

NT



UNA NUEVA FORMA DE VOLAR CABO VERDE

Michelle Alonso - Compras de Navidad - Reserva natural de Bandía - Todo Sal
Turismo diferente en diciembre - Claudia Álamo - El Pris - Islas Salvajes
Recetas tradicionales - Chequeo médico

ESPECIAL MOTOR



ON FOR QUALITY
LAGER BEER
AMSTERDAM 1873
Heineken
PARIS 1875
PARIS 1889
PARIS 1900

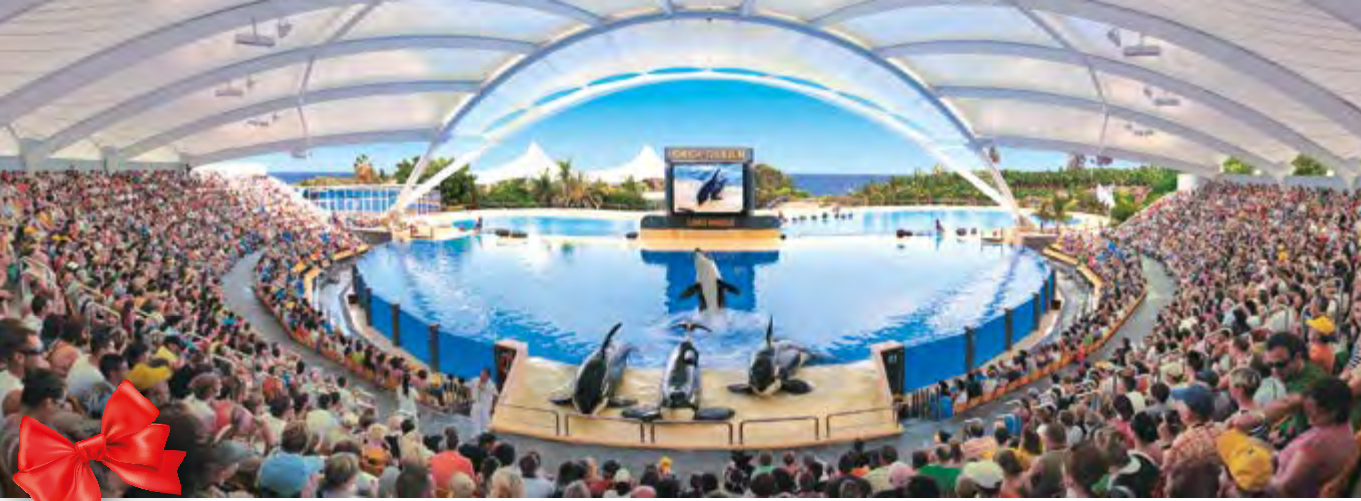
BRINDA CON LUZ PROPIA



Heineken[®]
open your world

Heineken® recomienda el consumo responsable. Vol 5°





Loro Parque prepara sorpresas para la Navidad

La Navidad llega a Loro Parque llena de sorpresas. En estas fechas tan especiales, el mejor zoológico de Europa y segundo del mundo, según TripAdvisor, se convierte en el destino ideal para pasar unas vacaciones diferentes en familia. El Parque ofrece al visitante una oportunidad única para conocer los pingüinos en Planet Penguin, o un paseo por AquaViva, que sumerge a los visitantes en los fascinantes colores de las medusas. En el zoo es posible encontrar las especies más fascinantes del mundo, palpando las maravillas del medio terrestre, aéreo y acuático. Tal es así, que, en esta época del año, un viaje por las especies más bellas de América del Sur se puede convertir en realidad gracias a la magia de los aviarios, donde la amalgama de colores y los coloridos plumajes hacen las delicias de cualquier amante de las aves.



Una parada casi obligatoria lleva el nombre de Katandra Treetops: uno de los aviarios de vuelo libre más impresionantes del mundo, capaz de activar los sentidos con cientos de pájaros de diferentes especies. Para los amantes de los animales, la pareja de Pandas Rojos y las nutrias recién nacidas son el broche perfecto para una visita de ensueño. Durante estas fechas, el mejor regalo para los que quieran vivir al completo la experiencia en Loro Parque y

Siam Park durante todo el año es la tarjeta anual para cada uno de los parques, o la Twin Card, para ambos parques. ¡Te esperan 365 días de diversión en familia!

loroparque.com / Puerto de la Cruz- Tenerife

Siam Park, diversión durante todo el año en el mejor parque acuático



Tener el mejor clima del mundo en Canarias y disfrutar en Tenerife del mejor parque acuático del planeta hacen que cualquier estación del año sea la perfecta para pasar unas vacaciones en familia o con amigos en Siam Park. Visitar el Parque en

Navidad se convierte en la ocasión perfecta para descubrir las innumerables atracciones y sentir la adrenalina en toboganes que retan las leyes de la física como la increíble montaña rusa Singha. También, se puede vivir una experiencia de relax en Siam Beach, la playa más espectacular de Canarias, o en el río Mai Thai River, desde el que se ve todo el Parque. Para disfrutar sin límite todo el año, los visitantes pueden adquirir la tarjeta anual, o la Twin Card, para ambos parques.

Siam Park agranda su liderazgo tras recibir por tercer año consecutivo el premio Travellers' Choice Awards, un reconocimiento que otorga el prestigioso portal de viajes TripAdvisor y lo consolida como el mejor parque acuático del mundo. Además, ha sido galardonado con el premio European Star Awards que lo reconoce como el mejor parque acuático de Europa por quinto año consecutivo. El trabajo por la excelencia turística y el cuidado del más mínimo detalle vuelve a situar a este singular palacio del agua como referente mundial desde el paraíso de Canarias.



siampark.net / Costa Adeje - Tenerife

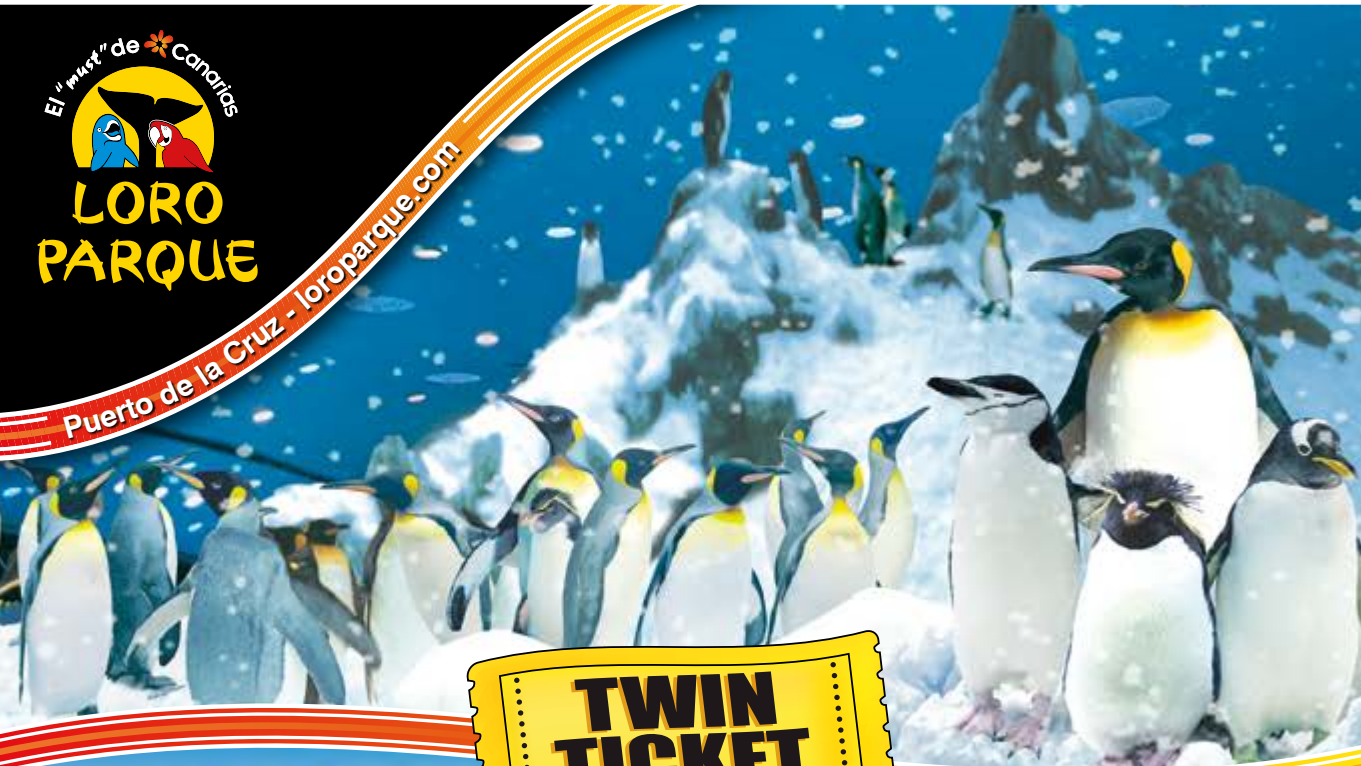


TRAVELLERS' CHOICE™ WINNER

Nº1 EUROPA 2º MUNDO



loroparque.com
Puerto de la Cruz



**TWIN
TICKET**
PRECIO ESPECIAL
2 Parques - 1 Ticket



siampark.net
Costa Adeje



TRAVELLERS' CHOICE™ WINNER

Nº1 MUNDO

STAFF

DIRECCIÓN

Juan Manuel Pardellas · @jmpardellas

REDACCIÓN

Sylvia Madero · redaccion@barabaracomunicacion.com

COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Paula Albericio, Manoj Daswani, Francisco Javier Torres del Castillo, Jorge Gutiérrez, Carlos Fuentes, Álvaro Morales, Francisco Belín, Salvador Aznar, Daniel Millán, Octavio Barrera, Juan José Ramos Melo, Aarón Rodríguez, Verónica Martín, Alicia Mederos, Jesús Villanueva, Rayco Paz, Rafael Falcón, Álvaro Díaz

DIRECCIÓN CREATIVA

great · greatttt.com

DIRECCIÓN DE ARTE

Diego García · Mariano García

MAQUETACIÓN

Dunia Jorge

DIRECCIÓN DE FOTOGRAFÍA

José Chiyah Álvarez

FOTO DE PORTADA

Fran Rios

FOTOGRAFÍAS

Grupo de comunicación Avance Deportivo Multimedia, Ana Lemos, Marco Umilio (Soy Lybre®), Eduardo J. Castro Rodríguez, Antonio González, Salvador Aznar, Juan Álvaro, Daniel Millán, Octavio Barrera, Tasio Armas, Rocío Eslava, José Chiyah Álvarez, Rubén González, Luis Antonio Barajas

ILUSTRACIONES

Priscilla Valencia, Ilustre Mario.

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 SL exclusiva para BINTER. BARA-BARA 3.0 SL. Calle Puerto Escondido 5. 6º Izda. 38002. Santa Cruz de Tenerife (922 897 517). Escribenos a buzon@barabaracomunicacion.com

BINTER y BARA-BARA 3.0 SL no se hacen responsables de los contenidos publicitarios ni 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 SL.

IMPRIME

Gráficas Sabater SL.

Con la asistencia técnica de 2informática.



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

GRACIAS POR SU SONRISA Y, ¡FELICES FIESTAS!

Como suele pasar, casi sin darnos cuenta, termina el año y llegamos a diciembre, un mes en el que muchos de nuestros pasajeros cambian sus hábitos en los traslados interinsulares, por lo que en Binter adaptamos nuestra programación para atender a sus necesidades. Para nosotros ha sido un año importante en el servicio que prestamos a nuestros clientes. Hemos querido ofrecer precios para todos los bolsillos y por eso, en 2016 se ha incrementado el número de promociones, de forma que los pasajeros han podido disfrutar de numerosos Bintazos y de nuevas ofertas como los Green Days.

El esfuerzo inversor que iniciamos el año pasado, para comprar nuevos aviones y contar con la mejor flota para Canarias, ya es palpable en el servicio habitual: han llegado al Archipiélago cuatro nuevas aeronaves y ya nuestros clientes vuelan en ellas por los cielos de Canarias. El año que viene llegarán cinco aviones más y les seguirán en años posteriores otros hasta completar 18, que son los que hemos encargado para renovar toda la flota. En el servicio a bordo contamos con una alternativa de aperitivo sin gluten para quienes lo requieran y en las rutas internacionales los pasajeros pueden disfrutar de nuevos menús. Además, estamos incorporando un nuevo servicio de Clase Business que se irá implementando en los vuelos internacionales.

También ha sido un año destacado para el posicionamiento de Binter en el sector industrial. A principios de verano celebramos el nacimiento de ADM Tech, empresa que aporta una oferta única en España en el diseño y producción de pequeños componentes aeronáuticos, con piezas fabricadas en Canarias.

En octubre recibimos la gran noticia de haber sido elegidos Aerolínea del Año por la Asociación de Aerolíneas Regionales Europeas, organismo independiente que aglutina a las 52 principales compañías aéreas regionales europeas y a 142 proveedores de servicios de todo el espectro del sector de la aviación.

Y cerramos 2016 con la alegría de haber podido iniciar la operación interinsular en Cabo Verde, con el ánimo de que nuestra experiencia de más de 27 años uniendo islas, contribuya a impulsar el crecimiento de este país africano. Un año que cerramos con una campaña en la que les agradecemos sus sonrisas, las que hacen que cada día, intentemos ser mejores. Con el deseo de que disfruten de unas Felices Fiestas y poder seguir contando con su confianza un año más.

Muchas gracias por elegirnos y ¡BUEN VUELO!

Juan A. Ramsden
Coordinador General



IBALLA Y DAIDA RUANO

Por Paula Albericio

Fotografía por Grupo de comunicación Avance Deportivo Multimedia

Iballa y Daida Ruano Moreno (Pozo Izquierdo, Gran Canaria. 1977).

***Las Morenotwins*, como popularmente se las conoce, atesoran un recorrido de diecisiete años compitiendo al máximo nivel y juntas suman 26 títulos en el *Circuito Mundial de Windsurf*. Además, Daida es reconocida internacionalmente por haber sido la primera mujer en la historia del windsurfing profesional que tomó parte de una competición dentro del cuadro de eliminatorias masculino (en la *Copa del Mundo de Gran Canaria*).**

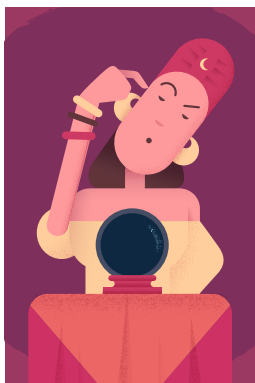
La clave de su éxito y de que lleven más de una década ocupando los primeros puestos del podio es el trabajo duro y dedicar horas y horas dentro del agua para seguir mejorando el nivel y superar a sus rivales. Su amor por el deporte y el mar las lleva no solo a competir, sino también a formar parte de la organización de eventos como el *Mundial de Windsurf de Pozo Izquierdo*. El palmarés de las hermanas Ruano sigue sumando victorias: Iballa acaba de proclamarse nueva campeona del Mundo de windsurfing en la modalidad de olas de la Professional Windsurfers Association (PWA), mientras que Daida ha finalizado segunda del ranking internacional.

SUMARIO

18
Michelle Alonso
Entrevista



22
Cuentos de Navidad
Economía



30
Y llegó la Navidad
Zonas comerciales



38
Navidad y fin de año
Turismo



44
Reserva de Bandía
Destino internacional



50
Todo Sal
Destino internacional



68
Claudia Álamo
El rincón de...



72
El Pris
Playas



82
El Golfo
Senderos



104
Daniel Abreu
Cultura



118
Nuestra mesa navideña
Gastronomía



138
Motor
Especial



CLÍNICA BONOME SE EXPANDE POR TODA ESPAÑA CON UN MODELO DE FRANQUICIA INNOVADOR



Con una trayectoria de más de 10 años en medicina estética y siempre a la vanguardia del sector, la Doctora García Bonome, apuesta por expandir Clínica Bonome mediante un modelo de concesión de franquicias, con seguimiento exhaustivo y plazas limitadas. El prestigio de este centro destaca en la realización de tratamientos médico-estéticos in-

novadores, manejando las tecnologías más punteras, con especial hincapié en la recuperación del cabello, tanto en hombres como en mujeres, y terapias de rejuvenecimiento de la zona íntima femenina. Clínica Bonome planea sumar, al centro médico que se encuentra en Santa Cruz de Tenerife, dos nuevas clínicas en Madrid para el próximo semestre.

DESCUBRE
UN
SEGURO
ADAPTADO
A TUS
NECESIDADES

Desde
120€

Descuento
-20€
al contratar

Descuento
-10€
al renovar

Seguro de Hogar

Desde

100€ al año*



*Seguro de hogar: Prima total de 120€, para vivienda principal de hasta 60 m² ubicada en población urbana de Tenerife. Contenido de 15.000€. Responsabilidad Civil de 90.000€. Precio de referencia noviembre 2016. Ver condiciones en nuestra web.



¿TIENES HIPOTECA?

Compara tu Seguro de Hogar y ahorra con **Mutua Tinerfeña**

Contrata tu seguro y llévate de **regalo**

SET CUCHILLO + TENEDOR ACERO INOXIDABLE

Hasta fin de existencias



Mutua Tinerfeña

SEGUROS



www.mutuatfe.es

PROYECTAEMPLEO, COMPROMISO DE CONTRATACIÓN



Proyectoempleo ETT se consolida como empresa líder en formación con compromiso de contratación en Canarias. Por segundo año consecutivo, ha obtenido asignación por parte del Servicio Canario de Empleo para la formación de desempleados/as con compromiso de contratación del 60 % de los mismos, en los sectores de Administración, Seguros, Finanzas, Comercio y Docencia, incluyendo acciones por teleformación. www.proyectoempleo.com y Facebook.

ALOE PLUS CON MÉDICOS SIN FRONTERAS



Asistencia a refugiados en Serbia © Ana Lemos

Esta Navidad por tercer año consecutivo, Aloe Plus Lanzarote ha decidido donar a Médicos Sin Fronteras el importe destinado a regalos navideños. Este gesto permitirá salvar la vida de muchas personas atrapadas en situaciones de emergencia. Nos alegra poder compartir con ustedes esta decisión, porque no existe un regalo mejor que la vida. Muchas Gracias. Feliz Navidad. Feliz año 2017.

CASILLA DE COSTA

CALIDAD y CONFORT EN EL PARAÍSO DE CANARIAS
QUALITY AND COMFORT IN THE PARADISE OF CANARY ISLANDS



PRIMERA FASE A LA VENTA

Los mejores apartamentos, chalets y villas · En Fuerteventura, junto a Corralejo

FIRST PHASE FOR SALE

Best apartments, linked and isolated villas · In Fuerteventura, next to Corralejo

SOLICÍTENOS INFORMACIÓN · ASK US FOR INFORMATION

+34 91 630 70 94 | www.casilladecosta.com | info@casilladecosta.com

CASILLA de COSTA
Real Estate

GoldAcre
ESTATES

DESTINY HOME
THE ART OF HOMEOWNERSHIP

Carmen Villazán
INMOBILIARIA · ESTATE AGENTS · IMMOBILIEN

SERVICIOS
INMOBILIARIOS

Inmobiliaria
Aurora

Desde/From
120.000€

HARD ROCK HOTEL TENERIFE, FÁBRICA DE SUEÑOS PARA LOS NIÑOS

Hard Rock Hotel Tenerife cuenta con diferentes programas para niños y adolescentes, cubriendo así las necesidades de los más pequeños, consiguiendo que los padres se relajen y disfruten al máximo de sus vacaciones. Cuenta con tres originales clubes infantiles que mantendrán entretenidos a los huéspedes más jóvenes, siempre bajo la supervisión de un grupo de expertos profesionales.

El Lullaby Baby Club, para edades entre los 6 meses y los 3 años, cuenta con personal especializado en cuidados de bebés, donde se les atenderá como si fueran sus hijos. En la torre Oasis también se encuentra Hard Rock Roxity Kids Club™, el lugar donde las pequeñas estrellas de rock de entre 4 y 9 años pueden disfrutar de un amplio programa de actividades.



En Hard Rock Hotel Tenerife saben que la adolescencia es una etapa de descubrimientos y nuevas aventuras, por eso mismo han creado un espacio para ellos: el Teen Spirit Club para teenagers a partir de 10 años hasta los 16, donde disfrutarán de unas vacaciones inolvidables llenas de nuevas experiencias con sello rockero.

CINCUENTA CRUCEROS DESPIDEN EL 2016 EN TENERIFE

El puerto de Tenerife despedirá 2016 registrando cincuenta escalas de crucero en el último mes del año, treintena que volverá a traer espectaculares jornadas con cinco cruceros en puerto.

Se encamina así Puertos de Tenerife al final de un año en el que volverá a registrar, en el global de sus instalaciones, un movimiento de novecientos mil cruceristas, seiscientos mil de ellos con destino en el puerto capitalino tinerfeño.

Colosos como Queen Elizabeth y Victoria, Costa Favolosa, Mein Schiff2 y Oceana, y el lujo en su máximo exponente con los Saga Pearl y Sapphire, recalarán para propiciar algunas de las postales más bellas de nuestro puerto.



www.puertosdetenerife.org

ATLANTISEGUR APUESTA POR TU SEGURIDAD



SERVICON SERVICIOS



Atlantisegur, soluciones integrales y especializadas en protección, vigilancia y seguridad privada. Certificada por AQUACERT S.L, contamos con las certificaciones UNE-EN-ISO 1400:2014, UNE-EN-ISO 9001:2008 y OHSAS 18001: 2007. Más de 10 años avanzando para seguir cumpliendo con nuestro permanente reto: tu tranquilidad ¿Qué podemos hacer por ti?

T. 902 052 120 · www.atlantisegur.com



Desde hace más de 15 años, trabaja para cumplir con todas tus necesidades y para el correcto funcionamiento de tus edificios, centros de negocio u hoteles. Empresa especializada en trabajos de limpieza, socorrismo, piscineros, conserjes, mantenimiento, jardinería... y todo lo que pudieras necesitar. ¿En que podemos ayudarte?

www.serviconservicios.com



informática lanzarote

TODO PARA TU OFICINA
EN UN SOLO LUGAR.

Andrónico Pérez, gerente de Informática Lanzarote:

**Más de 30 años atendiendo a las empresas.
¿Cuál es la clave?**

Calidad, precio y cercanía.

¿Qué le diferencia de los competidores?

Ofrecer a nuestros clientes una solución integral que abarque todas las necesidades de oficina, incluyendo la entrega del material puerta a puerta.

¿Una empresa de Lanzarote en otras islas?

Siempre hemos tenido vocación de archipiélago, de hecho, tenemos presencia en Gran Canaria y Fuerteventura desde hace más de 10 años.

¿Qué proyectos de futuro...?

Consolidarnos como proveedores de todo tipo de material de oficina en Canarias, completado con los servicios de MOVISTAR e IBERDROLA que como distribuidores oficiales podemos ofrecerles.



TUS PEDIDOS **900 700 800**
informatic Lanzarote.com



CASA ÁFRICA ACOGE EL FÓRUM TECH HUBS ESPAÑA-ÁFRICA-CANARIAS



Desarrollado en Casa África, (Las Palmas de Gran Canaria) abordó el potencial de las nuevas tecnologías en África o los planes estratégicos en el sector de las TIC en Ghana, Kenia, Senegal, Mauritania y Cabo Verde entre otros asuntos. En este encuentro de tech hubs africanos y españoles destinado a

favorecer el conocimiento mutuo y crear redes de trabajo que los conecten, asistieron tech hubs reconocidos del continente africano como IHub, Jokkolabs, The Innovation Hub o Akendewa. Asimismo, Casa África habilitó un espacio de networking para conocer los casos de éxito en África y España.

60 EMPRESAS CANARIAS OPERAN YA EN CABO VERDE

Cabo Verde es el mercado que acoge el mayor número de empresas canarias, ya que las compañías que operan en este país triplican a las que existen en cualquier otra zona del continente africano, hasta situarse en sesenta. Este país se ha convertido en el destino de las empresas isleñas que han encontrado el mercado perfecto para expandir sus negocios, relacionadas principalmente con los sectores de construcción, el turismo y servicios anexos al turismo.

ATEFUER



MATERIALES PARA
AISLAMIENTOS TERMO-ACÚSTICOS
FALSOS TECHOS - ESCAYOLA
PROTECCIÓN IGNÍFUGA
CONSTRUCCIÓN SECA

www.atefuer.com

900 100 545

UN PROYECTO EN EL QUE PARTICIPA UNA INVESTIGADORA DE LA ULL, PREMIADO POR NACIONES UNIDAS

La actual directora del Departamento de Geografía e Historia de la Universidad de La Laguna, María Victoria Marzol, colabora desde el 2002 con la organización no gubernamental marroquí Dar Si Hmad en un proyecto mediante el cual se ha logrado abastecer de agua potable a poblaciones rurales de Marruecos a través de la recolección de agua de niebla.

Este proyecto es una de las trece iniciativas de todo el mundo que han sido premiadas con el galardón *Momentum for Change*, convocado por la Convención Marco de Naciones Unidas para el Cambio Climático (UNFCCC en sus siglas inglesas). Es una solución innovadora para el estrés hídrico persistente que sufre un área rural del Atlas



marroquí donde la niebla es abundante. Gracias a este proyecto, la organización proporciona agua potable a más de 400 personas en cinco aldeas, la mayoría de ellos mujeres y niños.



El teletransporte está cerca, hasta entonces...

Halcourier transportará de la forma más rápida y eficiente todos tus envíos, al igual que ha venido haciéndolo durante los últimos 37 años.

Somos especialistas en transporte urgente. Por eso nuestros clientes nos han confiado millones de envíos a y desde la Península, destinos internacionales y entre islas.



CANARIAS, PUERTA EUROPEA DE ENTRADA A ÁFRICA



El consejero Pedro Ortega junto a empresas sanitarias procedentes de Cabo Verde

La Consejería de Economía, Industria, Comercio y Conocimiento del Gobierno de Canarias, dirigida por Pedro Ortega, realiza 26 acciones en 9 países para consolidar el posicionamiento de las islas como centro logístico y de servicios con África. La internacionalización es una prioridad para el Gobierno de Canarias, que busca consolidar un modelo económico más diversificado y sostenible.

Bajo esta premisa, la Consejería de Economía, Industria, Comercio y Conocimiento, que dirige Pedro Ortega, está reforzando este año, a través de Proexca, la promoción de Canarias con 26 acciones en nueve países para mostrar las ventajas competitivas de las islas como polo de atracción de inversión extranjera y plataforma logística y de servicios de las multinacionales con intereses en África.

Por ello, Canarias ha lanzado una campaña de *co-branding* para posicionar su marca, cuyo objetivo es unir fuerzas con empresas canarias con experiencia internacional bajo la enseña *Canary Islands European Business Hub in Africa*, y difundir esas ventajas de las islas incluyendo la excelencia empresarial local. Pedro Ortega asegura que “lo que más valoran las empresas extranjeras es la calidad y la oferta de nuestras infraestructuras y servicios, si bien muchos países todavía desconocen qué podemos ofrecer, algo que esperamos corregir con la ayuda de las empresas canarias”.

Binter ha sido la primera en participar en esta campaña *co-branding* y en llevar la marca *Canary Islands European Business Hub in Africa* en parte de su flota, aprovechando su proyección y conectividad con África, para dar mayor visibilidad internacional a las islas.

Transportes, logística, servicios de offshore, suministros, servicios profesionales y telecomunicaciones son algunas de las ramas de actividad que pueden verse beneficiadas con esta promoción.

Bajo la marca *Canary Islands European Business Hub in Africa*, el Ejecutivo autonómico ha organizado acciones en Alemania, Portugal, Reino Unido, Canadá, Senegal, Marruecos y Estados Unidos.

Asimismo, ha organizado la visita a Canarias de varias delegaciones empre-



Recepción del Gobierno de Canarias a empresas americanas

sariales procedentes entre otros países de Cabo Verde, Canadá y Mauritania, para promocionar a las islas como socio estratégico y centro de operaciones, logístico y de servicios.

Los beneficios económicos y fiscales del Régimen Económico y Fiscal de Canarias (REF) y la seguridad jurídica y estabilidad política que ofrecen las islas como territorio de la Unión Europea, y mercado local próspero y desarrollado, son dos de los principales pilares de la promoción exterior de Canarias.

Además, la estrategia de internacionalización de la economía canaria se centra en dar a conocer las ventajas competitivas que ofrecen determinados sectores como las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC); las energías renovables (EE.RR); los servicios avanzados para el turismo; los servicios portuarios y de reparación naval, la actividad marítima y aérea; la salud y la industria audiovisual.



MICHELLE, ORGULLO DE TODOS

Por *Manoj Daswani*
Ilustración por *Priscilla Valencia*

La tinerfeña Michelle Alonso Morales vuelve de Brasil tras coronarse como una de las grandes reinas de los últimos Juegos Paralímpicos.

Su oro brilla con luz propia pero su verdadero éxito es otro: el de la integración en la sociedad a través del deporte, el aplauso mundial a su trabajo y la fuerza de su sonrisa andante, su gran sello.

