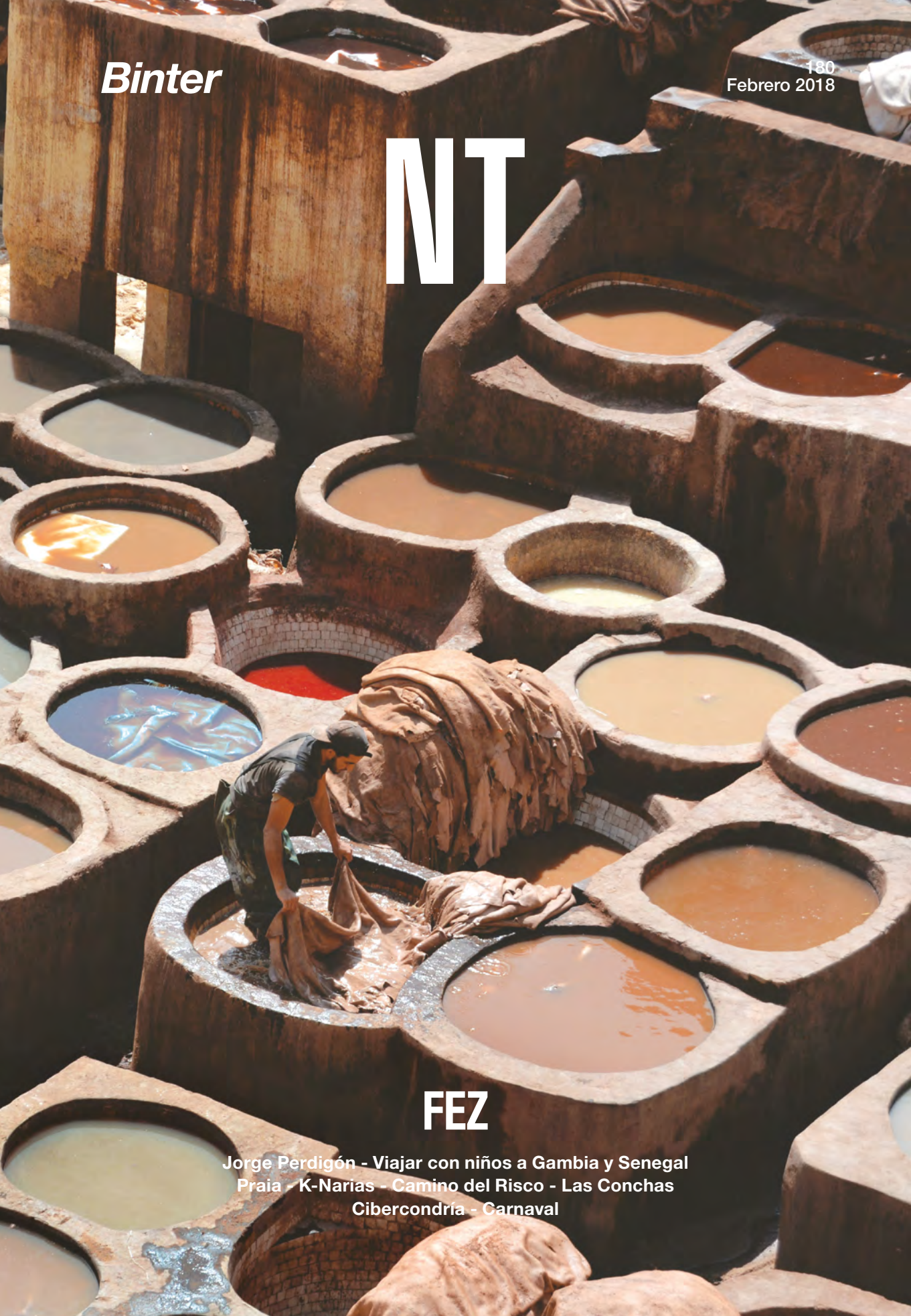


# NT



## FEZ

Jorge Perdigón - Viajar con niños a Gambia y Senegal  
Praia - K-Nariás - Camino del Risco - Las Conchas  
Cibercondría - Carnaval



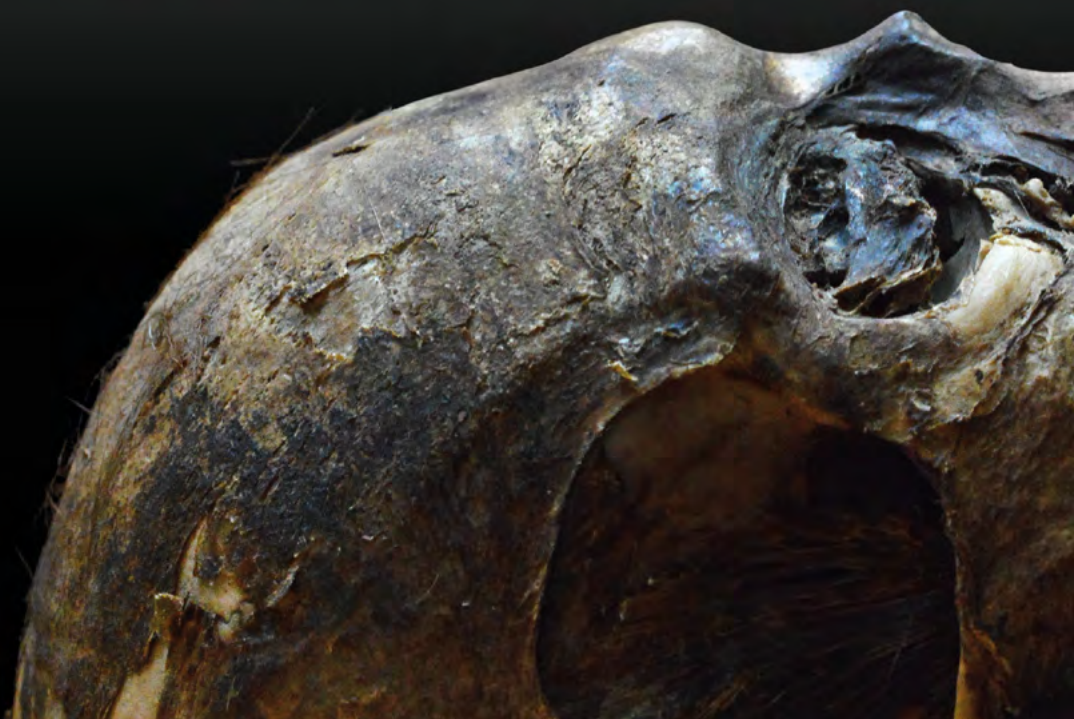
# MNH

MUSEOS DE TENERIFE LA NATURALEZA Y EL HOMBRE

arqueología

bioantropología

## Muerte e inmortalidad en poblaciones del pasado



**EXPOSICIÓN**  
**MUSEO DE LA NATURALEZA**  
**Y EL HOMBRE**

Del 21/12/17 al 03/06/18

# ATHANATOS



[www.museosdetenerife.org](http://www.museosdetenerife.org)

patrocina:



DISCOVER NATURE



# Poema del Mar

Las Palmas de Gran Canaria



Ven a descubrir la naturaleza

Venta de entradas en taquilla o en la web [poema-del-mar.com](http://poema-del-mar.com)

Garantía

**LORO PARQUE**



# EL VALOR DE PENSAR EN EL CLIENTE

Ya sea por ocio o por trabajo, volar puede suponer para muchas personas un cambio en su rutina. En Binter lo sabemos, y nuestro objetivo es ofrecer el mejor servicio para que nuestros clientes puedan afrontar la experiencia con las mayores comodidades. Con esa meta hemos ampliado el acuerdo de código compartido con Iberia, que permite hacer más fáciles y accesibles las rutas entre las distintas islas del archipiélago canario y la Península, y las que conectan la Península con los destinos africanos a los que vuela Binter.

Para disfrutar de sus ventajas no hay que esperar más. Desde que comenzó el año los usuarios pueden viajar con una facturación única y una conexión más eficiente en los vuelos Madrid-Gran Canaria con Dakhla y Banjul, facilidades y mejoras que se suman a la primera fase del acuerdo de código compartido con Iberia, que incluía las conexiones de Binter con otros cuatro destinos en África.

En el primer trimestre del año damos un paso más en nuestro compromiso con la calidad del servicio y la seguridad, gracias a un proceso de renovación de los aviones que posiciona nuestra flota como una de las más modernas del país. En el mes de febrero llega el décimo de los 18 nuevos aviones ATR 72-600 adquiridos, un modelo que destaca por el uso de las últimas tecnologías en el campo de las herramientas de navegación asistida y altos estándares de confort.

Mejorar la conectividad del Archipiélago y reducir barreras es otro de nuestros objetivos. Binter ofrece una media semanal de 50 vuelos internacionales para conectar Canarias con 11 destinos, dos en Portugal –Lisboa y Madeira– y nueve en África –Casablanca, Marrakech, Agadir, El Aaiún, Dakhla, Nuakchot, Dakar, Banjul y la isla de Sal–. Quizá usted está en ruta hacia uno de estos lugares o tal vez prefiera cerrar los ojos e imaginarse a dónde iría. Nosotros en este número de la revista le hacemos algunas propuestas, como viajar a Banjul con niños o descubrir todos los encantos del barrio de Plateau, en Praia.

**Muchas gracias por elegirnos y ¡BUEN VUELO!**

Juan A. Ramsden  
Coordinador general

# STAFF

## DIRECCIÓN

Juan Manuel Pardellas · [director@barabaracomunicacion.com](mailto:director@barabaracomunicacion.com)

## REDACCIÓN

Sylvia Madero · [redaccion@barabaracomunicacion.com](mailto:redaccion@barabaracomunicacion.com)

## CORRECCIÓN

Lavadora de textos y Carlos Fuentes

## COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Leoncio González, Enrique Areilza, Isaac Hernández, Ángeles Jurado, Astrid Da Silva, David Sendra Domènech, Juan José Ramos Melo, Carlos Fuentes, Lidia Borges, María Encarnación Araya Pérez, Addict Be Iconic, Aarón Rodríguez González, Álvaro Morales, Cristina Torres Luzón, Rebeca Miranda, Diego Ojeda, Jesús Villanueva Jiménez, Santiago Alemán, Francisco Belín, José Félix Hernández, Jezabel Artiles.

## DIRECCIÓN CREATIVA

great · [greatttt.com](http://greatttt.com)

## DIRECCIÓN DE ARTE

Diego García · Mariano García

## MAQUETACIÓN

Dunia Jorge

## DIRECCIÓN DE FOTOGRAFÍA

José Chiyah Álvarez

## FOTO DE PORTADA

Astrid Da Silva

## FOTOGRAFÍAS

Ángeles Jurado, Astrid Da Silva, Salvador Aznar, Juan José Ramos Melo, Carlos Fuentes, Lidia Borges, Jorge Moreno, Chuttersnap, Tomás Rodríguez, Rocio Eslava, José Chiyah Álvarez, Sociedad de Promoción de Las Palmas de Gran Canaria, Organismo Autónomo de Fiestas y Actividades Recreativas de Santa Cruz de Tenerife, Pablo García Rodríguez, Jugoplastika.

## ILUSTRACIONES

Beatriz Pérez, Ilustre Mario, Santiago Alemán, Tom Eigenhufe, David Ferrer

## PUBLICIDAD

[publicidad@barabaracomunicacion.com](mailto: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](http://www.bintercanarias.com) · Facebook · Twitter · Instagram · [www.revistabinter.com](http://www.revistabinter.com)

NT es una producción de BARA-BARA 3.0 SL exclusiva para BINTER. BARA-BARA 3.0 S. L. Calle Puerto Escondido, 5, 6.º izda. 38002. Santa Cruz de Tenerife (922 897 517). Escríbenos a [buzon@barabaracomunicacion.com](mailto:buzon@barabaracomunicacion.com).

BINTER y BARA-BARA 3.0 S. L. 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 S. L.

## IMPRIME

Gráficas Sabater S. L.

Con la asistencia técnica de 2informática

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

HECHO EN CANARIAS

# LA MEJOR OFERTA DE OCIO DEL MUNDO ESTÁ EN CANARIAS

## LORO PARQUE

Loro Parque tiene tanto que ofrecer que se ha convertido en una visita imprescindible si se viaja a Tenerife. Considerado mejor zoológico del mundo, es uno de los lugares más maravillosos de toda Canarias, con un amplísimo ecosistema en el que animales de numerosas especies conviven en un hogar que recrea a la perfección, hasta el más mínimo detalle, sus entornos naturales.

Merece la pena conocer a Simba, el rey de la selva –que vive en Lion's Kingdom junto a dos jóvenes leonas, todos de la subespecie de Angola–, y también a la familia de pingüinos de PlanetPenguin, el pingüinario más avanzado del mundo. Otro imprescindible es OrcaOcean, cuyo impresionante espectáculo deja sin palabras a todo el que lo presencia.

Las entradas para Loro Parque pueden adquirirse en la taquilla, también en Siam Park o cómodamente desde casa en su página web.

[www.loroparque.com](http://www.loroparque.com)  
(Puerto de la Cruz, Tenerife)



## SIAM PARK

Más de un millón de personas –más de 1,2 millones en 2017, batiendo su propio récord– acuden cada año a averiguar por qué Siam Park ha sido considerado el mejor parque acuático del mundo durante cuatro años consecutivos.

Y no es de extrañar, porque Siam Park es un lugar de una belleza insuperable y con unas atracciones de última generación únicas en el planeta. Este espectacular paraíso sorprende a todos con las atracciones más impactantes y un entorno de vegetación exuberante, envuelto por el misticismo del antiguo reino de Siam.

Destaca la atracción Singha, la montaña rusa más impresionante del mundo y una verdadera inyección de adrenalina gracias a unas curvas que permiten alcanzar velocidades nunca antes vistas.

Las entradas para Siam Park pueden adquirirse en la taquilla, también en Loro Parque o cómodamente desde casa en su página web.

