa, El Golfo y La Santa es un portento de delicadez, lo mismo que el marisco fresco. Mención merece el atún, que en época brota con recetas delicadas como el tataki o el tartar. Hay carnes Txogitxu, cerdo ibérico, cordero y cabrito.

EMBARCADERO



Restaurante & Terraza

Especialistas en Eventos

Cocina abierta ininterrumpidamente de **13:00 a 24:00 h.**
Todos los días de lunes a domingo

Club Marítimo Varadero
Muelle Deportivo de Las Palmas de Gran Canaria
Telf.: 928 23 30 67 - info@restauranteembarcadero.com
www.restauranteembarcadero.com



BRUNELLI'S STEAKHOUSE: CUATRO AÑOS OFRECIENDO LAS MEJORES CARNES A ESTE LADO DEL ATLÁNTICO

Brunelli's cumple ya cuatro años este mes de septiembre y continúa reforzando su posición como el mejor restaurante de carnes de Tenerife. El *steakhouse* ofrece a sus clientes todo un ritual gastronómico gracias a su grill único en Canarias: el Southbend, un horno de inducción a 800 grados que sella los poros de la carne para mantenerla tierna y jugosa por dentro y a la vez conservar todo su sabor, logrando un resultado único: las mejores carnes a este lado del Atlántico.



Brunelli's es, además, un enclave único que impresionará al cliente con un gran ventanal, de más de nueve metros de ancho y casi tres

de altura, que asciende y desciende para convertir el espacio en una terraza al aire libre con unas impresionantes vistas al mar.



Brunelli's
STEAKHOUSE

American  Style

La mejor carne
a este lado del Atlántico



III FERIA DEL ATÚN Y DEL MAR DEL MUNICIPIO GRANCANARIO DE MOGÁN



La plaza Pérez Galdós de Arguineguín fue el escenario escogido para la celebración de la III Feria del Atún y del Mar del municipio grancanario de Mogán, que tuvo lugar el primer fin de semana de agosto, informa *Canarias*

Ahora. Durante el evento se ofrecieron a los visitantes unos 3000 kilos de pescado en degustaciones y se impartieron talleres infantiles, ponencias formativas de la mano de biólogos y demostraciones culinarias.

LA VACA AZUL



Claude, Katia y su personal multilingüe le dan la bienvenida a su restaurante en primera línea de mar. Aquí podrá disfrutar de sus especialidades de pescado local fresco, preparado por su reconocido chef, mientras disfruta de sus privilegiadas vistas. Uno de los lugares de visita obligada en El Cotillo. Requena, 9, El Cotillo. Fuerteventura. T. 928 538 685

AGROEMPLEA TEGUESTE REPARTE UNOS 700 KILOS DE ALIMENTOS PARA LAS FAMILIAS TEGUESTERAS

El alumnado del Programa de Formación en Alternancia con el Empleo (PFAE) Agroemplea Tegueste 2018 hizo entrega, recientemente, de aproximadamente 700 kilos de alimentos a un total de 25 familias del municipio, en una iniciativa coordinada de forma conjunta entre las concejalías de Desarrollo Local y Servicios Sociales. Estos alimentos son fruto de las labores que han llevado a cabo los componentes del programa de formación en la Finca Los Zamorano durante los



últimos meses. En concreto, esta acción se ha venido realizando desde la primera semana del pasado mes de julio y ya es el sexto reparto completado. El objetivo de esta acción preventiva

es proteger a las familias en dificultades sociales, velando así por el cumplimiento de sus derechos fundamentales y atendiendo aquellas necesidades específicas que emergen.

NUEVO RESTAURANTE DUNAS DE FAMARA



Bajo la dirección del grupo del Risco, restaurante de tradición y fama en Lanzarote, esta nueva apuesta parte de su ubicación única, en los Bungalós de Famara, sus vistas excepcionales, una selección de productos de máxima calidad bajo la dirección de Nuzet Santana y el interiorismo del estudio Pablo Ramos Baldi.

PORTUGAL SERÁ EL PAÍS INVITADO EN SABOREA LANZAROTE 2019

La alta repercusión económica y promocional que ha tenido el festival Saborea Lanzarote, sobre todo en su última edición, posiciona a Lanzarote como un importante destino gastronómico internacional.



Según informa *Lancelot Digital*, entre las novedades de Saborea Lanzarote 2019 destaca que se incorporarán nuevos espacios como las Aulas del Vino y el Mar y una Gastroludoteca, donde los más pequeños podrán jugar y aprender a cocinar y a alimentarse de forma saludable. Como en años anteriores, el Festival

contará con el respaldo de Saborea España, que cumple 10 años, y junto con este sello de calidad y garantía participarán con expositor propio diferentes destinos de nuestro país y, por primera vez, se contará con un país invitado, que en este caso será Portugal y, concretamente, la cocina de Lisboa.

EL CABILDO DE EL HIERRO PRETENDE LOGRAR LA DENOMINACIÓN DE ORIGEN DEL QUESO HERREÑO

El Cabildo de El Hierro trabajará con el objetivo de lograr la Denominación de Origen del Queso herreño. Así lo ha hecho saber el vicepresidente y consejero de Medio Rural, David Cabrera, tras visitar las instalaciones de la Cooperativa de Ganaderos de El Hierro.

La apertura de nuevos canales de comercialización y la optimización de la venta en los momentos de mayor producción láctea son algunos de los temas tratados en un



encuentro de trabajo en el que también se aprovechó para analizar “el estado actual de las infraestructuras de esta cooperativa pionera y referente del sector primario herreño”, recuerda David Cabrera.

El queso de mezcla de El Hierro, en sus diversas variedades, ha recibido numerosos premios nacionales e internacionales, entre ellos el World Cheese Awards 2018 al queso curado herreño.

ETÉREO, BY PEDRO NEL



En Etéreo disfrutarás como te mereces. Elaboraciones de primer nivel con una calidad insuperable, ofreciendo una



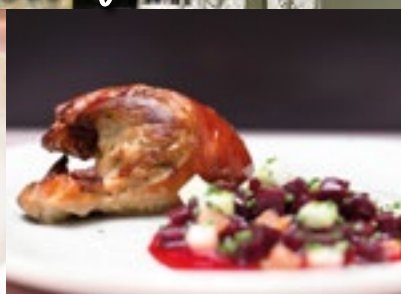
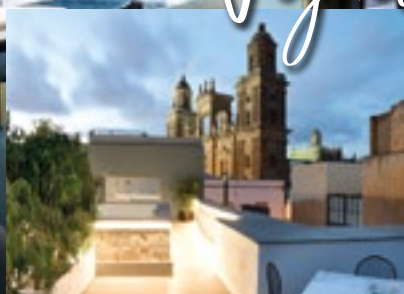
amplia carta de comidas y vinos para todos los paladares. Etéreo, un establecimiento para disfrutar del placer del buen comer

en la capital tinerfeña. Calle San Antonio, 63, Santa Cruz de Tenerife

T. 922 194 195

1478
restaurant

Vegueta guarda un secreto...



928 847 772 · restaurant@suites1478.com · suites1478.com

Doctor Chil, 22 · 35001 · Vegueta · Las Palmas de Gran Canaria

“LA MARCA ELABORADO EN CANARIAS GENERA RIQUEZA, EMPLEO Y UN ENTORNO SOSTENIBLE”



Gonzalo Medina, presidente regional de la Asociación Industrial de Canarias (ASINCA), nos da las claves para entender la importancia de la producción industrial en el Archipiélago y su repercusión en nuestro día a día.



Fue elegido presidente regional de ASINCA el pasado mes de junio. ¿Cómo han sido sus primeros meses al frente de la Asociación?

Ya fui presidente regional hace dos años, por la alternancia que tenemos en el cargo de presidente. Ha habido mucha continuidad en el trabajo que desarrolla la Asociación en estos años. El equipo técnico tiene un plan de trabajo que se fija cada año en función de las prioridades que marcan las industrias y el mercado. En realidad, ha sido una vuelta a casa, una vuelta al trabajo. Los temas que tenemos pendientes tienen que ver a largo plazo con el desarrollo reglamentario del REF y a medio plazo tenemos proyectos relacionados con la mejora de los costes energéticos de la industria, la economía circular, la sostenibilidad, la digitalización de las industrias y por supuesto continuar con la campaña de la marca Elaborado en Canarias.