Como las farmacias, la sonrisa de Michelle Alonso Morales (Santa Cruz de Tenerife, 1994) está siempre de guardia. La abanderada de la delegación española en la clausura de los últimos Juegos Paralímpicos brilla con luz propia. Como sus dos oros, uno en Londres y otro en Río de Janeiro, motivos de su orgullo y el de su ingente tropa de seguidores, que cada año son más.

Michelle se lo merece todo. Su esfuerzo ha valido para derribar muros y superar dificultades a fuerza de sus brazadas. Compite en la modalidad SB14, reservada a discapacitados intelectuales que han sabido –como ella– reponerse ante las vallas que les puso la vida. Aunque, según dice, nunca se ha sentido “discriminada”. “Sí notaba que me costaba estudiar más que a los demás: aprenderme los temas, hacer resúmenes... Menos mal que los profesores estaban siempre encima de mí”, bromea.

Su felicidad está más que justificada. No solo por sus dos éxitos a escala pla-

netaria, uno en cada Paralimpiada y ambos en los 100 metros braza, su prueba fetiche. Ahora bien, su gran éxito es otro: el reconocimiento unánime y el aplauso del mundo. Es sideral la repercusión que han tenido sus oros y resulta contagiosa su simpatía, la de una sonrisa andante que nos ha ganado a todos.

-

“Al principio quería solo una medalla, me daba igual el color, pero ser la primera es lo máximo”

-

“Desde que hemos llegado de Río, no paramos”, celebra. “Vamos de un lado para otro, de entrevista en entrevista. Se nota, y mucho, la importancia que se le ha dado a nuestro éxito”, afirma. Habla en plural, sin olvidarse de sus paisanos Israel Oliver (dos oros y un diploma) y Judit Rolo (otros dos diplomas), también protagonistas de la cosecha brillante de los canarios en Brasil.

A Alonso, sin embargo, lo que más le reconforta es el afecto de sus más íntimos. Especialmente el de sus padres, que disfrutaban cuando le ven sonreír. Y el de su gente más próxima. “En el barrio ya me conoce todo el mundo. Cada vez que salgo a la calle me dicen: ¡campeona, te lo mereces! Y yo sonrío”, relata. En realidad, este aluvión de elogios y parabienes le abruma y le sonroja. En el avión que les trajo de Madrid a Tenerife –después de los Juegos- no sabía dónde meterse cuando el comandante tomó el micrófono y se dirigió a todos los pasajeros para contarles que con ellos viajaba Michelle, nada menos que una campeona paralímpica. “No sabía ni qué responder; les enseñé la medalla y todos aplaudieron”, señala.

Tras su éxito dorado está el trabajo silencioso y tenaz de José Luis Guadalupe, su entrenador y mano derecha. “Quiero darle las gracias porque, sin él, no sería lo que hoy soy. Me corrige mucho, pero lo hace por mi bien y para que mejore. Sin sus indicaciones no habría conseguido esta medalla”, confiesa. Se refiere a los cambios que hubo de introducir Michelle para adaptarse rigurosamente al reglamento y eludir una posible descalificación, de la que los jueces le advirtieron en Glasgow, en la anterior cita grande antes de Río. La canaria se puso a trabajar, sin descanso, y su perseverancia obtuvo premio. “Agradezco a mi entrenador que haya sido tan pesado”, dice entre risas.

Luego, Michelle se pone más seria. “Lo digo de verdad: un trocito de este oro es para él, para Guada”, que así llama a su entrenador. El técnico tinerfeño, gran artífice de esta colección de medallas y diplomas para los deportistas del Archipiélago, pelea no solo porque queden los primeros. También porque reciban el reconocimiento y las ayudas que se merecen. “Nos falta el dinero de los despla-

zamientos que no se han llegado a cubrir; si las subvenciones no se pagan a tiempo, estamos asfixiados”, denuncia. Ahora espera que las instituciones cumplan y las promesas se cumplan. Mientras, sus pupilos ya otean el futuro a largo plazo.

-

***Compite en la modalidad SB14,
reservada a discapacitados
intelectuales que han sabido
–como ella– reponerse ante las
vallas que les puso la vida***

-

“Yo pienso en las vacaciones, luego en seguir compitiendo y en mejorar... y también en Tokio”, enuncia Michelle, una campeona que quiere hacer historia. Con dos oros en la habitación, que contempla con la sonrisa puesta todos los días, quiere y ansía más. “Al principio quería solo una medalla, me daba igual el color, pero ser la primera es lo máximo”, cuenta. “Sí que quiere estar en Japón, en 2020, pero entonces la competencia será aún más dura y estará todo todavía más profesionalizado. Peleamos contra rivales donde se da el mismo valor y recursos a los olímpicos que a los paralímpicos”, puntualiza su técnico. Y añade: “Mis consejos solo son dos, que mantenga la humildad y siga trabajando. Muchas veces le repito: valora lo que has conseguido, que poca gente llega tan lejos”.

Michelle Alonso, campeona de todo, es también orgullo de todos. Su esfuerzo y su sonrisa son patrimonio de todos los canarios que le siguen y le empujan hacia nuevos éxitos. Gane o pierda, son seguros su tesón, su perseverancia y su capacidad innata para poner buena cara al mal tiempo. Por méritos propios, nos ha conquistado a todos.



The Valley

Digital Business School

| FORMAMOS TU FUTURO DIGITAL |



Preparar a los alumnos para **entender la transformación digital en las empresas**, profundizando en la estrategia de marketing y comunicación digital.



Curso presencial



FECHAS:

Marzo - Las Palmas de Gran Canaria
Septiembre - Santa Cruz de Tenerife



150 horas

PROGRAMA SUPERIOR EN DIGITAL BUSINESS & MARKETING (PSDBM)

Formar a la alta dirección de las compañías para **entender y abordar los aspectos más relevantes de la transformación digital.**



PROGRAMA DE ALTA DIRECCIÓN EN DIGITAL BUSINESS (PADDB)

Curso presencial



FECHAS:

Febrero - Las Palmas de Gran Canaria



110 horas



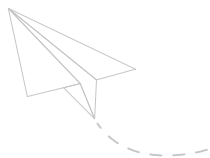
Vía Interior Dársena Pesquera, 24
Santa Cruz de Tenerife
38180 - 600 972 984
canarias@thevalleydbs.com

Avenida de la Feria 1
Las Palmas de Gran Canaria
35080 - 600 972 984
canarias@thevalleydbs.com



www.thevalleydbs.com

@TheValleyDBS





CUENTOS DE NAVIDAD

Por *Francisco Javier Torres del Castillo* (*)
Ilustración por *Ilustre Mario*

No me había imaginado que escribiría unas notas para este mes de diciembre, mientras regresaba de un viaje desde NYC. No me lo había imaginado, pero así ha ocurrido, me equivoqué. No es nada importante, ni relevante, solo una circunstancia. En este caso, una percepción, una errónea previsión. Ciertamente, no tengo capacidad de predecir lo que va a ocurrir.

Allí, hace algunas semanas, viví como lo que también parecía improbable ocurrió. En este caso, no les miento si les afirmo que sí me lo había imaginado, pero lo consideraba muy poco probable. Me podría haber atrevido a realizar alguna apuesta y afortunadamente no lo hice, porque hubiera perdido mi dinero.

Ciertamente me volví a equivocar, volví a realizar un juicio, a trasladar una opinión errónea. La diferencia en este caso, es que la valoración que emitía era sobre una circunstancia importante, relevante y vaya que si lo era.

Donald Trump ganaba en las urnas a Hilary Clinton, y me equivoqué de nuevo.

Meses antes, también pensé que el Reino Unido, no querría salir de esta Europa que estamos construyendo con tanto sacrificio. Bueno, perdón, yo no estoy participando, o al menos eso es lo que siento. Realmente ni siento, ni participo, ni

quieren que participe, aunque si quieren que lo crea, y que lo sienta. Es algo difícil de explicar pero muy fácil de entender.

Es algo así como que unos pocos, creen saber lo que necesitan y desean los demás y se sienten con capacidad y derecho de hacerlo. Incluso simulan creer y defender (quizás ciertamente así es) unos honorables fines en nuestro nombre.

Como saben bien, pero además podrían haber intuido, también me equivoqué. Del mismo modo y para completar esta rocambolesca lotería, tampoco pensé que el referéndum por el acuerdo de paz en Colombia fuese rechazado. Ni me lo podía imaginar. Aunque a ellos, como a otros tantos, supongo que también les importaría mi opinión, bien poco.

Y sin ganas de aburrirles, me equivoqué. No en lo que les importa, sino en la previsión sobre el resultado de aquel relevante referéndum.

Son numerosas las cosas en las que me estoy equivocando últimamente, tal vez ha sido siempre así, pero como tengo esta triste fortuna de creer pensar, y además opinar, me consuelo pálidamente y también de forma rápida, con la creencia de no ser el único que se equivoca. Por lo que me olvido rápidamente y a pensar en otra cosa.

(*) *Director regional de Renta 4*

¡Qué feliz!

Se equivocan muchos profesionales de las encuestas, se equivocan muy probablemente -pero no estoy seguro- quienes plantean estas votaciones pensando que los resultados serán aquellos que desean provocar. En definitiva, somos demasiados, los que nos estamos equivocando demasiadas veces.

No quiero trasladar pesimismo, pero no podemos obviar el fuerte oleaje que existe a nuestro alrededor, unas mareas llenas de populismo y tal vez, nuevas mentiras, pero que llenan y calman la ansiedad existente. Una sociedad que lleva también demasiado tiempo recibiendo medias verdades y también completas mentiras.

-

No me atrevo a opinar ni en lo financiero, ni en lo económico, aún menos en cualquier otro aspecto. Pobre de aquel que lo haga, porque se equivocará

-

Sin embargo, el hombre aunque comete numerosas veces el mismo error, también aprende, y a veces incluso mejora. Y son también las mayorías las que producen esos profundos avances en nuestra sociedad. Y son las mayorías las que deben decidir, en ese sistema, que aunque con defectos, es el mejor que tenemos, o tal vez el menos malo.

Ciertamente no me atrevo a diagnosticar, a prever un futuro próximo, ni tampoco lejano. No me atrevo a opinar ni en lo financiero, ni en lo económico, aún menos en cualquier otro aspecto. Pobre de aquel que lo haga, porque se equivocará. Tampoco tengo la suficiente claridad para

emitir una opinión personal para este 2017, para este año que en breves días empezará su cuenta atrás.

Se me vuelve casi ridículo hablar, escribir o reflexionar en clave local o regional. Tampoco tiene sentido hablar de nosotros como país, de España. Estamos en un mundo nuevo, como siempre ha sido, en transformación, como siempre ha sido. Cambiando y asustándonos.

No podemos dejar de decirlo, de repetirlo, somos nosotros quienes hacemos que vivir sea incierto, como lo es cada día que comienza. Lamentablemente perdemos demasiado tiempo intentando prever, soñando poder diagnosticar lo que va a ocurrir. Y lamentablemente volveremos a equivocarnos. Perdemos demasiado tiempo intentando explicar, justificar nuestras decisiones, nuestros errores y comportamientos. Siempre con claves, opiniones y cálculos incorrectos, pero que sin embargo nos permiten dormir mejor, pasar la página, cerrar el libro y adquirir uno nuevo. Usamos demasiada cinta adhesiva para darnos siempre segundas oportunidades.

Estimados pasajeros, los próximos meses serán apasionantes, quizás estén llenos de sorpresas, pero soy incapaz de imaginar alguna de ellas. Las únicas que ciertamente tengo son las que componen mi lista de reyes. Esa carta, que llevo realizando desde que tengo memoria, y que nuevamente, escribiré y soñaré.

Soy afortunado, empieza un nuevo año, una nueva lista de regalos, de ilusiones de proyectos, de ideas, de sacrificios o de retos. Empieza y continúa una oportunidad.

El 2017 será un excelente año, y espero no equivocarme, pero si lo hago, desde luego no sorprenderé a nadie.

Feliz Navidad, feliz 2017, feliz vuelo.

¡HAZ DE TU CARRERA TU PASIÓN!

APRENDIZAJE BASADO EN LA EXPERIENCIA

El 90% de los estudiantes de Les Roches Marbella son contratados al graduarse

Líder en España y tercera en el mundo en la formación universitaria de alta dirección hotelera internacional



Título Universitario en Dirección Hotelera Internacional (BBA)

Con 9 opciones de especialización:

- ▲ Dirección estratégica en RRHH
- ▲ Emprendimiento y gestión de PYMES
- ▲ Dirección financiera
- ▲ Innovación y sostenibilidad
- ▲ Dirección de Spa y turismo de salud
- ▲ Gestión de eventos
- ▲ Gestión de resorts
- ▲ Dirección de marketing
- ▲ Dirección de artes culinarias

Postgrado Executive en Dirección Hotelera Internacional (Fin de semana)

Postgrado Intensivo en Dirección Hotelera Internacional

Postgrado en Dirección de Marketing para el Turismo de Lujo

¡Infórmate!

**Abierto plazo de matrícula
para enero, abril y julio**

952 76 44 37

info@lesroches.es



CANARIAS ESTÁ DE MODA

Por Jorge Gutiérrez (*)

Probablemente, la frase con la que título este artículo no sea la más convencional para hablar de economía, política, o desarrollo, pero creo tan firmemente en ello que pondré todo mi empeño para que al final de estas líneas usted, al igual que yo, terminemos convencidos del relevante papel que Canarias tiene que jugar en el contexto internacional.

Y todo eso, a pesar de la profunda inestabilidad política a la que se viene enfrentando España desde el 21 de diciembre de 2015, fecha que, coincidiendo con el día siguiente a las primeras elecciones, muy lejos de ofrecer un gobierno estable a nuestro país como era de prever, supuso el comienzo de este sainete de cuyas consecuencias seguimos siendo víctimas los ciudadanos de este país.

En efecto, si bien habíamos sido capaces de salir de la recesión más larga y profunda de nuestra historia, las elecciones generales del pasado año dejaron un panorama inédito en España; por primera vez en muchos años, las urnas no dejaron claro quién gobernaría durante los próximos cuatro años. La política afecta, y mucho, a la economía, daña la confianza

y ahuyenta las inversiones y, con ello, la generación de empleo.

Es obvio, que este escenario de inestabilidad también ha afectado a nuestro archipiélago, pero a pesar de todo, contamos con ventajas competitivas que tenemos que ser capaces de exprimir. ¿A qué me refiero?

La primera es clara. Las Islas cuentan con una inmejorable situación geográfica, ubicadas en un paso obligatorio entre tres continentes. Canarias se presenta como una excelente plataforma de comercio entre África, América y Europa, que ya es un hecho, mediante la instalación de importantes multinacionales con las ventajas que esto genera, fundamentalmente la creación de empleo.

(*) Abogado y Economista, es Director de PwC Tax&Legal Services en Canarias.

A ello contribuye de manera muy positiva el estatus de región ultra periférica que se nos concede desde la Unión Europea y que nos permite disfrutar de un Régimen Económico y Fiscal (REF) imbatible si lo comparamos con cualquiera de los países de nuestro entorno. Las empresas que deciden instalarse en Canarias tienen la posibilidad de pagar solo un 4% sobre sus beneficios (frente al 25% que se paga en el resto del territorio peninsular) y gozar de múltiples exenciones en diferentes impuestos. Todo ello convierte al Archipiélago, en el territorio con menor presión fiscal de Europa y, en consecuencia, foco de atracción de empresas de fuera que vienen optando con carácter creciente por su establecimiento en nuestro territorio.

-

Me gustaría volver a preguntarle si no tendría sentido que Canarias y los canarios, tuviésemos la legítima ambición de ser algo más de lo que representamos actualmente

-

¿Y el turismo?, ¿qué papel juega? Con un 35% su peso sigue siendo con diferencia el más importante de la economía canaria y aporta más de un 30% de los empleos de las Islas. Sin embargo, y a pesar de estos datos aparentemente positivos, somos conscientes de que si bien esta industria seguirá siendo durante muchos años la más importante en Canarias, a nadie se le escapa que también nos estamos beneficiando de males ajenos en forma, principalmente, de inseguridad en otros países con los que tradicionalmente somos competencia.

Siendo esto así, la reflexión que nos hacemos es la siguiente: ¿estamos aprovechando realmente estos años de

bonanza para dar un salto cualitativo en la mejora de nuestros servicios que nos permitan convertirnos en un referente mundial del turismo en próximas décadas?, ¿estamos mejorando nuestra planta alojativa?, ¿estamos haciendo un esfuerzo para mejorar nuestro principal hándicap, dicho por todos los que nos visitan, que es el dominio de idiomas? Si la respuesta a alguna de estas preguntas es negativa, debemos cambiar la forma de hacer las cosas. Si hablamos de turismo, nuestra única ambición deber ser la de convertirnos en un referente mundial y de las primeras opciones para cualquier turista y viajero.

Y, por último, hablemos de las exportaciones. En los últimos años los empresarios de las Islas han demostrado de forma notable que son capaces de salir fuera y vender sus productos y servicios. En ámbitos como la agricultura, alimentación, construcción etc., existen numerosos ejemplos de empresas canarias que exportan sus productos y servicios a otros países con éxito. Seguimos insistiendo y apoyando la necesidad que desde nuestras instituciones públicas, se apueste con solidez por la internacionalización de las empresas canarias y como consecuencia, por las exportaciones, sin sobreprotección de nuestra industria, evitando así la pérdida de competitividad exterior.

Estimado lector, a estas alturas del artículo, me gustaría volver a preguntarle si no tendría sentido que Canarias y los canarios, tuviésemos la legítima ambición de ser algo más de lo que representamos actualmente en términos de economía y de influencia en los negocios. Yo estoy convencido de ello y espero que usted también. De lo contrario, siempre nos quedará aquello de seguir presumiendo del mejor clima del mundo.

¡¡Feliz Vuelo!!

El Corte Inglés



GLORIA ORTIZ

Y LLEGÓ NAVIDAD

Por Paula Albericio

Fotografías por Marco Umilio (Soy lybre@), Eduardo J. Castro Rodríguez, Antonio González



Con diciembre llega la Navidad y todo un mes que dedicaremos a decorar la casa para las fiestas, hacer compras en búsqueda de ese detalle con el que sorprender a nuestros seres queridos, entretener a los más pequeños de la familia durante sus vacaciones y, por qué no, autocomplacernos con algún capricho. Es tiempo de disfrutar y dejarse llevar por la magia y tenemos las ideas que harán que cada momento sea perfecto. Gastronomía, moda, cultura, deporte, belleza... Cada quien tiene sus gustos y abundan tanto los que eligen la experiencia como aquellos que se siguen decantando por lo material, pero siempre buscando la originalidad.

Descubrimos rincones especiales, ofertas de ocio en entornos paradisiacos y pequeñas curiosidades para hacer las delicias de la familia. Comenzamos con la decoración y por qué no apostar por hacerlo con productos naturales y de forma original. Un Bejeque en mi Tejado es un nuevo concepto en vivero urbano y floristería que trabaja formatos originales y novedosos como los terrarios, las kokedamas y los jardines verticales.

Cualquier recipiente puede convertirse en una maceta y aquí la originalidad y personalización están aseguradas. Además promocionan la producción local, apoyando el producto de cercanía y es por ello que intentan conseguir la mayoría de sus artículos en viveristas, floricultores y artesanos locales. Con el lema siempre tenemos una planta para ti, seguro encuentras la perfecta para alegrar tu hogar.

Calle Escultor Estévez, 3
La Laguna, Tenerife
822 043 817
www.unbejequeenmitejado.es

A todas (y a todos) nos gusta estar guapos y en estas fechas más. Marga y Verónica lo saben, por eso han creado La Manicurería, un coqueto local situado

en pleno corazón de Triana en Las Palmas de Gran Canaria.

Con una estética muy cuidada, inspirada en los salones de manicura de Nueva York y Madrid, se ha convertido en apenas dos años en un centro de referencia en la capital grancanaria, debido, principalmente a su amplia variedad de manicuras y pedicuras, la profesionalidad de su personal y, sobre todo, por esa atmósfera de relax y tranquilidad que se respira nada más entrar.

Cuidado de pies y manos a la carta, spa y con productos orgánicos, también para hombres, son solo algunos de los diferentes tratamientos que pueden encontrar en este centro de belleza que ofrece, además, maquillaje y depilación facial. Una reunión de amigas, una despedida de soltera, un regalo especial o simplemente darte un capricho compartido... En La Manicurería ofrecen la posibilidad de diseñar cualquier plan a la medida de las necesidades de sus clientes, que solo tienen que preocuparse por acudir con las ganas de pasar un momento relajado y dejarse mimar.

Calle Travieso, 19
Triana, Las Palmas de Gran Canaria
928 966 690
www.lamanicureria.com



Un Bejeque en mi Tejado



La Manicurería

Buscar un lugar adecuado para que los más pequeños ocupen las vacaciones parece tarea difícil, pero siempre hay una opción original y divertida. Como cada año, llegada la Navidad, el Club de Surf Fuerte Tribu (Corralejo, Fuerteventura), organiza camps, talleres y actividades en Surf-Skate-arte y Reciclarte. Este taller aúna surf, skate, arte y educación con conciencia y las actividades se realizan desde el 26 de diciembre hasta el 5 de enero. En este tiempo, niños y adolescentes de 6 a 16 años disfrutarán además de actividades creativas como restaurar y pintar sus tablas de surf con material reciclado. El club destaca por contar con un programa de surf adaptado, terapéutico, inclusivo e integrador.

Calle Marrajo
Corralejo, Fuerteventura
657 698 147
www.fuertetribusurf.com

Canarias presume de contar con cielos privilegiados y una excursión para entrar en contacto directo con las estrellas en una experiencia a la que difícilmente nadie se podrá resistir. La empresa Cielos-LaPalma.com, está dirigida por Antonio González, emprendedor palmero que ha transformado su

afición en profesión. Desde muy joven ha llevado por toda la Isla su pasión por la Astronomía y actualmente, como empresario, ha sabido rodearse de un equipo interdisciplinar de personas, especialistas en diversas materias, que le han permitido llevar a cabo el diseño y creación de la Red de Miradores y Senderos Astronómicos de la Isla, además de otras tematizaciones.

Entre sus numerosas ofertas se incluye la actividad de observación de las estrellas a simple vista y con telescopios, pero sin olvidar la utilización de pequeños instrumentos, como los prismáticos.

Como especialista en fotografía nocturna, imágenes en la que vemos las estrellas, regala a los clientes un astro-selfie de recuerdo. Actividades familiares, didácticas y entretenidas, para todas las edades. En miradores cercanos, siendo su pizarra el espectacular cielo de La Palma. En estas fechas regala el Firmamento, una actividad que nos ayudará a entender qué ocurre en el Universo.

www.cielos-lapalma.com

Los cursos y bautismos de buceo se han convertido en uno de los regalos más demandados últimamente. ¿Por qué

no elegir como escenario los espectaculares fondos marinos de El Hierro? El Centro de Buceo El Hierro, creado en 1978 y pionero en la Isla, sigue siendo referencia. Ubicado en el pequeño pueblo pesquero de La Restinga, sus más de 9.000 inmersiones de experiencia en la isla del meridiano, más la garantía de profesionalidad lo convierten en la mejor opción para iniciarse en la práctica de este deporte.

Calle el Carmen, 13
La Restinga, El Hierro
922 557 023
www.centrodebuceoelhierro.com

Quien conoce La Gomera debe disfrutar también de la magia de sus montes y senderos. En Burrito La Gomera, además de artículos para la práctica del senderismo también podrás entrar en contacto con la naturaleza y participar en sus actividades solidarias dirigidas a reforestar los bosques de la Isla. Además, encontrarás souvenirs originales de su propia marca Burrito La Gomera, con la que brindan homenaje al modo de vida tradicional de los gomeros y la importancia que los burros tuvieron en su desarrollo.

Plaza de La Constitución, 5
San Sebastián De La Gomera
922 145 089
www.burritolagomera.es

Rincones especiales en los que perderse horas como El Libro en Blanco. Es una librería-café, donde pueden encontrar cuatro espacios diferenciados de libros. En el primero se muestran las últimas novedades editoriales y sus propias recomendaciones; en el segundo una amplia variedad de libros de escritores y escritoras locales; un tercer espacio de-

dicado exclusivamente a los más pequeños y, finalmente, en la segunda planta, encontrarán las oportunidades y los libros de segunda mano. Y en su cafetería podrán desayunar, merendar y degustar diversas variedades de vinos, acompañados por tablas de sabrosos quesos y embutidos. Disponen igualmente de una gran variedad de chocolates, marcadores de libros, postales, tazas y otros artículos para regalo.

Y, por supuesto, pueden acudir a cualquiera de las múltiples y variadas actividades que realizan durante todo el año: presentaciones de libros, exposiciones de fotografías y pinturas, talleres literarios, charlas, cuentacuentos, clubes de lectura, recitales de poesía, etc. Como regalo especial para estas navidades, El Libro en Blanco propone el Pack Acentejo, un elegante estuche compuesto por el libro El oro de Acentejo, del escritor Carlos Santamaría y una botella de vino Balcón Canario edición especial 25 Aniversario.

Calle Juan Pablo II, 35
Santa Cruz de Tenerife
822 173 346
libroenblancotenerife.blogspot.com.es

La moda tiene un lugar especial en estas fechas, tanto para vestirse esa noche especial como para regalar o darse un capricho. En Cool a porter, una tienda y showroom con un concepto diferente en el que se da no solo ideas de compra sino un servicio de asesoría personal abalado por la profesionalidad de Mónica Sánchez. Primando la atención al detalle y un trato exquisito que logra que el cliente se sienta lo más cómodo posible, en este espacio encontrará lo último en moda y tendencias de mujer y en el que junto a marcas internacionales también los productos locales tienen su lugar.



Club de Surf Fuerte Tribu



Cielos La Palma



Burrito La Gomera



El Libro en Blanco



Cool a porter

El amor de Mónica por el color, la moda y la alegría, pero siempre con glamour, hacen de Cool a porter el destino perfecto para las más fashionistas y que además ofrece la oportunidad de realizar compras online.

Calle Viera y Clavijo, 11
3ª Planta. Oficina 17
Las Palmas de Gran Canaria
646 583 218
www.cool-a-porter.com

No podemos olvidarnos de la parte más dulce de la Navidad. En la Pastelería Lamontagne el maestro chocolatero, Ludovic Lamontagne diseña personalmente sabores y fantasías en chocolate que generan mucha expectación cada Navidad.



Pastelería Lamontagne

Además son de las pocas pastelerías que elaboran la madrugada anterior al 5 de Enero todos los roscones frescos, siendo tiernos y apetitosos y muy deseables y de entre los que destacan los roscones especiales de vainilla con frambuesas, el de mango o el de chocolate negro con crocante de avellanas.

Abierta desde hace 11 años, se caracteriza sobre todo por la elaboración artesanal de todo su producto. Y si te apetece, puedes regalar o hacer alguno de los cursos de repostería que celebran durante el año.

Calle Manolo Millares, 80
Arrecife, Lanzarote
928 801 130
www.pastelerialamontagne.com

El corazón de Tenerife



♥
SANTACRUZ
El corazón de Tenerife

UN DICIEMBRE PARA SORPRENDER

Por Álvaro Morales



El mes por excelencia para los excesos consumistas, gastronómicos y, en buena parte, de ocio, ofrece en Canarias un abanico casi inabarcable de alternativas para cenas de empresas y fiestas variopintas para todas las edades. De El Hierro a La Graciosa, con especial énfasis en las islas grandes, el Archipiélago se enciende este diciembre con más de una sorpresa.

Mucha gente es previsor y muchas empresas, también. Llega diciembre y saben perfectamente dónde irán en los días claves del mes, por excelencia, más propicio para ganar unos kilitos con excesos gastronómicos y soltarse en fiestas variopintas, de intensidades a elegir o imprevisibles. Pero hay otros muchos, compañías mayores o menores incluidas, que lo dejan para el final y no saben a veces ni pocas horas antes dónde celebrar cenas de Navidad o el propio fin de año. En unas islas tan diversas, con tantos hoteles, compañías, restaurantes y empresas de ocio, la oferta es realmente inmensa y casi imposible de reflejar en estas líneas, pero sí que caben algunas opciones. De El Hierro a, incluso, La Graciosa, en estas 4 intensas semanas repletas de días de fiesta, las Islas se encienden de verdad y solo hace falta que usted o su empresa también quieran.