[www.siampark.net](http://www.siampark.net)  
(Costa Adeje, Tenerife)



## POEMA DEL MAR

Recién inaugurado en Las Palmas de Gran Canaria, Poema del Mar es un impresionante acuario que permitirá a sus visitantes descubrir la espectacular biodiversidad de los océanos, mares y ríos de la Tierra.

Tres zonas diferenciadas –La Jungla, Arrecife y Deep Sea– harán las delicias del público, que podrá desentrañar todos los secretos de los ecosistemas marinos profundos y de superficie, así como disfrutar de las maravillosas especies de agua dulce.

Ahora que ha empezado a caminar, Poema del Mar concentrará sus esfuerzos en la conservación del mundo marino del Atlántico en coordinación con Loro Parque Fundación, una organización con más de 100 proyectos de conservación en 30 países y una inversión de 17.000.000 dólares en la conservación de especies amenazadas de extinción.

Las entradas de Poema del Mar pueden adquirirse en la taquilla o también cómodamente desde casa en su página web.

[www.poema-del-mar.com](http://www.poema-del-mar.com)  
(Las Palmas de Gran Canaria)



## BRUNELLI'S

Si buscas una experiencia gastronómica única, visita Brunelli's Steakhouse, en el barrio de Punta Brava, en Puerto de la Cruz. Un restaurante donde contemplar la preciosa puesta de sol típica del norte de Tenerife, mientras degustas la mejor carne cocinada en un horno único en Canarias, que la carameliza a 800 grados, de modo que queda sellada por fuera y jugosa por dentro, manteniendo todo su sabor. Todo ello, en un entorno sofisticado, rodeado de obras de arte, y con una cristalera de 9 metros capaz de desaparecer completamente para convertir el salón en una terraza abierta al mar.

Además, cuentas con una extensa carta de vinos de selección y exquisitos postres para finalizar una velada que recordarás mucho tiempo.

(Frente a Loro parque. Puerto de la Cruz, Tenerife)





## EZEQUIEL BARRIOS

Por *Sylvia Madero*  
Fotografía por *Jonatan Rodríguez*

Conejero de nacimiento, Barrios lleva la música en sus venas desde siempre. Con ocho años ya estudiaba la especialidad de saxofón en el conservatorio de Lanzarote, para continuar años más tarde en el de Santa Cruz de Tenerife y posteriormente en el Conservatorio Superior de Música de Canarias, donde amplió sus estudios en dirección. Pronto sintió pasión por el góspel y con 19 años dirige su primer coro, el Coro Unido Tenerife, con el que graba su primer DVD promocional. Además, se encarga durante cinco años de la dirección musical de Gospel Shine *Voices* y graba su primera producción discográfica, *Faith, Hope and Love*. Puede sentirse orgulloso de decir que ha colaborado con artistas tan relevantes dentro de la producción y dirección musical en España, Londres, Noruega o Nueva York como Basil Meade, director del London Community Gospel Choir. Actualmente es el director de la Escuela Gospel de Canarias, con coros en Lanzarote y Tenerife, director del grupo infantil Añaza Gospel Kids y director y productor de Naturally Gospel, una apuesta personal que lleva al escenario su música y su forma de ver el góspel. Su proyecto para este 2018 es la grabación de su nuevo disco con temas originales y que llevará por título *Here*.



# SUMARIO

**16**  
Jorge Perdigón  
Entrevista



**20**  
El informe del mes  
Economía



**26**  
Viajar con niños  
Destino internacional



**32**  
Fez  
Destino internacional



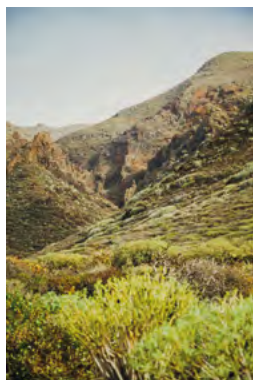
**38**  
Plateau  
Destino internacional



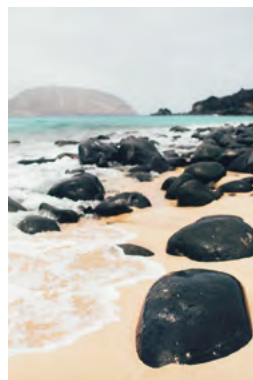
**54**  
K-Narias  
El rincón de...



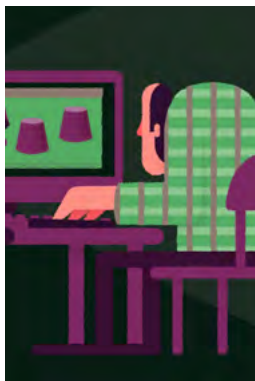
**58**  
Camino del Risco  
Senderos



**64**  
Las Conchas  
Playas



**72**  
Cibercondría  
Salud



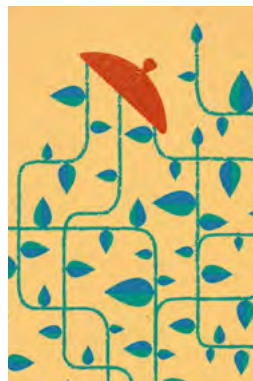
**78**  
Carnaval  
Cultura



**88**  
Involuntarios testigos  
Relatos del ayer



**96**  
Legumbres y hortalizas  
Gastronomía



## LORO PARQUE REPRODUCE, POR PRIMERA VEZ, AL TIBURÓN PINTARROJA

Gracias al equipo del acuario, Loro Parque ha reproducido recientemente, y por primera vez en sus instalaciones, al tiburón pintarroja, habitante de aguas del Mediterráneo y de zonas poco profundas del Atlántico oriental, desde Noruega hasta Senegal.

Comúnmente conocido como tiburón gato, es ovíparo y tarda en incubarse entre cinco y 11 meses, dependiendo de la temperatura. Cuando nacen, las crías apenas miden



10 centímetros. A través de su reproducción, Loro Parque demuestra el éxito de su sistema de cría,

enmarcado en una filosofía que lo ha convertido en una auténtica embajada de los animales salvajes.



**SEMACA**  
CONTRACT

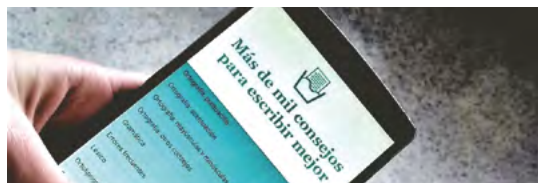
# Equipamiento INTEGRAL para Hostelería

Mobiliario Iluminación Tapizados Cortinas Parquet Carpintería

Mapa de los Territorios de AFRICA OCCIDENTAL ESPAÑOLA ARCHIPELAGO DE CANARIAS

\* Hotel H10 Rubicon Palace, Lanzarote

## LAVADORA DE TEXTOS CREA UNA APLICACIÓN GRATUITA



Lavadora de textos, empresa tinerfeña de corrección de textos y difusión del buen uso del español, ha creado una aplicación gratuita para móviles y tabletas en la que se recogen más de mil consejos para escribir mejor, ordenados por diferentes categorías (ortografía, gramática, errores frecuentes...). A través de la aplicación, disponible en Google Play y en la web [www.lavadoradetextos.com](http://www.lavadoradetextos.com), también se pueden escuchar las emisiones del programa de radio *Lavadora de textos* y descubrir decenas de recursos digitales para el conocimiento de nuestra lengua.

## EL MUSEO CHINIJO ESCONDE LOS TESOROS MÁS ARRAIGADOS DE LA GRACIOSA



El Museo Chinijo se encuentra situado en La Graciosa. En él podrás ver los cetáceos que habitan nuestras islas y saber más sobre el archipiélago Chinijo. Descubrirás, por ejemplo, por qué la sal ha sido tan importante para Canarias y, por supuesto, aprenderás todos los secretos del aloe vera. Vive el sentimiento isleño en el museo más pequeño del mundo, en un entorno lleno de tradición y encanto. Conócenos mejor en [www.museochinijo.com](http://www.museochinijo.com).



ELIXA

[www.elixa.net](http://www.elixa.net)



## CONVENIO ENTRE CAJASIETE Y LA ASOCIACIÓN DE LA PRENSA DE SANTA CRUZ DE TENERIFE



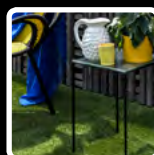
En virtud de este acuerdo, Cajasiete facilitará a los asociados, en las mejores condiciones de financiación posibles, una serie de productos tales como préstamos especiales, hipotecas para la adquisición de local para la actividad económica, pólizas de crédito para aten-

der aquellas necesidades de tesorería puntual, financiación de impuestos, etc. Además, una cuenta corriente especialmente diseñada para autónomos y empresas con actividad comercial que necesitan gestión rápida y sencilla de sus cobros y pagos.



 **turfgrass**<sup>®</sup>

Increíble pero césped



**INSPIRADO**  
*en la naturaleza*

**ACABADO EN PU**  
*máxima durabilidad*

**FABRICADO EN ESPAÑA**  
*proceso 100% controlado*

[www.turfgrass.net](http://www.turfgrass.net)



## Estilo nórdico en las Islas Canarias



### **TENERIFE**

Adeje, CC El Galeón.  
La Orotava, MC El Trompo.

### **GRAN CANARIA**

Telde, CC Las Terrazas.  
Tamaraceite, CC Los Alisios.

### **FUERTEVENTURA**

Pto. del Rosario, CC las Rotondas.

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

# 40 años impulsando el mercado canario: Essilor Canarias

Cuarenta años que Essilor, empresa líder mundial en soluciones de visión, decidió instalarse en Tenerife, demostrando su firme apuesta por las Islas Canarias. Tal y como explica Javier Martín, responsable de la Delegación del grupo en las Islas:

"Desde entonces y hasta la fecha no hemos cejado en el empeño de seguir progresando y mejorando nuestras instalaciones, así como el capital humano. **Nuestro objetivo es contribuir al beneficio de la sociedad canaria, generando empleo y bienestar económico-social,** posicionándonos como la marca de referencia en el crecimiento del mercado de las Islas. Y todo ello alineado con la misión de Essilor: mejorar las vidas de las personas mejorando su visión."

Las instalaciones del Grupo en Tenerife, situadas en La Laguna, cuentan con una plantilla de 16 personas, entre personal del laboratorio, servicio de montaje y NRE y atención al cliente, a las que se añaden las que componen el área comercial.

Las instalaciones de Essilor en Canarias están equipadas con maquinaria de última generación.

La innovación global de Varilux X series, la gama más alta de Varilux, líder mundial en lentes progresivas, aterrizó en España en julio de 2017. La primera pareja de lentes Varilux X series fabricada en nuestro país, en las instalaciones que Essilor tiene en Madrid, fue entregada al conocido explorador Jesús Calleja, quien admitió estar encantado con las lentes. Desde el pasado mes de diciembre **esta innovación llega a las Islas** y se espera que, al igual que ha pasado en la capital, tenga un impacto positivo en la economía.



# VARILUX®

MARCA Nº1 MUNDIAL EN LENTES PROGRESIVAS\*



*"Yo elijo Varilux porque la vida es para verla a todas las distancias"*

**Paz Vega**  
#viverla

**VARILUX**  
SOLUTIONS

VARILUX  
SOLUTION  
DRIVE

VARILUX  
SOLUTION  
SUN

VARILUX  
SOLUTION  
DIGITAL

**DISFRUTA  
EL DOBLE**  
CON VARILUX SOLUTIONS

**TU 2º PAR**  
DE LENTES PROGRESIVAS  
**INCLUIDO\*\***

DESCUBRE LA HISTORIA COMPLETA EN  
[WWW.VARILUX.ES](http://WWW.VARILUX.ES)





Por Leoncio González  
Ilustración por Beatriz Pérez

# “ME ILUSIONA LA POSIBILIDAD DE ACERCAR EL FESTIVAL DE MÚSICA AL CIUDADANO”

El Festival de Música de Canarias (FIMC) es quizá la cita cultural más importante del Archipiélago. Durante 34 ediciones han pasado por las Islas los principales intérpretes, orquestas y coros del panorama mundial, convirtiendo a Canarias en un referente musical en los meses de enero y febrero. Sin embargo, diferentes razones hicieron que el pasado año se produjera una crisis interna que derivó en la ausencia de una figura clave que se ocupara de la cabeza del encuentro. Tras varias propuestas fallidas y concursos desiertos, el Gobierno de Canarias quiso depositar esta responsabilidad en Jorge Perdigón, un músico que ha demostrado una gran trayectoria en los últimos años en gestión cultural en la isla de La Palma. Todo un reto.

**En noviembre de 2017, después de un no poco accidentado proceso, el Gobierno de Canarias lo designa nuevo director del festival cultural más importante del Archipiélago. ¿Qué sintió cuando escuchó esta propuesta? ¿Cuánto tiempo tardó en dar una contestación?**

Supongo que la respuesta habitual podría ser ilusión, agradecimiento por el reconocimiento en mi gestión anterior, preocupación, etcétera, y seguramente fue un cúmulo de todas estas sensaciones. Pero creo recordar que sentí, sobre todo, una enorme responsabilidad ante un evento que había creado polémica en su última edición. Pensé que los próximos pasos deberían aportar serenidad, ilusión, credibilidad, cercanía... En cuanto a mi respuesta, quizá fue más rápida de lo que debería haber sido. La edición 2018 tenía que ser preparada de inmediato para su ejecución y la de 2019 comenzaba a tambalearse, ya

que las formaciones y solistas más interesantes estaban cerrando sus agendas en otoño de 2017 para la temporada 2018/19.

**Entiendo que es un reto muy importante para usted, toda vez que el Festival generó en su última edición una especie de ruido mediático no del todo positivo.**

Por supuesto. Sabía antes de comenzar que podría entrar incluso en polémicas ficticias, informaciones incorrectas y opiniones poco agradables. Pero un gestor cultural (y un músico, como es mi caso) tiene que comprender que la crítica sobre su trabajo es algo habitual y que, aun siendo poco certera, debe ser siempre respetada. Ahora bien, he de decir que la gestión de un evento en dificultades fue lo que me interesó especialmente: nuevas propuestas, nuevas metas, nuevos públicos... En fin, todo converge para intentar crear nuevas ilusiones.