En ese sentido, ¿qué otros retos debe afrontar ASINCA en un futuro?

Aparte de los comentados, ahora con el cambio de Gobierno queremos conseguir que se siga apostando por la industria, que se apueste todavía más y que haya medidas de fomento de la innovación, la digitalización, simplificar la tramitación de proyectos industriales y que haya más suelo para uso industrial. Si lo que queremos es diversificar la economía en Canarias y que la industria adquiera mayor peso, necesitamos ese apoyo institucional, apoyo que pediremos al nuevo Gobierno, con el que nos sentaremos a diseñar nuevas acciones para promover la industria y que nuestro sector siga creciendo.

¿Qué beneficios entraña consumir productos con el distintivo Elaborado en Canarias?

La industria es un sector equilibrador de cualquier economía. Ahora mismo la industria en Canarias ocupa a 40800 personas, supone el 7,3% de su economía y aporta un empleo mejor cualificado, más estable y mejor retribuido que el resto de los sectores. La marca Elaborado en Canarias busca dar a conocer al consumidor que esos productos ayudan a crear empleo, generan riqueza y un entorno más sostenible, pues cuando se compra un producto con el sello de los pajaritos se realiza una compra socioconsciente, ya que la industria dinamiza el comercio, el transporte, el sector primario y a otras industrias.

Según los últimos datos de la encuesta industrial del INE, la facturación de la industria canaria creció más de 170 millones de euros en el último año. ¿Cómo valora ese incremento?

Las estadísticas efectivamente apuntan a un aumento, tanto del empleo como de la facturación. Es una buena noticia que la industria vaya ganando peso, que la economía tenga tirón y siga creando empleo y riqueza, pues es garantía de un mejor futuro para nuestras islas. La industria en Canarias ha hecho los deberes con respecto a tener empresas eficientes, competitivas e innovadoras y el reto es que la facturación continúe creciendo y seguir invirtiendo en formación de los empleados, para crear un empleo estable y cualificado, y en que nuestras industrias sean sostenibles, para lo que estamos invirtiendo en reducir nuestro impacto y en un uso más eficiente de los recursos.



Por *Laura Pérez*

ELABORADO EN CANARIAS, UNA APUESTA POR LA CALIDAD Y LA SOSTENIBILIDAD

Canarias es tierra de sol, volcanes y arena. Pero también de una gastronomía única repleta de intensos sabores y de una amplia industria que abarca decenas de sectores productivos. La variedad de sus microclimas y la calidad de sus materias primas se traducen en una gran diversidad de bebidas y alimentos y la convierten en un lugar único para el desarrollo de múltiples industrias, muchas de ellas referentes a nivel mundial. ¿Pero sabías que al consumir productos elaborados en Canarias puedes ayudar a la sostenibilidad de las Islas y del planeta? ¿No te lo crees? Sigue leyendo y descubre las ventajas de elegir productos Elaborados en Canarias.

Quesos, mermeladas, gofio y vinos. Productos lácteos, cárnicos, café, galletas, cereales. Envases, productos de celulosa, madera, metal, cementos y pinturas. Estos son solo una muestra de la amplia diversidad gastronómica e industrial que se puede encontrar en Canarias. Sus microclimas, con temperaturas suaves y estables durante gran parte del año, su suelo volcánico y su vínculo con el mar hacen de sus recetas un legado singular y delicioso, lleno de contrastes.

-

Cuando se compra un producto elaborado en Canarias se genera un retorno económico que beneficia a toda la sociedad

-

Y, precisamente, su ubicación y sus recursos naturales hacen de las Islas un enclave estratégico para el desarrollo de diferentes y variadas actividades industriales, que cubren todas las necesidades de los canarios y de quien nos visita. La marca Elaborado en Canarias pretende dar a conocer ese sólido tejido industrial de más de 5000 empresas industriales, que contribuye a mejorar el abastecimiento de nuestra población y a diversificar la economía, emplea a 40800 personas de forma directa y eleva la productividad de la economía canaria.

¿Pero cómo ayuda consumir productos canarios a la sostenibilidad de las Islas y el planeta? Comprar productos elaborados cerca del lugar donde uno vive, entre los que se sitúan los llamados productos de kilómetro cero, evita que esos alimentos, y diversos productos que necesitamos en nuestro día a día, tengan que recorrer grandes distancias desde la huerta o la fábrica al mercado o punto de venta.

Y al reducir el trayecto, la emisión de gases contaminantes a la atmósfera disminuye, lo que reduce la huella de carbono.

¿Y eso es todo?

No. Adquirir productos de nuestra tierra con el distintivo Elaborado en Canarias es una oportunidad de crecimiento para la economía local, pues contribuye a sostener a las empresas industriales canarias, las cuales, a su vez, generan un efecto dinamizador sobre el resto de actividades económicas locales, ya que la industria necesita de otros sectores para fabricar sus productos y llevarlos al mercado.

De esta manera, cuando se compra un producto elaborado en Canarias se genera un retorno económico que beneficia a toda la sociedad porque se promueve el desarrollo de otros sectores económicos, como el de servicios o el primario, ayudando a mejorar las condiciones de trabajo de nuestros agricultores, ganaderos, comercio local y de otras industrias. En definitiva, de quienes mantienen viva la cultura gastronómica e industrial de Canarias. Pero aún hay más: las empresas usuarias de la marca cumplen la estricta normativa vigente en materia de seguridad industrial, lo que supone para el consumidor otro valor añadido.

El distintivo Elaborado en Canarias fomenta una cultura socialmente responsable entre las empresas usuarias de la marca, para cuidar el mayor activo de las industrias –los trabajadores–, por lo que hemos de destacar, además, que algunas de las entidades con el sello Elaborado en Canarias disponen de certificaciones en esta materia, demostrando su afán de ir más allá del mero cumplimiento normativo. Los productos bajo el sello de los pajariños son también garantía de calidad, pues deben disponer de un sistema de gestión de la calidad, sistema que en la mayoría

*Gracias por comprar
los productos que
elaboramos*

**SI COMPRAS
ELABORADO AQUÍ
VUELVE A TI**



Campaña
Subvencionada
por:  **Gobierno
de Canarias**



de los casos está certificado por la ISO 9001. Asimismo, también se exige que los fabricantes cumplan con la normativa de seguridad alimentaria y desde Elaborado en Canarias fomentan que se certifiquen estos sistemas. Muchas de las industrias integradas en el sello están ya certificadas en las diferentes normas de seguridad alimentaria tales como ISO 22000, IFS, BRC.

-
El distintivo Elaborado en Canarias fomenta una cultura socialmente responsable entre las empresas usuarias de la marca
-

Asimismo, el hecho de que los fabricantes de los productos Elaborado en Canarias estén ubicados en las Islas Canarias

NUEVO
CHOCOLATE NEGRO
70%
CACAO



La Isleña

lisleña.es

los hace aún más conscientes y comprometidos con el cuidado de nuestro entorno, de proteger esto que nos hace únicos; por eso, desde la marca se fomenta y se apoya que las industrias den un paso más allá del cumplimiento normativo e implanten sistemas de gestión medioambiental que impulsen, no solo una minimización del impacto en el medio de sus actividades productivas, sino un mejor uso de los recursos, una mejora de la eficiencia energética en sus procesos y el desarrollo de actividades de economía circular dentro de la propia organización y en colaboración con otras industrias.