-

El Hotel Santa Catalina siempre se esmera como los que más para la cena de Navidad. Leer su menú ya despierta infinitas ganas de que llegue el día

-

La oferta de hoteles es rica y variada. En Gran Canaria, el Santa Catalina siempre se esmera como los que más para la cena de Navidad. Leer su menú, por ejemplo, ya despierta infinitas ganas de que llegue el día: sopa *bouillabaisse* de pescado de roca y bogavante bretón, servido con tosta de salsa *rouille*; lomo de merluza con cigalas del Mediterráneo braseado en un suave caldo de ternera y trufa de invierno; tecla de cordero lechal con puré de orejones; emulsión de majorero y gel de hierbahuerto, así como torrija caramelizada, pipas de calabaza garrapiñadas, tartar de frambuesa y jugo

helado de leche, sin olvidar los cafés y *macarrons* navideños. Y todo regado de aguas minerales y vinos blancos o tintos de la calidad del Palacios de Bornos 2015 (Rueda), el Cerro Añón Crianza 2013 (Rioja) o el cava Agustí Torelló Mata Reserva Brut. Y esto solo para el 24, pero es que el menú del 25 o del 31 no solo no le van a la zaga, sino que competirían sin problema con un listado así, solo que, por una cuestión de espacio, aquí ahorramos. Además, este hotel se vuelca también con una fiesta para dar la bienvenida al nuevo año con un aforo para 1.300 personas, barra libre, zona disco, *chill out*, una gigantesca barra de mojitos y con 40.000 wátios de iluminación y también de sonido. Hay que probarlo.

En Tenerife, y también como ejemplo de una oferta que se multiplica en las grandes islas, pero que no olvida a las menores, el Hotel Botánico deja su impronta. Como cada año, las palmeras de la entrada, perfectamente iluminadas, ya dan ganas de fiesta y de degustar excelentes platos. Desde el día 23 y hasta el cambio de año, este hotel emblemático del Puerto de la Cruz oferta un completo programa de actividades perfectas para cualquier persona, pareja o empresa que se precie y que crea más que justificada esa máxima de que “un día es un día”.

Una máxima igual de aplicable a hoteles como los de la cadena H10, que dejan su huella de calidad en diversas Islas, los de Lopesan, Meliá o hasta la hacienda del Buen Suceso, que suele llenar en estos días por cómo convence a su clientela desde hace años. Asimismo, empresas de ocio como Garbo's, en Gran Canaria, enriquecen las alternativas y también los centros de arte, cultura y turismo de Lanzarote, sin olvidar fiestas diferenciadas para el 31, como la prevista en la finca lagunera MacKay, pensada para mayores de 25 años y que se vivió por adelantado



el pasado 26 de noviembre en la Noche en Blanco a través del grupo Abubukaka, sin olvidar las sorpresas que siempre prepara Alejandra Ojeda en el Norte de Tenerife y que suelen concretarse a principios de este mes.

Por tópicos que puedan ser, solo cuando se disfruta de ellos se comprueba por qué los paradores nacionales siguen siendo un referente en estas fechas si se busca algo diferente, alternativo, sorprendente y encandilador. Como cada año, su oferta se enriquece en diciembre y, más allá de las cenas o fiestas para el 24 o 31, ofrecen todo este mes unas instalaciones, parajes y servicios más que dignos para un encuentro marcador de una empresa que quiera hacer balance del año y afrontar el nuevo en el mejor ambiente posible.

Por supuesto, el Teide y su Parque Nacional son un ejemplo inmejorable. El parador de Las Cañadas es siempre una excelente elección para cualquier cena, para celebrar los días más esperados de

estas fiestas o pasarse, incluso, unas jornadas de desconexión total y descanso en uno de los lugares más bellos del mundo, sin chovinismos gratuitos.

-

Solo cuando se disfruta de ellos se comprueba por qué los paradores nacionales siguen siendo un referente en estas fechas si se busca algo diferente

-

Como con el resto de la red de paradores, este ofrece una cena especial el 24 con alojamiento en habitación doble estándar y con desayuno, aunque conviene llamar pronto por si las reservas ya se han disipado. Lo mismo para partir el año. En este caso, y por 475 euros por persona, se incluye alojamiento desde el día 30, desayuno buffet y cena especial para la Nochevieja, con cotillón, uvas, baile y barra libre.

Cenas

24 DICIEMBRE

31 DICIEMBRE

CENA DE GALA + FIESTA
DE FIN DE AÑO

HOTEL SANTA CATALINA

MENÚ DE NOCHEBUENA

Sopa "Bouillabaisse" de pescado
de Roca y Bogavante Bretón,
servido con Tosta de Salsa Rouille

Lomo de Merluza con Cigalas
del Mediterráneo braseado en un suave
Caldo de Ternera y Trufa de Invierno

Tecla de Cordero lechal con Puré de
Orejonas, Emulsión de Majorero
y Gel de Hierbahuerto

Torrija caramelizada, Pipas de Calabaza
garrapiñadas, Tartar de Frambuesa
y Jugo helado de Leche

Cafés y Macarrons Navideños

Bebidas

Aguas Minerales

| Vino blanco: Palacios de Bornos 2015 D.O. Rueda
| Vino tinto: Cerro Añón Crianza 2013 D.O. Rioja
| Cava: Agustí Torelló Mata Reserva Brut D.O. Cava

TARIFAS ADULTOS 125€

Niños 0 a 7 años (menú especial) GRATIS

Niños 8 a 16 años 62,50€ (IGIC incluido)

HOTEL SANTA CATALINA *****

INFO DPTO. DE BANQUETES

+34 928 295 504

banquetes@hotelsantacatalina.com
hotelsantacatalina.com

MENÚ DE FIN DE AÑO

ameriza Acoustic Sunset

Cangrejo Real de Alaska a modo de Salpicón, Plancton
marino y un pequeño Sandwich de Foie de Bacalao

Gazpacho de Fresas de Valsequillo con Tartar de
Carabinero de la Bahía de Cádiz, Cebollas encurtidas y
Magdalena de Aceite de Oliva

Langosta del Mediterráneo asada con Flan de Puerro y
Jugo espumoso de Mascarpone y Mantequilla de Ciboulette

Cochinillo de Sierra Mayor asado 24 horas con Papas
Ecrasée, Avellanas del Piemonte y Emulsión de Kumquats

Lingote de Pasión, Chocolate Yvoire y Mango de Costa Rica,
Flores de Violetas heladas y Crumble de Vainilla de Tahití

Cafés y Macarrons Navideños

Bebidas

Aguas Minerales | Vino blanco: Yaiza seco 2015 D.O. Lanzarote

| Vino tinto: Marqués de Riscal Reserva 2011 D.O. Rioja |
Champán: Mœt & Chandon Brut Imperial A.O.C. Champagne |
Mœt & Chandon Imperial Rosé A.O.C. Champagne

GRAN FIESTA FIN DE AÑO

Entorno privilegiado · Barra libre · Música DJ'S ·
Sonido e iluminación 40.000 W

TARIFAS ADULTOS 260€

Cotillón de Fin de Año (00:30h - 6:00h)
Niños 0 a 7 años (menú especial) GRATIS
Niños 8 a 16 años 130€ (IGIC incluido)



Igual de impactante e inolvidable resulta optar por el parador de Cruz de Tejeda, en Gran Canaria. En medio de unos barrancos y cordilleras espectaculares, con uno de los pinares más bellos de la Isla y vistas a los célebres roques, este establecimiento también se vuelca en estas fechas. En los días claves, y siempre con su spa como uno de sus servicios estelares, este parador no deja indiferente, pero este año ha lanzado una oferta especial para partir el año, opción que incluye alojamiento durante 3 días por 450 euros por persona y que semeja mucho la de Las Cañadas, aunque con más días y hasta la posibilidad de disfrutar de este emblemático rincón del día 29 al 2 de enero con un 50% de descuento.

Tampoco desmerecen las opciones en el de La Gomera, con excelentes vistas del Teide y una piscina atrapadora si el sol acompaña. Y lo mismo el parador herreño, ubicado en la inolvidable zona sureña de Las Playitas, perfecto para la relajación y el disfrute alternativo de unos

días y noches muy especiales. En este caso, y como en el de La Palma, la oferta para la noche de Navidad es más que atractiva, ya que, desde 119 euros por persona, se puede sorprender y vivir unas fiestas casi como nunca.

-

Asimismo, empresas de ocio como Garbo's, en Gran Canaria, enriquecen las alternativas y también los centros de arte, cultura y turismo de Lanzarote

-

Además, y como en el resto de oferta de las Islas, con un cielo más que perfecto para rociar la noche con alguna estrella, fugaz o no, que intensifique el momento. Algo que, aunque no dispongan de paradores, ofrecen por igual infinidad de restaurantes y hoteles de Fuerteventura y Lanzarote. Como se ve, y si se quiere, un diciembre para autorregalarse y sorprender.

MELIÁ

HOTELS & RESORTS

el viaje eres tú

#Euforidad

//n: Eufórica curiosidad e ilusión que nos invade al saber que nos espera una deliciosa Navidad de encuentros emocionantes en los hoteles Meliá de Canarias.

Adentrarse en un Meliá es explorar sentimientos únicos, una mezcla de sensaciones que sólo se pueden expresar con nuevas palabras. Sus privilegiadas ubicaciones en primera línea de mar y su variada oferta de actividades en plena naturaleza convertirán tu estancia en una experiencia inolvidable. Bienvenido a un mundo de nuevas emociones.

- *Buen clima en un entorno natural único*
- *Las mejores ubicaciones*
- *Actividades para toda la familia*
- *Family Suites*
- *Increíbles espacios de ocio, gastronomía y spa*
- *The Level. El servicio más personalizado con el producto más exclusivo*

**DESCUENTOS ESPECIALES
PARA LOS RESIDENTES EN CANARIAS.**

#onlyinmelia

Meliá Gorriónes, Fuerteventura | Meliá Hacienda del Conde, Tenerife | Meliá Jardines del Teide, Tenerife
Meliá Salinas, Lanzarote | Meliá Tamarindos, Gran Canaria




Meliá Jardines del Teide



Meliá Hacienda del Conde

MELIÁ Rewards

 Siguenos en [facebook.com/Melia-Hotels](https://www.facebook.com/Melia-Hotels)

Información y reservas

[melia.com](https://www.melia.com)

902 14 44



BANDÍA, RESERVA NATURAL DE ANIMALES

Por Salvador Aznar

Como bien afirmaba el escritor inglés Graham Greene “África será siempre la de la época de los mapas de la era victoriana, el inexplorado continente vacío con forma de corazón humano”. Ciertamente, creo que el nombre de África seguirá evocando inevitablemente en muchos de nosotros aquellas casi ingenuamente idealizadas, historias de intrépidos exploradores que se adentraban en el desconocido continente para descubrir los misterios y riquezas de tan salvajes parajes.

La fauna africana, única, diversa y abundante también ha sido desde el principio un símbolo identificativo del continente. La más característica y endémica, formada por leones, elefantes, jirafas, cebras, rinocerontes y otras miles de especies más entre mamíferos, reptiles, anfibios y aves se ubica en la región tropical, más conocida como África Subsahariana. En muchas regiones de esta zona, la fauna había ido desapareciendo de manera gradual debido a la presión demográfica y a la caza incontrolada y furtiva, por lo que la creación de Parques Naturales para proteger la vida y el hábitat de estos animales, se hacía imprescindible.

En el vecino Senegal podemos disfrutar de uno de estos santuarios destinados a preservar la naturaleza. Nos referimos a la Reserva de Bandia, un entorno de 3.500 hectáreas de extensión. Plagado de enormes baobabs, acacias, matorrales espinosos y exuberante vegetación, donde conviven diferentes especies animales, en su mayoría mamíferos herbívoros.



La lista de los animales que conviven en esta reserva es bastante surtida e interesante: cebras, jirafas, búfalos, antílopes, gacelas, jabalíes, monos, chacales, cocodrilos, tortugas, avestruces, algunos pocos ejemplares de rinocerontes blancos y más de 120 especies de aves, que habitan en el parque durante las épocas migratorias.

-
La fauna africana, única, diversa y abundante también ha sido desde el principio, un símbolo identificativo del continente
-

Situada a 65 kilómetros de Dakar y a tan solo 15 de la ciudad costera y turística de Saly, en la carretera de va de Mbour a la Casamance, la Reserva de Bandía, es una visita que no deberías perderte. La visita puedes realizarla en taxi o coche privado aunque eso sí, siempre se tiene que ir acompañado de un guía oficial de la reserva. También puedes realizarla en los vehículos todo-terreno, que el parque

tiene a la disposición de los visitantes, especialmente en la época de lluvias en la que el barro dificulta la conducción entre las diferentes pistas de tierra que recorren este espacio.

Si te gusta la fotografía -como en mi caso- podrás en determinadas ocasiones bajarte del vehículo siguiendo atentamente los consejos del guía. Dado que en el parque no habitan grandes carnívoros, los animales de la reserva se mueven con bastante tranquilidad. Esta circunstancia propicia el poder aproximarse a los animales para realizar fotografías. Solo debes poner especial cuidado de no molestar demasiado a los rinocerontes y sobre todo, ni te acerques a los avestruces, especialmente a los machos con plumaje blanco y negro, que son de lo más agresivo ¡especialmente en la época de apareamiento!

El parque cuenta con un nutrido equipo de guías expertos que te acompañarán en tu recorrido fotográfico por este inmenso bosque de baobabs y gracias a su amplio conocimiento de la zona y del comporta-



miento de los animales, te dirigirán hasta los lugares más propicios para el deseado avistamiento de las diferentes especies que habitan la reserva.

Gracias a los conocimientos del guía que me acompañaba y tras algunos kilómetros recorriendo las polvorientas pistas de tierra rojiza tan características del paisaje africano, pudimos localizar a uno de los rinocerontes que habitan en el parque. Abandoné el vehículo y me fui acercando sigilosamente hasta una distancia bastante prudencial. El animal estaba detrás de unos zarzales y parecía bastante tranquilo, aunque su inmensa mole acorazada y el imponente cuerno, impresionaban bastante. Finalmente pude realizar algunas fotos de este extraordinario ejemplar.

Algunos kilómetros más adelante nos encontramos con algunos avestruces, pero en esta ocasión preferí hacer las fotos desde el interior del vehículo a través de la ventanilla, por si las moscas. No debe ser muy agradable verse atacado por un animal de entre 2 y 3 metros de

altura y más de 180 kilos de peso que no puede volar, pero corre más que tú.

Después de tantas emociones y precauciones acabo la jornada en el centro de visitantes, de rústica construcción. Desde la terraza del bar restaurante se puede observar una pequeña charca formada por las aguas del río Somone a su paso por el parque. Allí se revuelcan los búfalos y acechan los cocodrilos disfrazados de troncos flotantes, mientras los monos chillan desde los árboles.

DAKAR

***Vuele desde 9.300 puntos y
sume hasta 930 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 con 3 vuelos semanales (lunes, miércoles desde Tenerife y viernes). Un vuelo cómodo de poco más de 2.30 horas y con menús de cortesía a bordo que te llevan directo a la capital del África Occidental, Dakar.

DÓNDE ALOJARSE

Radisson Blu Hotel, Dakar Sea Plaza 5*: espectacular hotel en el frente del mar, lugar perfecto tanto para negocios como ocio e ideal como punto de partida o llegada de un circuito por Senegal.

Lamantin Beach Hotel & Resort 5* GL: espectacular hotel de arquitectura africana en primera línea de la mejor zona turística de Saly, a 80 kms. de Dakar.

Le Paletuviers: original y acogedor *lodge* junto al Delta del Saloum con playa privada para disfrutar en la intimidad de las espectaculares puestas de sol de África.



QUÉ COMER

La gastronomía de Senegal está muy influenciada por la cocina francesa. La base de la mayoría de sus platos es el pollo o el pescado servido con arroz y verduras. Algunos de los platos más populares que encontrarás durante el viaje son:

El plato nacional es el *Ceebu jen* o *thiéboudienne*, pescado marinado.

Yassa, pollo o pescado servido con cebollas y ajo, mostaza y salsa de limón.

Maafe, pollo, cordero o ternera servido con vegetales en una salsa de cacahuets.

QUÉ NO TE PUEDES PERDER

La isla de Gorée.

Una visita al Lago Rosa y su diario ritual de extracción de sal, así como a las dunas y la infinita playa que la sucede.

La Reserva Natural de Bandía. 3.000 hectáreas, donde acacias, baobabs y mimosas salvajes conviven con un buen número de animales y especies autóctonas de África.

Un paseo en piragua por las tranquilas aguas del Delta del Sine-Saloum.

Hacer un safari en la reserva natural de Fathala al sur de Senegal y llevarte de recuerdo la foto con los leones.

Más información

www.revistabinter.com, www.viajerosyaventureros.com y www.canariasviaja.com

Escápate en
Diciembre*



Últimas

Escapadas del año

Disfruta del mejor clima del mundo



Desde
180€
por persona
+
Vuelo + Hotel 4*
3 días

Desde Gran Canaria
Lanzarote
Clubhotel Riu Paraíso Lanzarote Resort 4*
3 días / 2 noches
Doble con Balcón
Todo incluido



Desde
175€
por persona
+
Vuelo + Hotel 4*
3 días

Desde Tenerife
Fuerteventura
Barceló Jandía Mar 4*
3 días / 2 noches
Doble
Todo incluido

Ofrecido por: Canariasviaja - Agencia de viajes I-AV-00000094,7/3 Calle El Pilar 28 - Local A - Entresuelo 38002 - S/C de Tenerife



* ¡Disfruta de estas escapadas disponibles en Fin de Año!
Consultar on-line

Islas Canarias
LATITUD DE VIDA

Precios de referencia del 16 al 18/12/16, para residente Canario en base a ocupación doble, régimen y fechas indicados. Sujeto a disponibilidad. Nuestros precios son dinámicos on-line, por lo que pueden variar. Consultar resto de condiciones y salidas desde otras islas online.

Vuela con:
Binter

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

@canariasviaja /canariasviaja blog.canariasviaja.com



NO STRESS

Por *Juan Manuel Pardellas*
Fotografías por *Juan Álvaro*

Sal es una de las diez islas de Cabo Verde, pequeña y manejable pero líder en la industria turística del Archipiélago, con todos los atractivos que pueda esperar una familia con hijos, una pareja o un lobo solitario en busca de unos días para pensar. Para hacerse una idea de lo que puede hacer en cuatro días, el lema oficial de la Isla es *No stress*. Y la playa es la vida, donde confluye toda la población.



En su capital, Santa María, no faltan ofertas para practicar deportes en el mar (*jet ski*, motos, *windsurfing*, SUP, botes a pedales, yates lujosos, catamaranes, submarinos), ni ofertas para comprar artesanía, obras de arte, ni una deliciosa oferta de restaurantes y clubes con música en directo, como Buddy. Mi recomendación: mézclese y converse con las limpiadoras y saladoras de pescado en el puente de madera (*pontao*), disfrute de las acrobacias de los adolescentes por la tarde y no se marche sin ver el ojo azul ni las espectaculares salinas en el interior del cráter, que dieron nombre a la Isla.

El avión de Binter que aterriza en el aeropuerto Internacional Amílcar Cabral nos desembarca en una tierra ideal para relajarse durante unos días, la típica escapada anti estrés y divertida que esta vez, está a menos de dos horas de vuelo de Canarias. Mi recomendación es alquilar un coche. No te extrañe que no te espere nadie en el aeropuerto y tengas que recoger las llaves en la cafetería, en un sobre a tu nombre. A nosotros nos tocó la marca más popular en la Isla, un Suzuki, con la dirección temblorosa, que te obliga a no superar los 80 kilómetros/hora, vaya usted a saber si como estrategia del fabricante, de la compañía de alquiler o de las autoridades de la Isla, para que el visitante disfrute más del recorrido.

La capital y principal núcleo turístico es Santa María, a menos de 20 minutos por carretera hacia el sur, donde te espera un recorrido árido hasta llegar donde las grandes cadenas mundiales (entre ellas varias canarias y españolas) han levantado auténticos paraísos para relajarse. También está la opción de compañías portuguesas y apartamentos locales. Y una amplia oferta de inmobiliarias con ofertas interesantes como inversión. Casi todos ellos dan a la playa

de aguas tranquilas y color esmeralda. A poco que pases una mañana allí, te encontrarás con marineros reparando sus botes o con surfistas, como Daniel, el fornido adolescente experto en acariciar las crestas de las olas con su tabla.

Santa María es un núcleo turístico al uso, con artesanía en tiendas y en la calle, donde muchos artistas locales pintan unos cuadros preciosos llenos de color y referencias africanas y algunos artesanos muy curiosos reciclan hasta las tapas de refrescos y los convierten en muñecos para los más pequeños. Mis tiendas preferidas, por originales y llenas de antigüedades, son Akuaba, Bazof y pasear por el suelo empedrado de Porto Antigo.

-

En mitad de la nada, donde la carretera se ha transformado en una pista de tierra, en un paisaje polvoriento y rocoso nos espera una de las maravillas de todo el Archipiélago: el ojo azul

-

También te recomiendo visitar el Mercado Municipal. Allí, entre máscaras y figuras de madera, coches de latón, pulseras multicolores, camisetas, bolsos y telas, conocí más de las costumbres locales con XXX, “Los mejores clientes son los nórdicos”, asegura XXX, que estuvo en la España “antes de la crisis” y ahora gestiona una pulcra e interesante esquina de máscaras. “Pagan lo que les pides y no regatean tanto como ustedes”, comenta entre risas.

Santa María es un espectáculo también para el paladar, que es de las mejores formas que conozco de conocer

un lugar. En sus animados restaurantes es imposible resistirse a verduras, arroz y pescados (si puede, caiga en la tentación de una *cataplana*) y, sobre todo, a la música, que invade todos los espacios, y hasta es posible que una mañana te despierte una batucada de la academia local. Uno de mis preferidos es el Ocean Café, en la onda del Hard Rock Café, donde puedes regalar a tus hijos con una deliciosa pizza de chocolate. Los dueños gestionan una tienda muy original de artesanía y fotografía y son los fundadores del medio de comunicación Ocean Press. Los surferos tienen que pasarse por 32, donde diseñan camisetas y accesorios muy chulos.

El ojo azul

Te aconsejo una excursión por toda la Isla. Basta una mañana y la recompensa es enorme. Hacia el norte, la capital administrativa es Espargos. A su izquierda llegas a Palmeira, con apenas medio centenar de casitas de una planta, un par de bares y una ermita, en cuya tranquila bahía atracan numerosos yates para ir a bucear, botes de pesca y grandes mercantes que descargan frenética y continuamente todo tipo de enseres y alimentos que se consumen en la Isla, ya que, casi todo, desde ropa hasta la comida, viene de fuera. De regreso a la rotonda principal, debemos ir más al norte hasta llegar a Buracona.

En mitad de la nada, donde la carretera se ha transformado en una pista de tierra, en un paisaje polvoriento y rocoso nos espera una de las maravillas de todo el Archipiélago: el ojo azul, una cueva, similar a la Cueva de los Verdes de Lanzarote, llena de agua, en cuyo fondo se refleja el sol y proyecta una luz azul celeste, tentadora. Es difícil sustraerse a la tentación de alargar la mano e intentar alcanzar uno de esos pedruscos

tan brillantes como un diamante. No hay turista que llegue a Sal y no pase por este rincón.

Un volcán lleno de sal

Al este de la Isla, en Pedra Lume, se encuentran las salinas en el interior del cráter volcánico. Antes de llegar, te encuentras paisajes sorprendentes, como una gran urbanización en ruinas, que dicen los locales era una inversión italiana de villas de lujo y campo de golf, que quedó a la mitad y totalmente abandonada. Justo en la base de la montaña, tuvimos la suerte de ver llegar un pequeño bote con un atún tan enorme que parecía salido de *El viejo y el mar*, de Hemingway. Y, allí mismo, en el diminuto muelle de cemento, los jóvenes pescadores lo abrieron, limpiaron y trocearon para distribuir en casas y restaurantes.

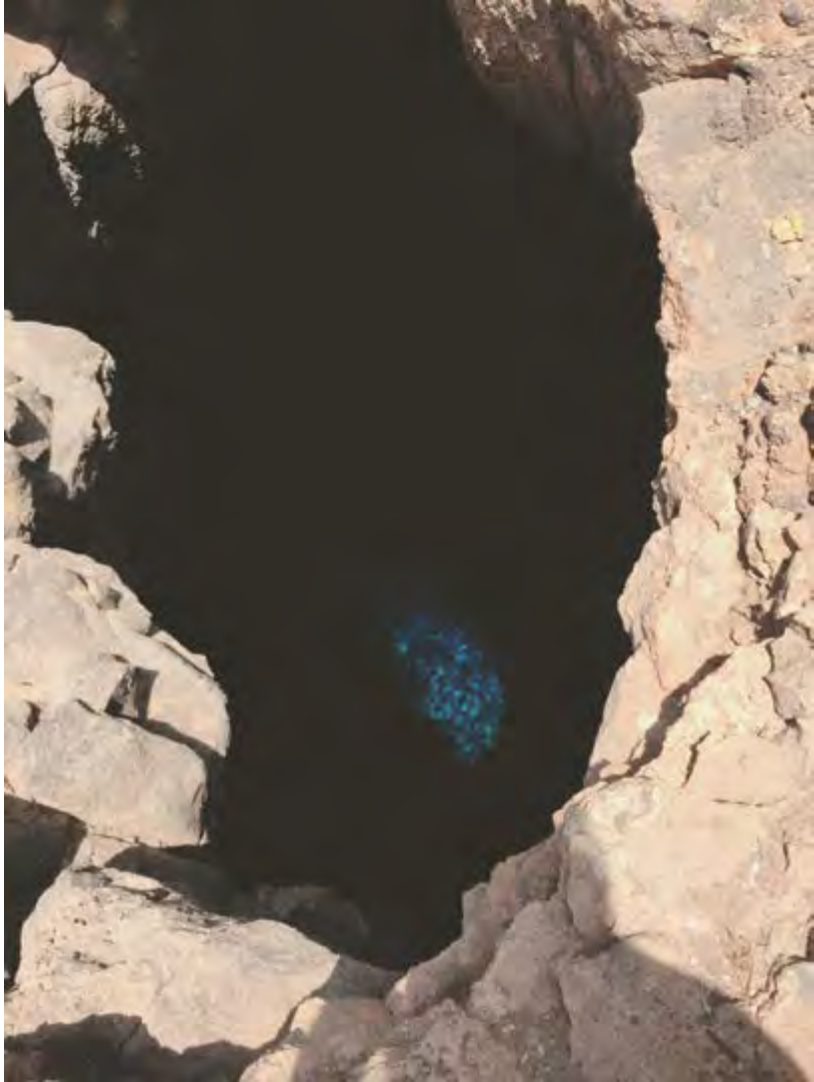
Y llegó el momento de descubrir otra de las maravillas. Subimos fácilmente en el jeep por los senderos hacia el cráter. Paramos y, a pocos metros, se abrió la boca de la montaña con unas salinas maravillosas, multicolores. Sin estrés, bien alimentados, descansados y con un buen puñado de nuevos amigos, regresamos a casa con unas enormes ganas de volver.

ISLA DE SAL

*Vuele desde 9.000 puntos y
sume hasta 900 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 y viernes todo el año. Un vuelo cómodo de poco más de 2.30 horas con menús de cortesía a bordo, pensando en que el vuelo ya sea parte de tus vacaciones. Traslados aeropuerto-hotel: aproximadamente 16€ por persona.

DÓNDE ALOJARSE

Meliá Dunas Tortuga Beach 5*: espectacular resort TI con atractivo *beach club* estilo colonial en la misma playa. En octubre disfruta de un -20% de descuento especial*.
Hotel Morabeza 4*: hotel con encanto, elegante decoración acceso directo a la mejor playa de la isla -Santa María-, por no mencionar sus espectaculares *caipirinhas*.
Porto Antigo: complejo de apartamentos estratégicamente situado junto al antiguo embarcadero natural. Te asombrarán las vistas sobre las aguas de color turquesa.



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 deliciosos platos -su tartar de atún es un *must* y 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.

QUÉ 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 en el deporte de moda en la famosa Kite Beach en octubre o noviembre con vientos aún moderados.

Más información

www.revistabinter.com, www.viajerosyaventureros.com y www.canariasviaja.com

Martes y Viernes

A solo
2:35 h.

Isla de Sal

Esta Navidad regala Cabo Verde



Especial 50 Aniversario -33%



Desde Gran Canaria
Hotel Morabeza 4*
5 días / 4 noches
Doble Vista Jardín
Alojamiento y desayuno

*Compras hasta el 13/05 y estancias de mayo a septiembre

Desde
441€

por persona

Vuelo + Hotel 4*

5 días

1 semana
¡Todo
incluido!

Totalmente
renovado
Nov'16



Desde Gran Canaria
Club Hotel Riu Funana 5*
8 días / 7 noches
Doble Standard Balcón
Todo incluido

Precio de referencia en abril

Desde
776€

por persona

Vuelo + Hotel 5*

8 días

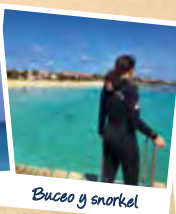
Añade experiencias a tu escapada...



Paseo a caballo



Paseo en Catamarán



Buceo y snorkel



Ruta por la isla en Quad

Precios de referencia en base a ocupación doble, régimen y fechas indicados. Sujeto a disponibilidad. Nuestros precios son dinámicos on-line, por lo que pueden variar. Consultar resto de condiciones y salidas desde otras islas online.