**¿Cree que el público local ha hecho suyo el FIMC? Durante muchos años se habló de este festival como producto de alta cultura que solo llegaba a unas élites. ¿Se ha superado ya esto?**

No lo suficiente. Con frecuencia un evento como el FIMC seduce por la contratación de artistas muy relevantes y mediáticos que producen un enorme interés entre el público, ya que los medios destacan su importancia en algunos casos por simple contagio promocional. Estas contrataciones, a menudo necesitadas de un enorme esfuerzo económico, se van al traste cuando la limitación presupuestaria aparece. Pensemos en los efectos de la crisis. Es cuando aflora la necesidad de desarrollar una actividad formativa y promocional más acentuada para que sea la propia música la que produzca el efecto llamada y no solamente el nombre de quien la interpreta. Esto no quiere decir que músicos de enorme prestigio permanezcan al margen de nuestra programación, pero si conseguimos captar la fidelidad del público en próximas ediciones este llegará a aceptar propuestas por la garantía de calidad contrastada que ofrece el propio evento. Me ilusiona sobremanera la posibilidad de acercar e incorporar al ciudadano, que hasta ahora ha permanecido alejado de estas propuestas. Sin lugar a dudas, la apuesta del Festival en ese sentido y mientras permanezca en su dirección será palpable, sobre todo con el Formativo del FIMC (otoño 2018) en todas las islas, dirigido especialmente a los escolares y adultos que deseen conocer la música clásica más de cerca. Le puedo decir que es la visión que también me ha transmitido el Gobierno de Canarias.

**¿Cuál será su propuesta de cara a su sello personal como director? ¿Será conservador u optará por otras vías?**

Como le he comentado, el ciclo formativo de otoño es de una importancia vital para

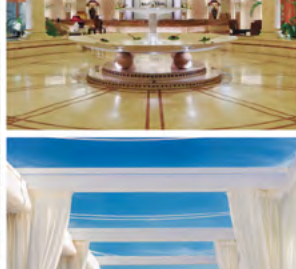
poder convencer al público del futuro. Creo que el Festival debe continuar presentando conciertos únicos y de carácter extraordinario, también pensando en los propios estudiantes de música, a quienes les puede servir de verdadero acicate, creando ilusión en el intento por consolidar un espacio en el difícilísimo mundo de la interpretación. En este sentido, queremos aprovechar la participación en el FIMC de músicos con enorme maestría y prestigio para que realicen encuentros con estudiantes. Al mismo tiempo nos proponemos seguir en todo momento la actividad de jóvenes profesionales de Canarias –aquellos que trabajan fuera y dentro de las Islas– para los que el propio Festival podría servir como impulso en su trayectoria interpretativa, programándolos e intentando que utilicen esa herramienta para darse a conocer nacional e internacionalmente.

-  
***“El FIMC ha sido uno de los acicates fundamentales para crear mayor interés por la música en el Archipiélago”***  
 -

Para ello, como primer paso y con el apoyo incuestionable del Gobierno de Canarias, hemos decidido que el 10% de los aforos de todos los espacios y conciertos sea cubierto por el colectivo de estudiantes. El coste de estas entradas será de tres euros por concierto, cifra simbólica pero suficiente al menos para dejar bien claro que la cultura, en todos sus aspectos, es creada e interpretada por profesionales. También apoyaremos, ya en primavera, la enorme capacidad creativa de compositores canarios. Esperamos crear un espacio dentro del propio FIMC, que les permita expresarse y mostrar sus trabajos. Nos ocuparemos de impulsar sus trabajos ante críticos, *managers* y directores de festivales que puedan ocasionar un reconocimiento de sus obras.



Gran Hotel  
**Atlantis Bahía Real**  
FUERTEVENTURA



*Tus sueños comienzan aquí...*



reservations.bahiareal@atlantishotels.com

Tel.: +34 928 537 153

CORRALEJO - FUERTEVENTURA

www.atlantisbahiareal.com





Por *Enrique Areilza\**  
Ilustración por *Ilustre Mario*

# RECUPERANDO EL CONTROL

La revolución de las redes sociales y la economía de la experiencia nos han hecho aceptar que lo gratuito lo pagábamos con nuestra atención. Puede que todo cambie ahora, cuando los más jóvenes deciden que sus datos son una moneda valiosa. Evasión masiva o boicot digital es una nueva opción, según los futuristas.

\* Dream Team Executive Search

Dejamos y entregamos millones de datos, consciente o inconscientemente, lícita e ilícitamente. Sorprende el ánimo con el que subimos nuestra vida privada, desvelando destinos, características personales, familiares...; hay que parecer, no solo ser. Esto no es nuevo. Julio César recriminó a su mujer, Pompeya, por un altercado con Publio Clodio del que no tuvo culpa. Allí nació aquello de “la mujer del César además de ser honesta debe parecerlo”. Napoleón también estaba al loro, vestía camisa roja en la batalla para disimular la sangre si lo herían y así no desmotivar a la tropa.

-

***Fortune utiliza el criterio  
'contribución al mundo' como  
uno de los fundamentales  
para distinguir a las  
'buenas compañías'***

-

Llenamos las redes de fotos estupendas. Todo sale bien, el día donut. El café con nata en forma de corazón. ¿Los viajes? Maravillosos, sin contratiempos... Por no tener, no tienes ni barriga. Fotos *fake* preparadas para mostrarnos perfectos. Hemos aprendido a posar para la foto, el perfil bueno, la sonrisa que quede natural..., posando con tu móvil hasta conseguirla; moviendo la cabeza, la ladeas, haces que sonrías, sonrías más porque ha quedado fingida, subes la barbilla. Todo un poco mentira, un poco triste. Claro que la vida es así, la publicidad es aspiracional, sin grasa, sin feos.

Pero hay buenas noticias, hacer que somos felices nos hace más felices. Es el fenómeno de *feedback* o retroalimentación. Cuando sonreímos, aunque sea mentira, engañamos al cerebro. Este no sabe si la sonrisa es fingida o no, interpreta el gesto por los músculos faciales y libera endorfinas que disminuyen el estrés. Si estamos tristes pero actuamos como si fuésemos felices, nos encontraremos mejor. Vaya subidón. Puedo *hacerme* sentir mejor. De una mentira consigo algo real y bueno.

A lo que íbamos. Dejamos datos de forma gratuita, pero esto parece que se va a acabar. A los *millennials* les motiva la bondad de las compañías; tanto es así que Fortune utiliza el criterio *contribución al mundo* como uno de los fundamentales para distinguir a las *buenas compañías*. Los Z (Generación) lo tienen más claro, sus datos valen dinero y quieren cobrar por ello. De manera que empiezan a retirarlos de las redes, curioso. Además, los futurólogos de esto predicen un posible boicot digital si las marcas siguen aprovechándose de nosotros. Si nos sentimos acosados puede que los que no somos Z también nos vayamos o al menos limitemos nuestra exposición.

Por el momento sí que se aprovechan. En diciembre se denunciaba el uso de anuncios de empleo en Facebook restringiendo la edad del *target* por importantes compañías americanas, Amazon entre ellas.

¿Nos hartaremos y volveremos al pasado? Buen viaje.



7,98€/m<sup>2</sup> - MAINE. Revestimiento 33x55 cm



7,99€/m<sup>2</sup> - DOMINO. Revestimiento 33x55 cm



## Más de 1000 artículos **REBAJADOS**

en cerámicas, ferretería y baños,  
con amplias facilidades de pago



Aguiar, calidad de hogar

DEL 8 DE ENERO AL 28 DE FEBRERO

19,93€/m<sup>2</sup> - TREVERKWAY. Porcelánico efecto madera 15x90 cm



8,90€/m<sup>2</sup> - BAEZA. Pavimento hidráulico 33x33 cm



6,95€/m<sup>2</sup> - VINCA. Pavimento 45x45 cm



Las Palmas de Gran Canaria. C/Diego Vega Sarmiento,53/ Polígono Industrial Miller Bajo.

Web [www.aguiar.es](http://www.aguiar.es) Correo [aguiar@aguiar.es](mailto:aguiar@aguiar.es) Teléfono 928427870

\*Sujeto a la aprobación de la entidad financiera. Consultar modalidades de financiación en nuestra tienda

Por Isaac Hernández\*

# RR. HH. Y LA TRANSFORMACIÓN DIGITAL

Hemos aceptado que vivimos en un momento de cambio, que tenemos nuevas formas de pensar, de consumir, de relacionarnos, de aprender y por supuesto de trabajar, pero ¿cómo sé en qué punto estamos en mi compañía?, ¿por dónde empezar el proceso de transformación?

Como no podría ser de otra forma, primero debemos reflexionar sobre las personas, identificando el talento digital que nos acompañará en el cambio, talento que estará ya con nosotros y debemos asegurar su desarrollo profesional o que tendremos que atraer a nuestras filas.

A continuación, debemos profundizar en la cultura, trabajando los *drivers* de las diferentes generaciones que nos acompañan; es la única forma de asegurarnos de que todos están “a bordo”. Pero no avanzaremos en nuestro proceso de transformación si, llegados a este punto, no hacemos una reflexión sobre los espacios: ¿contamos con los entornos adecuados y con herramientas

digitales adaptadas al puesto para las posiciones que lo requieren?

Es en este momento cuando debemos asegurar que nuestras formas de trabajo y metodologías son coherentes con el futuro perseguido, de otra manera nos encontraremos con un *gap* entre lo que hacemos y lo que decimos.

Abordar un cambio como este es un gran reto profesional; hagámoslo con ambición estratégica, definiendo claramente nuestro propósito y sobre todo poniendo a las personas y sus expectativas muy por encima de la tecnología y de las herramientas, no olvidemos que las personas hacen el cambio.

[www.thevalley.es](http://www.thevalley.es)  
[canarias@thevalley.es](mailto:canarias@thevalley.es)

\* Director de The Valley Canarias



# SI NUNCA HAS OÍDO HABLAR DE PIVOTAR, BLOCKCHAIN, DESIGN THINKING O INTERNET OF THINGS

Significa que ha llegado la hora de  
comenzar tu formación digital

CONOCE NUESTROS PROGRAMAS EN GRAN CANARIA Y TENERIFE

**Programa Superior  
en Digital Business  
& Marketing**

150 h.  
presenciales

**Programa de Alta  
Dirección en Digital  
Business**

110 h.  
presenciales

**Programa Directivo  
en Digitalización  
de RR. HH.**

50 h.  
presenciales

**Programa Superior  
en Turismo Digital  
Smart Traveller**

150 h.  
presenciales



Por Ángeles Jurado

## DE NIÑOS, HIENAS Y MANGLES

Miguel plantó su metro veinte de humanidad tostada por el sol en mitad del pasillo de la guagua. Mor acababa de detenerse frente a la zona de salidas del aeropuerto Léopold Sédar Senghor y nosotros nos preparábamos para recoger nuestros equipajes. Él se hizo un hueco entre nuestras voces y ajetreos, esperando con paciencia el final de la retahíla de despedidas adultas, y nos detuvo la salida en tromba de la guagua pidiendo la palabra.

“No me voy a despedir...”, empezó con su voz aguda de siete años tirando a ocho a punto de romperse. Y concluyó con un resuelto “porque yo me quedo”, mientras miraba devotamente a Tish, Donat y Fred, nuestros guías.

Dakar nos despedía con una lluvia mansa y tibia que encharcaba las infinitas escaleras al monumento al Renacimiento Africano, un descomunal despropósito dorado de factura norcoreana, a mayor gloria del expresidente Abdoulaye Wade.

Fue nuestra última postal del viaje de seis días a Gambia y Senegal que realizamos la primera semana de septiembre del año pasado. Una postal animada, en una esquina, por una vendedora de collares de abalorios que nos acosó entre risas en la puerta de la guagua y que acabó regalándole una pulsera a Miguel. Con ella ya acumulaba siete en su mochila. Marcaban su paso por el hotel en Serekunda, el puerto de Banjul y el bosque sagrado de Makasutu, en Gambia, y por las islas de Fadiouth y Gorée y el lago Rosa, en Senegal.



“Lo que más me gustó del viaje fueron Tish y Frédéric”, confesó Miguel, ya en el avión, a punto de dormirse de puro cansancio y nostalgia. Nos separaba apenas una hora del momento de la guagua y ya parecía que sucedió en otra vida. Dos horas después, el vuelo de Binter nos depositaba en Gran Canaria, cargados con batiks, máscaras de madera y picaduras de mosquito.

Al rememorar la experiencia, Luis hablaría del enorme camión 4x4 que nos llevó desde Barra, en Gambia, a la reserva natural senegalesa de Fathala y después hasta Toubakouta, donde cogimos la piragua al santuario natural de Keur Bamboung. Eduardo preferiría evocar sus encuentros con los cangrejos de pinzas desproporcionadas que se asomaban a las arenas en las que varamos o la persecución a las huellas de una hiena en Palmarin, encaramados en un carrucho prendido a un famélico caballo. El atardecer se encendía con unos colores gloriosos y nosotros cruzábamos baobabs y espinos, baches y salinas, entre risas que desafiaban a una incipiente y mágica luna llena. Sabina recordaría cómo quiso adoptar todos los animales con los que se tropezó por el

camino, desde los pájaros tejedores y los mandriles de Makasutu al varano que se deslizó por una duna de Keur Bamboung y los cerditos que recostaban sus lomos entre las ubres de sus madres y las paredes de cemento y conchas de Fadiouth. Daniel mostraría sus fotos de las calles arenosas de Gorée y la tablilla de madera que Tish le regaló, con una escena de mujeres moliendo la comida en sus morteros, trazada con especias y arena.

-  
*En la sangre de Miguel  
se metió el ritmo de un djembé  
cuyo patrón todavía repite sobre  
los muebles, cuando se queda  
solo jugando en el salón*  
-

#### Experiencia única

Cuando surgió la oportunidad de viajar con el club de lectura de Casa África hasta Gambia y Senegal y nos decidimos a meter en el avión a pensionistas, adultos, adolescentes y niños, no sabíamos que nos esperaba una experiencia única, amasada



con cariño y profesionalidad por tres guías senegaleses especializados en ecoturismo. Tish, Donat y Fred nos regalaron vivencias excepcionales que no entraban en el itinerario inicial ni podían pagarse con dinero.