De hecho, en Canarias disponemos de industrias pioneras en la generación de economía circular en el sector del vidrio, del plástico, del papel y del agua. Todas estas industrias forman parte de la marca Elaborado en Canarias y con su



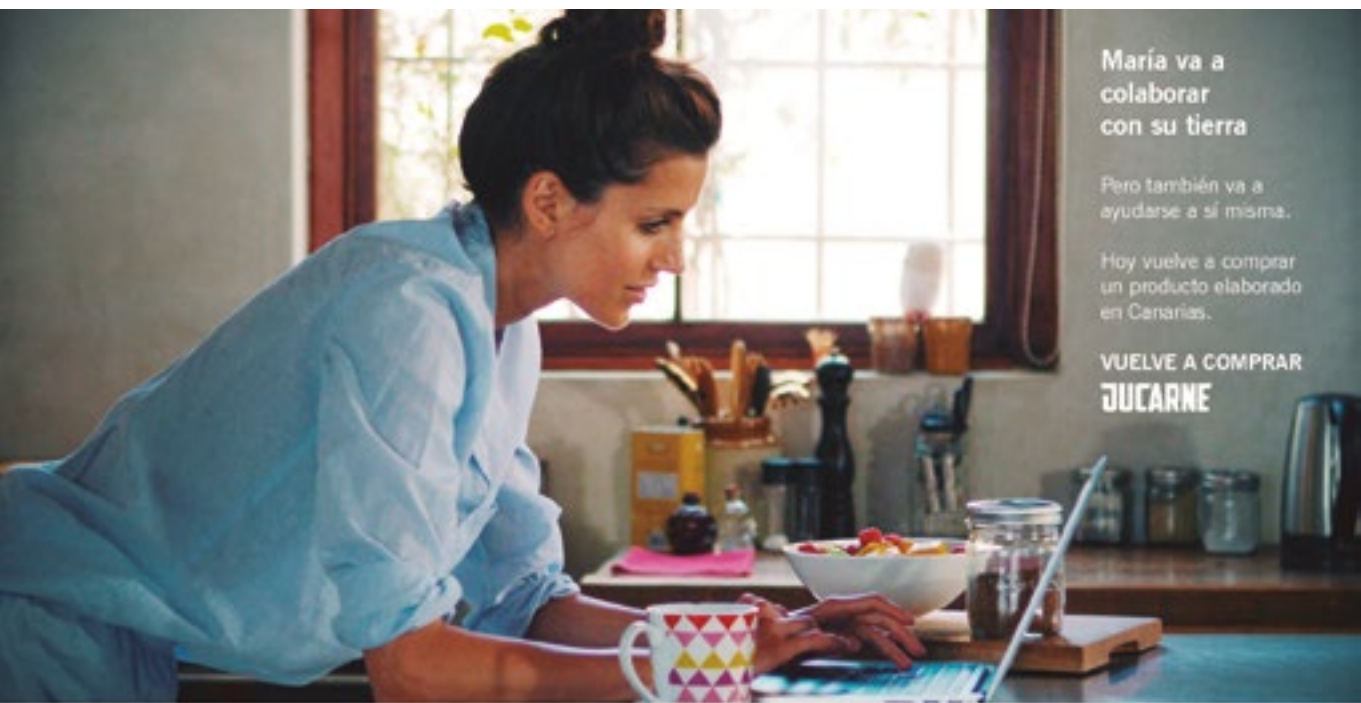
NUEVOS SABORES VUELA A POR ELLOS



actividad favorecen la reducción de las emisiones de gases al ambiente y la huella de carbono gracias a estrategias que aplican en sus procesos de fabricación y al usar como materia prima para fabricar nuevos productos los residuos que se separan por los consumidores y se depositan en los contenedores específicos.

-
La marca Elaborado en Canarias ayuda a visibilizar las actividades industriales que se desarrollan en todo el Archipiélago
-

Y, finalmente, la marca Elaborado en Canarias ayuda a visibilizar las actividades industriales que se desarrollan en todas las Islas Canarias.



María va a colaborar con su tierra

Pero también va a ayudarse a sí misma.

Hoy vuelve a comprar un producto elaborado en Canarias.

VUELVE A COMPRAR
JUCARNE



JUCARNE

Para tu mesa,
siempre lo mejor.

grupojucarne.es

Así, en las islas de Lanzarote, Fuerteventura, La Palma, La Gomera y El Hierro se elaboran productos con arraigo y tradición, pero también innovadores y que cuidan al máximo la calidad y la frescura.

De esta manera, favoreciendo y apoyando a las industrias de las islas no capitalinas Elaborado en Canarias apoya el desarrollo económico y social de estas, lo que es garantía de futuro, de cohesión social y de bienestar.

Es por esto por lo que el uso de la marca Elaborado en Canarias es una apuesta clara por la seguridad, la calidad y la sostenibilidad del Archipiélago, y por ello hemos de poner en valor y llamar la atención sobre los productos distinguidos con el sello Elaborado en Canarias. Pues, como dicen, “Si compras Elaborado aquí, vuelve a ti”.



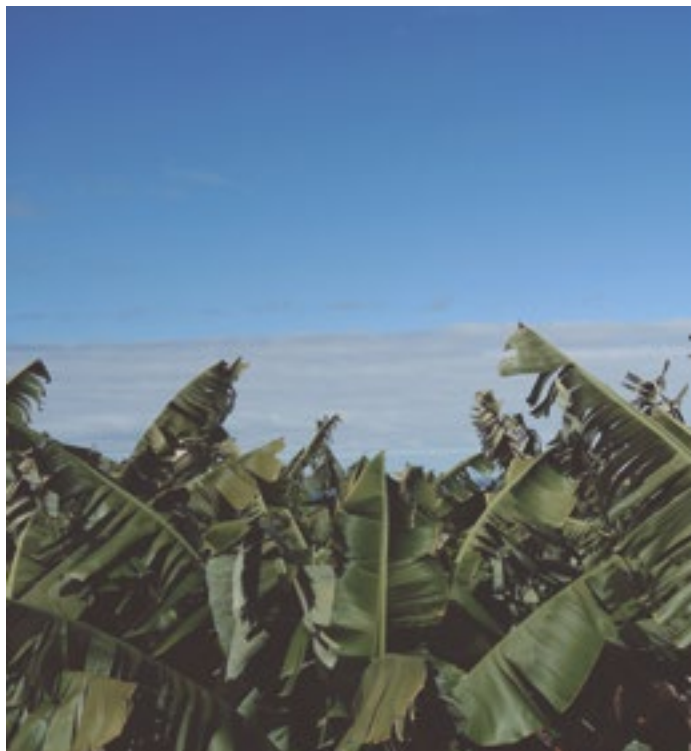
ELABORAMOS LOS MEJORES QUESOS FRESCOS, TIERNOS, SEMICURADOS Y CURADOS, UTILIZANDO LECHE DE LAS MEJORES GANADERÍAS DE CANARIAS

**MEDALLA DE PLATA
CONCEDIDA A NUESTROS
QUESOS CURADOS**

POR LA WORLD CHEESE AWARDS
2018-2019

Al rico plátano de Canarias

Pequeño, amarillo y con pintitas, esas son las características que definen al plátano de Canarias, sin olvidarnos, obviamente, de un exquisito sabor que aúna la proporción perfecta de intensidad y dulzor que hace que sea tan apreciado en toda Europa. Asentado en Tenerife desde finales del siglo XIX, ha llegado a cosechar récords de producción, a mediados el siglo XX, lo que convirtió a Tenerife en auténtica potencia comercial a través de la exportación y, por ende, al plátano en verdadero icono entre los consumidores. No en vano, las hojas de plataneras se han convertido en parte indiscutible de nuestro paisaje más tradicional. Es rico en potasio, hierro, magnesio y vitamina B6 y, asimismo, presenta unos niveles mucho menos significativos de carbohidratos, sacarosa y otros azúcares solubles que otras variedades.