Vuela con:
Binter

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

@canariasviaja /canariasviaja blog.canariasviaja.com

ARTE NAVIDEÑO EN LA ARENA DE LAS CANTERAS



Las Palmas de Gran Canaria acoge desde hace más de una década una de las manifestaciones artísticas más originales de la Navidad. Cinco escultores llegados de los lugares más recónditos del planeta se reúnen una vez al año para crear en la arena de la playa de Las Canteras insólitas figuras que alcanzan los cinco metros de altura. Desde finales de noviembre modelan 2.000 toneladas de este material con el que todos hemos jugado, para transformarlo con su talento en asombrosas obras de arte que representan escenas inspiradas en el nacimiento de Jesús y ocupan una superficie de 1.500 metros cuadrados.

Basado en la obra de Etual Ojeda, considerado como el padre del *arenismo*, el Belén de Arena continúa la senda que el artista inició en los años ochenta del siglo pasado, cuando comenzó a realizar en la playa esculturas que llamaban poderosamente la atención de los paseantes. Posteriormente, el promotor Miguel Rodríguez otorgó al evento un carácter internacional que ha conseguido atraer a Gran Canaria a reconocidos especialistas, seducidos por la oportunidad de poder trabajar en pleno invierno con una climatología excelente y en el marco inigualable que ofrece una de las mejores playas urbanas del mundo.

Los artistas, que hasta ese momento creaban en equipo, comenzaron a enfrentarse individualmente a veinte toneladas de arena. Esa gran diferencia y el énfasis en el aspecto artístico posibilitaron que el Belén de Las Canteras sea uno de los eventos con más nivel escultórico de los que se celebran en todo el planeta y podrá ser visitado del 2 de diciembre al 9 de enero.

El año pasado disfrutaron de esta muestra de arte efímero unas 160.000 personas, lo que convierte al Belén de Arena en el mayor museo al aire libre de Europa y en uno de los que más visitantes recibe al



mes en España, por detrás del Reina Sofía y el Prado. La entrada al recinto es totalmente gratuita, sin embargo desde la primera edición se ha convertido en tradición lanzar monedas en reconocimiento a la labor de los artistas, por lo que actualmente la organización se encarga de recoger esos donativos y entregarlos a diversas organizaciones benéficas, que ayudan a colectivos desfavorecidos durante la época más especial del año.

CÉSAR ESPINO, PREMIO ARONA SON ATLÁNTICO 2016



La tercera edición del *Festival Arona Son Atlántico* ha decidido otorgar su *Premio a la labor a favor de la sostenibilidad de los océanos 2016* al guía turístico y patrón de barco de Fuerteventura, César Espino, que liberó, a principios de este año, a una ballena atrapada por artes de pesca prohibidas en Canarias. César Espino se suma así a la lista de *Premios Arona Son Atlántico* que inauguró el escritor Manuel Rivas en 2014.

CANARIAS, EN EL TOP DE LAS MÁS DEMANDADAS EN TURISMO RURAL

Canarias es la tercera Comunidad Autónoma más demandada en el sector de turismo rural, detrás de Andalucía y Cataluña, y de las primeras que mayor índice de satisfacción genera, según el primer *Estudio Internacional de Turismo Rural en España* que presenta Toprural y que ha llevado a cabo la Universidad Europea de Canarias y la Universidade Europeia.

Dicho estudio determina que los visitantes que más demandan turismo rural en España son los alemanes, franceses e ingleses. Estas tres nacionalidades encabezan el turismo de ocio en el archipiélago, lo que indica que, a su vez, Canarias es un destino elegido en turismo rural por estos prescriptores.

SANTA CRUZ RECIBE LA NAVIDAD



Tras el encendido navideño y las primeras actividades de la Navidad, las calles Viera y Clavijo y Pérez Galdós continuarán los sábados 3 y 10 de diciembre con la iniciativa Feria de las Flores. Una recogida solidaria de tapones de plástico, varios talleres infantiles, actuaciones musicales y una exposición y venta de flores, plantas, accesorios de jardinería, elementos

de decoración y similares, engalantarán este espacio que se enclava en el popular Barrio de las Flores de la capital tinerfeña. Impulsada por la asociación Soho Santa Cruz, organizada por el Ayuntamiento de Santa Cruz y con el patrocinio de Fundación Cepsa y Libbys, la Feria de las Flores podrá visitarse de 11:00 a 14:30 horas. www.elcorazondetenerife.com

WEDDING GLAM 2016



El pasado 29 de octubre, el Hotel Botánico se vistió de gala para acoger el evento de bodas y celebraciones del año, *Wedding Glam*. Se dieron cita numerosas parejas interesadas en celebrar su boda próximamente, pudiendo conocer de primera mano las variadas posibilidades que ofrece este fantástico hotel. Diferentes tipos de decoración y montajes, una auténtica ceremonia, un maravilloso cóctel y un desfile nupcial, a cargo de Marco & María, fueron algunas de las actividades que se ofertaron durante la jornada.

FUERTEVENTURA EN LA TRAVELCONNEXION



Fuerteventura se ha promocionado en la *TravelConnexion 2016* de Frankfurt. Este evento, destinado al sector profesional alemán, reunió a 2.000 agentes de viajes de todo el país, invitados por el operador turístico Thomas Cook. La delegación mayorera se encargó de dar a conocer el destino mayorero ante estos profesionales, ofreciendo información del destino desde un stand que tiene como principal reclamo la imagen del actor alemán Herbert Ulrich disfrutando de la Isla.

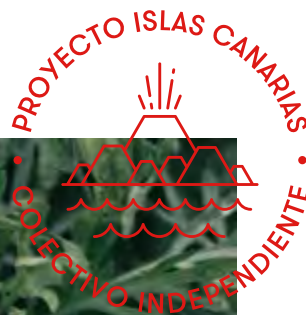
El chef ejecutivo JOSÉ ROJANO se une a la experiencia



JARDÍN DE LA MARQUESA
Ctra. Arucas - Bañaderos Km. 0,5
928 31 17 73
www.jardindelamarquesa.com
eventos@jardindelamarquesa.com



HACIENDA DEL BUEN SUCESO
Ctra. Arucas - Bañaderos Km. 1
928 62 29 45
www.haciendabuensuceso.com
eventos@jardindelamarquesa.com



- 11 -

PROYECTO ISLAS CANARIAS. NUESTRO VIAJE

Por Daniel Millán y Octavio Barrera



En la actualidad, viajar se ha convertido en algo mucho más común para todos y cada vez con más frecuencia nos encontramos de camino al aeropuerto. Viajar engancha y muchos queremos descubrir el mundo poco a poco y dentro de nuestras posibilidades, pero a veces, en ese afán de conocer lo de fuera, olvidamos nuestra tierra. ¿Por qué no empezar por nuestro alrededor antes de dar el salto al resto del mundo?

Habíamos dejado Canarias en 2010 para cambiar de aires y estudiar en Barcelona. Nos encontrábamos ya en nuestros últimos meses de carrera y cómo tantos otros, preguntándonos “¿ahora qué?”... Hay gente que se toma un año sabático, empieza directamente a trabajar o se va de InterRail por Europa, pero nosotros, después de una larga conversación nos dimos cuenta que durante esos años en Barcelona, habíamos viajado ya por diferentes continentes pero en cambio, nos faltaba conocer la isla de El Hierro.

Con este detonante nos pusimos manos a la obra para organizar lo que sería un viaje de 40 días por todo el Archipiélago con la finalidad de integrarnos lo más posible con la esencia de las Islas, con su gente, sus costumbres y tradiciones, documentando nuestra experiencia con el fin de revalorizar la cultura de Canarias desde un punto de vista más joven y fresco.

¿Qué les podemos contar del viaje? Que perdernos por Canarias ha sido una experiencia increíblemente enriquecedora. Al terminar nos sorprendimos por la cantidad de cosas que habíamos aprendido y experimentado. Unas 70 personas de todas las Islas compartieron con nosotros su manera de hacer y de vivir, sus anécdotas, sus tradiciones... Ahí fue cuando comprendimos Canarias cómo un micro mundo muy diverso, cada Isla con sus diferencias y peculiaridades, pero todas con unos mismos genes. En el documental Maresía, fruto de este viaje, Dani comenta: “Por mucho que viajes a miles de kilómetros y te vayas a otro continente, no tienes que irte tan lejos para hacer un viaje que te cambie la vida”.

Las conclusiones del viaje nos ayudarán a terminar de definir Proyecto Islas Canarias, colectivo desde el que poner en marcha todas esas iniciativas que nos apetece desarrollar en el Archipiélago: revalorizar nuestra cultura, evitar que las tradiciones caigan en el olvido, que los jóvenes valoremos las Islas y que no dejemos de lado a las generaciones previas, ya que gracias a ellos somos quien somos. Desde aquí, queremos agradecer a todos los que han puesto su granito de arena para que estos proyectos sean hoy una realidad.



RESTAURANTE
Casanova



SENSIMAR
ROYAL PALM RESORT & SPA
World of TUI

A4 MANOS

JORNADA GASTRONÓMICA

Sábado 17 de Diciembre 2016
a las 19:30h

El Restaurante Casanova ubicado en el corazón del Hotel Royal Palm Resort & Spa se vestirá de gala para acoger uno de los eventos gastronómicos más importantes y esperados en la Isla de Fuerteventura. Donde los comensales podrán deleitarse con las propuestas más innovadoras del prestigioso Chef italiano Nino Di Costanzo recientemente galardonado con 2 estrellas en La Guía Michelin Italia.



Nino Di Costanzo

Restaurante Daní Maison Ischia, Italia
2 Estrellas Michelin 2017



Vincenzo Balzano

Restaurante Casanova
Fuerteventura

Plazas limitadas

Se ruega contactar con el
Sr. Sergio Guerra, Maitre del Restaurante,
en horario de 15:00h a 18:30h (Martes Cerrado)
Tel.: 928 988570 / 828 120 150
rest.casanova@royalpalmfuerteventura.com

Precio: 120€ por Persona · Maridaje de Vinos incluido

CANARIAS Y AGADIR COMO NUNCA LAS HAS VIVIDO

Sol. Temperaturas suaves. Mar. Playas de ensueño. Carnaval. Cultura. Mártires de Tazacorte. Dunas. Gastronomía. Naturaleza. Estos son algunos de los ingredientes que conforman la tarjeta de presentación de las Islas Canarias, ese archipiélago que cuenta con atractivos únicos reconocidos mundialmente por todos. Imposible escapar a su hechizo. Siempre es un buen momento para perderse en este paraíso terrenal, pero nosotros te proponemos la mejor manera de acercarte a él: navegar con Pullmantur Cruceros a bordo del buque Horizon. Una forma muy sencilla y cómoda que te permitirá descubrir la propia idiosincrasia de sus islas con una pizca de Agadir como nunca te hubieras imaginado. Bienvenido a casa. Bienvenido a bordo.

A partir del próximo mes de noviembre, ponemos a tu alcance esta ruta de siete noches de duración, con varias escalas de más de 10 horas y tres puertos de embarque, que sin duda contribuirán a facilitar aún más el diseño de tu viaje. Ante ti, una excepcional oportunidad que no debes dejar pasar.

No importa el motivo por el que decidas navegar con Pullmantur Cruceros por las Islas Canarias: pasar unas merecidas vacaciones, romper con la rutina, hacer un paréntesis en el invierno o disfrutar de uno de los viajes más especiales que una pareja puede realizar: la luna de miel. Siempre hay una buena razón para adentrarte en Las Palmas de Gran Canaria, Santa Cruz de Tenerife, Lanzarote, Fuerteventura, La Palma y Agadir, destinos que te brindan mil y una opciones: desde avistar delfines o



ballenas, pasear en camello, conocer las dunas de Maspalomas, el Teide o el parque nacional de Timanfaya hasta las playas de arena blanca de Fuerteventura pasando por la colorida Marrakech. Este itinerario tiene todo para conquistarte.

Y si a una selección de destinos maravillosos y un amplio abanico de excursiones, unimos una magnífica gastronomía; el mejor todo incluido de la categoría, formado por primeras marcas nacionales e internacionales; una rica oferta de entretenimiento a bordo y una tripulación que cuida hasta el más mínimo detalle -señas de identidad de Pullmantur Cruceros-, obtenemos la combinación perfecta para vivir unos días de ensueño.



Cruceros especiales: navidad y carnaval

Pero la propuesta de Pullmantur Cruceros va más allá. Si quieres despedir al 2016 o pasar la noche de Reyes en un lugar diferente y con el mar como escenario podrás hacerlo gracias a dos salidas especiales de 5 y 4 noches. Ya no tienes excusa para renunciar a tus sueños.

Además, si por algo es famoso el archipiélago canario es por su Carnaval. El próximo febrero, los huéspedes del Horizon vivirán en primera persona qué se esconde detrás de esta fiesta que año tras año tiñe de color e invade de alegría cada uno de los rincones de estas islas. En La Palma descubrirán Los Indianos, una celebración que parodia la llega-

da de los indianos, emigrantes que se fueron a las Américas en busca de mejor vida y que retornaron después de haber conseguido prosperidad. No le des más vueltas, ¿buscas el verano en los meses de invierno? Islas Canarias y Agadir a bordo del Horizon es tu opción. Si llegar a una isla es mágico, imagínate a cinco.

Reserva ya tu crucero en www.pullmantur.es o en tu agencia de viajes más cercana desde 299€*

#disfrutaelcamino

* Precios desde por persona. No incluye tasas y otros cargos ni cargos por servicio y administración. Consultar condiciones en la página web.

EL RINCÓN DE... CLAUDIA ÁLAMO

Por *Carlos Fuentes*
Fotografías por *Tasio Armas*



La cantante herreña Claudia Álamo es una de las voces que vienen a renovar la canción canaria contemporánea. Vinculada desde siempre al folclore isleño, aunque también se ha desarrollado en géneros como el blues, la bossa nova o el pop-rock, ha participado en proyectos discográficos con los mejores timplistas de Canarias y el dúo Goodbye Monroe. Ahora, junto a Beselch Rodríguez, presenta *Mujeres: de la voz al mundo*. Un espectáculo solo con voz y timple que ofrece una visión sobre el papel que vienen desempeñando las mujeres en la historia de la música como portavoces de realidades sociales y culturales diferentes. Con ella recorreremos tres de sus lugares preferidos en la isla de El Hierro.



Valverde: Claudia Álamo nació en mitad de la primavera, un día del mes de mayo de 1990. Hasta la adolescencia vivió con su familia en Valverde, luego se mudó a Tamaduste. Y de la capital herreña todavía recuerda el fulgor efímero de las mañanas encendidas por el sol naciente. "Recuerdo aquellos paseos hasta el colegio o el instituto, siempre a una hora temprana y los colores que iba tomando el cielo durante los días despejados, sobre todo en los meses de septiembre y octubre", recuerda la cantante. "Muchas veces por el camino me detenía un momento, asombrada por el color del cielo con el perfil de la iglesia de la Concepción", explica, "entre naranjas y rojos de la luz del sol y con el azul del mar siempre de fondo".



Árbol Garoé: "Me trae muy buenos recuerdos de los días de mis primeras excursiones con la familia". Claudia Álamo se entusiasma cuando habla del Garoé. Este árbol se encuentra situado en un lugar lleno de magnetismo en la localidad herreña de San Andrés. Muy querido por los herreños, este símbolo de la identidad isleña recuerda los años de la escasez de agua y está vinculado con los aborígenes bimbaches. "Fue una de las primeras leyendas que escuché en casa", indica la cantante, "y ahora me gusta mucho como lugar de visita. Es un buen ejemplo de los contrastes del territorio de mi isla, tan verde a veces y tan seca otras. Desde aquí sorprende ver cómo una zona verde está encajada entre las cumbres".



Faro de Orchilla: Este faro encajado sobre la piedra volcánica es el final de todo. O el principio, según se mire. Construido con piedra de cantería en un estilo que combina la arquitectura mudéjar con la vivienda popular canaria, el faro de la Punta de Orchilla entró en funcionamiento a finales del verano de 1933. Para Claudia Álamo, es el lugar donde viene a reencontrarse con la serenidad de El Hierro. "Aquí ya no está el meridiano, pero aquí sigue acabándose Europa", explica la cantante, "y me gusta venir para estar sola, a solas con ese silencio y con el mar. Intento venir cada vez que estoy en la Isla porque es un lugar mágico, entre el negro de la piedra volcánica y el azul imponente del mar. Es un contraste muy evocador".

CRUCERO AL MEDITERRÁNEO CON EMBARQUE DESDE LANZAROTE



Viajes La Molina ha hecho público su nuevo acuerdo con Costa Cruceros, según el cual los lanzaroteños podrán partir desde la Isla a diferentes puntos del Mediterráneo sin necesidad de coger ningún avión. Ha sido en el marco de un almuerzo con periodistas a bordo del propio crucero Costa Mágica, atracado en el Puerto de Arrecife. De esta forma, Viajes La Molina, agencia especializada en circuitos y cruceros, ofrecerá de forma exclusiva una nueva ruta con salidas desde el Puerto de Arrecife. Se trata del Crucero Lanzarote-Mediterráneo, a bordo del Costa Mágica, con capacidad para más de 3.400 personas y dotado de unas magníficas instalaciones de primer nivel. La ruta tendrá como paradas Tenerife, Madeira, Málaga, Marsella, Savona y Roma.

Viajes La Molina ofrecerá cuatro modalidades para disfrutar de este crucero. Dos de ellas comprenden una travesía

de 12 días con salidas el 20 de abril y el 1 de mayo; otra opción tiene una duración de 10 días con salida el 11 de abril, y una última incluye navegación hasta Málaga (4 días) y circuito en Andalucía (3 días), del 12 al 19 de mayo.

Este acuerdo ha sido posible gracias al esfuerzo y la estrecha colaboración entre Viajes La Molina y Costa Cruceros. Juan Carlos Ferrer, Miguel Milán y Miguel Ángel Carmona, socios fundadores de la agencia, coinciden en que: "han sido más de seis meses de intensas negociaciones con Costa Cruceros y estamos muy contentos de haberlo conseguido. Sabemos lo que significa posicionar a Lanzarote como punto de partida de este maravilloso crucero y es todo un orgullo para nosotros ofrecerlo en exclusiva. En esta ocasión, la iniciativa tiene un significado especial ya que coincide con la celebración de nuestro decimoquinto aniversario".



ARENA Y VISTAS PARA TODA LA FAMILIA

Por *Álvaro Morales*
Fotografías por *Rocío Eslava*

Los tacoronteros se sienten muy orgullosos de sus zonas de baño. Tanto el célebre núcleo pesquero de El Pris como, sobre todo, la playa de La Arena componen una oferta dual digna de visita y repetición que, en el caso de la cala, se ha afianzado como el referente familiar de la comarca de Acentejo para bañarse generalmente con mar tranquilo en gran parte del año, con vistas espectaculares del Norte al bajar o subir, amplios servicios, aparcamientos y una piscina natural cercana muy concurrida. Además, hay varios paseos, típica arena negra volcánica y una seguridad reforzada con socorristas y la protección de la ladera, lo que ha eliminado los riesgos de desprendimientos que impidieron disfrutar del lugar durante más de un año.



Si se encuentra en Tenerife, entre La Laguna y el Valle de La Orotava (por delimitar un área), si hace buen tiempo y quiere una cala para toda la familia que garantice baños seguros, aparcamientos cercanos, amplios servicios y hasta la posibilidad de comer bien, no lo piense mucho: la playa de La Arena, en el conocido núcleo tacorontero de Mesa del Mar, es un destino perfecto. Una extensa playa de unos 600 metros de largo, con típica arena negra volcánica y unas vistas espectaculares del Norte (Teide incluido) le espera tras una bajada que tampoco deja indiferente por el acantilado a través de una carretera segura, pero con curvas marcadoras, y un pequeño túnel que debe cruzarse a pie y que parece la caverna de Platón hasta que llegamos a la luz, la verdad, la realidad paradisíaca del azul Atlántico, el sol y el collage de colores entre los usuarios, la ladera y las lanchas del pequeño embarcadero.

Llegar resulta relativamente sencillo. Basta con bajar hasta la zona de Guayon-ge (si se está en el casco de Tacoronte o se viene desde El Sauzal por El Calvario) o bien subir desde San Juan tras pasar por la zona lagunera de Valle de Guerra. Tanto por una vertiente como por la otra, nos toparemos son carteles que indican cómo llegar a Mesa del Mar. Para los primerizos, bajar por la vía de acceso hasta este núcleo costero señero en el Norte, resulta un poco impactante al principio. No es que sea inseguro; para nada, aunque conviene estar atentos cuando se cruzan coches que suben y bajan. Lo que ocurre es que la pendiente, las curvas, el acantilado y las espectaculares vistas hacia El Pris (a derecha), al resto de la comarca norteña (izquierda) o las zonas de baño que nos esperan debajo crean una fuerte impresión inicial que, en muchos casos, dura para casi siempre. Pero merece la pena; mucho.

El gran edificio levantado en Mesa del Mar separa la playa y el embarcadero de la

amplia área de aparcamientos, con una ermita con bastantes fieles a la izquierda, un supermercado ideal para avituallarse y un restaurante al lado donde disfrutar de los manjares marinos y de otro tipo. En esta parte para estacionar, se ubica también una piscina natural muy utilizada por niños y que, con buen tiempo y mar en calma, se colmata también de familias enteras que cuentan, además, con la opción de baños a océano abierto. En días así, los estacionamientos de la explanada de abajo se llenan y hay que buscar sitio en la bajada.

-

***Una extensa playa de unos
600 metros de largo, con típica
arena negra volcánica y unas
vistas espectaculares del Norte***

-

Muy cerca de esta primera zona para rozar la sal oceánica, comienza el paseo para llegar a pie El Pris, lugar pesquero emblemático en el Norte, también con piscina natural y otros puntos de baño, pero con atractivos sobrantes (gastronómicos incluidos) para merecer un reportaje único. Si se opta por la derecha, en cambio y tras la chocante e inesperada oscuridad del citado túnel, una playa con muy buenos accesos, con socorristas, ladera protegida contra los desprendimientos, arena en gran parte de sus amplias dimensiones y todo el año, y mareas generalmente calmadas, aunque conviene extremar el cuidado en ciertos días, hará las delicias de grandes y pequeños.

Nada más cruzar el túnel, podremos coger a la derecha y disfrutar visualmente del semiarco de la cala, las vistas al Teide y el Norte, la bahía, los barcos y lanchas del pequeño muelle, de la compañía de algún que otro pescador a caña y de otro restaurante en el gran edificio por si apetece comer antes.

Si se sigue recto tras el túnel, los niños ya se topan con antiguas y pequeñas canchas de baloncesto en el camino de piche (con la pintura marcada en el suelo) y porterías para fútbol-playa a la derecha, ya en arena. Luego, y con varias zonas para bajar, la playa se despliega en todo su curvo esplendor, dando siempre sensación de acogimiento. Aunque hay algunas áreas con piedras, normalmente pequeñas, y rocas en la parte más a la derecha si se mira al horizonte, la cala presenta arena en la mayor parte de su superficie y los baños suelen ser agradables y sin sobresaltos. En su tramo final, y junto a una pequeña playita a la derecha donde suelen formarse más olas, aprovechadas por jóvenes surfers, se distribuyen diversos charcos que sorprenden bastante, también a chicos y grandes, con marea baja y tranquila.

Ya en esta zona, los pescadores a caña se suceden, pero se multiplican aún más si se continúa por el paseo hacia el Norte, aunque los desprendimientos impiden ahora acercarse mucho al, eso sí, difícil acceso a la playa de El Arenal. Una espectacular cala que pertenece a El Sauzal y que debe incluirse en el selecto listado de playas tan salvajes como peligrosas, pero atractivas y atrapadoras para los más intrépidos y naturalistas. Pero, recuerde, eligió la de La Arena pensando en toda su familia y en baños tranquilos. Si cumple con esta recomendación, no lo dude, no le defraudará y, además, seguro que tendrá ganas de repetir en el futuro. Y no es un tópico.



Te lo mereces



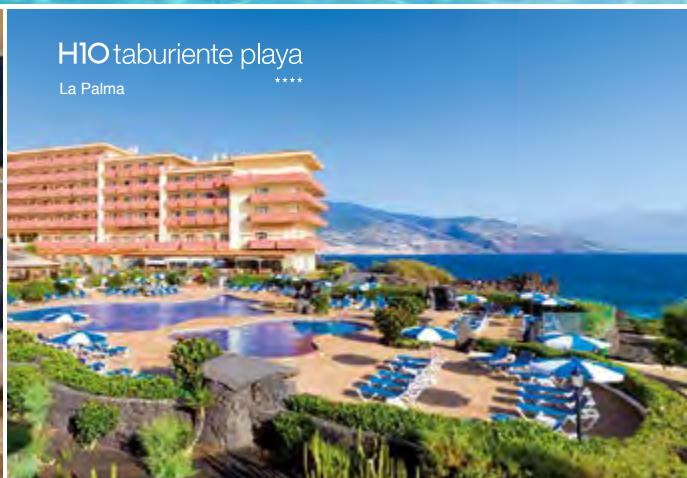
Pensando en ti



H10 rubicón palace
Lanzarote *****



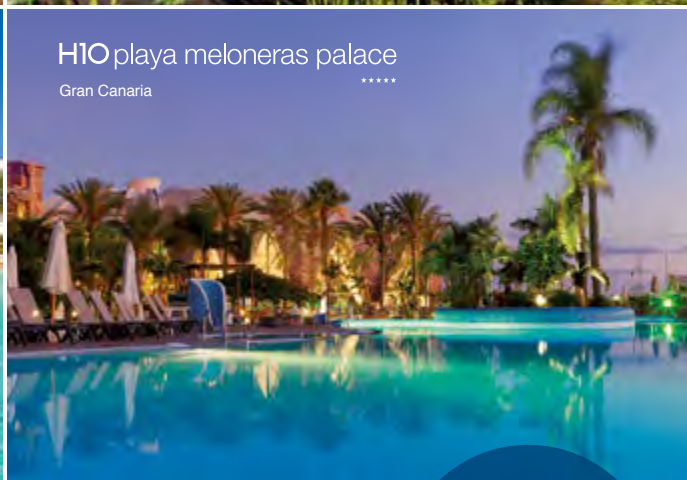
H10 las palmeras
Tenerife *****



H10 taburiente playa
La Palma *****



H10 ocean suites
Fuerteventura *****



H10 playa meloneras palace
Gran Canaria *****

Descubre nuestros hoteles ubicados en primera línea de mar con instalaciones de primer nivel y una cuidada gastronomía. Ahora más que nunca... Te mereces que piensen en ti.

17 Hoteles en Tenerife, Lanzarote, Fuerteventura, La Palma y Gran Canaria

*Precio por habitación y noche en media pensión (excepto en los períodos de Navidad y fin de año).
IGIC incluido. Sujeto a disponibilidad.

www.h10hotels.com / T (34) 902 100 906 / reservas@h10hotels.com

desde
95 €*

ISLAS SALVAJES, OLVIDADAS DEL ATLÁNTICO

Por Juan José Ramos Melo @BirdingCanarias



A medio camino entre las Islas Canarias y Madeira, aparecen las Salvajes, un pequeño archipiélago portugués deshabitado que alberga algunas de las principales colonias de cría de aves marinas del Atlántico, un lugar realmente desconocido para la mayoría de nosotros y una joya para los amantes de la naturaleza. Su presencia en la documentación histórica es casi nula y se reduce a algunos textos, en la mayoría de los casos, relacionados con títulos de propiedad a partir del siglo XVI.

Sin embargo, en el ámbito de la historia de la ciencia, las Islas han tenido un papel destacado en el estudio de la Macaronesia por el número de trabajos científicos publicados sobre ellas, debido a su geología, aislamiento, el alto número de especies endémicas y la importancia que tienen en la reproducción de un buen número de aves marinas, en especial la pardela cenicienta que se estima llegan a superar las 20.000 parejas en la época de reproducción, la mayor colonia a nivel mundial para esta especie.

Las *Ilhas Selvagens*, como se denominan en portugués, son tres pequeñas islas e islotes que aparecen en el horizonte como espejismos, torres de piedra que ya han provocado algún naufragio, el más conocido el de un gran petrolero a comienzo de los años 70 del pasado siglo XX. Salvaje Grande, Salvaje Pequeña (Pitón Grande) e Ilhéu de Fora (Pitón pequeña) y varios islotes, se encuentran situados a 280 km. de Madeira y a 165 km de las Islas Canarias. Desde 1971, este archipiélago deshabitado está declarado Reserva Natural por el gobierno portugués; el principal motivo de su conservación es la presencia de especies de plantas endémicas y grandes colonias de aves marinas.

La relación de los canarios con las Islas Salvajes fue siempre estrecha. En el pasado como beneficiarios de los recursos naturales de las Islas, hombres y mujeres viajaban hasta allí en pequeñas barcas para recolectar la preciada orchi-lla, pescar, marisquear y capturar pollos de pardelas. Canarias también fue destino y origen de varios de los barcos que transportaron a naturalistas y colectores de plantas, semillas, rocas y conchas que fueron nutriendo a los museos europeos y sirviendo como base a algunos de los estudios sobre el Archipiélago. Naturalistas e investigadores canarios realizaron

a partir de la segunda mitad del siglo XX varias expediciones científicas a las Salvajes. La primera expedición canaria con fines de investigación fue llevada a cabo por Don Telesforo Bravo, quién tanto aportó en múltiples campos del conocimiento natural de Canarias y de la Macaronesia. Esta pequeña expedición fue promovida por la curiosidad innata de sus integrantes. La llevó a cabo D. Telesforo de forma personal junto a E. Sventenius, en 1953, con un barquito pequeño registrado en Caleta de Sebo llamado *Gracioso*, con el apoyo de Mariano López Socas, alcalde de Haría en ese momento y la compañía de varios pescadores de La Graciosa, suponiendo un atencivo hito en el conocimiento de estas islas.