El ritmo de un djembé que se metió en la sangre de Miguel y cuyo patrón todavía repite sobre los muebles cuando se queda solo jugando en el salón. La nostalgia de retornar a una cabaña en lo alto de una loma de arena, escuchando a los peces que saltan en el manglar y barruntando una tormenta épica. Los mercados. Los niños endomingados para el Tabaski. Las termitas gigantes devorando a los árboles.

Solo una vacuna contra la fiebre amarilla y un tratamiento antimalaria fueron necesarios para *pasaportarnos* a una experiencia única: para que dos niños y dos adolescentes pudieran escalar el perfil de una palmera como hacen los artesanos que se dedican a extraer de ellas el vino; para que margullaran en un manglar con los escarpines rozando un ecosistema único, delicado y protegido, en el que caracoles gigantes perseguían a igualmente desproporcionadas ostras. Con el pasa-

porte en vigor, pero sin trámites de visado. Bebiendo mucha agua embotellada, eso sí, y rehuendo las ensaladas y la verdura no cocinada que se lava con el agua local. En el caso de Miguel, con la dieta algo encajonada en el arroz y los espaguetis, a la que se añadían los tardíos mangos y algún plátano marfileño.

Hemos decidido regresar este año. Probablemente en diciembre y pasando por Casamance. De nuevo, con CanariasViaja y Ecotours Senegal. Y a ser posible, con más niños y más pensionistas y más gente que, en principio, no se imaginaría plantando la huella en la playa de Tandji, pero a la que esa vivencia le cambiará la vida.

---

## BANJUL

*Vuele desde 10.000 puntos y  
sume hasta 1.000 puntos por trayecto.*

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

***BinterMás***

---

### CÓMO LLEGAR

Binter conecta semanalmente con Banjul, la capital de Gambia, los sábados –vuelo directo desde Gran Canaria de 2:35 horas de duración y conexión desde resto de islas–.

Un destino tranquilo y seguro, *la costa sonriente de África*, con toda su belleza y contrastes, nos ofrece la mejor forma de descubrir la esencia del África Negra disfrutando de unas vacaciones de naturaleza y aventura, con espectaculares playas. Un viaje apto para toda la familia y fácilmente combinable con una visita a Senegal.

### DÓNDE ALOJARSE

La zona turística por excelencia de Gambia está en una franja de 10 kilómetros entre Bakau y Kololi, en la costa atlántica, y cuenta con impresionantes playas. Destacan los extensos y frondosos jardines tropicales de la mayoría de los hoteles y la cantidad de aves que allí podrás ver en libertad. **Sunset Beach Hotel 3\***: renovado y con excelente ubicación en la misma playa.

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

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



### QUÉ COMER

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

**Nagala Lodge**: uno de los mejores restaurantes, en un precioso enclave sobre el mar.

**Green Mamba Garden**: cocina de fusión asiática en un espectacular jardín.

### NO TE PUEDES PERDER

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

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

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

Más información

[www.revistabinter.com](http://www.revistabinter.com) y [canariasviaja.com](http://canariasviaja.com)

¡Nuevo!

# Ecoturismo en Senegal y Gambia

Contrastes, multiculturalidad, riqueza etnográfica y medioambiental  
¡Descubre otra forma de viajar!

**Multidestino en sur de Senegal (Casamance) y Gambia**

**8 días / 7 noches**

**Campamentos en MP**

**Hotel 3\* en AD**

**Incluye:**

- Todos los traslados
- Guía en español

**Salida garantizada en junio:**

Salida en grupo de 12 a 16 personas


Fecha del 23 al 30/06/18 y compra hasta el 31/05/18 o hasta completar cupo.

**¡Consulta precios para tours privados!**

**Incluye:**

- Visita a los poblados tradicionales junto al río
- Salida con los recolectores de vino de palma
- Caminatas por bosques sagrados
- Visita a las singulares casas con impluvio
- Visita a tribus y museos de la Casamance
- Excursión a playas de pescadores como Tanji
- City tour por Banjul

Una semana de inmersión y convivencia con las tradiciones de las etnias del sur de Senegal

 Vuelos a Gambia los sábados

Precios por persona en base a ocupación doble y régimen indicados. Sujeto a disponibilidad. Consultar resto de condiciones.

Vuela con:

**Binter**

 @canariasviaja  /canariasviaja  blog.canariasviaja.com

Compra on-line o llama al 922 24 81 61

**canariasviaja.com**

Y en tu agencia de viajes



Por Astrid Da Silva

# UN LABERINTO DE COLOR



**“Para conocer Marruecos de verdad tienes que visitar las ciudades imperiales”, fue lo que dijo el guía que nos acompañaba en Marrakech. A unos 500 kilómetros de allí y después de darle muchas vueltas decidimos que no nos iríamos sin conocer, al menos, la más antigua de todas: Fez.**



No sabíamos nada del lugar ni qué íbamos a encontrar allí. Simplemente cogimos un coche de alquiler, pusimos el GPS y, tras cinco horas y media, llegamos al arco azul monumental que da entrada a la medina de Fez el-Bali.

Aquí los mapas resultaban completamente inútiles. La medina de Fez es un laberinto compuesto por más de trescientos barrios, medio millón de habitantes y nueve mil callejones en los que de pronto parece que cae la noche, ya que las edificaciones, construidas unas sobre otras, impiden que entre la luz del sol. Después de pasar por algunas de estas calles, encandilados por la luz del día, tropezamos con varios burros de carga frente a la interrogante mirada de sus dueños, que enseguida detectaban nuestra extrañeza. Era un caos precioso que nos hacía sentir que todo estaba en su justo lugar menos nosotros, que no sabíamos dónde estábamos.

-

***Adentrarse en el zoco estimuló nuestros sentidos hasta el máximo exponente. Demasiados sonidos, sabores y aromas. Demasiada gente. Demasiado de todo***

-

Por suerte, el gerente de nuestro hotel vino a buscarnos y de camino al lugar donde pasaríamos las próximas noches nos contó todo lo que necesitábamos saber para hacernos una idea sobre la ciudad. Fez, que en distintos periodos de la historia fue la capital del país, se divide en tres zonas: Fez el-Bali, la más antigua, delimitada por las murallas medievales; Fez el-Jdid, la zona que se encuentra fuera de la muralla, construida quinientos años después; y Villa Nouvelle, la parte más amplia, ubicada al sur,

con una imagen mucho más europea, ya que su arquitectura data de los tiempos de la colonia francesa.

Nosotros estábamos en la medina, es decir, en Fez el-Bali. La parte más auténtica de todo el país, ya que se considera el centro cultural y religioso de Marruecos. La medina es hoy la zona peatonal más grande del planeta y es reconocida, desde 1981, como Patrimonio Mundial de la Humanidad. Lo que no es de extrañar, ya que cruzar el arco azul de Bab Bou Jeloud es hacer un viaje en el tiempo hacia un lugar en el que todavía todo el trabajo es manual. La ciudad se organiza por gremios y no existe ni rastro de lo que nosotros conocemos por urbanismo.

Una vez aquí lo mejor que podíamos hacer era dejarnos llevar, perseguir los olores y los sonidos de una ciudad caótica y en constante movimiento. Guiándonos por el sonido del yunque nos topamos con la plaza Seffarine, donde se concentra la zona dedicada a la calderería: todo un arte, estruendoso pero fascinante. Fue mágico comprobar que en algún lugar del mundo se sigue desempeñando esta labor a base de fuego y martillo.

Adentrarse en el zoco estimuló nuestros sentidos hasta el máximo exponente. Demasiados sonidos, sabores y aromas. Demasiada gente. Demasiado de todo. Era una imagen barroca y vibrante. Daba la sensación de que allí podías encontrar cualquier cosa. Una cabeza de camello recién cortada nos indicaba dónde estaba la carnicería. Los gatos lamiendo espinas del suelo nos señalaban la pescadería. El color, la frutería. El olor, las especias. Los talleres de tela eran puro color y bruma de hilos flotando en el aire. Aquello es un deleite para los sentidos y para las personalidades aventureras, puesto que nada de lo que encuentras te resultará conocido o familiar si no eres de allí.

Una de las cosas que más nos llamaron la atención fue la curtiduría de Chouwara, la más extensa de las cuatro que hay en la ciudad. Todo el mundo dice que el olor es pestilente. Yo no sé si mi curiosidad y la fascinación por el arduo trabajo que se realizaba allí bloquearon la sensibilidad de mis fosas nasales, pero no lo recuerdo tan desagradable; si bien es cierto que las tinajas están repletas de tintes naturales, cal y excrementos de paloma, de modo que el olor, como poco, es intenso.

En las fosas trabajan las pieles de cordero, de buey, de cabra y de camello, para venderlas luego en forma de bolsos, zapatos y todo tipo de complementos. Subir a alguna de las terrazas de los alrededores es una parada obligatoria. Desde ahí se aprecia el paisaje ocre que define a Marruecos y los colores de ese oficio casi extinto, elementos que nos permitieron grabar en la retina la postal típica de la ciudad.

-

***La medina de Fez es hoy la zona peatonal más grande del planeta y es reconocida, desde 1981, como Patrimonio Mundial de la Humanidad***

-

Según nos contó nuestro anfitrión, muchos estudiantes marroquíes organizan viajes a Fez para conocer las distintas escuelas coránicas que hay en la medina y que son conocidas como madrasas. Nosotros visitamos la de Attarine, cuya belleza nos dejó perplejos y nos recordó indiscutiblemente a la Alhambra de Granada, con la que comparte raíces.

Y es que si la medina puede presumir de algo es de edificios sagrados. Uno de

los más bonitos, sin duda, es la mezquita-mausoleo de Moulay Idriss, un templo dedicado a quien fuera rey de Marruecos y fundador de la ciudad. Este templo compite directamente en belleza con la mezquita de Karaouine, que le sigue de cerca gracias al cuidado perfecto de los detalles.

La última tarde decidimos dedicarla a admirar la puesta de sol desde la terraza de nuestro hotel, disfrutando de una panorámica perfecta de toda la ciudad. De pronto comenzó a sonar el llamado al rezo. Sin ser practicante de ninguna religión, recuerdo ese sonido como algo emocionante. Rebotaba en todas las esquinas de la medina y se te quedaba grabado en la mente.

Mientras estaba allí recordé una frase que leí hace tiempo. Era de un místico sufí llamado Bayazid al-bistami y dice: "Eso de lo que hablamos nunca se encuentra buscando; sin embargo, solo los buscadores lo encuentran". Pensé en Fez, en la medina.

Sin buscarlo, sin saber a dónde íbamos, pero ansiosos por conocer nuevos horizontes, encontramos un laberinto lleno de color en el que nos perderíamos mil veces y mil veces estaríamos encantados de hacerlo.

-

## **MARRAKECH**

***Vuele desde 5.200 puntos y  
sume hasta 520 puntos por trayecto.***

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

***BinterMás***

-



### CÓMO LLEGAR

Binter conecta semanalmente Canarias con Marrakech los jueves y domingos  
A dos horas de vuelo y a solo 10 minutos del centro –las murallas de Ciudad Roja, la medina de Marrakech–, se nos abren las puertas a un viaje en el tiempo y a un auténtico festín para los sentidos. Un destino donde tradición y modernidad conviven como en ningún otro lugar.

### DÓNDE ALOJARSE

Sin duda la auténtica experiencia marroquí –la de intramuros– se vive alojándose en un *riad*. Nada más traspasar sus puertas se abre ante ti un increíble oasis que contrasta con la algarabía y el bullicio de las laberínticas callejuelas o de la plaza Jemaa el Fna, que nunca duerme.

**Riad Dar Justo:** cinco casas en torno a cinco patios, equilibrio perfecto entre tradición, sostenibilidad y modernidad en el corazón de la medina.

**Riad Casa Lalla:** renovado y muy acogedor, excelente ubicación.

**Les Jardins de la Medina:** único por su espectacular jardín de 3.000 m<sup>2</sup> y auténtico palacio del siglo XIX, verdadero espectáculo para los sentidos.



### QUÉ COMER

La gastronomía es otro de los grandes atractivos de Marrakech. Especies, colores y sabores te cautivarán para siempre. Desde el té de menta a tu llegada y los desayunos en la terraza con vistas a la Koutoubia hasta las más exclusivas experiencias gastronómicas, las opciones son infinitas.  
**Dar Cherifa** o **La Maison Arabe**, dos buenas opciones para degustar la cocina tradicional en el corazón de la medina.  
**Gran Café de la Poste**, con un ambiente colonial único en la zona nueva de Gueliz.

### NO TE PUEDES PERDER

Una visita guiada de medio día por los zocos más interesantes del gran mercado.  
Descubrir la casa refugio de Yves Saint Laurent en Marrakech (Les Jardins Majorelle).  
Un auténtico *hammam* marroquí con masaje en **Le Bain Blue**, en el Riad Dar Justo.  
El impresionante Jad Majal, para cenar con música y danza del vientre. Puesta en escena espectacular.  
Un visita a Trésor des Nomad, una tienda de decoración que te sorprenderá.

Más información  
[www.revistabinter.com](http://www.revistabinter.com) y [www.canariasviaja.com](http://www.canariasviaja.com)



Por David Sendra Domènech  
Fotografías por Salvador Aznar

# EL PLATEAU DE CABO VERDE



**Cabo Verde ni es un cabo ni es verde, pero es una de las sonrisas de África, ese gran desconocido. Son islas de *morabeza*, de belleza interior, mucha paz espiritual y una intensa alegría de vivir. Ni es exotismo ni es lujo, pero sí humanidad, historias de morna, pero también de funaná y de coladeira. En este país de vientos, de volcanes y de melancolía se yergue Plateau, el centro histórico de Praia.**

**Plató o Plateau es el centro histórico, un Patrimonio Nacional Cultural que protege un espacio pequeño pero de gran intensidad ilustre y artística. Un lugar único para admirar el atardecer con las playas Negra y de Gamboa a los pies.**



Recomiendo iniciar el recorrido en la plaza de Alexandre Albuquerque, la principal de la ciudad con unos 97 metros de largo por 74 de ancho. Un punto neurálgico rodeado por los principales edificios, como el Palacio de Justicia, el Ayuntamiento de Praia o la iglesia de Nuestra Señora de la Gracia. Es un espacio perfecto para relajarse, para sentarse a la sombra de los ceibos que protegen del inclemente sol y admirar el pasar del tiempo, refrescado por las gotas de agua que trae el viento desde la fuente principal.