**SIEMPRE
TIERNOS
ELABORADOS
CADA DÍA**



somosgentedonuts.com
#SomosGenteDonuts





DIAMANTE
El sabor de la vida

Sin Lactosa

SIN GLUTEN

Sabores y mejor Diamond • C/ FÉLIX, 4 URB. INDUSTRIAL, SALINETAS, 35200 TELDE - LAS PALMAS - T/NO. 902 130 152

Miel de palma, tesoro de Canarias

La miel de palma, símbolo de la isla de La Gomera, es un alimento único tanto por su sabor como por su composición nutricional. Y es que este producto, resultado de la cocción de la savia de la palmera hasta espesarla a punto de caramelo, es utilizado hoy en día por los chefs más afamados del Archipiélago. Postres y cócteles o acompañando distintos platos... La variedad de usos y aprovechamientos de la palma y la sofisticación de las técnicas de explotación dan como resultado que en La Gomera se hable de una auténtica cultura en torno a esta especie y su estrecha vinculación con los habitantes de la Isla. Además, la elaboración de la miel de palma es un proceso completamente sostenible y no dañino para la especie, informa www.eltambor.es.



DESTAPA TU MOMENTO



MAESTROS CANARIOS EN FRUTA





NUEVAS GALLETAS.

*tan ricas
que
repetirás*



Tirma

Nos gusta complacer

Icono de la gastronomía canaria

Puede afirmarse que en los hogares canarios la papa es un alimento que está presente casi a diario en la mesa. Las más ricas son las variedades antiguas, que se cultivan en las medianías de las Islas y en pequeños huertos para consumir en las casas.

¿Sabías que existen 29 variedades de papas canarias, como la papa negra, la colorada, la blanca, la rayada y la bonita, entre otras muchas? No sabemos si las habrás probado todas, pero lo que es indiscutible es que este tubérculo es el mejor acompañante de cualquier menú que se precie. Sin duda, y por su forma de cocinarlas, las papas arrugadas son las más famosas y han llegado a ser hoy en día uno de los grandes atractivos gastronómicos para los turistas que



nos visitan, sobre todo si se sirven acompañadas de alguno de nuestros populares mojos. ¿Sabías que las papas canarias cuentan con la certificación de denominación de origen protegida, la cual es una distinción europea que ayuda a la comercialización de productos locales y garantiza su calidad?

CATCHUP 0% SIN AZÚCARES AÑADIDOS

¡No renuncies al sabor!



THANI MARA
ARTISTA PLÁSTICA
CANARIA DE
REFERENCIA A NIVEL
INTERNACIONAL.



Disfruta de un consumo responsable. 37,5°

SI SOMOS CAPACES DE HACERTE
VIAJAR A LOS AÑOS 70 CON UN
PINCEL Y UNA LÁMINA
SOMOS CAPACES DE TODO

 **AREHUCAS®**

Por Paula Albericio

GOFIO, EL ALIMENTO CON SUPERPODERES



Si hay un ingrediente común a la gastronomía de todo el Archipiélago, ese es el gofio. El gran valor de vitaminas y minerales que presenta lo dotan de bondades nutricionales y numerosos efectos positivos sobre nuestra salud. Además, el gofio es totalmente natural. Se elabora a partir de la molienda a la piedra de granos enteros tostados provenientes de diferentes cereales, principalmente millo y trigo.

Con leche, acompañando potajes o en forma de escaldón o sancocho, mezclado con miel y frutos secos..., el gofio lleva siglos, desde la época de los guanches, dando sabor a la cocina tradicional canaria.

¿Pero conoces todas sus propiedades?

VINOS DE LANZAROTE

Visítanos y descubre dónde se hace realidad nuestro tesoro más preciado.



LAS BODEGAS DE LA D.O.

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| 1 BODEGAS TIERRA DE VOLCANES | 11 BODEGA LOS BERMEJOS |
| 2 BODEGAS RUBICON | 12 BODEGAS LA FLORIDA |
| 3 BODEGAS LA GERIA | 13 FINCA FAJARDO, S.L. |
| 4 BODEGAS STRATVS | 14 JOSÉ MIGUEL MORALES MORÍN |
| 5 BODEGA VALIENTE VINOS | 15 BODEGAS REYMAR |
| 6 BODEGA VOLCANO | 16 BODEGA GONGUAN |
| 7 BODEGAS MARTINON | 17 TINAJO NATURAL LN |
| 8 BODEGAS VEGA DE YOCO | 18 BODEGA VALLE DE MALPASO |
| 9 BODEGA EL GRIFO | 19 BODEGA LA MARETA |
| | 20 BODEGAS LA GRIETA |



www.dolanzarote.com



Se recomienda el consumo moderado de alcohol.

Gran aporte de vitaminas y minerales

Desde el punto de vista nutricional, el gofio ofrece múltiples y beneficiosos valores. Tiene un elevado contenido de vitaminas del grupo B –B1, B2 y B3–, aunque también presenta una gran concentración de vitaminas D y C. En cuanto a minerales, es rico en fósforo, hierro, calcio y potasio, cuyas cantidades pueden variar en función de los tipos de cereales que incluya.

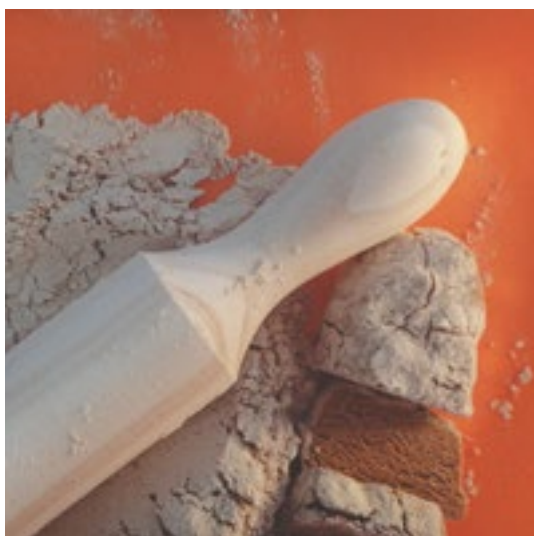
El mejor representado es el zinc –su consumo habitual proporciona el 10% de la ingesta recomendada para personas adultas–. Sin embargo, también presenta cantidades importantes de sodio, por lo que las personas con disfunciones renales deben moderar su consumo. También es especialmente rico en omega 6.

Fuente natural de fibra

Al ser integral, el gofio contiene buenas cantidades de fibra (1,85 gramos por cada 100), lo que lo hace especialmente beneficioso para garantizar la salud del tránsito intestinal. Por tanto, se trata de una excelente opción natural para prevenir el estreñimiento, tratarlo e incluso para evitar la aparición de otros trastornos gastrointestinales. Además, contribuye a la dieta como alimento saciante.

Valor energético

Su importante aporte energético hace que sea uno de los mejores aliados naturales de los deportistas. Esto se debe al alto contenido en hidratos de carbono complejos, cuya función pasa por proporcionar la energía suficiente para practicar cualquier disciplina deportiva o hacer esfuerzo sin que aparezcan signos de fatiga. Además, ayuda a retrasar la asimilación de los hidratos simples y a mantener equilibrados los niveles de glucógeno, lo que evita los desfallecimientos o las hipoglucemias.



Grupo Capisa, líder agroindustrial de Canarias

Especializado en el mundo ganadero, Grupo Capisa es el primer productor local de piensos compuestos y otros alimentos para animales, con más de 150 mil toneladas al año. Posee tres fábricas, además de cinco granjas y la mayor instalación portuaria de almacenamiento de grano de Canarias. Su red comercial está presente en todo el Archipiélago. Dedicamos otras dos de sus plantas a la fabricación de harinas panificables y pan precocido. Sus principales objetivos: la defensa del sector primario de las islas como fuente de progreso y empleo, la calidad y la formación continuada de técnicos y ganaderos. Conózcamos mejor en www.grupocapisa.es



Por Rebeca Martín

FUENTE DE BELLEZA NATURAL

El aloe vera procede del norte y del este de África y de Arabia y se encuentra distribuido ampliamente por las Islas Canarias, donde se cultiva sobre todo en Lanzarote, Gran Canaria y Fuerteventura. Los productos que se elaboran a partir de las plantas procedentes de estas islas se consideran de gran calidad.

Esta planta se ha usado desde la Antigüedad, principalmente como remedio natural para tratar problemas en la piel. La pulpa fresca de las hojas contiene vitaminas y minerales que la convierten en un aliado de belleza y juventud.