-

***Son unpreciado reclamo
para los amantes de la naturaleza
y la vida marina en general***

-

Hoy en día, la relación de Canarias con las Islas Salvajes es escasa, aunque aún existen muchos relatos y leyendas, tal vez las más conocidas las que cuentan los marinos sobre los piratas que escondían aquí los tesoros de sus asaltos a barcos con oro y joyas que venían de las prosperas colonias americanas. Lo que se sabe con certeza es que son unpreciado reclamo para los amantes de la naturaleza y la vida marina en general. Un lugar único donde habitan miles de pardelas cenicientas, petreles del Bulwer, paños pechialbos, paños de Madeira y charranes de varias especies, junto a invertebrados y plantas exclusivas a nivel mundial. Un paraíso para la vida salvaje y refugio para algunas de las más singulares especies de fauna y flora de la Macaronesia. Un auténtico laboratorio de la evolución que hubiera fascinado al mismísimo Charles Darwin.

LORO PARQUE FUNDACIÓN: COMPROMETIDOS EN LA RECUPERACIÓN DE LAS TORTUGAS



Loro Parque Fundación, una entidad sin ánimo de lucro que actúa por el bienestar animal y la conservación de la biodiversidad, lleva a cabo desde hace varios años una labor fundamental en pro de la recuperación de las tortugas. La Fundación, gracias a un convenio con el Centro de Recuperación de Fauna de Canarias, recibe a las tortugas varadas o enfermas que previamente han pasado el proceso de rehabilitación en el centro, para de esta manera finalizar el proceso de entrenamiento y musculación en el Parque.

Además, se utiliza el momento de las liberaciones para hacer tareas de educación y concienciación ambiental. En ellas participan multitud de escolares tanto de la propia isla de Tenerife como de otras partes del mundo gracias a las conexiones realizadas en tiempo real a través de la red. Las tortugas marinas son reptiles que volvieron al mar hace más de 100 millones de años.

En la actualidad, existen solo siete especies, algunas de ellas viven en casi todos los océanos del Planeta y hacen grandes migraciones. No todas las tortugas marinas están clasificadas en la categoría de máxima amenaza, pero su baja tasa de reproducción y su lenta maduración sexual hacen que sean mucho más sensibles a las perturbaciones que provocamos los seres humanos en los ecosistemas marinos. Cada año, más de 200 tortugas marinas llegan heridas a los Centros de Rescate de Fauna de Canarias. Gracias a su labor, la gran mayoría (casi el 90 por ciento) puede ser recuperada y devuelta al mar.

En Loro Parque los profesionales están siempre dispuestos a prestar ayuda a los animales que llegan a nosotros enfermos o heridos, normalmente, accidentados en libertad como consecuencia de la creciente invasión de sus hábitats por el ser humano. A menudo, las administraciones cuentan con Loro Parque Fundación para rescatar y recuperar estos ejemplares y, si es posible, llevarlos de vuelta a su medio natural, en libertad. A este trabajo se suman con verdadera vocación los profesionales de Loro Parque, concedores de que de labores de rescate como estas depende en gran medida la conservación de muchas especies terrestres y marinas. La Fundación colabora con estos centros para sensibilizar a la población de la importancia de reducir la cantidad de residuos en el mar, y de proteger sus ecosistemas y especies, además de financiar el desarrollo de técnicas innovadoras para la curación de ejemplares heridos. En 2014 nos involucramos en un ambicioso proyecto para la cría en cautividad y liberación de ejemplares de tortuga boba, que ayudará a la supervivencia de la especie.



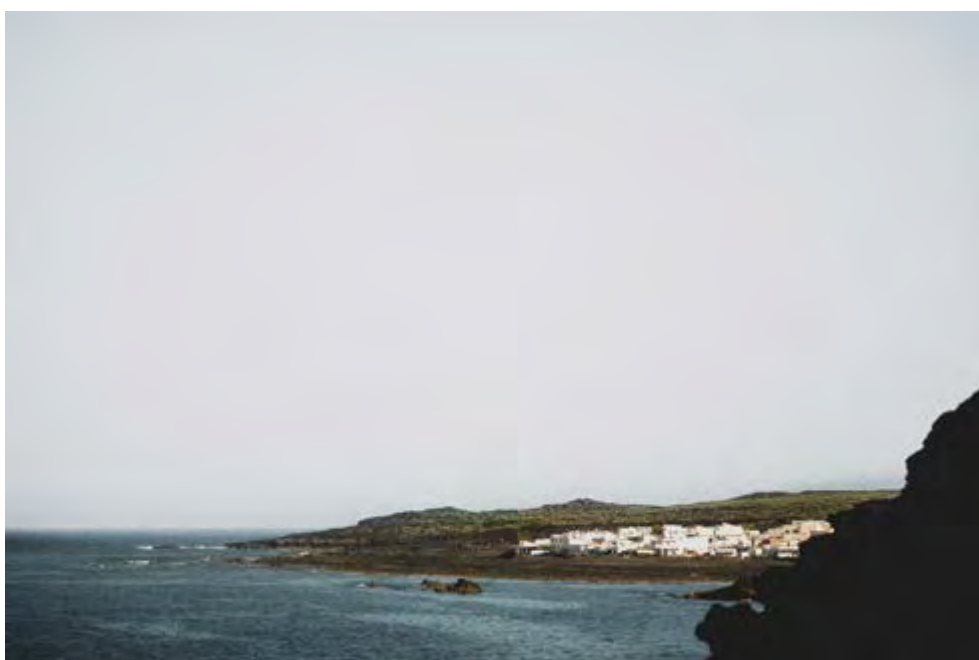
DE VOLCANES, SALINAS Y FAROS

Por *Aarón Rodríguez* (*)
Fotografías por *José Chiyah Álvarez*

Este mes proponemos una de las rutas más singulares y menos conocidas para la práctica del senderismo en la isla de Lanzarote. Se trata de la que recorre toda su costa suroccidental, uniendo tres de los puntos más emblemáticos del territorio insular: El Golfo, las Salinas del Janubio y el Faro de Pechiguera. Este hecho la convierte en una propuesta muy atractiva y cómoda de realizar, ya que, a pesar de sus 18 kilómetros de longitud, discurre en su mayor parte por pistas y senderos de escaso desnivel y dificultad.

(*) Técnico del Inventario de Caminos de Anaga - Fundación Santa Cruz Sostenible





Comenzamos en el sendero que arranca desde el aparcamiento que encontramos justo al final de la carretera de El Golfo. La senda nos conduce, en apenas 300 metros, a la negra arena de la playa de los Clicos. Nos encontramos en el interior de uno de los conos volcánicos nacidos durante las erupciones de Timanfaya, que entre los años 1730 y 1736 transformaron para siempre el paisaje de la isla conejera. La acción marina destruyó la mitad del edificio, quedando en su lugar un anfiteatro, conformado por las paredes interiores, con una hermosa playa interior y una charca que tiñen de verde las algas que la habitan. El conjunto, conocido como El Golfo, conforma una estampa de singular belleza que se ha convertido, por derecho propio, en un icono de la isla de Lanzarote. Desde aquí, tomamos el camino hasta la carretera LZ-703, que seguimos durante 4 kilómetros, marchando con precaución entre malpaíses, hasta la playa del Janubio. Al acceder a ella, nos sorprenden inmediatamente las espléndidas Salinas de El Janubio,

testigo vivo de un modo de vida que fue crucial para nuestro archipiélago y que casi ha desaparecido.

Desde este lugar, continuamos por el sendero de la costa dejando a nuestra derecha el océano y disfrutando de las vistas sobre el Risco de la Caletita, el Caletón del Río, el Rincón del Palo o la Punta Gorda, un trayecto plagado de bajíos y hermosos charcos, lugares en los que la lava entra en contacto directo con el mar. Una vez se alcanza la zona urbana, en la zona conocida como Costa Rubicón, se prosigue en dirección al sur hacia el Faro de Pechiguera. La vista desde este rincón es sublime: al fondo se dibujan las montañas del macizo de Los Ajaches, el relieve más importante del sur de Lanzarote; también Punta Limones, la bahía de Playa Blanca y se vislumbra, al este, la Punta del Papagayo. Al sur, a apenas 9 kilómetros, vemos el norte de la isla de Fuerteventura, al otro lado del Estrecho de la Bocayna. Aquí, con esta excepcional panorámica, finaliza nuestro recorrido.



EN NAVIDAD



TODOS QUEREMOS
FORTALECER NUESTROS LAZOS
CON EL MEJOR REGALO



EN NAVIDAD
REGALA LAZOS DE SANGRE
ES UN REGALO PARA TODA LA VIDA

*Da lo mejor
de ti
dona sangre*

www.ichh.org
900234061

ICHH LAS PALMAS

ALFONSO XIII,4
35003 LAS PALMAS DE GC

ICHH STA. CRUZ DE TFE.

MÉNDEZ NÚÑEZ, 14
38003 SANTA CRUZ DE TENERIFE

SÍGUENOS EN
f

Me gusta
Compartir

Gobierno de Canarias
Instituto Canario de
Hemodilución y Hemoterapia

Red
Transfusional
Canaria

EL CARDÓN: UNA EMPRESA CANARIA QUE SIGUE CRECIENDO



Con sus nuevas instalaciones en Tenerife, la empresa liderada por D. Manuel Medina y Dña. Teresa Torres continúa su proceso de expansión.

El grupo empresarial El Cardón nace en Fuerteventura en los años ochenta, de la mano de Manuel Medina y Teresa Torres que comenzaron lavando –en su propia casa- la ropa del restaurante en el que trabajaban.

En la actualidad cuenta con la mayor planta de procesado de las islas, ubicada en el municipio de Tuineje, capaz de procesar hasta 100 toneladas de ropa al día.

Ofrecen servicio a Lanzarote, Gran Canaria, Fuerteventura y Tenerife, donde pondrán en marcha sus nuevas instalaciones en el Pol. Ind. Las Chafiras.

Con una superficie de más de 1000m², la nueva nave dará servicio de lavandería y tintorería a particulares y empresas, en especial al sector de la hostelería y la restauración de las islas occidentales, donde pondrá en marcha su exitoso sistema de Renting. A través de este servicio El Cardón se hace responsable de la compra y almacenamiento de lencería con las características y cantidades elegidas por el cliente, consiguiendo así minimizar sus costes que dependerán únicamente de su ocupación.



Una empresa comprometida con la calidad y el medio ambiente, cuyo parque automotor cuenta ya con vehículos ecológicos y sus procesos de trabajo obtendrán próximamente el certificado de calidad ISO 9001.

Además, el compromiso social de El Cardón está presente en distintas iniciativas como sus patrocinios deportivos, en especial a la Lucha Canaria, o las becas Cardón Educa y su vinculación con el Centro Especial de Empleo, Discapacitados de Canarias.

Con la llegada del 2017, El Cardón quiere agradecer a sus clientes y proveedores, pero muy especialmente a sus trabajadores que, en opinión de D. Manuel, “son el valor más importante de la empresa”.



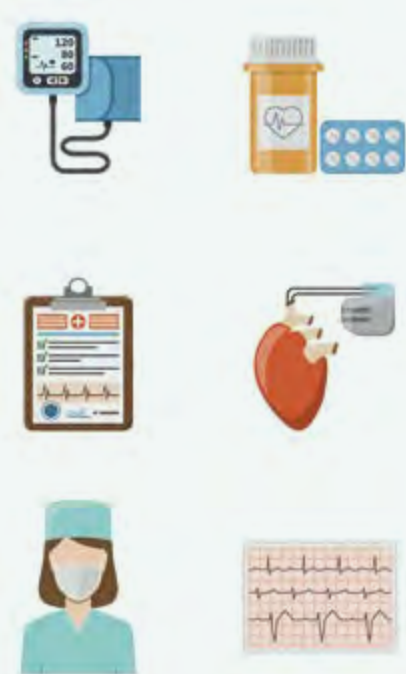
Lavandería - Tintorería - Renting



TU SALUD EN LA AGENDA

Por *Verónica Martín*
Ilustración por *Ilustre Mario*

La prevención es la gran baza que podemos jugar en contra de la enfermedad. Ahora que acaba el año, apunta en la agenda algunas citas que mejorarán tu vida de cara al próximo.



La salud debe cuidarse en la salud. Parece una frase de un acertijo extraño, pero la realidad es que entre los buenos hábitos de vida que ya se van instalando en la sociedad canaria aún no se encuentran las revisiones periódicas. Muchas enfermedades graves podrían tener una incidencia menor o, al menos, un mejor pronóstico si incorporáramos a nuestra agenda algunas visitas médicas.

-

Las visitas anuales al médico son una buena forma de establecer un vínculo entre el sistema sanitario y los pacientes

-

La familia entera debe entender que su salud está en sus propias manos. Una vida saludable en la que se incluye una alimentación basada en productos naturales y de cercanía unido a la práctica de deporte y a

la eliminación de tóxicos como el tabaco o el alcohol. Estas son las claves en las que la ciencia basa una vida saludable.

Pero, además, hay que estar alerta a signos tempranos de cualquier patología y hay que ser conscientes de que el envejecimiento genera ciertos problemas. Se recomienda un chequeo médico general, con analíticas y pruebas sencillas, una vez al año para toda la familia.

Los expertos insisten en que estos chequeos no solo pueden ayudar a detectar precozmente algunos tumores, deficiencias en la visión o auditivas, u otros problemas como índices de lípidos altos sino que, también, son una buena forma de establecer un vínculo entre el sistema sanitario y el usuario con el fin de comprobar que sus hábitos de vida son saludables, cómo se alimenta, si tiene exceso de peso, si consume drogas legales o ilegales...

Un 90% de las personas que se someten a chequeos médicos presenta algún indicio de patología. Un examen general de salud debería incluir consulta médica y la realización de algunas exploraciones complementarias como análisis y radiografías generales. Además, pruebas indicadas específicamente para cada persona atendiendo a su edad, género, hábitos de vida o antecedentes familiares.

Pero... ¿qué especialista debo visitar?, ¿dónde están los principales problemas?

Las visitas regulares al médico empiezan en la infancia. El calendario marcado por los planes de salud deja claro que el bebé debe realizarse visitas y controles periódicos a la primera semana de vida, al mes, a los dos meses, a los seis y a los 12 meses. Después, debe visitarse al pediatra a los 18 meses y a los 24.

CIRUGÍA SOLO LÁSER REALIDAD O FICCIÓN

La denominada “cirugía láser” no siempre se realiza solo con láser.
Las nuevas tecnologías permiten solventar esta discordancia.



La corrección de la visión con láser mediante la técnica LASIK, es por sus superiores resultados y excepcional seguridad la más empleada en el mundo occidental. Con más de 20 años de trayectoria esta técnica, realizada dentro de los parámetros adecuados, permitió en 2015 recuperar la visión a más de 300.000 europeos. Y sin embargo, el desarrollo inexorable de la tecnología junto a la creciente demanda de excelencia ha permitido mejorar aún más esta técnica.

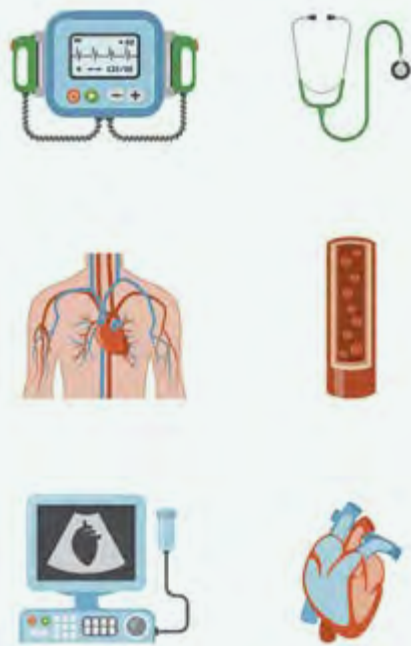
Es bien conocido que la técnica LASIK utiliza un láser denominado excímer, que talla con precisión la córnea para corregir defectos como la miopía y el astigmatismo entre otros. Lo que es menos conocido es que esta llamada “cirugía láser”, no siempre se realiza solo con láser.

En efecto, la creación del necesario corte corneal que define a la técnica LA-

SIK se ha venido realizando desde su inicio mediante cuchillas metálicas manejadas manualmente. La incorporación en la pasada década del láser de femtosegundo ha permitido eliminar la necesidad de utilizar cuchillas para realizar todo el procedimiento con láser guiado por ordenador. Se ha ganado así en precisión y seguridad al evitar las complicaciones posibles derivadas del uso de cuchillas metálicas.

De esta forma el láser de femtosegundo, es el presente de la moderna cirugía ocular. Su continua difusión por todo el mundo occidental es un hecho.

En el Instituto Oftalmológico Amigó de Tenerife (IOA) realizamos la técnica LASIK de manera sistemática con láser de femtosegundo, habiéndonos permitido mejorar aún más la exigencia de los resultados y la tranquilidad en la corrección de la visión.



Posteriormente, la recomendación es anual hasta los seis años. Después, los niños deben pasar un control médico entre los 9 y los 11 años y otro de los 12 a los 14. Cada visita debe servir para no solo evaluar los signos de posibles patologías incipientes sino, especialmente, para capacitar a las familias para que asuman un papel de prevención y promoción de la salud, permitiéndoles un mayor nivel de autonomía y responsabilidad sobre los cuidados de sus hijos, evitando la medicalización de la etapa infantil y la adolescencia.

En los adultos a la visita anual con el médico hay que añadir algunas citas con especialistas a partir de determinadas edades y circunstancias. En el caso de las mujeres, la cita con el ginecólogo debe ser anual y es recomendable hacerse una mamografía cada dos años después de los 40 y una al año tras cumplir 50. El oftalmólogo es visita obligada también cada año. Se recomienda realizar una revisión ocular al menos una vez

al año para detectar también aquellas patologías que no presentan síntomas y que pueden llegar a tener consecuencias graves como es el caso del glaucoma o de la generación macular.

La salud auditiva no debe dejarse atrás y la visita al especialista también hay que apuntarla una vez cada 12 meses. Lo mismo ocurre con la bucal que también debe estar en nuestra agenda anual.

Entre las enfermedades detectadas con mayor frecuencia aparecen las que constituyen importantes factores de riesgo cardiovascular como la dislipemia o alteración de los niveles de lípidos, que suele encontrarse en uno de cada cuatro pacientes aproximadamente. Solo este índice y el control del mismo, puede evitar problemas graves de salud en un futuro.

-
***En el caso de las mujeres,
 la cita con el ginecólogo debe
 ser anual y es recomendable
 hacerse una mamografía cada
 dos años después de los 40 y
 una al año tras cumplir 50***
 -

La obesidad y la hipertensión suele hallarse en aproximadamente el 20% de los pacientes que se someten a chequeos. Esto es muy importante pues ambas patologías requieren de un abordaje temprano para impedir complicaciones. El tumor de próstata es el cáncer más frecuente en Occidente. Para obtener un buen pronóstico, es necesario un diagnóstico muy precoz. Por lo tanto, las sociedades científicas recomiendan que tras cumplir los 50, todos los varones acudan al urólogo una vez al año para comprobar que todo va bien.

LA SOLUCIÓN MÁS AVANZADA

PARA LA PÉRDIDA DE SUS DIENTES

Rehabilitación de maxilares edéntulos con implantes cigomáticos. Casos extremos.

Actualmente, la utilización de implantes dentales para rehabilitar maxilares sin dientes es la opción más recomendable y menos invasiva.

Ocasionalmente en algunos pacientes es imposible colocar implantes tradicionales porque se ha producido una pérdida ósea, bien por la caída de las piezas dentales o por el uso continuado de prótesis removibles.

En estos casos utilizamos la técnica de carga inmediata con **implantes cigomáticos**. Consiste en colocar 2 implantes cigomáticos (long.35-52mm) anclados en el hueso malar y 2 implantes convencionales.



Obtenemos así 4 puntos de anclaje para rehabilitar la arcada dental completa el mismo día de la cirugía, pudiendo colocar por la tarde una prótesis fija provisional atornillada.

Esta técnica se realiza bajo sedación consciente intravenosa, supervisada por un anestésista.

El Dr. Caballero de Rodas y su equipo está especializado en rehabilitar este tipo de maxilares.



ClínicaDental 
Caballero de Rodas
Implantología y Estética Dental

 Calle Torres, 20 | Triana
T. 928 367 296
clinicacaballeroderodas.com

HPS, UN HOSPITAL CON EL DEPORTE



El ejercicio físico y la actividad deportiva realizada de forma regular y a baja intensidad disminuyen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y favorecen la calidad de vida. Pero para aprovechar al máximo las ventajas que proporciona al organismo el ejercicio y sobre todo, desterrar cualquier riesgo derivado de su práctica de manera inadecuada para las condiciones específicas de cada persona, es necesario un control médico.

El reconocimiento médico deportivo se debe realizar a todas las personas que practican actividad física, tanto de forma regular como esporádica, para detectar cualquier enfermedad que pueda contraindicar de forma absoluta o eventual la práctica deportiva, para valorar su condición física y establecer pautas de entrenamiento para mantenerla o mejorarla.

Este reconocimiento incluye “historia deportiva, horas de entrenamiento, antecedentes familiares y personales, interrogatorio detallado de su estado actual, exploración física, estudio antropométrico, estado nutricional, electrocardiograma, análisis sanguíneo, prueba de esfuerzo y en deportistas de alta intensidad se debe incluir ecocardiograma, espirometría y prueba de esfuerzo máxima” enumera la doctora Clara Quintana, jefe de unidad y especialista en Medicina Deportiva del Hospital Perpetuo Socorro (HPS).

Y es que el centro ha apostado por el deporte como forma de fomentar la salud. Dada su experiencia en la materia es responsable de los reconocimientos médicos y la salud de los jugadores de la Unión Deportiva Las Palmas y del Herbalife Gran Canaria. En esta línea, pone a su disposición toda su infraestructura hospitalaria de primera línea y un amplio equipo conformado por traumatólogos, cirujanos y cardiólogos, entre otros es-



pecialistas, y un seguimiento constante que garantice el pleno rendimiento de unas plantillas situadas en la élite deportiva nacional.

Fruto de esta filosofía que relaciona la salud y el deporte, el Hospital Perpetuo Socorro es el principal patrocinador de la HPS San Silvestre, y responsable de sus servicios médicos así como de la Gran Canaria Maratón y la Transgrancanaria, entre otros eventos.



LA SANIDAD DEL FUTURO ESTÁ YA EN TU MANO

El 61% de los españoles no ha acudido a una consulta médica por falta de tiempo o ha tenido que posponerlo indefinidamente por no poder compaginarlo con su horario laboral, según un estudio de Sanitas sobre cómo afecta el ritmo de vida al cuidado de la salud. La falta de tiempo es hoy en día una de las mayores preocupaciones de una sociedad hiperconectada, que trabaja 24 horas al día y que necesita productos y servicios basados en la inmediatez.

Esto choca frontalmente con las principales prioridades de los españoles: la familia, la salud y los amigos. Para ayudar a paliar este problema, los clientes de Sanitas tienen ahora la posibilidad de beneficiarse de los servicios de un nuevo producto inspirado en la tecnología que permite gestionar en escasos minutos lo que hace unos años suponía horas. Se trata de Blua, un seguro de salud digital con el que se puede tener el control de la salud en todo momento a través de cualquier

dispositivo móvil. Así, las video consultas con expertos de 12 especialidades, las analíticas en casa y el envío de medicamentos a domicilio directamente desde la farmacia son algunas de las soluciones más atractivas de este seguro, que puede contratarse también como complemento.

Gracias a Blua, que ahora puede conseguirse gratuitamente con la campaña *Cámbiame*, la falta de tiempo ya no es un obstáculo para cuidar de la salud.

APROVECHA TUS VACACIONES EN TENERIFE PARA UN CAMBIO DE IMAGEN

Más de 5 millones de turistas eligen Tenerife, cada año, para disfrutar de sus vacaciones. Es mucho más que sol y playa, es una oportunidad para un cambio de imagen, con tratamientos estéticos que no requieren de hospitalización y de recuperación inmediata y así volver a casa totalmente renovado. Los tratamientos más demandados son los que combaten la alopecia. En Clínica Bonome son especialistas en medicina capilar y cuentan con un programa personalizado que permite brindar un servicio completo al paciente el cual se inicia desde su ciudad de origen (reserva de billetes, alojamiento, traslados, atención médica) hasta el regreso a su casa. Este centro de reconocido prestigio nacional e interna-



cional, con más de 10 años de experiencia es pionero en Canarias en la aplicación de las técnicas más revolucionarias y novedosas en la recuperación capilar. Más información en el 922 282 162 o redes sociales de @ClinicaBONOME.

Tengo que tomármelo en serio.

Urología en Hospiten.

A Juan le gusta sentirse bien y no preocuparse por nada. Por eso sabe que, como todos los hombres a partir de los 45 años, tiene que comenzar a hacerse revisiones periódicas. El servicio de Urología de Hospiten le ofrece un equipo de grandes profesionales y la tecnología médica más avanzada. Con precisos diagnósticos e intervenciones quirúrgicas basadas en soluciones mínimamente invasivas.

HOSPITEN BELLEVUE - TAMARAGUA
Puerto de la Cruz - Tenerife
T Consultas 922 385 235

HOSPITEN RAMBLA
Santa Cruz de Tenerife
T Consultas 922 534 240

HOSPITEN SUR
Playa de Las Américas - Tenerife
T Consultas 922 777 760

HOSPITEN LANZAROTE.
Puerto del Carmen - Lanzarote
T Consultas 928 596 181

HOSPITEN ROCA
San Agustín - Gran Canaria
T Consultas 928 730 362

www.hospiten.com



hospiten 
Servicio de Urología

¿MIEDO AL DENTISTA?



La clínica dental Caballero de Rodas cuenta con un equipo de profesionales con gran experiencia y en continua formación. Nos adaptamos a las características individuales de cada paciente y ponemos a disposición de aquellos más aprensivos la posibilidad de realizar sus tratamientos bajo sedación consciente intravenosa, supervisada siempre por un anestesiista. www.clinicacaballeroderodas.com
T. 928 367 296

MONTAR EN BICICLETA REDUCE EL RIESGO DE INFARTO

Un nuevo estudio llevado a cabo por investigadores de la Universidad del Sur de Dinamarca en Odense (Dinamarca) muestra que las personas que montan en bicicleta de forma regular tienen un riesgo mucho menor de desarrollar una enfermedad cardiovascular y, por tanto, de morir a consecuencia de un infarto, publica *ABC*. Los autores analizaron los factores de riesgo cardiovascular y los hábitos ciclistas de cerca de 45.000 adultos daneses con edades comprendidas entre los 50 y los 65 años. Durante los 20 años de seguimiento del estudio –de 1993 a 2013– se registraron un total de 2.892 infartos de miocardio. Los resultados mostraron que los participantes que montaban en bicicleta durante su tiempo de ocio o que iban pedaleando a trabajar tenían un riesgo hasta un 11-18% menor de padecer un infarto.

LOS EXPERTOS DEL GECP ALERTAN DE QUE ESPAÑA ES EL PAÍS EUROPEO DONDE LOS ADOLESCENTES EMPIEZAN ANTES A FUMAR

Pese a que las políticas contra el tabaquismo han sido muy efectivas en la población adulta española, los jóvenes siguen siendo motivo de preocupación para los oncólogos del Grupo Español de Cáncer de Pulmón (GECP). Un 33% de las chicas españolas entre 14 y 18 años fuma y un 29% de los chicos. Por ello, este grupo de investigación, formado por 390 expertos de toda España lanza el concurso de spots de 30 segundos *No dejes que el tabaco entre en tu vida*. Dirigido a escolares de 3º y 4º de la ESO el objetivo es plasmar en lenguaje audiovisual la importancia de no consumir el primer cigarrillo. Los especialistas del Grupo también han elaborado una Guía de Recursos para el Aula en la que se explica de manera didáctica la vinculación entre tabaco y cáncer de pulmón, un tumor desconocido para los jóvenes.



El cáncer de pulmón causa anualmente más de 17.000 muertes en España y cada año se detectan 20.000 nuevos casos. En Canarias fallecen anualmente cerca de 700 personas por este tumor.

Ayudamos al cerebro a dar sentido a los sonidos



Made for

iPod iPhone iPad

Apple, el logo de Apple, iPhone, iPad y iPod touch son marcas de Apple Inc. registradas en EEUU y otros países

¿En qué consiste la tecnología Brain-Hearing?

El sonido llega a los oídos y estos lo transforman en impulsos eléctricos que activan un área específica de la corteza cerebral.