-

***Esta especie de meseta  
tiene sus calles básicamente  
en forma de cuadrícula, con la  
Amílcar Cabral como principal***

-

Esta especie de meseta tiene sus calles básicamente en forma de cuadrícula, con la Amílcar Cabral como principal. Vista desde el cielo parece un rincón aislado del resto de la urbe y tachonado por pequeñas áreas verdes que dan sombra. Es el lugar donde se fundó el primer asentamiento de la ciudad, en el siglo XVI; un espacio de apenas un kilómetro escaso de norte a sur y un ancho que comienza con 250 metros y llega a un máximo de 900. Es decir, un lugar pequeño que sorprende por la cantidad de embajadas, bancos y edificios públicos relevantes, así como plazas que se protegen en su interior. Es un lugar de moda, con sus pubs, sus bares, sus restaurantes y hasta sus tiendas de diseño.

Saliendo de la plaza uno se topa con calles delineadas, llenas de movimiento y mucho ambiente a casi cualquier hora del día. A lado y lado, varios edificios de arquitectura neoclásica colonial. Una primera parada puede ser la catedral, un

edificio de inicios del siglo XX, aunque la parroquia tiene más de 400 años. En su interior destaca su elegante techo, que resalta aún más por el blanco de las paredes. Una arquitectura neoclásica, al igual que su exterior, aunque con un toque de elementos arquitectónicos romanos. Al lado, el Ayuntamiento de la ciudad, un deslumbrante edificio de tonos amarillos y con estilo portugués colonial cuyo interior puede visitarse. No muy lejos se encuentra la Sala-Museo Amílcar Cabral para el que desee aprender más sobre el líder revolucionario.

En la zona del Palacio Presidencial destacan tres paradas. La primera es el antiguo cuartel Jaime Mota, situado en la parte más alta de la meseta. Un edificio colonial, de pintura amarilla descascada al sol, ventanas y puerta enmarcadas en azul, y con una entrada protegida por cuatro cañones, quién sabe si de los que fueron utilizados contra los piratas que azotaron la región. Tras el brutal ataque del corsario Cassard a la antigua capital de Cidade Velha, las defensas se reforzaron, la capital cambió de lugar y se logró proteger a la población. No muy lejos, el monumento a Diogo Gomes, el navegante portugués que dijo haber descubierto Cabo Verde. A corta distancia, el Palacio Presidencial, antigua morada del gobernador, que a pesar de no poder visitarse sí se consigue admirar a cierta distancia.

La gastronomía también forma parte del Platô, por lo que no dudes en sentarte en alguna terraza, saborear las delicias locales, sumirte en la calma con los ritmos caboverdianos y luego, cargado de energía, continuar el recorrido cultural. El Museo Etnográfico –nuestra última parada– está ubicado en un edificio del XIX, de estilo colonial, que preserva parte de la historia del país. Un lugar para aprender más sobre Cabo Verde y sus gentes.



# dihova

CONTRACT



Especialistas en mobiliario  
de diseño para la hostelería

Calle Cartago 28  
35109 El Tablero MASPALOMAS

dihova.es



928 140 292

Entra en nuestra web y conoce nuestro catálogo

### CÓMO LLEGAR

Binter vuela los martes, viernes y domingos a la isla de Sal y desde allí conecta con el resto de las islas de Cabo Verde, una oportunidad para que en este 2018 te animes a conocer más islas de este archipiélago.

La isla de Santiago y su capital, Praia, son parada obligada para entender el origen de su cultura criolla –te sorprenderán sus frondosos valles plagados de frutas tropicales–. Desde allí puedes visitar la isla de Fogo, la del volcán y los vinos.

Varias islas en un solo viaje: cultura, gastronomía, vinos y ciudades coloniales, finalizando con unos días de relax en las playas de la isla de Sal.

### DÓNDE ALOJARSE

**Hotel Oasis Praiamar 4\***: con excelente ubicación frente al mar, amplia piscina de agua de mar y centro de buceo. Disfruta de las puestas de sol desde su bar Panorama.

**Hotel Pestana Trópico 4\***: con vistas al mar, ofrece un ambiente tranquilo y acogedor en una zona residencial y a 10 minutos de la zona histórica de Plateau.



### QUÉ COMER

Al igual que la mayoría de las islas de Cabo Verde, el pescado y el marisco son los platos estrella. Pero además están las recetas típicas como la *tchassina*, la *cachupa* y la *canja* de gallina, en las que el ingrediente principal es la carne.

**Restaurante O Pescador**: de los mejores restaurantes de pescado de Cabo Verde.

**Restaurante Bistro90**, en Plateau, con la espetada como especialidad.

**Ipanema**, junto a la playa y reconocido por su atún a la piedra.

### NO TE PUEDES PERDER

La música, esencia de la vida en este archipiélago, su ritmo y su mezcla de influencias te contagiarán, desde el batuco al funaná; déjate llevar y vívelo con ellos. Hay numerosos locales: Nos África; Quintal do Música –uno de los más recomendables para escuchar música tradicional los martes con las *batucadeiras*–; O Poeta, con terraza al mar; o Cachito.

Cidade Velha o Ribera Grande, la primera ciudad portuguesa en África.

Almorzar un pescadito fresco en la preciosa playa de Tarrafal y regresar por la Sierra Malagueta y el paisaje rural del interior de la isla.

La gruta Aguas Bella con su playa interior en Ribeira da Barca.

Más información

[www.revistabinter.com](http://www.revistabinter.com) y [www.canariasviaja.com](http://www.canariasviaja.com)

# ¡Vive Cabo Verde!

Descubre sus islas y contágate de la morabeza...



## Sal

Desde Gran Canaria  
Meliá Tortuga Beach 5\*  
Suite  
Todo incluido

Desde  **451€** por persona  
4 días

### Promociones:

- **20% Dto.** para compras hasta 31/03/18 y estancias del 01/05 al 31/10/18
- **Primer niño gratis** (hasta 12 años)  
Precio del 08 al 11/05/18

 Martes, viernes y domingos

## Multidestino

### Santiago + Fogo + Sal

Desde Gran Canaria  
Santiago 2 noches  
Oasis Atlántico Praiamar 4\*  
Doble en alojamiento y desayuno

Fogo 2 noches  
Hotel Xaguete 4\*  
Doble en alojamiento y desayuno

Sal 3 noches  
Odjo D' Agua 4\*  
Doble en alojamiento y desayuno

Válido hasta 30/04/18

Todos los vuelos incluidos

 Salidas los martes

Desde  **679€** por persona  
8 días



Consulta on-line otros paquetes multidestino, excursiones y traslados en Cabo Verde

 ¡Búscalos en la sección Multidestino!



Por Juan José Ramos Melo  
@JuanjoRamosEco

# PARQUE NACIONAL DE SOUSS MASSA

Justo al sur de la ciudad de Agadir encontramos uno de los lugares más singulares de la parte meridional de Marruecos, el Parque Nacional de Souss Massa. A medio camino entre el desierto del Sáhara y las montañas del Alto Atlas, este lugar cuenta con paisajes naturales únicos como la desembocadura de los ríos Souss y Massa, los bosques del emblemático argán y acantilados costeros de una belleza excepcional.



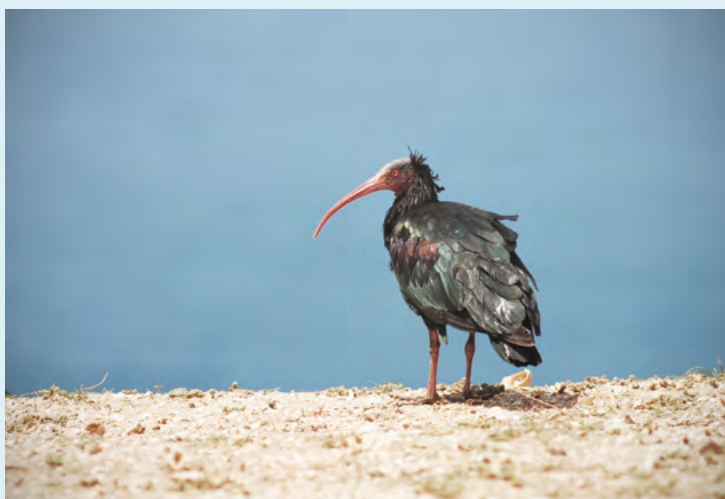


El Parque está formado por una amplia franja costera de casi un centenar de kilómetros donde se intercalan bellas playas de arena blanca con abruptos acantilados marinos de roca amarillenta. Campos de dunas, grandes praderas de herbazales semidesérticos, pequeños bosques de argán (un árbol milagroso exclusivo de esta zona del país) y gigantescos rodales de tabaibas y cardones emparentados con los existentes en las cercanas Canarias son algunos de los diferentes ambientes que dan forma al más conocido de los parques nacionales del oeste de África.

Souss Massa es una importante zona de paso, invernada y reproducción para unas 270 especies de aves, que en el caso de las migratorias encuentran una parada para alimentarse y descansar durante sus largos viajes, siendo un lugar clave antes o después de emprender la travesía a través del inhóspito desierto del Sáhara. Además, el Parque alberga una gran cantidad de especies únicas de arbustos y otras plantas, algunas de ellas con poblaciones muy reducidas, que hacen de él un enclave maravilloso para los amantes de la naturaleza.

El principal motivo para la creación del Parque Nacional en 1991 fue la presencia y nidificación del ibis eremita, unas de las aves más amenazadas del planeta. Este lugar alberga a más de la mitad de la población silvestre mundial y quizás la única viable genéticamente. Sin lugar a dudas, una de las joyas de Souss Massa. Cada año llegan hasta aquí en su búsqueda centenares de observadores de aves de todo el mundo. Este peculiar ibis fue muy abundante en el pasado y llegó a ocupar buena parte de los países del Mediterráneo, pero en la actualidad tan solo sobrevive en muy pocos lugares. La caza y principalmente el cambio del modelo agrario han provocado que la población mundial haya ido disminuyendo poco a poco hasta llegar a la alarmante situación actual.

El Parque posee dos reservas de conservación de fauna sahariana, la de Rokein y la de Arrouais, ambas encuadradas dentro de un proyecto internacional de conservación de la fauna sahariana amenazada. En ellas se crían en cautividad, para su reintroducción en libertad, antílopes norteafricanos catalogados en grave peligro de extinción como son el addax, el oryx y la



gacela dorca, además de avestruces, que también han sido objeto de reintroducción y translocación de ejemplares a reservas de fauna al borde del Sáhara. Ambas reservas son visitables previa contratación de los servicios guiados en las diferentes agencias de viajes y turismo oficiales de la ciudad de Agadir y en las oficinas del Parque Nacional. Una oportunidad única de conocer cómo fue el desierto sahariano en el pasado.

-

***Las aguas marinas que bañan este rincón poseen una excepcional riqueza y en ellas habitan importantes bancos de peces, moluscos y otras especies***

-

Las aguas marinas que bañan este rincón poseen una excepcional riqueza y en ellas habitan importantes bancos de peces, moluscos y diferentes especies de calamares, pulpos, gambas y grandes cangrejos. Un recurso aprovechado desde antaño por la población local y que aún pervive en pequeñas aldeas como la

de Tifnit, un lugar de obligada visita para todo viajero, donde podrás conocer algunos de los métodos de pesca artesanal y saborear los ricos manjares que ofrece el Atlántico. Además, con algo de suerte, desde la costa podrás ver grupos de delfines comunes, moteados o mulares saltando entre las olas, soplos de grandes ballenas oceánicas o la aleta de alguna de las orcas que viven en esta región.

En las praderas cercanas a la costa, grupos de pastores nómadas con sus ovejas, cabras o camellos todavía deambulan de un lugar a otro con su ganado. Son grandes viajeros que llegan desde el interior del país en busca de mejores pastos.

Para visitar Souss Massa lo ideal es contratar algunos de los guías locales que ha formado y habilitado el Parque Nacional y que podrás localizar directamente en las localidades de Sidi R'bat, Sidi Binzaren y Massa. Con ello, además de disfrutar de primera mano de las bellezas naturales, etnográficas y culturales del lugar, colaborarás con su conservación y ayudarás a dinamizar las pequeñas economías locales.

Por Carlos Fuentes

# CRUCE DE CAMINOS EN LA PLAYA DE ESAUIRA

La bahía de Mogador, en la ciudad marroquí de Esauira, ha sido escenario de historias de todos los colores a través de los siglos: desde los fenicios buscando la preciada púrpura hasta el rodaje de la popular serie *Juego de Tronos*, las huellas portuguesas a partir del siglo XVI o la construcción de la ciudad tal como la contempla ahora el visitante. Patrimonio de la Humanidad desde 2001, esta localidad coqueta y acogedora de 80.000 vecinos es la referencia social de la provincia homónima, en la que residen más de 400.000 personas, casi siempre dedicadas a las labores del campo y la ganadería. Antiguo destino *hippie* (Jimi Hendrix pasó aquí una semana en el verano de 1969) y escenario de rodajes de películas de Orson Welles (*Othello*), Esauira brinda ahora un lugar tranquilo y seguro para el deporte de mar. Sobre todo el surf. “Cada vez vienen más turistas y los que vienen repiten”, indica Said en su tienda, en la que alquila tablas y trajes. Sobre nuestras cabezas, una señal repleta de flechas indica otros destinos de la cultura surf. Buscando siempre la ola perfecta.