El aloe vera canario, en su variedad *Barbadensis miller*, es una planta originaria de la antigua Arabia que crece de manera natural en las Islas Canarias por sus características climáticas y geográficas. Y es que los cultivos del Archipiélago son únicos, ya que al crecer en tierra volcánica ofrecen un aporte extra de minerales.

Propiedades:

El aloe vera contiene vitaminas de los grupos A, B, B12, C y E, además de ácido fólico y calcio, magnesio, hierro, manganeso, potasio, sodio y zinc. Uno de los principales secretos de salud del aloe vera proviene de sus enzimas, saporinas y antraquinonas, así como de sus aminoácidos, con siete de los ocho considerados esenciales en el cuerpo humano y 20 de los 22 requeridos por el organismo.



Es un gran regenerador celular que ayuda a nuestra piel a aliviar afecciones cutáneas, como eccemas, picor, quemaduras o sobreexposición solar, al fomentar la reparación celular y la generación de colágeno.

Tiene poder antiséptico, antiinflamatorio y desinfectante.

MILLAC

NUESTRA MANERA SANA DE CUIDARTE



0% GRASAS SATURADAS | GRASA VEGETAL RICA EN OLEICO | AYUDA A REGULAR COLESTEROL

Por Rebeca Martín

CANARIAS, TIERRA DE QUESOS



Esencial en la gastronomía tradicional canaria, el queso ha convertido a las Islas en la región española con mayor consumo por habitante y producción: existe al menos un tipo de queso por isla. De gran popularidad a nivel nacional, los quesos elaborados en Canarias destacan por su calidad y frescura.

Cada una de las Islas Canarias tiene sus propios quesos, con diferentes características. Probablemente entre los más famosos se encuentra el queso majero, de Fuerteventura, que es denominación de origen, junto con el queso palmero y el queso flor de Guía.

El ganado y la fase de elaboración son los factores que les dan a nuestros quesos esa particularidad tan especial. Y es que las Islas Canarias cuentan con excelentes razas autóctonas, principalmente de ganado caprino, que se caracteriza por la extraordinaria calidad de su leche, beneficiosa para nuestra salud. Además, la ubicación estratégica de las Islas ha dado lugar a infinidad de microclimas que han contribuido a la biodiversidad del Archipiélago. Las plantas endémicas también influyen en la singularidad de

nuestros quesos, ya que muchas de ellas forman parte de la dieta del ganado y su esencia se transmite a los quesos y les da matices de olores y sabores únicos.

Elaboración:

Ordeño: obtener la leche.

Filtrado: filtrar las toxinas.

Coagulación: se añade el cuajo.

Corte: esperar a que se formen bolitas.

Moldeado: dar forma al queso.

Prensado: eliminar el suero.

Salado: para la corteza y el sabor.

Maduración: aporta calidad al queso.

Cobertura: añade sabor al queso. Esta es una de las características principales del queso canario y se hace añadiendo a la parte de fuera pimentón, gofio, aceite, harina o ahumado.

Fag

Desde 1959

ESTANTERÍAS METÁLICAS



SEDE CENTRAL Y VENTA DIRECTA

C/ El Procesador, 23-25 - **Parque Empresarial "AJIMAR"**

35220 Jinámar - Telde - Las Palmas de Gran Canaria

Tlf.: 928 710 444 - 928 249 898 · Email: fag@estanteriasfag.com

www.estanteriasfag.com

BINTER REFRESCA EL VERANO DE LOS PASAJEROS

El verano es una época de mucho trasiego en los aeropuertos y Binter ha querido animar a los pasajeros con dos acciones refrescantes en las zonas de embarque. La compañía aérea ha repartido en los meses de julio y agosto helados con sabor de ambrosía Tirma entre los pasajeros para agradecerles la confianza depositada en la aerolínea a lo largo de sus 30 años de vuelo.

Esta acción se suma a las que la compañía ha preparado para cada día 30 de este año con el objetivo de celebrar con todos los canarios que, desde el 26 de marzo de 1989, Binter ha ido mejorando progresivamente la conectividad de todas las islas del Archipiélago y abriendo nuevos destinos directos, tanto con mercados internacionales como con destinos nacionales.



NUEVA CONEXIÓN DIARIA ENTRE LA PALMA Y TENERIFE SUR

Binter continúa mejorando las conexiones aéreas de las Islas para facilitar la movilidad en el archipiélago canario.

En octubre, la aerolínea empezará a operar un vuelo directo diario entre La Palma y el aeropuerto de Tenerife Sur, que despegará de La Palma a las 13:00 horas y desde Tenerife Sur a las 14:20 horas.

Además, durante este verano se han programado vuelos directos entre islas no capitalinas que han unido el aeropuerto de La Palma con los de Lanzarote y Fuerteventura para favorecer el tránsito entre las diferentes islas sin necesidad de realizar escalas.

Binter también mantendrá a partir de este mes las frecuencias adicionales que programó con Vigo y Mallorca, que tendrán cinco conexiones semanales con Canarias de forma regular.



LA BINTER NIGHTRUN SER RUNNER DE PALMA DE MALLORCA, PRUEBA DE ALTOS VUELOS

Palma de Mallorca vivirá el 28 de septiembre una de las carreras de cinco y diez kilómetros más llamativas del calendario deportivo nacional. Avalada por cinco ediciones de la Cursa Nocturna Sa Murada, la cita cuenta con el apoyo de Radio Mallorca Cadena SER, con la dirección deportiva de DG Eventos, el patrocinio principal de Binter y la colaboración del Ajuntament de Palma.

La prueba, que prevé duplicar las inscripciones y confía en superar los 2500 participantes, forma parte del mayor circuito nacional de running nocturno, que comenzó el 18 de mayo en Santa Cruz de Tenerife y finalizará el 16 de noviembre en Las Palmas de Gran Canaria. Tres islas unidas por la compañía aérea que este 2019 conmemora su 30 aniversario y que destina 30000 euros a premios en metálico.

Desde Binter destacan el compromiso de la compañía por tender puentes entre ambos archipiélagos también con esta fiesta deportiva en la que los canarios podrán participar de forma gratuita.

La edición mallorquina contará con embajadores de excepción como Carles Castillejo, Alessandra Aguilar o Xavi Torres. Los corredores disfrutarán de un atractivo circuito urbano renovado, con múltiples puntos de animación y música en directo, que aumentarán la emoción de su paso por lugares emblemáticos de la ciudad como el Parc de la

Binter
NIGHTRUN
PALMA DE MALLORCA
5K/10K Runner

+ DE 8.000€ EN PREMIOS EN METÁLICO

MÁS DE 2000 CORREDORES

3 DISTANCIAS
10K - 5K - CURSA SOLIDARIA SA MURADA (1609m)

LA CARRERA NOCTURNA MÁS DIVERTIDA

binternightrun.com

28 SEP PALMA DE MALLORCA

SER Radio Mallorca

Ajuntament de Palma

Mar o el Paseo Marítimo. Cabe destacar el carácter inclusivo y solidario de la carrera, que promueve la participación de deportistas con discapacidad gracias al apoyo de Caixa-Bank, y que destinará los

fondos recaudados en la Caminata Solidaria, que será el preámbulo a las pruebas de cinco y diez kilómetros, a la entidad sin ánimo de lucro de Atención a la Parálisis Cerebral de toda España (ASPACE).

Ranking mensual de puntualidad

En Binter sabemos que los proyectos, sueños e ilusiones de nuestros clientes no esperan. Por eso, dentro de nuestro compromiso de dar el mejor servicio, queremos compartir con ustedes los datos de puntualidad mensuales, destacando los resultados de las principales aerolíneas españolas. Estos datos los proporciona OAG, el proveedor líder global de información digital de vuelos y de aplicaciones para el sector turístico.