Es el cerebro quien interpreta y da sentido a los sonidos. La tecnología BrainHearing que utilizan nuestros audífonos se ha diseñado para proporcionar al cerebro la información sonora suficiente para que, entre todas las informaciones auditivas que recibe, pueda separar, orientar, enfocar y reconocer el mensaje que le interesa.

Los audífonos de Oticon con tecnología BrainHearing mejoran la localización espacial del sonido, proporcionan la mejor relación entre el habla y el ruido aportando así mayor información del habla. Se reduce el esfuerzo cognitivo (esfuerzo realizado por el cerebro) de entender y permite mantener el cerebro más activo para otras tareas.



Francisco J. Peñate González

Experto en Audiología Protésica

Recupere el placer de **Oír** a los demás

Hay detalles que cambiarán su **VIDA**

Revisión auditiva gratuita



Calle Mariucha nº2
35012 - Las Palmas de Gran Canaria

www.audiologica.es

Tel.: 928 505 275

Avenida de Canarias nº146
35110 - Vecindario

info@audiologica.com



EL SOBREPESO EN LOS NIÑOS ESPAÑOLES DISMINUYE



El exceso de peso en niños de seis a nueve años ha descendido un 3,2% en los últimos cuatro años, según el *Estudio Aladino 2015* (Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España) que elabora el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Los menores con sobrepeso han pasado del 44,5% al 41,3%, ha publicado *El País*.

SUPERVIVIENTES DE CÁNCER DE MAMA CRUZAN EL ATLÁNTICO



Las cinco mujeres que, tras superar el cáncer, participaron en el #RetoPelayoVida partieron a bordo del velero Cannonball para atravesar el Atlántico rumbo a Isla Martinica y transmitir "un mensaje de esperanza, de que el cáncer tiene cura". Coincidiendo con el cierre del *Valencia Boat Show*, el S/Y Cannonball participó en la salida del *Trofeo Varadero de Valencia* y zarpó para llevar a las cinco pioneras a Málaga, después a Tenerife y desde allí cruzando el océano hasta Martinica.

"En Trasplante de Pelo, la EXPERIENCIA marca la diferencia".

Dr. Jiménez Acosta, Platinum Follicle Award 2012. Premiado por la Sociedad Internacional de Trasplante de Cabello (ISHRS).

MEDITEKNIA

DR. JIMÉNEZ ACOSTA



A.R.S. "Tenía la moral muy baja por mi alopecia. La cirugía con el Dr. Jiménez Acosta fue muy sencilla y sin dolor. Me incorporé al trabajo sin problemas. Mi pelo vuelve a crecer. Lo recomiendo".

PRESUPUESTO SIN COMPROMISO:

Las Palmas de Gran Canaria. Mediteknia. 928 23 22 78 Av. Alcalde Ramírez Bethencourt, 20.

Santa Cruz de Tenerife, cita con el Dr. Jiménez Acosta en la consulta de la Dra. Ana Jiménez. 922 24 60 60

Ven a Sanitas y te regalamos,
durante un año, las ventajas
digitales únicas de **blua**



PARTE DE **Bupa**



Además
de video consulta
con tu médico
disfrutarás de:

- Cobertura de farmacia
- Analítica a domicilio
- Nutricionista
- Entrenador personal

¿Te vienes?

Infórmate:

Las Palmas de Gran Canaria
malmeida@sanitas.es
669 745 978

Santa Cruz de Tenerife
ebonnet@sanitas.es
683 300 860

DANIEL ABREU O LA DANZA EMOCIONAL

Por Alicia Mederos
Fotografía por Luis Antonio Barajas



El riesgo y la innovación del coreógrafo y bailarín canario Daniel Abreu merecieron en 2014 el Premio Nacional de Danza, que otorga anualmente el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. El jurado consideró, por mayoría, que Abreu es "dueño de un lenguaje personal y de un universo propio sustentados en la originalidad y el riesgo"... Algo evidente en sus trabajos de la última década: *Ojos de pez, Perro, Animal, Silencio y Mucho tiempo, muchas cosas.*

El bailarín y coreógrafo confiesa haberse sorprendido por el Premio del que espera le abra puertas en España, un país donde, asegura, se pone techo muy rápido al artista y a la Cultura... De conversación atenta y pausada, este licenciado en Psicología deja entrever una pasión enérgica si el asunto a tratar le atraviesa el músculo emocional, el resto ya lo lleva más que embridado y eso que el suyo fue un arranque poco frecuente: comenzó a bailar a los dieciocho años, aunque, eso sí, atrás quedaban años de Carnaval entregado al compás natural de los tocados por la varita del ritmo... Será, como él afirma, que la gente canaria atesora una capacidad innata para la expresión corporal...

Podría decirse que lo suyo es poesía proteínica porque verle bailar es descubrir que existen músculos incluso en los párpados... y no es exageración porque tras unos ojos triangulares se aferra una mirada perruna bienintencionada pero no dócil... Poco más de una década de esfuerzo titánico le ha bastado para que su nombre sea referente inequívoco de Danza que se engloba en el genérico "baile contemporáneo", aunque, en verdad, a Daniel Abreu le queda corto el marco.

Lo suyo es narración pura, del hombre y de la sociedad, historias cotidianas que usted cuenta de un modo muy personal. ¿Es un propósito que parezcan inéditas?

Desde luego busco plasmar sobre en el escenario mi manera de entender la Danza... Sobre todo el movimiento del cuerpo llevado a su máxima expresividad, la música en todo lo que pueda dar de sí y el espacio como recurso para explorar todo ello...

Pero en sus coreografías no sólo hay plasticidad, que no es poco, hay

intensidad, dramatismo, rabia, momentos telúricos...

Cierto, y es un esfuerzo, porque no me interesa un cuerpo sobre el escenario que no comunique emociones. La Danza a través del cuerpo y el movimiento como pasarela para conectar con el espectador, con las emociones que tenemos todos: amor, tristeza, muerte, alegría, sorpresa, pasión.

-

“Cuando veo a gente canaria bailar en carnaval pienso... éso es lo que querría enseñar a alguien que empieza”

-

No le interesa mucho, deduzco, la idea de contar una historia a través de personajes, como en la danza clásica...

Los lugares emocionales me resultan más atractivos, más difíciles también, pero en mi trayectoria surgen de forma natural, un día descubrí que estaba metido de lleno en la Danza Contemporánea... Pero, ¡jojo! Tengo como referente la danza clásica, la idea de elevarse del suelo, estar suspendido, volar y andar sobre las puntas de los pies... Todo eso está latente

La técnica es importante entonces...

Importantísima. Un bailarín que no tenga herramientas técnicas, que no conozca su cuerpo y las posibilidades de moverlo sencillamente no podrá llegar... Tampoco llegan todos los bailarines que conocen la técnica porque luego están los límites del propio cuerpo... Ahí es donde, quizá, está mi suerte: puedo llevar mi cuerpo a su límite; tengo ese recurso que no es tan técnico, aunque lo parezca,

pero es consciente... Esto es lo que trato de transmitir en los talleres y a los bailarines con quienes trabajo... Si no bailo de otra forma más convencional es, sencillamente, porque no me sale, y no es técnica, ésa la conozco, es una fórmula, hablo de la naturalidad del movimiento... Y si no llego más lejos en mis movimientos es porque estoy al límite de mi cuerpo. Bailo en la frontera de mi cuerpo.

La Medalla de Oro de las Bellas Artes, en 2014 premió justamente ese lenguaje suyo tan personal: “un universo propio sustentado en un código original, innovador y arriesgado” ¿Le gusta esta opinión del jurado?

Sí, mucho..., es reconfortante, sobre todo en un país, como España, donde la Cultura no es un valor a proteger desde las esferas políticas...y si arriesgas con tu trabajo y para ello pones en marcha tu propia compañía, entonces todo es ¡¡¡¡¡muuuucho más complicado aún!!!... De modo que sí, un Premio, y éste especialmente, es un aliento después de años subiendo escaleras con cada creación y desdoblado tu trabajo fuera y dentro de la escena...

Vaya!... suena a decepciones...

No diría decepciones, esfuerzos sí, muchos... Empecé a trabajar en solitario en 2003, y al año siguiente monté mi primera compañía... A día de hoy nos acercamos al medio centenar de creaciones... pero decir esto es sencillo, hacerlo supone mucho trabajo porque a la labor de creación, que ya es un verdadero esfuerzo, debes sumar la de gestión y tocar puertas que no siempre responden y en muchas ocasiones si lo hacen es para darte ánimos y un “llame dentro de un tiempo”... En fin, nada que no sepa todo aquél que se mueva en ámbitos de la Cultura en un país donde dependes prácticamente de la subvención y donde se expiden certificados de defunción muy

rápidamente.... Estar ya es titánico y hay que seguir aunque por el camino pierdas la capacidad de reír.

-

“Si regreso a canarias no será para bailar ni para hacer coreografías”

-

Ha recorrido buena parte del Planeta mostrando sus creaciones, siempre con notable éxito de crítica y público...He leído que usted se define como alguien curioso que necesita ver y observar para crear y que en cada viaje se lleva algo aprehendido para un siguiente montaje...

Me gusta andar por las calles de las ciudades donde actúo y tomarme un rato para estar solo paseando y observando a la gente... Suelo imaginar qué hacen, a dónde van, qué vida tienen... qué hay detrás de cada uno de ellos... Lo hago a consciencia pero no predeterminado... Me invento una vida que seguramente nada tiene que ver con la de ellos y con el tiempo algunos terminan subiendo al escenario. La cotidianeidad es un filón para las coreografías. Las personas se mueven y llevan consigo una historia...yo invento una emocionalidad a partir del físico, lo llevo a la Danza y trato de que el espectador se mueva, y se conmueva, con la historia.

¿Y el trabajo de otros? ¿Le gusta ver lo que se cuece en la Danza?

Mucho, me relaja enormemente ser espectador, aunque, inevitablemente, soy muy selectivo porque no voy a ver Danza para entretenerme... Me gusta la sensación de quedar hipnotizado cuando veo un montaje hermoso y honesto... Por ejemplo, *Prólogo de un Hamlet sin palabras*, dirigida por Rigola, ¡una genialidad!... O Pina Bausch, aunque no me guste todo lo que hace, pero sigue siendo impresionante.



Centros de Arte,
Cultura y Turismo
Cabildo de Lanzarote



ORQUESTA
CLÁSICA
LANZAROTE

15-30 octubre / 13-27 noviembre / 11 diciembre / 8 enero

AUDITORIO Jameos del Agua



TEMPO

LANZAROTE

Espectáculo músico-teatral de la Orquesta Clásica de Lanzarote en un auditorio único en el mundo. Recoge un inolvidable viaje por la historia de Lanzarote desde los ataques piráticos hasta nuestros días.



Más información y reservas

www.caclanzarote.com



Exposiciones

PEDRO FAUSTO Y ERWIN HECKMANN BALLET NACIONAL DE ESPAÑA

Después del gratificante resultado obtenido con la recuperación de la tradición del folclore y de los diferentes estilos de la danza española con el montaje Sorolla, el Ballet Nacional de España vuelve a Las Palmas de Gran Canaria para presentar el espectáculo Zaguán y Alento, proyecto de su director, Antonio Najarro, para imprimir un giro estético y estilístico al grupo. Se presentará los días 2 y 3 de diciembre, a las 20.30 horas, en el Teatro Cuyás.

FERNANDO NGUEMA EN CASA AFRICA

Hasta el próximo 5 de enero de 2017, Casa África alberga en dos de sus salas en Las Palmas de Gran Canaria la muestra de Fernando Nguema Obras incompletas 1992-2008. Esta exposición rinde homenaje al desaparecido escultor de Guinea Ecuatorial y recorre la vida creativa del artista desde su irrupción en la escena africana hasta su fallecimiento en Malabo en el año 2008. La entrada es gratuita de lunes a viernes, de 9 a 18 horas.

UN RECORRIDO DE ARTE POR 45 OBRAS CLAVE

Cartografías del gusto es una muestra de 45 obras de arte propiedad de un coleccionista que quiere permanecer en el

anonimato. Ahora se expone en la Fundación Mapfre en Las Palmas de Gran Canaria con piezas de Francis Bacon, Miquel Barceló, Eduardo Chillida, Lucio Muñoz, Andrés Nagel o Antonio Tàpies. También de los canarios Juan Bordes, Juan Ismael y Gonzalo González. Hasta el 13 de enero. De lunes a viernes, de 10 a 13 y de 18 a 21 horas.

'RECHERCHEZ LES FEMMES!!!

Los discursos visuales desarrollados por creadoras desde ópticas de género son ahora un revulsivo en el mundo del arte para plantearse nuevos retos en las artes visuales, sobre todo en el formato audiovisual. Recherchez les femmes!!!, la muestra de Katia Bourdarel, Valérie Mréjen e Isabelle Lévénez, reivindica estas influencias. Comisariada por Margarita Aizpuru, se expone en Tenerife Espacio de las Artes (TEA) hasta el día 11 de diciembre.

MUESTRA ÓSCAR DOMÍNGUEZ EN CHECOSLOVAQUIA

El museo Tenerife Espacio de las Artes (TEA) expone hasta el 30 de abril la muestra Óscar Domínguez en Checoslovaquia. Recorre la etapa que el pintor surrealista canario, amigo de Picasso, Gris, Miró y Dalí, pasó en el país centroeuropeo tras asistir en Praga a la exposición El arte de la España republicana. Artistas españoles de la Escuela de París. Con obras realizadas entre 1946 y 1949, está abierta de martes a domingo de 10 a 20 horas.

INVERTED

El Centro Atlántico de Arte Moderno (CAAM) de Las Palmas de Gran Canaria presenta la exposición Inverted, de la artista franco-argelina Zoulikha Bouabdellah. Esta muestra de la influyente artista africana es el mayor proyecto monográfico sobre Bouabdellah realizado hasta ahora en Europa y está comisariada por Katrin Steffen. Se podrá visitar hasta el próximo 8 de enero, de martes a sábado de 10 a 21 horas. Domingos, de 10 a 14 horas.

Teatro

REFLEXIONES DEL HOMBRE LENGUA

Miguel Ángel Rodríguez, músico y cómico más conocido como *El Sevilla*, desembarca en Santa Cruz de La Palma con *Reflexiones del Hombre Lengua*. El espectáculo aborda el don humano de fabricar pensamientos intrascendentes, pues "ha llegado el momento de repartir la sabiduría de la que me ha dotado la naturaleza para mostrar que hasta el más tonto puede hacer relojes". El 2 de diciembre en Teatro Circo de Marte, a las 20.30 horas.

BALLET DE MOSCÚ

Con música de Tchaikovsky y libreto de Marius Petipa, el prestigioso Ballet de Moscú representará El cascanueces en varias actuaciones. El conjunto ruso llevará este clásico al Auditorio Infanta Leonor de Los Cristianos (8 de diciembre), al Auditorio Alfredo Kraus de Las Palmas de Gran Canaria (día 10) y al Palacio de Congresos de Fuerteventura (día 11). También llevará El lago de los cisnes al Auditorio Alfredo Kraus el día 9 de diciembre.

MAMMA MIA!

El musical Mamma Mia!, protagonizado por la actriz y cantante Nina en el papel estelar de Donna, regresa a los escenarios de Tenerife para inyectar a su público toda una dosis de energía positiva y ofrecer una visión optimista y reconfortante de la vida arropada por la música del conjunto sueco ABBA. El musical Mamma Mia! estará en cartel desde el 27 de diciembre hasta el día 2 de enero en el Auditorio Adán Martín de Santa Cruz de Tenerife.

Música

XI FESTIVAL DE GÓSPEL DE CANARIAS

El conjunto Black Heritage Group es la principal atracción del XI Festival de Góspel de Canarias. Esta banda norteamericana rendirá homenaje a la música góspel de la cantante Aretha Franklin en cinco conciertos previstos en Las Palmas de Gran Canaria (Auditorio Alfredo Kraus, 2 y 3 de diciembre) y La Laguna (Teatro Leal, días 6, 7 y 8). En el Centro Cultural de Los Cristianos (Arona), el 16 de diciembre, actúa el Community Gospel Choir.

JOSÉ VÉLEZ: UN AÑO MÁS

La canción Un año más ha sido uno de los títulos más importantes en la extensa carrera

artística del cantante canario José Vélez. Con ella ha cosechado éxitos en escenarios de todo el mundo y con Un año más volverá el intérprete de Telde para cantar ante su público isleño durante dos noches consecutivas. Será los próximos días 17 y 18 de diciembre, a partir de las 21 horas, en el Auditorio Alfredo Kraus de Las Palmas de Gran Canaria.

THE MERSEY BEATLES

The Mersey Beatles es una de las bandas deudoras de los cuatro de Liverpool con más prestigio internacional. Suyo es el espectáculo The Beatles tribute, en el que interpreta canciones de John Lennon y Paul McCartney. Se presentará el próximo 8 de diciembre, a partir de las 20.30 horas, en el Auditorio Alfredo Kraus de Las Palmas de Gran Canaria. Una ocasión única para disfrutar con clásicos como Help, Penny Lane y Come together.

XII CONCIERTO BENÉFICO DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER

El Teatro Leal de La Laguna (Tenerife) acogerá el próximo 17 de diciembre la duodécima edición del Concierto Benéfico de la Asociación Española con-

tra el Cáncer (AECC). Este encuentro solidario tendrá como protagonista al grupo Atlantes, con el timplista mayorero Domingo Rodríguez El Colorao y el guitarrista Juan Carlos Pérez Brito como invitados. La recaudación del festival musical será destinada a financiar las actividades de la AECC.

VÍCTOR ESTÁRICO

El joven timplista mayorero Víctor Estárico presenta el concierto Antología del Timple en La Gomera. Este recital temático surge como un recorrido por las obras más significativas del repertorio histórico del timple canario. Víctor Estárico, quien ya utilizó el timple para rendir homenaje al escritor Miguel de Unamuno y su huella en Fuerteventura, actuará el próximo 9 de diciembre, a partir de las 20 horas, en el Centro Cultural de Valle Gran Rey.

MAYUMANA

Rumba! es el nuevo montaje de Mayumana con música de Estopa y narra la historia de dos familias enfrentadas en el mismo barrio. Entre el odio y las disputas nace un romance inesperado que cambiará todo. Un espectáculo desbordante con unos artistas que cantan, bailan y tocan todos los instrumentos para crear el milagro rítmico de Mayumana. Del 16 al 30 de diciembre de 2016, en el Teatro Pérez Galdós de Las Palmas de Gran Canaria.

Puedes compartir con nosotros tu convocatoria de Cultura. Envíala con dos meses de antelación a:

redaccion@barabaracomunicacion.com

Muchas gracias



LA MÁS FELIZ DE LAS NOCHEBUENAS

Por *Jesús Villanueva Jiménez*
Fotografías por *Priscilla Valencia*

Quizá piense vuestra merced que fantaseo con lo que voy a contaros ahora. Y no os lo reprocharía, ciertamente, porque hasta yo mismo, protagonista de tan grandiosa aventura, a veces creo que mi memoria guarda lo vivido en sueños.

Recuerdo aquel 24 de diciembre del año de Nuestro Señor de 1776, como si hubiese sido ayer. En nuestra balandra *Aurora*, partimos de Corralejo al alba, con buena mar y viento a favor, un servidor y mis cinco compañeros de fatigas. Los aparejos a punto y los ánimos alegres, echamos las redes a unas tres millas al sureste del puerto. Parecía que la víspera de Navidad nos era propicia, puesto que a mediodía ya cubríamos media bodeguilla de pescado. ¡Con cuánta esperanza nos aguardaban en tierra nuestras familias! Los seis éramos padres, y un servidor y mi compadre esperábamos serlo de nuevo en un par de meses, según las cuentas de nuestras mujeres.

Echamos las redes al agua una vez más, ilusionados con estar en casa al atardecer, cuando mi compadre, con los ojos como lunas, señaló a popa. “Madre de Dios, ¡piratas!”, exclamó con un nudo en la garganta. En efecto, dos jabeques berberiscos —inconfundibles sus velas triangulares—, navegaban a todo trapo hacia nosotros. Piratas y corsarios ingleses y alguno que otro holandés se sufrían por las aguas canarias, pero de berberiscos hacía decenios que no se tenían noticias. Todos nos miramos aterrados, con el corazón en un puño, pensando en nuestras familias, a las que nunca más veríamos. En el tiempo que nos llevaría deshacernos de las artes e izar velas, y la quilla de la *Aurora* cortara las aguas, aquellos sarracenos se nos

habrían echado encima y hechos prisioneros. Ese era el objetivo de los piratas berberiscos: apresarnos y vendernos como esclavos, además de hacerse con nuestra balandra, embarcación ligera ideal para ciertas artimañas.

—¡Izad velas, por todos los santos! —grité, aferrándome a una mínima esperanza, mientras a machetazos desprendía las redes.

A un cuarto de milla teníamos ya a los desalmados, la balandra cogiendo arrancada, y todos implorando a la Virgen del Carmen que se apiadase de nosotros. Cuando estando en esas angustias, escuchamos de estribor el estruendo de un cañonazo, que reventó el casco del primer jabeque, al entrarle la bala de hierro por la línea de flotación. Dos veces más hicieron fuego los cañones de proa del navío salvador, que hizo huir al segundo de los piratas, mientras el primero se hundía sin remisión. ¡Cuántos gritos de júbilo dimos al cielo, por tan feliz como sorprendente desenlace! Supimos luego que aquel ángel de la guarda era el *San Juan Nepomuceno*, imponente navío de línea de 74 cañones de la Real Armada española, que procedente de La Habana, como escolta de la Flota de Indias, se había desviado al fondeadero de Playa Blanca, a fin de reparar una avería en un mastelero. ¡Bendita avería!

Muchas han sido ya las navidades pasadas desde entonces, todas felices, gracias a Dios, pero ninguna como aquella Nochebuena de 1776.*

*Fue el año en que la Flota de Indias hizo su última travesía, al mando del contralmirante don Antonio de Ulloa.

UNA FOTO CANARIA, ENTRE LAS 100 MEJORES DEL MUNDO



Un cuervo mirando el interior de una botella. La imagen, tan atípica como fugaz, la atrapó con su objetivo el fotógrafo tinerfeño José Juan Hernández y le ha valido para ser catalogada entre las 100 mejores fotos del mundo sobre temática de naturaleza en el concurso de mayor prestigio del planeta, el *Wildlife Photographer of the Year*, cuyos premios se han entregado en Londres, informa *Diario de Avisos*.

PREMIO DE NOVELA BENITO PÉREZ ARMAS

La Fundación CajaCanarias ha procedido a fallar el prestigioso *Premio de Novela Benito Pérez Armas*, que convoca con carácter anual y que, en esta ocasión, ha recaído en el escritor Borja Monreal. El autor, de origen navarro y afincado hace años en la localidad gran Canaria de Santa María de Guía, se ha alzado con la trigésimo segunda edición del certamen merced a la novela titulada *El sueño eterno de Kianda*, tras deliberación del jurado compuesto, en esta ocasión, por Juan Manuel García Ramos, Juan Cruz, Cecilia Domínguez, Nilo Palenzuela y Juan José Delgado. El *Premio Benito Pérez Armas* es el certamen literario más prestigioso de cuantos se convocan en las Islas. Dotado con doce mil euros para el ganador, está dirigido a escritores en lengua castellana, naturales o residentes en Canarias, y su temática es de libre elección.

VII ENCUENTRO DE SENDERISMO EN LANZAROTE

Del 1 al 11 de diciembre podrán disfrutar de un extenso programa de exposiciones fotográficas, charlas, mesas redondas, encuentros y senderos. Más de 15 rutas de diferentes temáticas y niveles en las que observar y sentir cada rincón volcánico de la Isla:

Enorutas en La Geria. Degustación de vinos en un paisaje único de volcán y hoyos.

Senderos de largo recorrido de Punta Mujeres a Famara o de Haría a Teguiise con un amplio abanico de paisajes que se desplegará ante nuestros ojos.

Senderismo en familia en Haría o Mancha Blanca para que los más pequeños descubran los secretos del medio natural jugando.



Senderismo patrimonial por Zonzamas. Recorriendo el yacimiento arqueológico y finalizando con la proyección de Ansite y Mah.

Senderismo ornitológico o literario en la Marina de Arrecie.

Descubre mucho más en:
www.encuentrosenderismolanzarote.com

GARBO'S, EL DINNER SHOW MÁS FAMOSO DE GRAN CANARIA, ESTÁ DISPUESTO PARA QUE CELEBRES LA NAVIDAD



Presentamos el mejor repertorio en el 20 aniversario con los mejores números acrobáticos, bailes y canciones en un original espectáculo donde el artista es tu camarero. Podrás disfrutar de un original concepto de cena con espectáculo. Ven a disfrutar la noche más divertida con tus amigos o celebra tu cena de empresa de un modo diferente. Contamos con ofertas para residentes y grupos. T. 928 157 060 · www.garbos.es

DE COMPRAS POR SAN BARTOLOMÉ



El VII *San Bartolomé Shopping*, se desarrollará en la Avenida Alcalde Antonio Cabrera el 10 de diciembre. Este acto está organizado por la Concejalía de Comercio del Ayuntamiento de San Bartolomé, establecimientos colaboradores y la Consejería de Comercio del Cabildo de Lanzarote. Su finalidad es dinamizar las zonas comerciales abiertas, haciendo que los visitantes y vecindad vivan sus zonas comerciales.



— GALERÍA DE ARTE —

GARCÍA DE DIEGO

Del 12 de Noviembre al 13 de Enero

La Galería García de Diego presenta al pintor Palmero Pedro Fausto y el escultor Alemán Erwin Heckmann. Estos dos artistas reconocidos internacionalmente, muestran sus obras con el afán de expresar sentimientos compartidos cuyos trabajos testifican la vida y obra realizada en la isla de La Palma.

Pedro y Erwin pertenecen a una clase de creadores que predicán con sus obras, que ***el lenguaje del arte es el arte mismo***; sabiduría como humildad, cargados de simbolismo, de color, de formas y texturas donde todos los elementos protagonizan un universo armónico, expresivo y particular que acentúan sus probadas maestrías.





EL ÚLTIMO BAILE

Por Paula Albericio
Fotografía por Rubén González
Modelo Eva Basterrechea (POP HOUSE)

Diciembre es época de celebraciones, encuentros y fiesta. Entre eventos familiares, reuniones de trabajo y con amigos, Nochebuena y Nochevieja siguen siendo fechas en las que sacar nuestras mejores galas. A veces, decidir look es difícil, por eso en este número contamos con las propuestas de profesionales de la moda de nuestras islas para ayudarnos a elegir ese estilismo especial con el que deslumbrar.

Pedro Palmas (diseñador de moda): “Para estas fiestas propongo líneas sutiles con inspiración lencera, transparencias y reminiscencias románticas, todo dentro de las que suelo trabajar, aplicando estos detalles a cortes geométricos en faldas vaporosas y escotes en v; un romanticismo en su versión más actual —tal y como se plasma en el vestido que luce la modelo”.

Rubén González (fotógrafo, director creativo e *influencer*): “Creo que la tendencia de este año para fiesta va a ser el uso de las prendas de street style más que el clásico *look* de noche. Las siluetas lineales van a ser importantes y sobre todo el minimalismo; la gente se va a decantar más por lo básico que por lo recargado”.

Eva Basterrechea (modelo y estudiante de periodismo): “Mi propuesta para las fiestas es un conjunto cómodo con el que la chica pueda disfrutar toda la noche sin estar preocupándose de si se le cae el vestido. Algo como un traje de chaqueta

que se pueda combinar con mocasines para poder bailar sin tener que aguantar el dolor que dan los tacones”.

Daniel Albericio (estilista y editor de moda): “Mi máxima ha sido siempre *go big or go home*, y más en los tiempos que corren. Un vestido de baile con algún estampado, cantidades ingentes de pedrería (bien usada, eso sí), trajes de chaqueta o monos con pantalones de pata de elefante... En palabras de Anna Dello Russo: “¡Nada tiene tanto éxito como el exceso!”

Eva es una de las modelos canarias que no debes perder de vista, destaca por su profesionalidad y naturalidad; Pedro es uno de nuestros diseñadores ya consagrados y Rubén y Daniel son, respectivamente, director y editor jefe de la revista internacional de moda *MADE NOW*. Ellos son el ejemplo de que en Canarias hay mucho talento en lo que a moda se refiere, tanto sobre la pasarela, como detrás de ella.

(Agradecimientos: *MADE NOW*, Pedro Palmas, *POP HOUSE*).

Bazar Nórdico

por

Escandinavia, tu tienda de diseño nórdico en Canarias

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



1. Reloj de hormigón Concrete. Cemento y agujas doradas. 56,90€ 2. Lámpara de techo Bamboo. 199€
3. Calendario de mesa Light Year. 16,90€ 4. Peluche crochet zorro 34,90€ 5. Cactus porcelana (2 diseños) 13cm x 23cm 16,90 € c/u 6. Cesta mimbre natural/verde menta o natural/blanco 50cm 29,90 € 7. Pesa de cocina vintage 2kg. 24,90 € (disponible en azul, negro y blanco) 8. Aparador roble puerta-gavetas 395€

Envío a toda
Canarias.
Tarifa plana
9€



• Callejón del combate 8, 38002. Santa Cruz de Tenerife. 922 074 885 •

www.escandinaviashop.com

DESCUENTO
EN + DE 600 PRODUCTOS

HASTA

35%
EN TRATAMIENTO

HASTA

50%
EN FRAGANCIAS

ADEMÁS... Ideas de regalo exclusivas en Perfumerías Douglas!