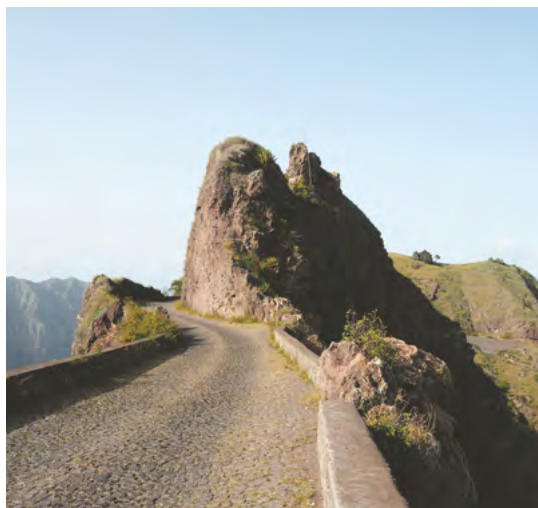
Por Francisco Belín  
Fotografía por Salvador Aznar

## MATICES EXÓTICOS DEL ARROZ Y EL POLLO

Si viajamos a la capital de Gambia, Banjul, debemos llevar en la mochila algo fundamental: la curiosidad. Tanto en la zona urbana como en otros parajes tendremos claro que uno de los iconos de sabor es el cacahuete. Aquí ya hemos escrito sobre la receta del *domada* (salsa con el fruto seco). Mencionemos un clásico, el *chicken yassa*, uno de los platos más populares en Senegal y, por afinidad, en Gambia. Se trata de un marinado de limón, aceite, cebolla y mostaza: sabroso y picante. La receta, cómo no, se suele acompañar con arroz o cuscús, así como diversas verduras.

Por Lidia Borges

## SANTO ANTÃO



Santo Antão es la isla más septentrional y occidental de Cabo Verde y la más alejada del continente africano. Está repleta de contrastes, como sus escarpadas y verdes montañas, paredes por las que se deslizan cascadas cuando llueve y carreteras de piedra imposibles en lo alto de acantilados. Sus playas de arena negra volcánica esconden arrecifes coralinos bajo sus cálidas aguas y en lugares prácticamente vírgenes como Tarrafal las tortugas acuden a desovar cuando alcanzan la madurez. Para llegar a esta isla solo se puede hacer por barco desde la vecina isla de São Vicente, a la que podemos volar con Binter.

—

Por María Encarnación Araya Pérez

## GRAN TARAJAL, TUINEJE



Es un núcleo comercial y de servicios. Playa de arena negra (bandera azul). Es el tercer puerto comercial que comunica a Fuerteventura con Gran Canaria y Tenerife. Su paseo marítimo es excelente, con una amplia oferta gastronómica en la Cofradía de Pescadores, con pescado recién capturado, además de diferentes bares y restaurantes de comida canaria e italiana.

Envíanos a [buzon@barabara.comunicacion.com](mailto:buzon@barabara.comunicacion.com) tu experiencia en cualquiera de los destinos nacionales e internacionales a los que vuela Binter\* y optarás a un

## VIAJE A ISLA DE SAL

en colaboración con [Canariasviaja.com](http://Canariasviaja.com)

(Alojamiento en el hotel más emblemático de isla de Sal: el Odjo D'Agua. Construido sobre un pequeño promontorio donde se encuentra el faro de Vera Cruz y con gran parte de su estructura sobre el mar, el restaurante del hotel te ofrece las mejores vistas de la bahía de Santa María y el famoso Pontao).

**El ganador del premio se dará a conocer en la revista de agosto.**

# AQUAREA

## La bomba de calor aire-agua más eficiente

A la vanguardia de la innovación energética, Aquarea está posicionada como un sistema de calefacción y aire acondicionado **verde**.

Aquarea es parte de una nueva generación de sistemas de calefacción y aire acondicionado que utiliza energías renovables para calentar o enfriar la casa y para producir agua caliente.



DISTRIBUIDOR OFICIAL AUTORIZADO  
928 480 804 - [www.enairgy.es](http://www.enairgy.es)

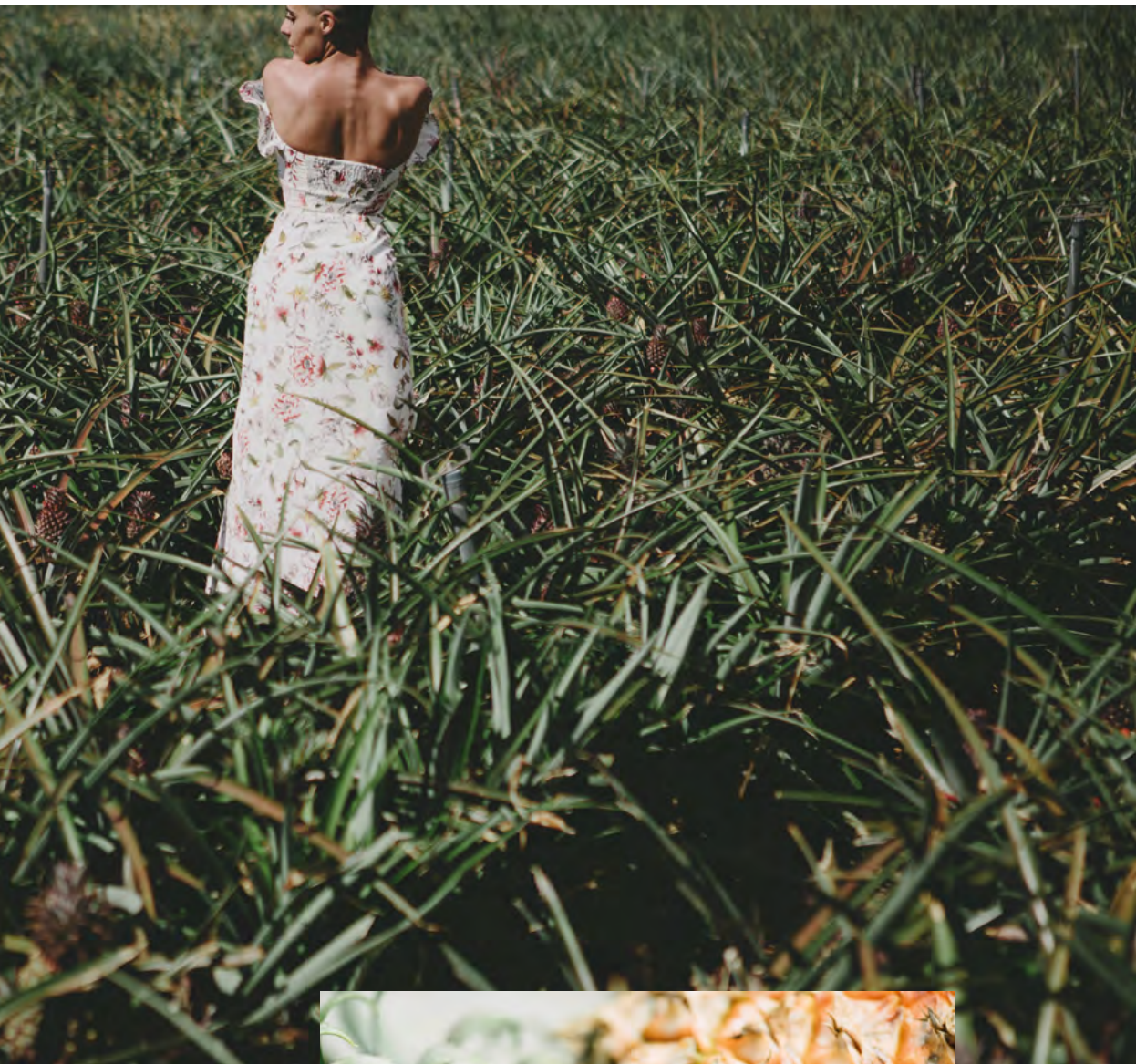
Por *Addict Be Iconic*  
Fotografías por *Jorge Moreno y Chuttersnap*

## DIEZ FANEGAS DE PIÑAS

La isla de El Hierro siempre está en la lista de quienes apuestan por algo diferente y único. Si tienes el privilegio de visitarla no puedes perderte en la fuga de Gorreta, en el valle de El Golfo, las diez fanegas de piñas tropicales de Sergio. Me contó allí cómo un día decidió apostar por plantar esta fruta y no plátanos, como es habitual en las Islas. Y me sorprendió, además de lo arduo que es el proceso de cultivo, la localización de una belleza sin igual.

Sergio ha conseguido crear un equilibrio perfecto entre paisaje y gastronomía donde el propio valle arropa y protege la zona: un contraste digno de ver.





Por *Sylvia Madero*  
Fotografías por *Tomás Rodríguez*

## K-NARIAS



**Disco de oro y platino en España, actuaron en el Madison Square Garden de Nueva York, giraron por gran parte de Latinoamérica y Estados Unidos de la mano del cantante portorriqueño Don Omar, han sido número uno en Spotify España... Cuando Loida y Gara, componentes del dúo musical K-Narias, soñaban con dedicarse a la música, probablemente no pensaron llegar tan lejos. Poco les queda por lograr, pero tras 13 años de carrera siguen incombustibles y han estrenado recientemente su última producción: *Tu indiferencia*. Aprovechamos unos días de descanso en su ajetreada agenda para conocer tres lugares especiales de la isla que las vio nacer: Tenerife.**



**Añaza:** abanderadas del orgullo por su tierra y orígenes, llevan el barrio santacruzera de Añaza siempre presente. Aquí está el bloque donde vivieron con su madre hasta que dieron el salto a la fama y al que vuelven cuando están en la Isla: tiene una plaza central sin más mobiliario que algunos bancos y una escultura de cemento pintada de vivos colores. “Pasábamos horas cantando y bailando con nuestro radiocasete, subidas a lo que imaginábamos que era un escenario”, dicen señalando un pequeño templete en un extremo. Y es que desde niñas lo tenían claro, lo suyo era el espectáculo. “Cuando llegaba Carnaval y Navidad, organizábamos un festival y convocábamos a nuestros vecinos, que se asomaban para vernos actuar y nos aplaudían”.



**La Raíces:** de lo urbano a lo natural, del bullicio a la tranquilidad. La segunda parada en este recorrido con las K-Narias es el área recreativa de Las Raíces, en La Esperanza. Vegetarianas y colaboradoras asiduas en refugios animales, Gara y Loida sienten un profundo respeto por la naturaleza y el medio ambiente, algo que desde niñas aprendieron en su entorno. “Nuestro padre nos traía a Las Raíces de excursión siempre que podía, y nos aconsejaba que, cuando sintiéramos tristeza o desazón, abrazáramos un árbol para sentir su energía tranquilizadora. Nos gusta volver aquí para encontrarnos de nuevo, para respirar la paz que solo la naturaleza sabe transmitir”.



**Playa de El Confital (El Médano):** terminamos en este reducto de tranquilidad de arena negra y fina, bañado por el azul en el sur de la Isla. En esta playa que ahora es apta para mascotas, veraneaban en familia, y en ella guardan los mejores recuerdos de su infancia, cuentan mientras se adivina un atisbo de melancolía en sus sonrisas. “Nos bañábamos, jugábamos en los invernaderos que están al borde de la carretera... Y si te fijas bien, desde aquí se ven los focos del aeropuerto; muchos días nos sorprendía aquí la noche, y cuando se encendían apuntaban a la playa y nos imaginábamos que eran los de los escenarios que llenaríamos cuando fuéramos famosas”. Y vaya si lo han conseguido.



# DEMUESTRA QUE NOS LEES Y GANA UN VIAJE A EL HIERRO

¿Qué diferencia a una molina de un molino de torre de mampostería troncocónica?

¿Quién es el director de la Escuela Gospel de Canarias?

¿Con qué plato participó Yareli Pérez en el concurso nacional del Cordon Bleu?

¿En qué lugar se fundó el primer asentamiento de Praia?

¿Qué lugar alberga más de la mitad de la población silvestre mundial de ibis eremita?

¿Qué ritmo se metió en la sangre de Miguel?

¿Cuántas ediciones se han celebrado del Festival Internacional de Música de Canarias?

¿Te gustaría recibir la revista NT en tu domicilio o empresa?

Te invitamos a navegar en nuestra página [www.revistabinter.com](http://www.revistabinter.com).

¿Cuál es tu autor preferido?

¿Qué otros temas te gustaría encontrar en [www.revistabinter.com](http://www.revistabinter.com)?

Esperamos que envíes las respuestas correctas a [buzon@barabara.comunicacion.com](mailto:buzon@barabara.comunicacion.com)

**PLAZO LÍMITE:** 28 de febrero

Conoceremos quién ha ganado en la revista NT de mayo.  
Muchísima suerte y hasta el próximo mes.

El ganador del mes de noviembre es **LEANDRO CAPECE**



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



Por Aarón Rodríguez González  
Fotografías por Rocío Eslava

# UNA PERSPECTIVA ABRUMADORA



**Este mes viajamos al noroeste de la isla de Tenerife y nos adentramos en uno de sus espacios naturales más emblemáticos. El abrupto macizo de Teno, un amasijo de rocosas montañas que son surcadas de mar a cumbre por profundos barrancos, reúne un ingente y valioso patrimonio natural y cultural que hoy podemos disfrutar gracias a la densa red de caminos y senderos que nos han legado sus laboriosos habitantes.**

El camino del Risco, hoy incluido en la Red Canaria de Senderos como PRTF 58, es una impresionante senda que nos regala abrumadoras vistas mientras se descuelga, como una escalera serpenteante, desde las tierras altas hasta la Isla Baja de Daute. Por ella, los sacrificados habitantes de Teno bajaban a hombros hasta Buenavista del Norte los pesados ataúdes en que portaban a sus fallecidos con el fin de trasladarlos hasta su lugar de descanso eterno en la cabecera de la jurisdicción.

De ahí el sobrenombre del camino, *bajada de los muertos*, aunque estaban vivos quienes, durante siglos, subieron y bajaron por esta vertiginosa senda flanqueada por profundos abismos para casarse o ir a misa, intercambiar productos, ir al juzgado, arreglar papeles o firmar contratos. Y, por supuesto, eran personas vivas con el corazón latente las que lo mantuvieron transitable, las que construyeron y repararon sus muros y las que hicieron del camino su principal puerta al mundo.