La puntualidad se mide por el porcentaje de vuelos que salen o llegan dentro de un desplazamiento de 15 minutos sobre el horario programado. En esta página se muestra el ranking de las 50 aerolíneas con mejor puntualidad en el mes de julio. Los interesados pueden ampliar la información en: www.oag.com

Posición	Aerolínea	Llegadas	Vuelos	Posición	Aerolínea	Llegadas	Vuelos
1	Garuda Indonesia	93,9%	13,798	26	Cape Air	82,2%	10,373
2	LATAM Airlines Ecuador	92,0%	954	27	Volaris Costa Rica	81,9%	468
3	AirDo	90,2%	1,806	28	Air Arabia	81,2%	6,323
4	Jetstar Asia	90,0%	2,514	29	Westjet	81,2%	22,569
5	Copa Airlines	90,0%	10,869	30	Binter Canarias	81,1%	6,350
6	Star Flyer	89,8%	1,987	31	KLM-Royal Dutch Airlines	80,8%	23,300
7	Skymark Airlines	88,9%	4,917	32	Siberia Airlines	80,8%	14,475
8	Hawaiian Airlines	88,1%	8,328	33	Canaryfly	80,5%	1,162
9	Fuji Dreams Airlines	87,6%	2,356	34	Delta Air Lines	80,4%	176,642
10	TACA International Airlines	87,5%	427	35	Iberia	80,1%	19,875
11	Hahn Air	87,5%	26	36	Indonesia AirAsia	80,0%	4,390
12	Thai AirAsia	87,1%	12,421	37	GOL Linhas Aereas S.A.	79,9%	24,177
13	Aeroflot Russian Airlines	86,7%	32,811	38	Oman Air	79,9%	6,234
14	Azerbaijan Airlines	86,4%	2,365	39	AirAsia	79,7%	19,708
15	Solaseed	86,1%	2,294	40	Sky Airline	79,7%	3,380
16	LATAM Airlines Group	86,1%	44,037	41	Jet2.com	79,6%	10,818
17	Fiji Airways	86,0%	2,247	42	Emirates	79,5%	16,598
18	All Nippon Airways	85,9%	39,140	43	Qantas Airways	79,4%	23,791
19	Alaska Airlines	84,9%	42,373	44	Southwest Airlines	79,4%	122,527
20	Singapore Airlines	84,2%	7,895	45	Batik Air	79,3%	8,409
21	Japan Airlines	84,1%	25,783	46	LATAM Airlines Brasil	79,2%	395
22	Malaysia Airlines	83,3%	12,199	47	Uni Airways	79,0%	4,974
23	Atlantic Airways Faroe Islands	83,1%	416	48	JetSMART	79,0%	1,575
24	Etihad Airways	82,7%	8,082	49	Sun Country Airlines	78,8%	2,494
25	Azul Airlines	82,3%	26,158	50	Allegiant Air LLC	78,8%	11,775

Información para pasajeros en tránsito

Information for transit passengers

Binter

Aeropuerto de Tenerife Norte / Tenerife Norte Airport

Planta 0 / Floor 0

Binter Embarque vuelos insulares
Boarding for regional flights

Binter Llegadas de vuelos
Arrivals

Binter Zona de facturación
Check-in area

Binter Recogida de equipajes
Baggage claim

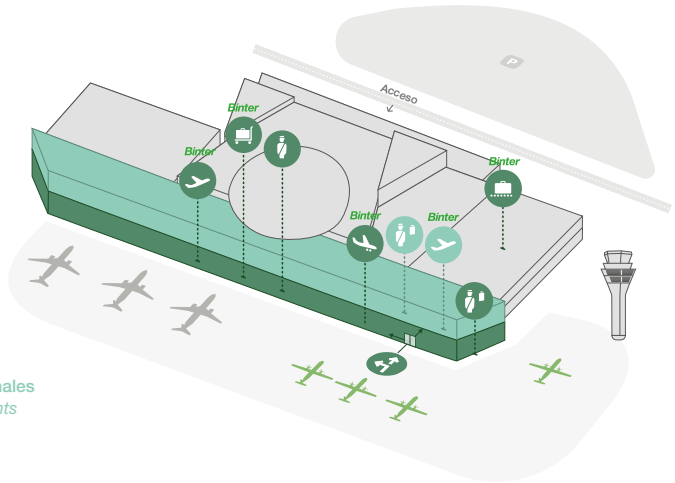
Binter Control de seguridad
Security control

Binter Control de pasaportes
Passport control

Planta 1 / Floor 1

Binter Embarque vuelos Binter Vigo y Mallorca e internacionales
Boarding for Binter Vigo, Mallorca and international flights

Binter Control de pasaportes
Passport control



Planta 0 / Floor 0

Binter Pasajeros en tránsito de Binter / Binter transit passengers

Al entrar al edificio se encontrarán con las indicaciones de vuelos en conexión: **acceso a la izquierda** por puerta antirretorno para continuar hasta la puerta de embarque (una vez en la sala, para vuelos nacionales e internacionales **subir a la planta 1**). En caso de recogida de equipaje de los pasajeros que hayan llegado a destino, seguir de frente.

On entering the building, follow the signs for connecting flights: **entrance to the left** through the one-way door and continue to the boarding gate (once in the room, **go up to floor 1** for national and international flights). For baggage claim for arriving passengers, go straight ahead.

Aeropuerto de Gran Canaria / Gran Canaria Airport

Planta 0 / Floor 0

Binter Embarque vuelos Binter insulares e internacionales
Boarding for Binter regional and international flights

Binter Recogida de equipajes
Baggage claim

Binter Control de pasaportes
Passport control

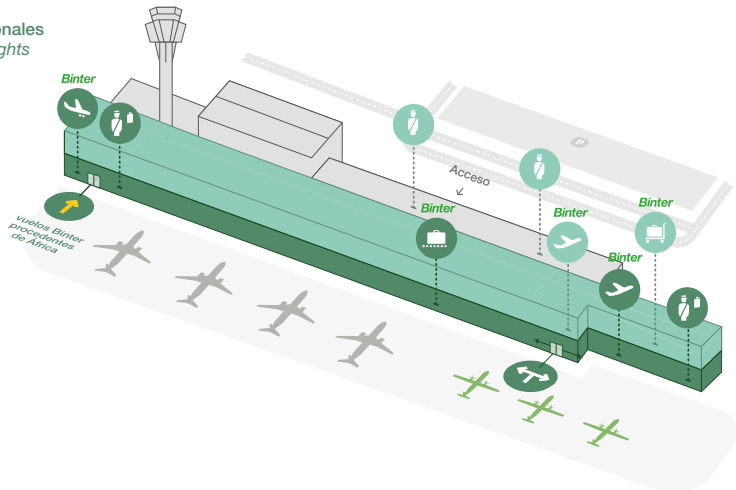
Binter Llegadas de vuelos procedentes de África
Arrivals, flights from Africa

Planta 1 / Floor 1

Binter Control de seguridad todos los vuelos
Security control for all flights

Binter Facturación Binter
Binter check-in

Binter Embarque vuelos Binter Vigo y Mallorca
Boarding for Binter Vigo and Mallorca



Planta 0 / Floor 0

Binter Pasajeros en tránsito de Binter / Binter transit passengers

Pasajeros en tránsito de Binter procedentes de vuelos insulares, nacionales y de Portugal. Al entrar al edificio se encontrarán con las indicaciones de vuelos en conexión: **acceso a la derecha** hacia la nueva puerta de embarque (una vez en la sala, solo para los vuelos a Vigo y Mallorca subir a la planta 1, zona B). **Acceso a la izquierda** para la recogida de equipajes de los pasajeros que llegan a destino.

Binter transit passengers from island and national flights and from Portugal. On entering the building, follow the signs for connecting flights: **entrance to the right** to the new boarding gate (once in the room, for flights to Vigo and Mallorca go up to floor 1, area B). **Entrance to the left** for baggage claim for arriving passengers.

Binter Pasajeros de Binter en tránsito procedentes de África / Binter transit passengers from Africa

Al entrar al edificio, una vez pasado el **control de pasaportes**, salir de la terminal de llegadas y **subir a la planta 1** para volver a pasar los controles de seguridad correspondientes, y a continuación dirigirse a la puerta de embarque.