DOUGLAS BUBBLE PALETTE
¡El regalo perfecto para las adictas al maquillaje! Más de 50 sombras, 24 tonos espectaculares y todo lo necesario para un look perfecto.

EXCLUSIVO EN DOUGLAS



MAGNETIC BRUSH SET
¡El set Magnetic Brush de Douglas Collection combina diseño y funcionalidad! Lo nunca visto, organiza tus brochas en tu espejo.

EXCLUSIVO EN DOUGLAS



DOUGLAS HOME SPA
Amazonia: Exfoliante, gel de ducha, body lotion.
¡Una experiencia SPA en tu casa!
EXCLUSIVO EN DOUGLAS



PHILIPS VISA PURE ADVANCE
¡10 veces más eficaz que la limpieza manual!
El toque profesional a tu ritual de belleza.

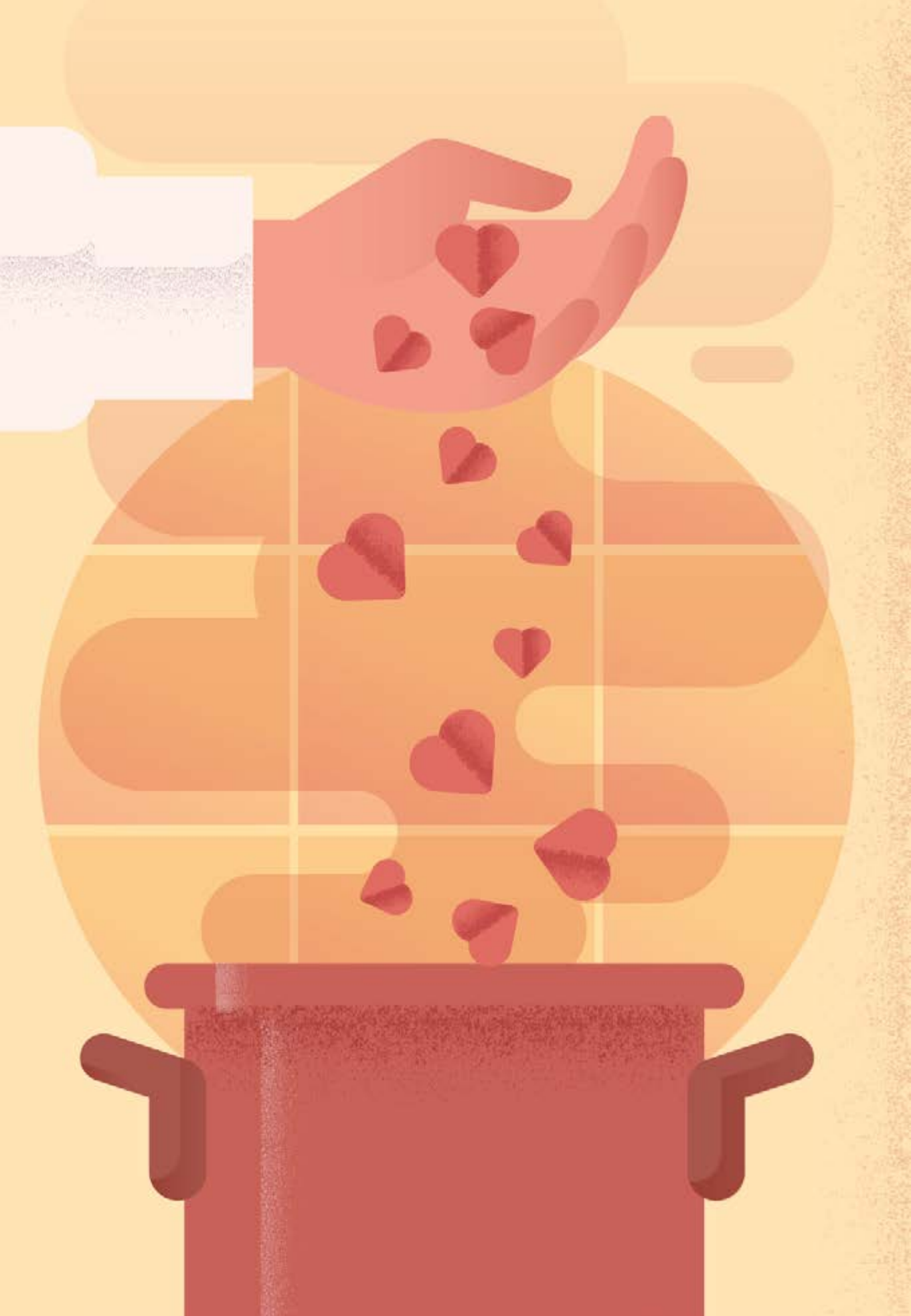
¡Ven a visitarnos!

* LAS PALMAS
C.C. Las Arenas
C.C. El Muelle
C.C. Siete Palmas
C/ Triana, 112

* TENERIFE
C.C. La Villa 2 - La Orotava
C.C. La Laguna
C.C. Meridiano
C.C. Trocadero

* FUERTEVENTURA
C.C. Las Rotondas

Douglas



NUESTRA MESA NAVIDEÑA, CON TODO SU CARÁCTER ISLEÑO

Por *Francisco Belín*
Ilustración por *Ilustre Mario*

Casi ningún lugar como el del comedor del hogar para que resurja, espléndido, cada plato icónico de la familia. La receta como es debido, cocina amorosa y fraguada en el devenir de cada casa; gustos transmitidos en generaciones pero el mismo acontecimiento en el calendario. También, entre veneración y respeto al condumio de siempre, se espolvorean variantes estándar o introducciones de culturas foráneas. El caso es que de un modo u otro los recetarios más nuestros vuelven en torno a fechas en las que la gastronomía es baluarte del encuentro.

Quien escribe de gastronomía en esta publicación de altos vuelos –dicho en los dos sentidos, literal y por sus contenidos- avanza desde este primer párrafo que escribir de la cocina, las costumbres y raíces, los recetarios y todo lo relacionado con nuestra gastronomía navideña supone un ejercicio tan apabullante como intentar aprehender con descripciones aproximadas los paisajes de las 7 Islas. No obstante, hay que ponerse y, parafraseando lo de que “hay que coger el toro por los cuernos”, pongámonos pues a ¡embarrar el cabrito!

Es que precisamente el cabrito o baifito, uno de los reyes de la mesa de las fechas sonadas de diciembre, se ha distinguido por ser el icono aventajado según el resultado de varios sondeos formulados por este periodista a chefs de toda la región: en la mayoría de los casos, se decantaban por el animalito y en un porcentaje alto se encargaban de prepararlo abuelas y madres. Inapelable.

Si en algunas ocasiones, quien firma estas líneas tuvo la paciencia de efectuar dichas encuestas caseras para comprobar qué iban a elaborar los cocineros para Nochebuena y Navidad, después de este número 1 cárnico aparecían otros que le seguían en la parrilla de salida y nunca mejor empleado el término automovilístico.

El cabrito embarrado, en adobo, asado a cual más sabroso en cada terruño... mira de reajo al conejo (para el rotundo salmorejo), el cochino negro (junto a su aliada natural, la miel de palma) o la gallina (para las sopas y caldos que sientan las madres en las madrugadas o los amaneceres).

“Joven... ¡unas mismas papitas menu-ditas con su carne de cabra van de maravilla!”. Palabra de Doña Milagros, que me refiere a la sencillez en una de esas mismas incursiones por el norte de Tenerife. “No

es por nada pero tenía fama de muy buena cocinera, sobre todo arreglando la carne de cabra (que es muy trabajosa), el rancho, las cazuelas y el escaldón de gofio... “En nuestra cocina de siempre, y para Navidad no va a ser menos, me gusta lo natural, no de todo eso que se consigue ya preparado”, apostilla la señora.

Si creemos de antemano que la época navideña se ciñe a sota, caballo y rey en la propuesta de los fogones, lo cierto es que la variedad en la restauración es un hecho y por una noche puede convivir el cabrito con sushi de salmón, merluza y mariscos con pan de jamón venezolano... Eso sí, los productos tradicionales de esos días reivindican su presencia pero es verdad que en las épocas en las que vivimos se intenta reinterpretar el recetario de la abuela aligerando el conjunto.

-

***El cabrito embarrado, en adobo,
asado a cual más sabroso en cada
terruño... mira de reajo al conejo,
el cochino negro o la gallina***

-

Cherne/cabrito, pata de cochino/manzana reineta, almendra/miel, espumosos/vino canario... Binomios certeros. En el Archipiélago contamos con profusión de géneros y registros de sabores que nos transportan al tuétano de la memoria colectiva en lo que respecta a estas fiestas.

Pero vamos a ampliar nuestra panorámica. Doña Consuelo, desde La Gomera, nos invita a hacer divertida las mesas navideñas con más liviandad: tomates aliñados con lomos de caballa, potaje de verduras, revueltos de morcilla dulce y queso tierno, queso asado con mojos, lenguado, sama fresca al horno, distintas preparaciones de medregal, carne de novillo, codillo y solomillos de cerdo o de pato...

Una Navidad muy nuestra



Otras preferencia de testimonios *cocineros* nos llevan a deleitarnos en Navidad con cochinitillo y la pata asada, así como el cordero y también los pescados, evidentemente el cherne, bacalao o el pescado salado (corvina), además de lubina, algún forfofo del besugo que otro y el salmón ahumado (principalmente de Uga, Lanzarote) entran en las quinielas para el 24 y el 25, además de la noche del 31. Más de lo que pudiéramos pensar, en muchos hogares aún no prescinden del pavo.

-

En las épocas en las que vivimos se intenta reinterpretar el recetario de la abuela aligerando el conjunto

-

Un aliado universal y ligero para los días grandes de la Natividad es el salmón ahumado. Aunque siempre conviene degustar esta especialidad sin nada que perturbe su sabor primigenio, hay un truquillo fácil que alegra este género de por sí muy dúctil en cocina. Simplemente, preparar pequeñas fuentes que contengan: huevo duro picado, tomate de ensalada muy picado y ligeramente aliñado, aceitunas y alcaparras, también picaditas; si se quiere, encurtidos. Alguna salsita liviana, al gusto. En las lonchas de salmón, dispuestas a modo de crepes, se puede extender un poquito de todo, al gusto y proceder al envoltorio. Tenedor y cuchillo, y *voilà*, sorbo de champán para acompañar.

Por nuestra condición archipelágica, en el menú navideño perduran también vestigios testarudos del sabroso pescado salado, con sus papitas y mojos, o los encebollados, ¡esos encebollados divinos! Sin duda, marcado protagonista lo de siempre en competencia con lo novedoso.

Tiempo de brindis y efusividad también, y qué mejor que con malvasías, mistelas,

tierras y gomerones, aún con reserva de castañas, batata endulzada para los hojaldres de las truchas, aromas reconocibles que nos dejan en la quietud y la placidez de recordar, tal como si escuchásemos los tonos del villancico *Lo Divino: ...y los tomillos y los romeros/llenan de aromas nuestras montañas...*

¡El champán es la fiesta! Para estos días especiales, también las finas burbujas de culto, cómo no, las que genera el vino universal, tranquilo, y las levaduras golosas; champán, cava, espumosos: una conjugación con las que, eso sí, conviene ser selectivos ante este mundo que precisa gran meticulosidad y paciencia para que las botellas hagan sus rotaciones en las rimas que apaciguan el néctar que contienen. Si no dominamos el gran abanico que nos proporcionan las elaboraciones de la vid, siempre podemos acudir a un conocido, mejor si es enólogo, sumiller o catador, y que nos marque unas pautas para que no salte gato por liebre en el momento menos oportuno.

Es una garantía que vayamos directos a lo conocido, porque los experimentos pueden arruinar la velada preparada con el máximo detalle y cariño. Al margen de los vinos canarios de las 11 denominaciones de origen, fabulosos compañeros para armonizar con los platos de Nochebuena y Navidad, el champán, emblema universal que nace de tan sabios ensamblajes y arte ancestrales, puede servir de principio a fin y valdrá perfectamente para nuestra cena o almuerzo navideño, por muy mimbres canarios que presente. ¡Ah! No lo vaya a matar con una copa de tulipa.

Para dulces, los de toda condición. Roscos, truchas de batata o cabello de ángel, el frangollo, Príncipe Alberto o el bienmesabe para los más valientes. No faltan quesillos, flanes, milhojas y hojaldres rellenos con la impronta de cada Isla.

el Oliv
SPANISH RESTAURANT



**ESPECIALISTAS
EN PAELLAS**



Centro Comercial Plaza · (Calle Principal / Main street)
Corralejo · Fuerteventura
(+34) 928 536 598 · www.elolivorestaurant.com
El Olivo Restaurant Gastrobar · El Olivo Restaurant Corralejo



ESPECIALIDAD EN
CARNES A
LA BRASA
GRILLED MEAT

RECETAS TRADICIONALES
TRADITIONAL RECIPE

Visit us on TripAdvisor!
Poco loco restaurant grill Corralejo
www.pocolocorestaurante.com
C/Aristides Hernandez Morán N°1 - Corralejo
928 536 602

PULEVA, REFERENTE DE SALUD EN CANARIAS



Seguir una alimentación adaptada a las necesidades nutricionales de cada etapa de la vida es una herramienta eficaz para la prevención de enfermedades que pueden afectar a nuestra calidad de vida, como son las enfermedades cardiovasculares. La evidencia científica ha demostrado los beneficios de nutrientes como los ácidos grasos Omega-3 en el control de determinados factores de riesgo cardiovascular, por lo que su consumo es totalmente recomendable para su prevención.

Pese a su importancia para la salud, muchas personas tienen ciertas dificultades para alcanzar el consumo diario recomendado. Conscientes de esta situación, Puleva, como marca líder y pionera en el desarrollo de alimentos adaptados a cada etapa de la vida, ha dado respuesta con una de sus gamas más reconocidas: Puleva Omega 3.

Su lanzamiento en 1998 supuso una revolución en la forma de entender el cuidado del corazón, y la leche adquirió un carácter aún más relevante como vehículo de salud para la población. No hay que olvidar que la leche es un alimento básico en la dieta presente en el 99% de los hogares españoles, por lo que el valor de las leches adaptadas como ayuda para completar y equilibrar la dieta de forma natural es enorme.

En estos 18 años, Puleva Omega 3 ha llegado a las neveras de más de 2

millones de personas y, con su mayoría de edad, presenta tres nuevas variedades: Puleva Omega 3 Sin Lactosa, Puleva Omega 3 Avena y Puleva Omega 3 Almendras, que se unen al portfolio ya existente de Puleva Omega 3 en sus variedades clásica y nueces.

Estos tres lanzamientos ejemplifican la apuesta decidida de Puleva por ofrecer los mejores productos para cuidar la salud presente y futura de los consumidores, al tiempo que consolidan su liderazgo como la principal compañía láctea española enfocada a la innovación y al desarrollo de leches adaptadas, con un foco especial en las Islas Canarias.

Así, Puleva se sitúa al lado de las familias canarias para llevar a los hogares los mejores alimentos para cada etapa de la vida, respondiendo a todos y cada uno de los distintos requerimientos nutricionales desde la infancia a la madurez.

The logo for Puleva Omega 3, featuring the brand name 'PULEVA' in a bold, sans-serif font, followed by 'OMEGA 3' in a slightly smaller font. Below the text is a stylized graphic element consisting of several curved lines that suggest a globe or a dynamic shape.

EL MOMENTO DE LOS BARISTAS

Por Rayco Paz (*)



Ha llegado el momento de dar por finalizado estos momentos cafeteros... Llevamos ya un año en contacto con el café de calidad de la mano de esta revista, a la que sinceramente doy las gracias por brindarme esta oportunidad, y me gustaría aprovechar para repasar algunos de los detalles que hemos aprendido en este tiempo. Y también para destacar que dos baristas canarios, José Alexis Rodríguez y Rayco Paz (yo mismo) estén entre las seis personas que mejor preparan café en este país.

(*) Premio al mejor café expreso en el *XI Campeonato Nacional de Baristas Fórum Café*

Pues como les iba contando. Hace apenas un mes fueron los campeonatos de España de baristas en los que participamos 17 (los mejores de cada comunidad autónoma). Tuvimos la suerte de tener dos canarios en la final de 6 participantes, no está nada mal ¡teniendo en cuenta que se empieza con más de 200 en total! No puedo olvidarme de la gran escuela que ha tenido Tirma, esa marca 100% canaria capitaneada por Iván Perez Saavedra, que nos ha ayudado desde el primer momento apostando por el café de calidad y por su preparación de manera altamente profesionalizada.

Muchos se preguntaran qué se hace en estos campeonatos, y la verdad es que es bastante complicado explicarlo en tan poco espacio, pero si le apetece saber más, tienen la opción de encontrar nuestras actuaciones en todas las redes sociales del *Forum Cultural Del Café*. Lo más valorado en estos certámenes es de lo que hemos hablado estos meses sin parar: que el café sea de un origen conocido para poder reconocer sus cualidades organolépticas. Además, que no es lo mismo de Kenia que de Colombia, es fundamental conocer su altitud de cultivo y un dato muy importante: recordar que a mayor altitud mayor calidad en la taza. Y por último, pero no menos importante... ¡nunca consumir café torrefacto! siempre de tueste natural, es mucho más saludable.

El tueste debe ser medio y no muy quemado, pues no nos aporta sabores ni aromas agradables. La crema de un expreso debe ser ligera y color avellana, nunca con zonas quemadas; y los aromas, frutales, florales, caramelo, cacao, frutos secos... En boca, recordar que tiene que ser balanceado, no muy amargo y sí ácido, esto determinará la calidad de la taza...

Y sin más, muchas gracias por estos meses de atención y si tienen dudas @Raycopaz

¡Un fuerte abrazo!

LOS MEJORES ACEITES DE OLIVA DE CANARIAS



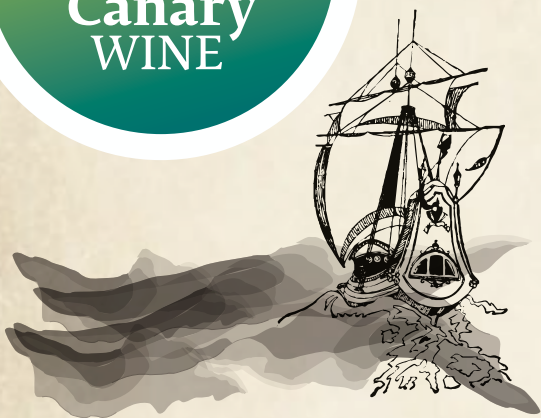
El cultivo del Olivo es una actividad agraria que en los últimos años experimenta un gran auge en el archipiélago, especialmente en Gran Canaria, Fuerteventura y Tenerife. El pasado 9 de noviembre se celebró la segunda edición del Concurso de Aceite de Oliva Virgen Extra “Cabildo de Tenerife” con la finalidad de reconocer la calidad de las producciones locales de Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE). Participaron un total de 32 aceites de 17 productores de Tenerife, Fuerteventura y Gran Canaria.

Las muestras se sometieron a un jurado experto de 11 catadores, en la sala de catas de la Unidad de Valorización de Productos Agroalimentarios, del Cabildo de Tenerife. Un aceite elaborado por la Sociedad Cooperativa Cumbres de Abona de Arico en Tenerife, de la marca Oleoteide, resultó el premiado con el máximo galardón del certamen, el premio Gran Oliva de Oro al mejor AOVE de Canarias y de Tenerife del 2016. Los *Oliva de Oro* fueron para la marca Teguerrey de Fuerteventura; un *coupage* y un monovarietal hojiblanca.

Los premios *Oliva de Plata*, fueron otorgadas a un picual de Fuerteventura marca “Raís”; otro picual, de Gran Canaria, de ‘Olivo canario’; un arbequina de la marca Teguerrey de Fuerteventura, otro de arbequina de Tenerife de Oleoteide; y un *coupage* majorero de ‘Agroturismo La Gayria’.

“

“Por mi fe que habéis bebido demasiado vino canario. Es un vino maravillosamente penetrante y que perfuma la sangre antes de que se pueda decir: ¿qué es esto?”



Lo dice todo el personaje Mistress Quickly (la Celestina inglesa) en la obra “Enrique IV”, de Sir William Shakespeare (1564-1616), en su pregunta a Doll Tearsheet por tal prodigio en boca.

Nunca está de más refrescar los elogios a los néctares de Canarias de unos de los bastiones de la literatura universal. ¿Qué diría hoy Mistress Quickly tras la correspondiente cata? Aunque descripción literaria al fin y al cabo (también presente en “Ivanhoe” de Sir Walter Scott), perdura la validez del testimonio, documento, legado... En definitiva, un aval, entonces como ahora, de elaboraciones intensas, de tipicidad inimitable, con origen en variedades que evitaron la temible filoxera y aquilataron así su personalidad indómita.



Falstaff, otro personaje de Shakespeare, menciona con verdadera admiración “la barrica de Canarias”, desentrañando su personalidad encendida, mineral, volcánica; esas caricias de los vientos Alisios que otorgarán espíritu en la guarda. Así, en estos tiempos, Falstaff probablemente exclamaría:

el VINO sólo se **DISFRUTA**
con **MODERACIÓN**

“¡DOP Islas Canarias!”

por **Francisco Belín**. Periodista y escritor

Más de 50 bodegas y 500 viticultores

El Penitente S.L. · Los Venezolanos S.A. · Bodegas Viñatigo C.B. · Viña La Guancha S.L. · Bodegas Monje S.L.
M^a Jesús Delgado Cayón · Mesur S.L. · Bodegas Tajinaste S.L.L. · S.A.T. Viticultores De La Comarca De Güimar
Hoya Camaretas S.L. · Saramema S.L. · C.B. Balja · Juan Fernando Sánchez Fuentes
Ricardo Gutiérrez de Salamanca Pérez · Cándido Hernández Pío · Finca Interminable S.L.
C.B. Luis Ignacio, Antonio y Javier López de Ayala y Aznar · El Grifo S.A. · Ranilla Trading S.L.
Transformaciones y Servicios S.L. · Cándido Hernández Hernández · Cabemlama Slu.
Bodega Ferrera S.L. · Vinos y Viñedos Prunet S.L.U. ...

www.canarywine.com



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE



FONDO EUROPEO AGRÍCOLA DE DESARROLLO RURAL: EUROPA INVIERTE EN ZONAS RURALES



Gobierno de Canarias

RESTAURANTE PARRILLA LAS NIEVES



Desde hace más de treinta años, la familia Mendoza ha trabajado por mantener la esencia y la idiosincrasia de un lugar único en la Isla, como es el Bar Restaurante Parrilla Las Nieves, manteniendo siempre una calidad excelente tanto en su cocina como en la bodega.

Se encuentra ubicado en un lugar idílico de la isla de La Palma, junto a su

Patrona. Cuenta con granja de cerdos y viñedos propios que aprovecha para surtir a sus comensales y destaca por ofrecer productos frescos a la brasa y típicos de las Islas Canarias, apostando por un servicio de calidad culinaria.

Plaza Las Nieves, 2
S/C de La Palma
T. 922 416 600



BRISA MARINA “JUAN EL MAJORERO” COCINA CANARIA Y DEL MAR



Su popularidad y cariño del público llamó la atención del jurado de los premios *Qué bueno! Heineken*, que destacaron su valiosa labor en pro del turismo en Lanzarote. Disfruta de una velada tanto, en sus impolutos interiores como en su extraordinaria terraza frente al mar. Los productos frescos de la pesca diaria están aquí; atún rojo, meros, abades, viejas, cabrillas, merluzas, chernes,

morena; fantásticas paellas, arroz con bogavante o carabineros; carnes de excelsos cortes preparados a la piedra. Calidad suprema conseguida por su propietario, Juan el Majorero, quien mima su imponente bodega de vinos climatizada. Abierto de 10:00 a 23:00. Av. Marítima, 97-99. Playa Blanca. T. 928 517 206. Facebook: Brisa Marina. www.restaurantebrisamarina.com



montesano

UN JAMÓN CON ESTRELLAS

ERLANTZ GOROSTIZA
** ESTRELLAS MICHELIN
RESTAURANTE MB

FRAN ALONSO
RECORDS GUINNESS
MAESTRO JAMONERO



CAFETERÍA LA OLA



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. T. 928 538 685 Requena, 9. El Cotillo. Fuerteventura.

SEGUNDA JORNADA GASTRONÓMICA EN GRUPO MONKEY



Tras nueve temporadas de citas con la mejor gastronomía local, nacional e internacional, Grupo Monkey celebra el 10º Aniversario de sus *Jornadas Gastronómicas* del Grupo con jefes de cocina de restaurantes reconocidos con una Estrella Michelin llegados de diferentes ciudades del panorama nacional. La segunda jornada, ha contado con el chef Jordi Esteve. Formado en grandes restaurantes de la mano de conocidos cocineros, como Martín Berasategui o Koldo Royo, hace 8 años que inauguró su propio restaurante en Barcelona, Nectari, galardonado en 2013 con su primera estrella Michelin. Con gran protagonismo del producto, su cocina está marcada por una base mediterránea con toques japoneses.

BATATITO'S, EL SABOR DE LANZAROTE

Batatito's, un snack a base de batata o boniato frito en aceite vegetal, apto para celíacos y sin conservantes ni colorantes añadidos.

Así de simple es nuestro producto 100% hecho en Lanzarote, donde nos encargamos de todo el proceso, desde su cultivo hasta su envasado.

Le llaman el tubérculo milagroso dado sus enormes beneficios para el sistema cardiovascular, para los diabéticos, como antioxidante, etc.

www.lafloritadelanzarote.com



LA MEJOR GASTRONOMÍA EN ISLA BAJA



En el casco histórico de Garachico, se encuentra Restaurante Arístides. Lugar tranquilo donde degustar la gastronomía de la Isla Baja. Unas viejas guisadas, morenas fritas, papas arrugadas con mojo o unas sabrosas carnes, todo maridado con unos vinos canarios harán de su paso por aquí una experiencia única.

¿Has probado la verdadera CARNE URUGUAYA?



SOLOMILLO. ENTRECOT Y PARRILLADAS DE CARNES URUGUAYAS ASADAS A LA BRASA. CHORIZOS, MOLLEJAS Y RIÑONES POSTRES CASEROS, PANQUEQUE DE DULCE DE LECHE Y LOS AUTÉNTICOS POLVITOS URUGUAYOS

**c/ PORTUGAL, 9
LAS PALMAS DE G.C.
WWW.NOVILLOPRECOZ.ES**



**RESTAURANTE
El Novillo Precoz**

RESERVAS:

**928 221 659
928 265 402**

¿SABÍAS QUE....



Regalando vinos Teneguía, Hoyo de Mazo, Mazegas, Carballo, Tamanca, Vitega, Tendal, Viña Traviesa, El Níspero, Nambroque, Matías i Torres, Vega Norte, El Lagar, Piedra Jurada, Tagalguén, Aray, *lacasadelvolcan.es*, mil7ochentaynueve, Aceró, Viñarda y Llanos Negros, contribuyes a generar economía en la Isla Bonita? Mensaje del Consejo Regulador de Vinos La Palma. www.vinoslapalma.com

VINOS CON PERSONALIDAD PROPIA



Bodega Vulcano, una bodega con espíritu, identidad singular e innovadora en Lanzarote. Pionera en Canarias por disponer de su propio banco de mosto que se conserva a bajas temperaturas, consigue elaborar vinos jóvenes de gran calidad varias veces al año. Vulcano Joven, distintivo propio, bajo el cual se elabora una amplia carta de vinos frescos y llenos de aroma. Disponemos de tienda online www.bodegavulcano.es y de una Boutique Bodega Vulcano. C/ Víctor Fdez. en Tías, Lanzarote. T. 928 524 469. Horario: lunes a viernes de 10h a 15h.

MONTESANO, TRADICIÓN E INNOVACION

En Montesano Extremadura, ubicado en Jerez de los Caballeros, los cerdos nacen y viven en total libertad en fincas ubicadas en la dehesa extremeña, cuna del cerdo ibérico y un ecosistema sostenible único en Europa. El proceso se controla desde el principio, en las granjas de cría y selección genética de Montesano, donde un tronco genético 100% de cerdo Ibérico da origen a unos animales perfectos.

Actualmente, Montesano Extremadura es una de las fábricas más completas y modernas de la industria del cerdo ibérico exportando a 65 países.

Fruto de esta labor, el Jamón de Bellota 100% Ibérico Montesano ha sido premiado con el máximo galardón por el



iTQi, considerado como la Guía Michelin de los alimentos.

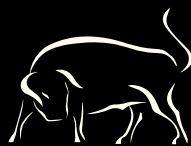
Este premio es un reconocimiento incuestionable en el sector gastronómico.