El recorrido se inicia en la plaza de Los Bailaderos, la principal de los caseríos que conforman Teno Alto. Desde allí seguimos la señalización por la pista de la Multa, que abandonamos al cabo de un rato por el sendero que con suavidad nos lleva a Las Barreras, primero, y a la Gollada, un pequeño paso entre las elevaciones de La Coronita y el Roque de la Cruz,



después. Una vez que alcanzamos La Erita, un antiguo tagoror que adorna la puerta del risco, la ruta sufre una radical metamorfosis: el sendero, que hasta ahora recorría plácidamente un suave paisaje de colinas y lomas, se interna repentinamente en la colosal garganta del barranco del Aderno. La perspectiva es impresionante, abrumadora, corta la respiración. La Isla Baja de Daute se extiende ante nosotros, setecientos metros por debajo de nuestros pies. Un desnivel que la senda salva en apenas dos kilómetros de continuas revueltas, labradas en roca, que serpentean en zigzag.

-

*Por este camino, los sacrificados habitantes de Teno bajaban a hombros hasta Buenavista del Norte los pesados ataúdes en que portaban a sus fallecidos*

-

La belleza y grandiosa magnitud del escenario en que nos encontramos nos obliga a detenernos una y otra vez. Merece la pena hacerlo. Al llegar al pie del risco, el camino confluye con el barranco de Bujamé y lo sigue hasta su contacto con la carretera de Punta Teno. Aquí, al pie de gigantescos paleoacantilados, finaliza la ruta de este mes: corta, aunque intensa y bella como pocas.



**Desnivel positivo:**  
226 metros de ascenso.

**Desnivel negativo:**  
884 metros de descenso.

**Longitud:**  
3,7 kilómetros.

**Cota máxima:**  
782 metros de altitud.

**Cota mínima:**  
114 metros de altitud.

**Lugares de interés cercanos:**  
Teno Alto, lugar en que se inicia el sendero, merece una visita prolongada por sus alrededores, particularmente en los meses de invierno, cuando sus pastos se tiñen de verde. Su rico patrimonio etnográfico, que salpica su entorno en forma de abundantes casas tradicionales, eras y hornos de teja, bien merece una visita que recomendamos finalizar con una degustación de queso tierno, además de otros platos de la gastronomía tradicional canaria, en los establecimientos de Los Bailaderos.

**Observaciones:** existe posibilidad de vértigo una vez que nos internamos en el barranco del Aderno.

**¿Sabías que** el camino del Risco constituye uno de los ejemplos más espectaculares de camino tradicional de la isla de Tenerife y fue, hasta la llegada de la carretera, la vía de comunicación más frecuentada por los habitantes de Teno Alto para dirigirse a Buenavista? Hasta tiempos relativamente recientes, sus comitivas fúnebres y nupciales utilizaban esta vía, mucho más rápida que El Callejón, el otro camino que comunicaba el caserío con la cabecera municipal.





# ULTRA BIKE LANZAROTE

Santa Rosa club

PEDALEA EN EL PARAÍSO



La Ultrabike Lanzarote cumple este año su quinta edición. Una prueba de mountain bike que va más allá de lo meramente deportivo y que permite disfrutar a sus cientos de participantes de paisajes únicos a lo largo de todo el fin de semana que dura la competición. La primera piedra de toque será La Graciosa, una isla inigualable en la que los "bikers" disputarán la contrarreloj el 24 de marzo. Al día siguiente, 25 de marzo, los ciclistas podrán vivir la etapa larga, de 89 kilómetros, o la corta, de 54 kilómetros, ambas en la fantástica ínsula de Lanzarote. Un lugar que un año más ya se prepara para sentir esta gran fiesta de la MTB en Canarias.



LA GRACIOSA - LANZAROTE



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







Por *Álvaro Morales*  
Fotografías por *José Chiyah Álvarez*

## UN LUJO NADA CHINIJO QUE COMPITE CON EL SOL

Reportajes de este tipo suelen recargarse de adjetivos que no siempre parecen convincentes en una primera lectura. Como que no son creíbles, salvo que se conozca el sitio o se vaya luego. Sin embargo, y dándole una oportunidad al recurso, si Canarias es un tesoro; Lanzarote, una joya; y La Graciosa, una perla que remata el cofre, se puede concluir que la playa de Las Conchas unifica de forma magnífica esos gritos descriptivos y, sin lugar a dudas, se sitúa entre las diez calas imprescindibles de las Islas por muchos factores.

Por las fuertes corrientes, su mar es peligroso y conviene extremar mucho el cuidado, pero su ubicación en un archipiélago Chinijo de nombre y gigante en valores naturales; su inolvidable excursión a pie, en bici o hasta en los 4x4 presentes en la pequeña isla; su virginidad casi de máquina temporal; su azul oceánico intenso y, sobre todo, su arena blanquecina brillante, que encandila como sol adolescente, merecen un diccionario de epítetos inagotable. Resulta imposible ir a La Graciosa y no extasiarse con este regalo de sensaciones, esta impecable combinación de naturaleza salvaje y delicado óleo de colores sin casi atisbos de cemento o bloques cerca.

Contemplar el llamado archipiélago Chinijo desde el mirador de El Río, en Haría (Lanzarote), esa enésima prueba del genio natural de César Manrique, reconcilia a uno con la creación (si se es creyente) o la naturaleza más auténtica. Ante nosotros, La Graciosa, Montaña Clara, Alegranza (a lo lejos) y los roques del Este y del Oeste condensan tanta belleza, tanta paz geológica en medio de la inmensidad atlántica, tantos atractivos al alcance de la mano, que nos invaden unas infinitas ganas de saltar y llegar cuanto antes, incluso flotando por esa inmóvil franja de océano a la que se llama, con razón, El Río. Y, sin embargo, desde aquí no se atisba una de las joyas más marcadoras no solo ya de este conjunto de islas de ensueño, ni siquiera de La Graciosa o Lanzarote, sino de todo el Archipiélago: la playa de Las Conchas, que se esconde en la parte no visible de la Isla.

Una vez arribados al puertito de Caleta de Sebo, llegar a esta delicia es muy fácil. Se puede hacer a pie por la pista principal y más corta, aunque también se puede ir por el pequeño poblado de Pedro Barba (recorriendo la parte norte de la Isla, primero bajando y luego subiendo: una excursión más larga). Muchas personas prefieren la visita a pie y, si bien depende del ritmo, se suelen tardar unos tres cuartos de hora por el camino más corto. Otras muchas optan por alquilar bicis (unos 10 o 15 minutos) y también los hay que recurren a los 4x4 presentes en las Islas (unos cinco minutos), si bien conducidos por trabajadores de las empresas que ofertan este servicio.

El sendero muestra algunas pequeñas explotaciones agrarias (unas abandonadas y otras no) y, a la mitad del trayecto, permite también coger hacia Bajo del Corral, hacia el suroeste, pero nuestro destino se ubica hacia el noroeste y comienza a divisarse poco a poco. La fina y

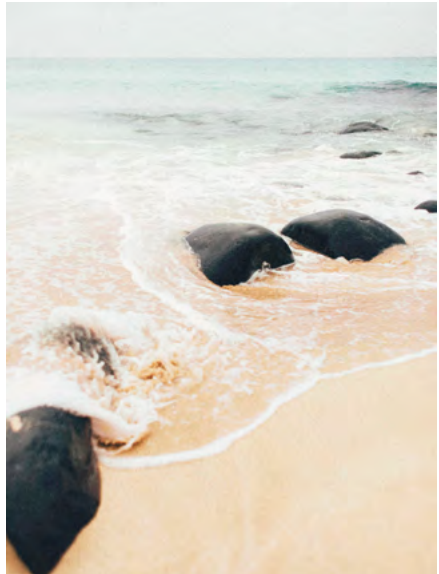
blanquecina arena, movida por el viento, empieza a mezclarse cada vez más con la baja vegetación, las rocas volcánicas y los numerosos restos de conchas (por coherencia nominal) o pequeños vertebrados. Los caminos se bifurcan, aunque la vía principal sigue claramente marcada hasta el pie de una montaña que destaca por la silueta del caminito que lleva a su cima. No obstante, lo espectacular está debajo. Una inmensa playa, sobre todo a lo ancho, con altibajos espectaculares de arena por efecto del viento y la corriente, con un océano de intenso azul, pero también con tonos claros o sutiles cerca o en la orilla. Un sol que no suele faltar a la cita y la majestuosa presencia de la isla de Montaña Clara justo en frente justifican de sobra la excursión.

-

***Lo que extasía de este rincón es el todo: la sensación de que el tiempo no ha pasado, de que la ausencia de cemento y bloques nos achica como humanos y nos acerca a la maravillosa y auténtica naturaleza***

-

La caliente arena parece más propia de otro planeta. La roca volcánica que circunda la cala se ve salpicada por vegetación de secano. La montaña anexa propicia un espectacular acantilado poco pronunciado a la derecha. Si el mar está bueno, y aunque siempre hay que cuidar al máximo la prevención por las corrientes, los baños son más que placenteros, aunque, en realidad, lo que extasía de este rincón es el todo: la sensación de que el tiempo no ha pasado, de que la ausencia de cemento y bloques nos achica como humanos y nos acerca a la maravillosa y auténtica naturaleza, a la creación sin más aditivos religiosos. Simplemente, al existencialismo bien entendido.



Por Juan José Ramos Melo  
@JuanjoRamosEco

# EL ÁRBOL DRAGÓN



Según cuenta la leyenda, las puertas del jardín de las Hespérides eran custodiadas por un enorme dragón de cien cabezas, probablemente un imponente drago con multitud de ramas. El afamado jardín fue uno de los rincones más misteriosos del pasado, escenario de diversas leyendas de la mitología griega que, al igual que hacen hoy las religiones, pretendían explicar todo aquello que escapaba al razonamiento de los seres mortales.

Desde siempre, el drago ha sido un árbol mitológico e incluso algo sagrado para las culturas del Mediterráneo. Llegó a ser muypreciado en tiempos antiguos y usado por griegos, romanos y árabes, incluso hasta en la Edad Media como producto mágico. Su savia de color rojizo, denominada *sangre de drago*, fue muy codiciada por su escasez y las numerosas virtudes que se le atribuían, desde remedio medicinal hasta cicatrizante e incluso colorante de túnicas y violines en la época de la Ilustración. Los antiguos aborígenes que poblaron las Islas también le dieron diferentes usos, algunos ligados a la enigmática práctica de la momificación y preparación para el viaje a la otra vida.

No son árboles como tales, ya que no poseen un tronco leñoso y científicamente se clasifican junto a otros congéneres similares a la yuca, el árbol cebolla y algunas especies que pueblan las zonas subtropicales del planeta. En la actualidad se han descrito para la ciencia alrededor de 60 especies de plantas de este género, *Dracaena*, aunque dragos como tales tan solo se conoce media docena de especies, que se distribuyen a ambos extremos del Sáhara. Los dragos de Somalia, Nubia, Saba y Socotora al este del gran desierto, en el entorno del mar Rojo, y el drago de Gran Canaria y el macaronésico al oeste, en la costa atlántica.

El drago macaronésico, denominado por los científicos como *Dracaena draco* por su corteza en forma de piel de dragón, se encuentra en Madeira, Canarias y Cabo Verde, y en el extremo oeste de la cordillera del Antiatlas marroquí, donde sobrevive en las zonas más abruptas una forma diferente descubierta hace unos pocos años. Los dragos pueden llegar a adquirir importantes proporciones y alturas de hasta 15 metros, como el milenario de Icod de los Vinos, un auténtico gigante vegetal; aunque, lamentablemente, lo más normal en la

actualidad y en estado silvestre es verlos retorcidos y compactos como si fueran bonsáis japoneses, colgando de las zonas más inaccesibles de riscos y acantilados y sobreviviendo a la acción destructora del ganado caprino, que durante cientos de años ha aniquilado hojas, frutos y ramas, lo que impide su regeneración.

Su crecimiento es muy lento. Tarda mucho en adquirir una talla arbórea y su edad se puede determinar de forma orientativa por el número de ramificaciones que posee, al parecer 15 años por cada una de ellas. Su floración y fructificación es bastante irregular, dependiendo del clima, y existen diferentes creencias populares que la asocian con años de lluvias y bonanzas.

-

### ***Los dragos pueden llegar a adquirir importantes proporciones y alturas de hasta 15 metros, como el milenario de Icod de los Vinos***

-

Recientemente en los barrancos del sur de Gran Canaria se ha descrito otra especie de drago, el drago de Gran Canaria, que había pasado desapercibida ante los ojos de botánicos y naturalistas por la inaccesibilidad de los lugares en que se encuentran los pocos ejemplares que han sobrevivido. En el pasado los dragos llegaron a formar extensos bosques junto a sabinas, almácigos, acebuches y lentiscos. Hoy en día esas áreas han sido sustituidas por tierras de cultivos en las medianías y por poblaciones humanas y cultivos tropicales en las zonas bajas. A pesar de la destrucción y ocupación de su hábitat natural, forman parte de nuestro paisaje y es habitual verlos en zonas ajardinadas de todas las islas e incluso en otras ciudades del planeta. Se convierten así, junto con la palmera canaria, en uno de los embajadores vegetales del Archipiélago.

## UNO DE LOS MEJORES CIELOS ESTRELLADOS DEL MUNDO

¿Aún no has visitado el Teide de noche? Propóntelo porque aquí, las estrellas brillan como en ningún otro lugar. Desde 2014, este Patrimonio de la Humanidad es, además, Destino Starlight.



No es de extrañar. Desde el Teide es posible observar 83 de las 88 constelaciones oficialmente reconocidas y, puesto que el Parque se encuentra en gran parte a más de 2.000 metros de altitud, el mar de nubes siempre queda a los pies.

Así, tú disfrutas con una visión nítida del espectáculo de las estrellas. Sube al Teide a viajar por el universo sin salir de la Tierra. Reserva una noche de observación astronómica en el Teide desde 30 € en [www.volcanoteide.com](http://www.volcanoteide.com).