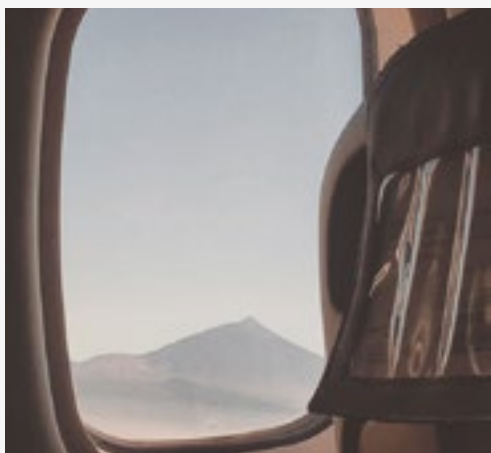
On entering the building and after passing through **passport control**, leave the arrivals terminal and **go up to floor 1** to go through the relevant security controls again and then to the boarding gate.



 @davidkernow




 @josu_aviation_art



 @dipakdadlani



 @RomuMaria1

#VOLANDOCONBINTER

¿Quieres compartir tu experiencia Binter?

Si eres de los que disfrutan del paisaje a bordo, comparte en redes sociales tus imágenes con la etiqueta #VolandoconBinter. Publicaremos las mejores fotografías en nuestra revista y en Facebook, Twitter e Instagram. Recuerda etiquetarnos. ¡Felices vuelos!

 /bintercanarias

 @binternt

 @bintercanarias





Volamos por ti



Binter

Entretenimiento a bordo

Disfruta de nuestro servicio de entretenimiento a bordo siguiendo estos sencillos pasos:

-  1. Activa el modo avión de tu smartphone o tablet
-  2. Conéctate a la red wifi "Binter-AirFi"
-  3. Entra en tu navegador y accede a www.airfi.aero
-  4. Navega por las diferentes secciones y disfruta del contenido





Red Level at Gran Meliá Palacio de Isora. Tenerife

MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL

SUME PUNTOS x2

Sume el doble de puntos en los hoteles seleccionados de la cadena Meliá Hotels International. Hoteles perfectamente situados, cerca de la playa y el exclusivo resort Gran Meliá Palacio de Isora, dónde le rodeará el lujo y la atención más exquisita.

Red Level at Gran Meliá Palacio de Isora	200 + 200 puntos/noche	
Sol Dunas (Cabo Verde)	100 + 100 puntos/noche	
Sol Arona Tenerife	100 + 100 puntos/noche	melia.com
Sol Puerto de la Cruz	100 + 100 puntos/noche	912 764 747

Validez septiembre 2019.



Barceló Corralejo Bay. Fuerteventura

BARCELÓ HOTEL GROUP

SUME PUNTOS x2

Durante el mes de septiembre la cadena Barceló Hotel Group le invita a sumar el doble de puntos con la reapertura del Hotel Barceló Corralejo Bay. Disfrute de unas grandes vacaciones en un hotel con las instalaciones completamente renovadas.

Barceló Corralejo Bay	185 + 185 puntos/noche	barcelo.com 902 101 001
------------------------------	-------------------------------	---

Validez septiembre 2019.



Iberostar Selection Anthelia. Tenerife

IBEROSTAR HOTELS & RESORTS

UTILICE PUNTOS 20% DESCUENTO

Saboree cada segundo de sus vacaciones sin tener que preocuparse por nada en cualquiera de los hoteles Iberostar de Canarias. En todos encontrará la mejor ubicación junto a la playa y, durante el mes de septiembre, podrá disfrutar de un 20% descuento en puntos con su alojamiento.

Promoción 20% Hoteles de Canarias¹

Hoteles de 4* de 9.600 a 13.600 puntos/noche

Hoteles de 5* desde 14.000 puntos/noche

iberostar.com

902 995 555

Validez septiembre 2019. 1.- Descuento ya incluido.



GRAN HOTEL ATLANTIS BAHÍA REAL

SUME PUNTOS x2

Sume 1.200 puntos/noche en el Gran Hotel Atlantis Bahía Real y experimente un Hotel de 5 estrellas Gran Lujo.

Habitación doble **600 + 600 puntos/noche**

atlantisbahiaareal.com

+34 928 537 153

Validez septiembre 2019.



TALASOTERAPIA LAS CANTERAS

UTILICE PUNTOS 20% DESCUENTO

Talasoterapia Las Canteras le ofrece un descuento del 20% en utilización de puntos para que disfrute de un tratamiento de piedras calientes (50 minutos) por solo 3.600 puntos.

	Antes	Ahora
Geoterapia	4.500	3.600

talasoterapialascanteras.com

+34 928 271 170

Validez septiembre 2019.



DISA

SUME Y UTILICE PUNTOS

Recuerde que puede obtener puntos presentando la tarjeta BinterMás en las estaciones de servicio DISA y Shell adheridas al programa. Acumule puntos en la mayor red de estaciones de Canarias y consiga vales de combustible gratis.

Sume de 9 a 50 puntos/litro al repostar
Utilice desde 1.000 puntos para vales de 10€

disagrupo.es
 902 411 515

Validez septiembre 2019.



SALOBRE HOTEL RESORT

UTILICE PUNTOS ESPECIAL

Aproveche la promoción especial con la oferta de Be Aloe Wellness de Salobre Hotel y equilibre su cuerpo y mente, favoreciendo la sensación de libertad, y desconexión total.

Wellness + Hotel 18.125 puntos/habitación

- Habitación doble deluxe
- Entrada al Be Aloe Wellness. 2 horas¹
 (Con piscina exterior con chorros terapéuticos, camas de burbujas, sauna finlandesa 80°C, duchas biotónica y cabina de oxigenoterapia)

salobrehotel.com
 +34 928 943 000

Validez septiembre 2019. 1 entrada al Be Aloe por persona y estancia.

30 AÑOS EN LA MÚSICA

MIGUEL POVEDA

EL TIEMPO PASA VOLANDO

Desde 3500+ 71€
 Puntos BinterMás Por persona

Vuelo + Hotel 4* + Entrada

Colón Rambla 4**
2 días / 1 noche
Doble · Solo alojamiento

Entrada pista central

16 NOV
TENERIFE
 PABELLÓN SANTIAGO MARTÍN
 21:00 h

BinterMás

Precio residente canario por persona desde La Palma, en base a ocupación Doble. Válido para compras en Septiembre y Octubre y estancias del 15/11 al 17/11/19. Plazas limitadas. Consultar resto de salidas on-line.

Compra on-line o llama
 al 922 24 81 61

Acumule y use puntos BinterMás con:
canariasviaja.com

Camarabaja - Agencia de viajes I.A.V.0000094.7/3.C. El Pinar 28 - Local 16 - Entradas 38002 - S/C de Tenerife

UN MUNDO DE VENTAJAS, EN MÁS DE 30 EMPRESAS ASOCIADAS...

BinterMás

VUELOS

Binter

BINTER
902 391 392
bintercanarias.com
Obtención: de 100 a 1.000 puntos

IBERIA

IBERIA
902 400 500
iberia.com
Obtención: de 75 a 300 puntos

ALQUILER DE COCHES

CICAR

CICAR
+34 928 822 900
cicar.com
Obtención: de 40 a 100 puntos

AVIS

AVIS
902 135 531
avis.es
Obtención: de 50 a 75 puntos

ESTACIONES DE SERVICIO

DISA

DISA
901 101 016
disagrupo.es
Obtención: hasta 50 puntos

ALOJAMIENTOS

ARRECIFE GRAN HOTEL & SPA

ARRECIFE GRAN HOTEL & SPA
+34 928 800 000
aghotelspa.com
Obtención: 300 puntos

Barceló

BARCELÓ HOTEL GROUP
902 101 001
barcelo.com
Obtención: de 125 a 400 puntos

BUENDÍA

BUENDÍA CORRALEJO NOHOTEL
+34 928 943 027
buendiacorralejo.com
Obtención: 215 puntos

beCordial

HOTEL CORDIAL MOGAN PLAYA
+34 928 143 393
becordial.com
Obtención: 470 puntos

DREAMPLACE

DREAMPLACE HOTELS & RESORTS
902 210 902
dreamplacehotels.com
Obtención: de 200 a 600 puntos

DUNAS

DUNAS HOTELS & RESORTS
902 142 828
hotelesdunas.com
Obtención: de 300 a 500 puntos

GLORIA

GLORIA THALASSO & HOTELS
+34 928 128 505
gloriapalaceth.com
Obtención: de 300 a 430 puntos

FINANZAS

bankinter.