DESCUBRE LA NUEVA

VARA^{del}REY OMEGA 3

Cuida tu corazón sin renunciar al inconfundible
sabor de la mejor carne.

- ✓ Rica en ácidos grasos Omega-3
- ✓ Menor contenido en colesterol
- ✓ Sabor, aroma y textura irresistibles



VARA^{del}REY

www.varadelrey.com - 922 50 08 88

HAZ DEPORTE EN NAVIDAD

Por *Rafael Falcón*
Fotografía por *José A. Chiyah*



Llegan fechas para solicitar un deseo y que se vea cumplido. Es buen momento para que los amantes del deporte reciban artículos con los que hacer más confortable y cómoda su práctica deportiva. La moda por los hábitos saludables y el ejercicio físico va en aumento y todas las disciplinas deportivas tienen su espacio. El abanico es amplísimo, pero en este reportaje damos unas pequeñas pautas con artículos muy demandados.

Bicicletas de montaña

Han entrado con fuerza en Canarias y a la hora de elegir las muchas se guían por patrones como la marca, tamaño de la rueda, grupo del cambio y desviador o el material del cuadro. Sin embargo, al igual que sucede cuando se va a comprar un coche o un ordenador, uno de los detalles que conviene tener en cuenta es el tipo de uso que se le va a dar. No todas son iguales. Existen en el mercado diferentes tipologías, cada una de ellas enfocada a un tipo de uso concreto. Cuatro son las más frecuentes: *trail*, descenso, *cross country* y *enduro*. Hay que tener claro su uso y decidirse por la más adecuada, siempre asesorándose por expertos. Fundamental prestar especial atención a la talla y transmisión correcta, que la horquilla tenga control de rebote y bloqueo, los frenos sean de disco e hidráulicos. Deberíamos elegir correctamente el tipo de medida de la llanta y el estilo de cubierta más apropiado para cada terreno.

Botas multitacos

Forman parte del equipamiento esencial que debe tener todo niño que practique fútbol. Dada la enorme popularidad que tiene este deporte entre los más pequeños, la gama de artículos que existe es amplia. Estas botas son esenciales cuando el juego se desarrolla sobre césped artificial, ya que previenen de lesiones. Al tener mayor número de tacos que las botas habituales, mucho más cortos y redondeados, ofrecen una superficie de apoyo mayor, proporcionando una mayor estabilidad para las articulaciones de la pierna y descargando mejor el peso corporal. Los tacos han de ser siempre menores de 1 centímetro, han de estar fabricadas con materiales de calidad y el interior ha de ser cómodo y de materiales transpirables.

Unas zapatillas adecuadas

Sin duda uno de los momentos clave para un corredor es la elección las zapatillas perfectas. Esto repercutirá en la mala o buena respuesta que tenga en su experiencia de correr y en la aparición o no de lesiones. Para hacer una correcta elección, debemos dejar a un lado la estética y centrarnos en los aspectos técnicos que benefician a cada uno, como tipo de pisada, peso corporal, terreno en el que desempeñamos la actividad, arco y ancho del pie...

En el mercado la gama es amplísima, con miles de marcas. También es buena época para vestirse adecuadamente para practicar *running* y una buena camiseta técnica, que ofrezca buena transpirabilidad y un pantalón cómodo que evite roces son complementos ideales a unas zapatillas. Unos calcetines adecuados, con costuras planas y tejido antideslizante cierran el círculo.

Una buena inmersión

Para la práctica del submarinismo un excelente regalo es un reloj de buceo. Durante una inmersión, el cuerpo absorbe nitrógeno y es importante mantenerlo dentro de límites aceptables. Esto se logra controlando la profundidad y el tiempo durante la actividad y el reloj permite monitorizar estos parámetros. Es una parte fundamental en el equipamiento de un buzo y se recomienda que cuente con un límite de profundidad de unos -200 metros, cifra que viene indicada en el reloj con las siglas WR. La parte más importante de esta herramienta es el anillo que gira alrededor de su esfera, llamado bisel, que funciona rotando el marcador central para que coincida con el momento de inmersión para así controlar el tiempo que lleva el buceador bajo el agua.



MOTOR A RITMO DE FOLIAS: CANARIAS TAMBIÉN ESTÁ DE MODA EN EL SECTOR DE LA AUTOMOCIÓN

Por Álvaro Díaz (motorchicharrero.com)

Con la paulatina recuperación del sector, el automóvil generó en Canarias 300 millones en impuestos en 2015, según la patronal FREDICA, poco a poco aquellos buenos tiempos en los que disfrutábamos de numerosas novedades han vuelto, pues si ir más lejos todavía quedan en la retina las imágenes de las presentaciones internacionales realizadas, a finales de 2015 por Porsche (911) o la pasada primavera por McLaren (570 GT), en el Archipiélago y a ritmo de folias. Si a esto sumamos que en el acumulado anual de matriculaciones, Canarias sigue manteniendo en la recta final de curso 2016 un importante crecimiento del 19,44%, con incrementos en las ventas de turismos, todo terrenos, industriales y motos, la mesa está servida.

Y es que como se esperaba este 2016 está siendo pródigo en atractivos modelos, motivo por el cual es ahora un buen momento para analizar lo que ya rueda desde principios de año o lo que rodará próximamente por las carreteras y calles canarias, incluso con alguna que otra gran sorpresa para los intereses de nuestra tierra con el nuevo ¿SEAT Arona?

Como todos los años, la mayoría de los coches nuevos de 2016 se dieron a conocer durante los primeros meses en el antes, durante o después del Salón de Ginebra, reservándose para el prestigioso Mundial de l'Automobile (Salón del Automóvil de París) las últimas apariciones del presente ejercicio. En total y, aproximadamente, un centenar de coches nuevos.

Un año más, los grandes protagonistas del mercado están siendo los SUV (sobre todo, los pequeños o urbanos) pero el 2016 también se recordará por la vuelta a la acción de los deportivos - ¿quién dijo miedo?- tan míticos como el Honda NSX o el Ford GT (en diciembre llega a los concesionarios), claro síntoma de que el mercado automovilístico sigue más vivo que nunca.

Por marcas y modelos uno de los madrugadores en llegar en este 2016 fue el nuevo Renault Mégane. La marca francesa, actual poseedora del premio al Mejor Coche de Canarias 2016 con el Kadjar, también ha puesto en escena el Mégane GrandTour, el Alaskan (un pick-up sólo disponible en algunos mercados). Por su parte, Alfa Romeo apostó por la berlina Giulia y Audi está teniendo un gran protagonismo, ya que la marca de Ingolstadt además del nuevo A3 (su versión cabrio también recibirá grandes cambios, destacando su frontal, que será muy similar al del nuevo Audi A4), cuenta con el Q7, un SUV de grandes dimensiones disponible con una versión híbrida enchufable (e-tron) y otra deportiva (SQ7) con motor diésel 4.0 TDI V8 de ¡435CV! Entre las berlinas de la marca alemana sobresalen el A5 y A8.

En Nissan apostaron por el lanzamiento de la exitosa nueva pick up NP 300 Navara, el Pulsar Nismo y el nuevo Micra; en Opel, por el Astra Sports Tourer (versión familiar del compacto) y por el Mokka (SUV urbano); en Hyundai y tras el Tucson, por el nuevo i30, Elantra y por la renovación del Santa Fe.

SEAT renovó el León (su compacto estrella), pero sobre todo lo está dando todo con su primer SUV: el Ateca, uno de los modelos más esperados del año, estando previsto próximamente que la gama se complemente con la versión deportiva FR. ¡Ojo al dato!, aunque todavía no hay nada

oficial, todo apunta a que el nombre que más posibilidades tiene para denominar al futuro todocamino o crossover de la marca española (lo que será el 'hermano pequeño' del Ateca o la versión todocamino del Ibiza 2017) es el del municipio de la zona Sur de la isla de Tenerife: Arona. Podría ser un auténtico 'gordo de Navidad' anticipado para Canarias. El nuevo y segundo SUV de SEAT estaría encuadrado dentro del segmento B y podría ver la luz en el parque de Exposiciones de Porte de Versailles con motivo del Salón del Automóvil de París. Aprovechando la sinergia de desarrollos del Grupo VW se fabricaría en la planta barcelonesa de Martorell y estaría basado en el Audi Q1 y quien sabe si con aires del nuevo Ibiza. Con todo el nuevo ¿Arona? se situaría dentro de la gama SEAT justo por debajo del Ateca, es decir, compitiendo de tú a tú con coches como el Nissan Juke, Honda HR-V y Renault Captur, entre otros. En definitiva dentro del segmento de los SUV pequeños del mercado y que con grandes dosis de tecnológica y, sobre todo, de conectividad se caracterizan por su dinamismo, ligereza y agilidad en cualquier situación de conducción.

Continuando con el repaso a las novedades de este 2016, en Volvo llegaron el S90, el V90 y se presentaron el XC90, V40 y V40 Cross Country. En la marca de lujo Rolls-Royce, el Royce Dawn ya está disponible; en Skoda, el Octavia RS 4x4 y Forfour son dos de los grandes atractivos y en Subaru, el Impreza FL. En Mercedes-Benz destaca la Clase E y la cuarta carrocería de la Clase C (la tracción total 4Matic será opcional), por lo que tras la berlina, el familiar y el coupé, el cabrio (4 plazas) no podía faltar. Otros descapotables como el SL, Clase S Cabriolet y SLC (sustituto del SLK) también llaman a la puerta al igual que el GLC Coupé y el increíble AMG GT Black. La marca de la estrella también quiere seguir aumentando su familia de SUV con el nuevo GLS, mientras en Volkswagen, la

Una decisión,
un camino
tu mejor elección.
desde **16.990€***



SPORTAGE



The Power to Surprise

Nuevo Kia Sportage

Kia Sportage 1.6 GDI 132cv Emisiones de CO2 (gr/km):156. Consumo Combinado (l/100 km): 6,7
*PVPR para Kia Sportage gasolina 1.6 GDI 132cv Active. Precio recomendado para vehículos matriculados en Canarias (incluye IGIC, impuesto de matriculación, transporte y acciones promocionales). Oferta dirigida a clientes particulares que financian a través de concesionario oficial Kia en Canarias, un importe mínimo de 10.000€ a un plazo mínimo de 60 meses. Oferta válida hasta 31/12/2016. Sujeta a estudio y aprobación de la entidad financiera. No incluye: gastos de gestoría, matriculación ni el impuesto municipal de circulación. Más información en la red oficial de Kia en Canarias. El vehículo mostrado puede contener equipamiento adicional



Descúbrelo en la red oficial Kia en Canarias

nueva generación del Tiguan pisa fuerte al igual que el Golf GTi ClubSport, Up! y Amarok; en Peugeot han mejorado la Expert, 2008, 3008 y 308 R Hybrid.

Peugeot revoluciona el sector con el nuevo SUV 3008. En BMW, el 2016 comenzó con el X4 M40i y M2. Su berlina de lujo, el Serie 7, también recibe nuevas versiones como el M760Li Xdrive. En Citroën nos ofrecen el Mehari (versión eléctrica del C4 Cactus); la Berlingo XTR Plus, SpaceTourer, C5 XTR y Jumpy; en Fiat ya suenan los nuevos Tipo, Fullback (pick up) y el nuevo 500L; en Ford está el nuevo Kuga, Focus RS y Ka, además de traerse para Europa el Edge, un SUV grande y atractivo; en Honda, además de la aparición del superdeportivo NSX se sigue a la espera del nuevo Civic; en Infiniti ya tienen el QX30 (versión 'grande' del Q30) a la espera de la espectacular berlina Q60; en Jaguar están de enhorabuena con su primer SUV: el F-Pace y con el espectacular F-Type SVR; en Kia, con el Optima GT, Cee'd Sportsvan y Niro (SUV híbrido); en Mini, con el nuevo Mini John Cooper Works Cabrio, All4 (tracción total) y la ampliación de la familia Clubman; en Porsche, con los nuevos 718 (Boxster y Cayman) en espera del nuevo Panamera; en Smart, con una versión cabrio; en Subaru, con el nuevo Forester; en Suzuki, con el Baleno; en Toyota, con el nuevo Prius, Hilux y dentro de poco con el nuevo Avensis; en Bentley, con el Bentayga; en Dacia, con el nuevo Duster; en la nueva marca DS con el DS3 Performance y el DS 4 Crossback; en Ferrari, a la espera del F12 ya está la nueva generación del FF; en Lamborghini, el Huracán Spyder; en Lexus, el RC 300h, LF-C2, RX 450h; en Maserati, el Levante; en Mazda, sobresale el nuevo motor 1.5 D-Skyactiv; en McLaren, el 540C; en Mitsubishi, el Outlander PHEV. Por último, no podía faltar a este repaso de las novedades de lo que llevamos de año la marca Tesla: el Model X y Model 3 también ha dicho ya estoy aquí.



Después de todo este carrusel de novedades, ¿qué nos espera para final de año o principios de 2017? Mucho y bueno y con el Salón de París como epicentro y gran foco del sector. Así, en Fiat se espera el Abarth 124 Spider, una evolución deportiva del Fiat 124 Spider (compartirá plataforma con el MX-5 de Mazda); en Ford, la nueva generación del Fiesta y el restyling del B-MAX; en Nissan, el nuevo Murano (un SUV de grandes dimensiones); en Opel, la nueva generación del Meriva y del Insignia, mientras en el entorno de BMW, el Serie 5 pero se habla también del M100, un vehículo que sobre la base del i8 serviría para conmemorar los cien años de marca de Munich; en Land Rover, el Discovery 5; en Mazda, el MX-5 CC; en Mitsubishi, el Shogun; en Renault, el Alpine, Koleos (SUV Grande), nuevo Scenic y Mégane RS; en Abarth, el Spider; en Audi, el A5 Sportback y Q5; en Subaru, el Forester (SUV); en Skoda, el Yeti; en Hyundai, el Creta (todocamino pequeño), el híbrido Ioniq y el Active (SUV pequeño partiendo de la base del i20); en Range Rover, el Evoque Cabrio; en VW se espera al Passat GTE, el Beetle Dune y, sobre todo, la renovación del Golf; y en SEAT, esperemos y deseamos que el ¡Arona!

NUEVO SUV PEUGEOT 3008

NUNCA UN SUV HABÍA LLEGADO TAN LEJOS



PEUGEOT FINANCIAL SERVICES

Gama Nuevo Peugeot 3008: Consumo mixto (L/100 Km): desde 3,5 hasta 7,6. Emisiones de CO₂ (g/km): desde 92 hasta 174.

NUEVO SUV PEUGEOT 3008

MOTION & EMOTION



PEUGEOT

automotor
CANARIAS 

Gran Canaria · Lanzarote · Fuerteventura · Tenerife · La Palma
902 10 90 10 automotor-canarias.com

Menú de cortesía en los vuelos internacionales 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
Paté	Pate
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.

Cámbiate a **AutoGas**

*El carburante alternativo
que convence*



50%
AHORRO

¡AutoConvéncete!



ADAPTABLE
A CUALQUIER
VEHÍCULO



COMPATIBLE
CON CUALQUIER
COMBUSTIBLE



Descárgate gratis
la App de DISA

AutoConvencidos.com

BINTER ESTRENA CLASE BUSINESS EN LOS VUELOS A DAKAR

Binter estrenó a finales de noviembre la Clase Business para las rutas internacionales que unen Tenerife y Gran Canaria con Dakar.



En total, cada trayecto dispondrá de cinco plazas que llevan asociados servicios de valor adicionales, tanto a bordo como en tierra, pensados para mejorar la experiencia del viaje. Los pasajeros Business de Binter podrán facturar tres piezas de equipaje de 23 kilos, además de equipaje de mano, y tendrán acceso a las Salas VIP y a un proceso de facturación, embarque y desembarque preferente.

También podrán usar la vía rápida de control de pasaporte en el Aero-

puerto de Dakar. A bordo, la nueva Clase Business cuenta con una cabina especial diferenciada, en la que dispondrán de un doble asiento para su uso particular, además de extras como un snack de productos Premium, almohada y manta o prensa y revistas especializadas. Los billetes Business pueden adquirirse ya a través de los canales de venta habituales de la compañía: www.bintercanarias.com, la app de Binter, el teléfono 902 391 392, agencias de viajes y las oficinas de los aeropuertos.

VALORA TU VUELO A TRAVÉS DE LA APP



Los clientes de Binter ahora pueden valorar su experiencia de vuelo gracias a una nueva funcionalidad de la APP de la aerolínea. Para ello, los usuarios de la aplicación recibirán en su dispositivo una notificación momentos después del aterrizaje, invitándoles a evaluar su viaje. Los aspectos sobre los que los pasajeros podrán mostrar su opinión son la facturación, el embarque, la atención a bordo y la recogida de equipaje, además de indicar su satisfacción general con el vuelo. Binter pone a disposición de sus clientes su APP con el fin de que los pasajeros puedan realizar las gestiones necesarias para sus traslados de una forma rápida y sencilla. La aplicación permite además recibir notificaciones sobre el estado de los vuelos en tiempo real.

Be international

Lisboa

Tradición y Vanguardia



Binter

BINTER DESPEGA EN CABO VERDE

Binter ha comenzado a operar entre las islas de Santiago, Sal y San Vicente en Cabo Verde a través de Binter CV, convirtiéndose en la primera aerolínea española que ofrece vuelos regulares internos en África.

En acto institucional organizado por la aerolínea en el Aeropuerto Internacional Nelson Mandela en Praia, la capital del país, contó con la presencia del primer ministro de Cabo Verde, Ulisses Correia e Silva, y el presidente del Gobierno de Canarias, Fernando Clavijo, quienes destacaron la contribución de la compañía a las relaciones económicas entre Canarias y Cabo Verde.

Desde Canarias se desplazó una amplia representación de Binter, entre los que se encontraban el presidente de la aerolínea, Pedro Agustín del Castillo, y su vicepresidente, Rodolfo Núñez, con el fin de asistir al evento, en el que también estuvo el director de Binter CV, Raúl Zapico.

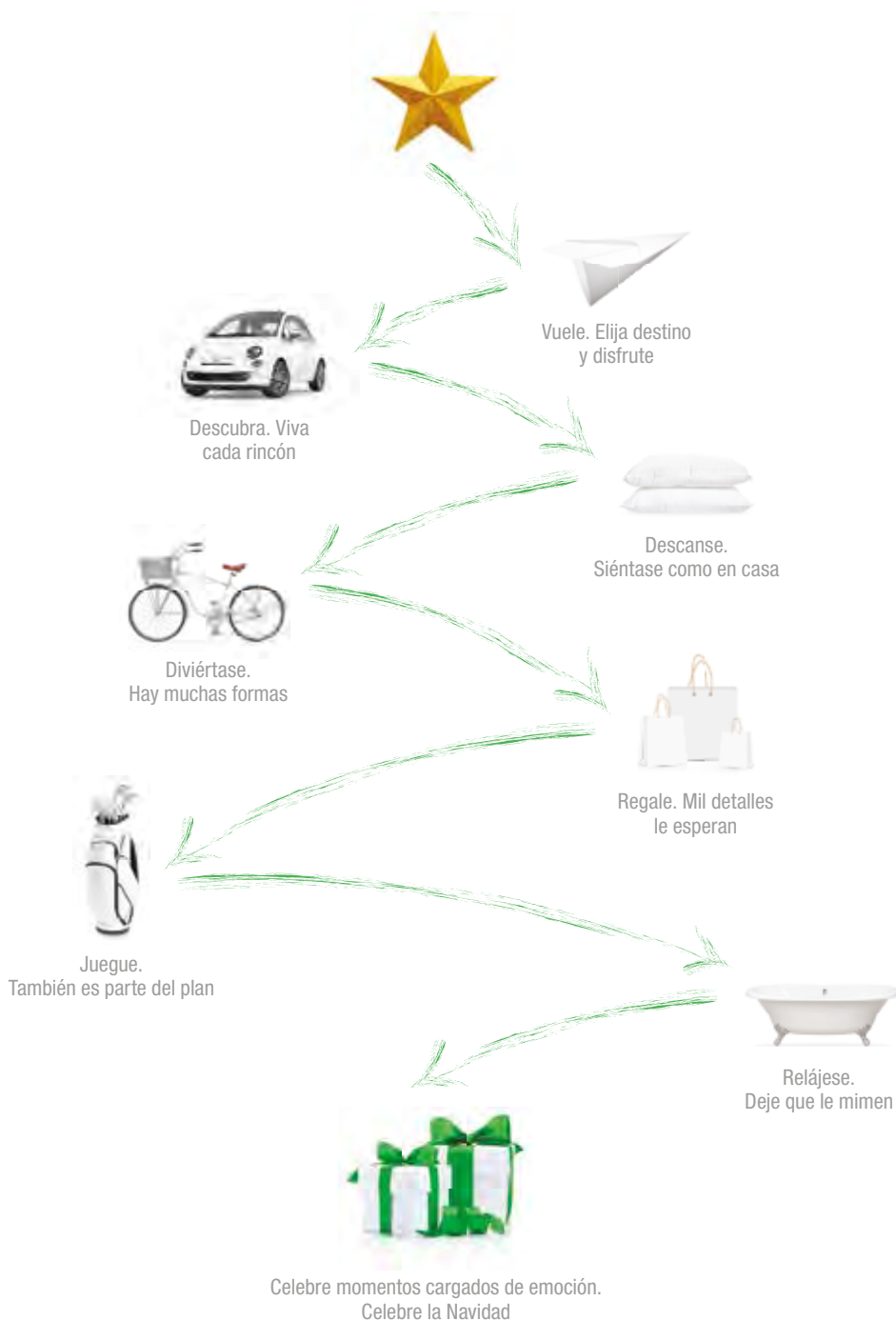
El objetivo de Binter es ir ampliando las conexiones a medida que se vayan consolidando las rutas para acabar uniendo todo el archipiélago y replicar el sistema de transporte aéreo que existe en Canarias, poniendo la experiencia de más de 27 años que tiene la compañía al servicio del desarrollo del país africano.

El pasado 12 de noviembre, a las 07:10 de la mañana, despegó del Aeropuerto de Praia, en la isla de Santiago, el primer ATR 72 con destino a la isla de Sal.

Los viajeros de ese primer vuelo participaron en el simbólico corte de cinta y durante el trayecto fueron obsequiados con un servicio a bordo especial.



Plan para compartir una Navidad emocionante...



BinterMás

en más de 30 empresas asociadas.



VUELOS



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



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

ALQUILER DE COCHES



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



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

ESTACIONES DE SERVICIO



DISA
902 411 515
disagrupo.es
Obtención: hasta 50 puntos

ALOJAMIENTOS



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



BARCELÓ HOTELS & RESORTS
902 101 001
barcelo.com
Obtención: de 125 a 400 puntos



CORDIAL CANARIAS HOTELS & RESORTS
+34 928 143 393
becordial.com
Obtención: 330 puntos



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



DUNAS HOTELS & RESORTS
902 142 828
hotelesdunas.com
Obtención: de 250 a 450 puntos



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

FINANZAS



BANKINTER
901 116 206
bankinter.es



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

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



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



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



GRANTURAL
+34 928 363 858
granturalcanarias.com
Obtención: de 125 a 275 puntos



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



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



IBEROSTAR HOTELS & RESORTS
902 995 555
iberostar.com
Obtención: de 200 a 355 puntos

VUELOS + HOTEL



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

COMPRAS



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

BIENESTAR



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

EXPERIENCIAS



NEO EXPERIENCE
902 088 949
neoexperience.es
Obtención de 20 a 240 puntos.



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



MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL
902 144 444
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



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



SHERATON GRAN CANARIA SALOBRE GOLF RESORT
+34 928 943 000
sheratongrancanaria.com
Obtención: 300 puntos

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



IBEROSTAR Anthelia. Tenerife

IBEROSTAR HOTELS & RESORTS

SUME PUNTOS x3

IBEROSTAR Hotels & Resorts desea que sume muchos puntos en Navidad y le ofrece durante el mes de diciembre multiplicar sus puntos x3 en cualquier hotel de las islas Canarias. Disfrute de este fantástico regalo y sume hasta 1.125 puntos por noche.

Sume desde 675 a 1.125 puntos/noche

iberostar.com
902 995 555

Validez diciembre 2016.



Barceló Santa Cruz Contemporáneo

BARCELÓ HOTELS & RESORTS

SUME PUNTOS x2

Barceló Hotels & Resorts le ofrece sumar el doble de puntos en los hoteles seleccionados de Fuerteventura y Tenerife.

Barceló Jandía Mar
Barceló Santa Cruz

175 + 175 puntos/noche
100 + 100 puntos/noche

barcelo.com
902 101 001

Validez diciembre 2016.



CORDIAL MOGÁN PLAYA

SUME PUNTOS x2

Durante el mes de diciembre multiplique puntos en el Hotel Cordial Mogán Playa y sume hasta 660 puntos/noche.

Cordial Mogán Playa 330 + 330 puntos/noche

becordial.com
+34 928 143 393

Validez diciembre 2016.



TALASOTERAPIA LAS CANTERAS

TRATAMIENTO VELAS AROMÁTICAS

Tómese un respiro y disfrute del tratamiento corporal que combina el masaje Lomi-Lomi con agradables aromas que alivian la tensión corporal y el estrés.

Masaje Velas aromáticas 6.300 puntos/persona

talasoterapialascanteras.com
+34 928 271 170

Validez diciembre 2016.



ARRECIFE GRAN HOTEL & SPA

UTILICE PUNTOS 20% DESCUENTO

Disfrute de sus puntos en Navidad y aproveche un fantástico 20% de descuento para alojarse en la capital de Lanzarote por menos puntos.

	Antes	Ahora
Habitación doble	11.600	9.280

aghotelspa.com
+34 928 800 000

Validez diciembre 2016. Sujeto a disponibilidad

Mamma Mia, el musical

En Gran Canaria

Desde

3500 + 112 €

Puntos BinterMás Por persona

+

Vuelo + Hotel 4*

Entrada Zona C

BENNY ANDERSSON & BJÖRN ULVAEUS'

MAMMA MIA!

EL MUSICAL CON LAS CANCIONES DE ABBA®

AC Gran Canaria 4*

2 días / 1 noche

Habitación Doble

Alojamiento y desayuno

BinterMás

Precio por persona desde Lanzarote, en base a ocupación Doble. Válido para estancias del 06/01 al 23/01/17. Plazas limitadas. Consultar resto de salidas on-line

Ofertas desde todas las Islas
Compra on-line o llama al
902 00 39 49 / 922 24 81 61

Acumule y use puntos BinterMás con:

canariasviaja.com

Binter

Conectando emociones

140 vuelos diarios — **8** destinos interinsulares

11 destinos internacionales — **2,5** millones de pasajeros al año

Interinsulares

Islas Canarias — *Todos los días*

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

Internacionales

Marrakech — *Jueves y domingos*

Agadir — *Lunes, miércoles y viernes*

El Aaiun — *Martes, jueves, viernes y domingos*

Lisboa — *Jueves y domingos*

Cabo Verde — *Martes y viernes*

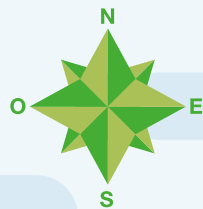
Dakar — *Lunes, miércoles y viernes*

Banjul — *Sábados*

Nuakchot — *Lunes, miércoles y sábados*

* Casablanca: *jueves y domingos de verano*

* Madeira y Azores: *miércoles y domingos.
Operado por Sata de Octubre a Junio.*



Actualizado a marzo 2016



TOYOTA
Canarias

SIEMPRE EL
MEJOR CAMINO

NUEVO TOYOTA
C-HR



La evolución del crossover

TOYOTACANARIAS.ES

TOYOTA
C-HR



ilusión Elena & Pablo credirealidad_Viaje24h



Tu oficina está dotada con máquina de credirealidad para financiar tus ilusiones:



tu ilusión



tu documentación



tu credirealidad

Pues entonces,
ahora, hacer
credirealidad tus
ilusiones en tu
oficina está en tu
mano...



SIEMPRE INFORMADO.

*Financiación sujeta a los requisitos y condiciones de concesión de riesgos de (Cajamar Consumo) GCC Consumo. Establecimiento Financiero de Crédito, S.A. C/Retama, 3. 28045 Madrid. Insc. en el Reg. Merc. de Madrid. Tomo 34.366. Folio 24. Sección 8. Hoja M-618180. Inscripción 1. CIF A52435590. Insc. Reg. Entidades N.º 8839. Asociados en ASNEF. N.º 526. Tiempo orientativo (24 horas) para el desarrollo del proceso de abono a partir de la firma de la INE (Información Normalizada Europea sobre Crédito al Consumo) y del Contrato de Préstamo Mercantil y Línea de Crédito Cajamar Consumo. Análisis y proceso de concesión realizado a partir de la disponibilidad de todos los datos suministrados por el solicitante -que deberán ser verificados y contrastados con la documentación correspondiente en cada caso-, y evaluada la solvencia patrimonial y de crédito del consumidor en virtud del concepto de "prácticas responsables de la relación crediticia" y normas que recogen la Ley 16/2011 de Contratos de Crédito al Consumo. La indisponibilidad de esta información (o nuevos requerimientos de información) puede hacer variar el tiempo para la concesión.