BANKINTER
901 116 206
bankinter.es



BINTERMÁS PLATINUM
902 502 972
Obtención: 1 punto por 3 €

COMPRAS

CANARIENSIS

CANARIENSIS
900 252 423
aldeasa.com
Obtención: 120 puntos por 30 €

VUELOS + HOTEL

canariasviaja.com

CANARIASVIAJA
902 003 949
canariasviaja.com
Obtención: 1 punto por 1 €

BIENESTAR



TALASOTERAPIA LAS CANTERAS
+34 928 271 170
talasoterapialascanteras.com
Obtención: 40 puntos/circuito

GOLF



EL CORTIJO CLUB DE CAMPO
+34 928 711 111
elcortijo.es
Obtención: de 100 a 200 puntos



GOLF CLUB FUERTEVENTURA
+34 928 160 034
fuerteventuragolfclub.com
Obtención: de 100 a 200 puntos



SALOBRE GOLF RESORT
+34 928 94 30 04
salobregolfresort.com
Obtención: 100 puntos

SOCIAL

unicef

UNICEF
+34 928 269 293
unicef.es
Donación de 300 o 500 puntos



GOLD BY MARINA
+34 928 948 555
goldbymarina.com
Obtención: 100 puntos



GRAN HOTEL ATLANTIS BAHÍA REAL
+34 928 537 153
atlantibahiareal.com
Obtención: 600 puntos



H10 HOTELS
900 444 466
h10hotels.com
Obtención: de 250 a 420 puntos



HOTELES ELBA
902 172 182
hoteleselba.com
Obtención: de 140 a 800 puntos



HOTEL PARQUE TROPICAL
+34 928 774 012
hotelparquetropical.com
Obtención: 200 puntos



IBEROSTAR HOTELS & RESORTS
902 995 555
iberostar.com
Obtención: de 100 a 200 puntos



LOPESAN HOTELS & RESORTS
902 450 010
lopesan.com
Obtención: de 150 a 325 puntos



MARINA GRAN CANARIA
+34 928 153 015
marinagrancanaria.com
Obtención: 215 puntos



MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL
912 764 747
melia.com
Obtención: de 100 a 200 puntos



PARADORES
902 547 979
parador.es
Obtención: de 175 a 225 puntos



R2 HOTELS
+34 928 546 054
r2hotels.com
Obtención: de 200 a 300 puntos



SALOBRE HOTEL RESORT
+34 928 943 000
salobrehotel.com
Obtención: 300 puntos



SHERATON FUERTEVENTURA BEACH, GOLF & SPA RESORT
+34 928 495 100
sheraton.com/fuerteventura
Obtención: 640 puntos



VILA BALEIRA
+351 291 980 800
vilabaleira.com
Obtención: 165 puntos

Puede consultar las condiciones completas de obtención y utilización de puntos en bintermas.com o en el 902 391 392.

Menú de cortesía en los vuelos nacionales e internacionales National and International flights complimentary menus

MENÚ SNACK* | SNACK MENU*

SNACK DULCE | SWEET SNACK

Menú Infantil	Kids Menu
Pan de leche	Milk roll
Palitos con queso fundido	Cream cheese with bread sticks
Mermelada de fresa	Strawberry jam
Nocilla	Nocilla chocolate spread
Galletas digestive	Digestive biscuits



SNACK SALADO | SAVOURY SNACK

Sándwich/Focaccia	Sandwich/Focaccia
Paté de pescado	Fish pate
Crema de queso para untar	Cream cheese
Crackers	Crackers
Galleta de chocolate	Cocoa biscuits



SNACK IBÉRICO | IBERIC SNACK

Ibéricos	Iberian assortment
Picos de pan	Bread sticks
Humus	Humus
Crema de queso para untar	Cream cheese
Crackers	Crackers
Galleta de chocolate	Cocoa biscuits

BAR** | BAR**

Vino, cervezas, refrescos, zumos de piña y naranja, agua, café y té.
Wine, beers, soft drinks, juices (pineapple, orange), water, coffee, tea.

MENÚ SÁNDWICH | SANDWICH MENU



Sándwich	Sandwich
Zumos de piña y naranja	Juices (pineapple, orange)

* Menú sujeto a modificación por cambios de la operativa.

* Products may vary due to flight changes.

** Por limitación de espacio del avión, la disponibilidad de bebidas puede verse afectada durante el servicio. Disculpen las molestias.

** Due to limited space on the plane, the availability of drinks can be disrupted during the flight. We apologize for any inconvenience caused.

Solo
adultos

Vive el verano

Disfruta del mes de las Calmas...
Descanso y relax

Fuerteventura



Desde  + 
191 €
por persona
4 días

Desde Gran Canaria
H10 Sentido Playa Esmeralda 4*
4 días / 3 noches
Doble
Media pensión

Lanzarote



Desde  + 
256 €
por persona
4 días

Desde Gran Canaria
Barceló Teguisse Beach 4*
4 días / 3 noches
Doble Deluxe con bañera hidromasaje
Media pensión

Por tu compra cada
1€ = 1 punto BinterMás

Precios por persona residente canario en base a ocupación doble y régimen indicado. Sujeto a disponibilidad. Consultar resto de condiciones y salidas desde otras islas on-line.

Vuela con:

Binter



Compra on-line o llama al 922 24 81 61
canariasviaja.com
Y en tu agencia de viajes

Binter

Volamos por ti

180 vuelos diarios – **3,6** millones de pasajeros al año

8 destinos interinsulares – **2** destinos nacionales

14 destinos internacionales

Interinsulares

Islas Canarias: *El Hierro, La Palma, La Gomera, Tenerife, Gran Canaria, Fuerteventura, Lanzarote y La Graciosa*

Nacionales

Mallorca – *Lunes, martes, miércoles, jueves y sábados*

Vigo – *Martes, miércoles, jueves, sábados y domingos*

Interinsular Cabo Verde

Sal, Santiago, San Vicente, Boavista, Fogo, San Nicolás y Maio

Interinsular Madeira

Porto Santo

Internacionales

Marrakech – *Martes, jueves, sábados y domingos*

Agadir – *Lunes, miércoles, viernes y domingos*

El Aaiún – *Martes, jueves, viernes, sábados y domingos*

Lisboa – *Jueves y domingos*

Cabo Verde – *Martes, viernes y domingos*

Madeira – *Vuelos diarios*

Dakar – *Lunes, viernes y sábados*

Banjul – *Sábados*

Nuakchot – *Lunes, miércoles y sábados*

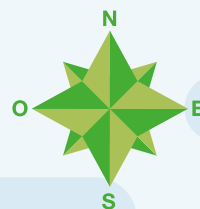
Dajla – *Miércoles y sábados*

Casablanca – *Lunes, jueves y domingos*

* Azores: *Martes y jueves. Operado por SATA*

* Boston: *Martes y sábados. Operado por SATA*

* Toronto: *Sábados. Operado por SATA*



Actualizado a agosto 2019

Unas vacaciones
para enmarcar

Puerto de Mogán
Gran Canaria

hotel
Cordial
Mogán Playa



CALL CENTER:
+34 928 143 393

reservas@becordial.com

becordial.com

Los Guayres
Restaurante • Restaurant



Solo en septiembre

Contrata tu
Seguro de Comercio



Hasta un

20%

descuento*

En Mutua Tinerfeña sabemos que tu negocio es el resultado de tu trabajo y esfuerzo. Por ello, ponemos a tu disposición un Seguro de Comercio adaptado a tu sector, con amplias coberturas modulables y de fácil contratación.

Visita tu **oficina** más cercana o
consulta **nuestra web**

*Consulta las condiciones en la web mutuatfe.es

Cuando algo pasa,
aquí estamos



Mutua Tinerfeña
SEGUROS



www.mutuatfe.es