## FOTOEVENTI GROUP MARCA LA DIFERENCIA

Su esfuerzo para la mejora continua y la satisfacción del cliente hace que contar con los servicios de sus fotógrafos sea un servicio de gran valor de cara a los clientes de los hoteles en los que se encuentran.

La formación que realizan y el trabajo en equipo es una de las principales prioridades en la empresa para poder lograr los objetivos que se proponen, alcanzando así el éxito en cada meta establecida.

Fotoeventi Group es sinónimo de excelencia en la atención; los propios clientes destacan la simpatía y amabilidad con la que son tratados y alaban tanto la calidad del servicio como la del personal.

Por todas estas razones, ofrecer un servicio como este marca la diferencia. Cada vez más hoteles se dan cuenta de ello y quieren que sus clientes disfruten de recuerdos inolvidables de sus estancias.



FotoEventi Group  
T. +34 928 110 344  
[www.fotoeventigroup.com](http://www.fotoeventigroup.com)  
[info@fotoeventigroup.com](mailto:info@fotoeventigroup.com)

# LILOU VUELVE A CANARIAS Y CONOCE EL ACUARIO POEMA DEL MAR



En la celebración de los 15 años de colaboración entre Loro Parque y la Fundación Make-A-Wish Spain, Lilou se desplazó a Tenerife desde su Barcelona natal para conocer a sus animales favoritos: los tigres blancos y los pandas rojos. Ahora, la promesa de volver para visitar el acuario Poema del Mar, recién inaugurado en Gran Canaria, se ha hecho realidad y Lilou y su madre han podido verlo en primicia.

La niña, que está luchando contra una enfermedad hematológica, recibió la invitación con una enorme alegría y aprovechó para visitar de nuevo Loro Parque, porque asegura que una sola jornada no es suficiente para descubrir todas las maravillas del considerado mejor zoológico del mundo.

El acuario, por su parte, ya ha abierto sus puertas al público y se puede visitar de lunes a domingo de 9:00 a 18:00 horas. Un recorrido por sus tres zonas diferenciadas –ecosistemas marinos de superficie, ecosistemas marinos profundos y especies de agua dulce– permite descubrir la espectacular biodiversidad del Planeta Azul.





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

# INFORMARSE MAL ES UN RIESGO

Acciones que *a priori* parecen inofensivas como buscar información sobre temas sanitarios en Internet pueden repercutir en nuestra salud. No todo lo que se lee es seguro. Enfermedades como la cibercondría ponen de manifiesto los perjuicios que implica acceder a información errónea. Saber dónde buscar y cómo seleccionar fuentes seguras se convierte en una necesidad para los usuarios.

En la era de la información hemos pasado de ser personas tecnológicamente analfabetas a tener presencia y actividad en las redes. Este proceso ha sido rápido y sigue evolucionando. Sin embargo, todos los avances traen una serie de riesgos intrínsecos, siendo la falta de conciencia de los efectos nocivos de una mala información uno de ellos.

Por eso cuando navegamos resulta tan esencial saber qué buscar como dónde buscarlo. No todo lo que es accesible en las redes procede de fuentes fiables y seguras y cualquier persona puede acceder a la red y compartir la información que estime oportuna, sin pasar ningún control que la corrobore.

La realidad actual nos enseña cómo Internet, que permite a los usuarios empoderarse, puede convertirse en todo lo contrario. La diferencia estriba en las fuentes seleccionadas, que pueden ser un beneficio o un riesgo. Esta situación se agrava y adquiere mayor relevancia cuando los temas tratados pertenecen al campo de la salud.

**¿Quién no ha buscado en la red información sobre algún diagnóstico? ¿Quién, presentando algún síntoma, no ha tratado de encontrar respuesta en Internet?**

Los estudios realizados sobre el uso de las redes como fuentes de información en salud revelan que alrededor del 60% de la población usa este medio para informarse (Viviana Marín-Torres; Víctor Villaescusa-Martínez); porcentajes que varían según los rangos de edades pero que siguen al alza.

Los perjuicios de una mala búsqueda están ocasionando que los usuarios tiendan a asociar erróneamente a su estado de salud posibles enfermedades descritas en la red. Ansiedad, miedo, preocupación... son algunas de las consecuencias que puede conllevar dar credibilidad a todo lo que se lee en Internet.

La cibercondría, catalogada como nueva enfermedad del siglo XXI, pone de manifiesto este problema. Las personas, en la búsqueda de sus síntomas a través de los foros, blogs..., acaban asumiendo de forma infundada enfermedades, con todas las repercusiones biopsicosociales que esto implica a nivel personal, junto con los gastos que ocasiona a los sistemas de salud.

Esta situación, que no pasa desapercibida para nadie, está propiciando que los profesionales sanitarios se estén lanzando a las redes para compartir sus

conocimientos, creando fuentes seguras en temas de salud a través de blogs personales y páginas institucionales.

Como ejemplo nos encontramos en la web del Servicio Canario de Salud una sección con información sanitaria de calidad para el ciudadano. Y en I-botika, del departamento de salud del Gobierno vasco, podemos acceder a información segura sobre medicamentos. Se trata de recursos útiles para la población que actualmente son escasos y desconocidos.

-

***¿Quién no ha buscado en la red información sobre algún diagnóstico? ¿Quién, presentando algún síntoma, no ha tratado de encontrar respuesta en Internet?***

-

Todo esto nos muestra la importancia de saber buscar de manera correcta fuentes seguras, distinguiéndolas del resto de opciones. Establecer ciertas pautas a la hora de visitar Internet nos permite que este recurso se convierta en nuestro aliado, protegiéndonos de los efectos colaterales de una mala información.

**¿El autor es un profesional cualificado en el tema? ¿Presenta algún respaldo sanitario/institucional? ¿Ha pasado algún proceso de evaluación el contenido? ¿Nos facilita enlaces a páginas oficiales sobre esta temática? ¿Es una información actual y actualizada? Todas estas preguntas pueden ayudarnos a realizar una selección adecuada de la información.**

Incorporando estas pequeñas pautas conseguiremos marcar la diferencia y caminar de forma segura y saludable a través de Internet.

# ‘SCREENING’ CARDIOVASCULAR PEDIÁTRICO EN HOSPITEN

El beneficio de la actividad física en la salud de los niños y adolescentes es indudable. Sin embargo, existe una pequeña población de niños que son portadores de una enfermedad cardiovascular que los expone a un riesgo para su vida, o bien el deporte condicionará un avance más rápido de su enfermedad. Por ello, Hospiten ofrece el *screening* cardiovascular pediátrico, un conjunto de pruebas no invasivas para la detección precoz de estas patologías. El doctor Javier Fernández Sarabia, especialista en cardiología pediátrica, nos da más datos:

**¿A partir de qué edad está recomendado?**

Desde los seis años, para niños que practiquen o vayan a practicar deporte de competición en cualquier disciplina.

**¿Cada cuánto tiempo se realiza?**

Tras una primera evaluación, se recomienda repetir cada dos años.

**¿En qué consiste?**

**Historia clínica:** antecedentes personales y familiares de enfermedad cardiovascular. Síntomas de alerta que hagan sospechar que el niño padece una enfermedad cardiovascular.

**Exploración física.**

**Electrocardiograma basal.**

**Ecocardiograma color Doppler:** si bien no está recomendada la realización de un ecocardiograma a todos los niños que practican deporte, en Hospiten consideramos que esta prueba aumenta



Dr. Javier Fernández Sarabia, especialista en cardiología pediátrica

nuestra capacidad de diagnóstico de enfermedades que de otra forma quedarían sin diagnosticar.

Finalmente, y en el caso de que se detectara algún problema cardiovascular en el niño, Hospiten cuenta con los profesionales y los medios para profundizar en el diagnóstico (TAC, resonancia magnética, Holter-ECG, prueba de esfuerzo...) y orientar el tratamiento más adecuado.

## UN GRAN AÑO PARA LAS DONACIONES DE ÓRGANOS



En 2017 se alcanzaron un total de 93 donaciones de órganos, lo que ha permitido salvar la vida de 193 personas. De esta forma, en las Islas hay una tasa de 44 donantes por millón de habitantes, ha publicado *20 minutos*. Por hospitales, el que registró más trasplantes fue el Hospital Universitario de Canarias (HUC), con 65 trasplantes de riñón y uno pancreático;

seguido del Hospital Universitario Nuestra Señora de Candelaria, con 45 trasplantes de hígado, y del Complejo Hospitalario Universitario Insular-Materno Infantil de Canarias, con 58 de riñón. Respecto a las donaciones de médula ósea, Canarias alcanzó en 2017 la cifra de 1.567, siendo esta la más alta de toda la historia, ya que superó los datos del año anterior.

### PRONTO DENTAL

*Sonríe una sonrisa eterna*



**CARLOS OJEDA**  
DEPOSITO DENTAL



- Mayor Depósito Dental de Canarias.
- Entrega en 24 horas en todo el archipiélago.
- Compra por teléfono y online.
- Atención personalizada.
- Servicio post venta. Si no está satisfecho con su compra, le devolvemos su dinero.
- Distribuidor exclusivo de marcas importantes.



+34 928 424 091

[pedidosprontodental@carlosojeda.com](mailto:pedidosprontodental@carlosojeda.com)

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



c/ Josefina Mayor, 11B

Urb. Ind. El Goro. Telde. Gran Canaria



Síguenos en  
**facebook**



Dr. Caballero de Rodas

# RECUPERA TU SONRISA EN UN DÍA

En Clínica Dental Caballero de Rodas es posible gracias a la técnica de carga inmediata, indicada en pacientes con poco hueso, que permite colocar sobre 4 implantes la arcada dental completa de forma fija y en el mismo día.

El equipo clínico dirigido por el Dr. Caballero de Rodas está especializado en esta técnica que permite colocar todos los dientes el mismo día, en casi el 100% de los maxilares superiores e inferiores.

Mediante la colocación de cuatro implantes (2 posteriores y 2 anteriores rectos) distribuidos estratégicamente en el maxilar o mandíbula, obtenemos 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. Evitamos así realizar técnicas quirúrgicas complementarias como injertos óseos o elevaciones de seno, que prolongan en casi un año los tiempos de espera.

Esta técnica supone un gran paso para nuestros pacientes, que mejoran su calidad de vida de forma inmediata y con mínimas molestias.



Existen muchas razones para elegir esta técnica:

- Rehabilita** maxilares edéntulos en pacientes con poco hueso.
- Restauración** inmediata en un solo día.
- Sin necesidad** de realizar injertos óseos.
- Ausencia** de sobrecarga o tensión del hueso.
- Máxima** calidad del material empleado.
- Prótesis** más higiénicas y estéticas.
- Mínimas** molestias para el paciente.

T. 928 367 296

[clinicacaballeroderodas.com](http://clinicacaballeroderodas.com)

Por Rebeca Miranda

Fotografías cedidas por Promoción de Las Palmas de Gran Canaria y Organismo Autónomo de Fiestas y Actividades Recreativas de Santa Cruz de Tenerife

# TRADICIÓN E INNOVACIÓN, EL CARNAVAL DEL SIGLO XXI



Si hay una palabra identificativa en cualquier idioma para las Islas Canarias, esta es *Carnaval*, la Fiesta, en mayúscula, que el pueblo canario celebra en febrero en todas las islas del Archipiélago. Una fiesta diversa y creativa que evoca tradiciones ancestrales como los Carneros de Tigaday, en El Hierro, y las aúna con los Diabletes de Teguise, en Lanzarote; los coloridos vehículos artesanales de cuatro ruedas de Puerto del Rosario, en Fuerteventura; el Coso Apoteosis de San Sebastián de La Gomera; o el recuerdo de los inmigrantes retornados el Día de los Indianos, en Santa Cruz de La Palma.

Fiesta de Interés Turístico Internacional desde 1980, el Carnaval de Santa Cruz de Tenerife aspira a convertirse en Patrimonio de la Humanidad, mientras que el de Las Palmas de Gran Canaria ha dado el primer paso hacia esta misma distinción al ser declarado Fiesta de Interés Turístico Nacional el pasado marzo. A lo largo de los últimos treinta años, esta manifestación cultural se ha convertido en uno de los hitos turísticos de las dos ciudades; de hecho, es una de las cinco referencias de promoción exterior y su imagen se utiliza en todas las campañas que se llevan a cabo en cualquier momento del año.

El cartel anunciador es una de las vías más potentes que se emplean para dar a conocer temática y fechas de las distintas celebraciones, no solo en las capitales, sino en todos los municipios de las Islas. El cartel de Santa Cruz de Tenerife para este año, del ilustrador Nareme Melián y titulado *La guardia del Cetro*, es una alegoría colorista y de reminiscencias claramente afianzadas en la esencia de la fiesta. Inspirado por la obra del pintor Juan Galarza, es, en palabras de su autor, “un homenaje al pueblo que se vuelca con su Reina, en el que las 13 hadas que rodean al cetro, como Corte principal de la futura Reina, representan la temática de este año, *la fantasía*”. Porque si por algo se distingue siempre el Carnaval chicharrero es por ser eminentemente del pueblo, de la calle.

En 2008 se celebró por primera vez el Carnaval de Día, inicialmente concebido para el disfrute de toda la familia, y hoy

por hoy una de las actividades más consolidadas dentro de una diversión que comienza mucho antes de la elección de la Reina adulta, en una gala que año tras año ha adquirido más importancia a nivel nacional e internacional. Tradicionalmente presentada por dos personajes de renombre en las Islas, en 2018 serán tres mujeres quienes la dirijan en todo su desarrollo: Laura Afonso, Eloísa González y Berta Collado, tres grandes y reconocidas profesionales del mundo del espectáculo y de los medios de comunicación, que llevarán gran parte de la responsabilidad que otorga saber el significado de estos actos, ya no solo para Santa Cruz, sino para toda Canarias, en palabras de Enrique Camacho, director de las cuatro galas del Carnaval 2018.

-

***En Las Palmas, la diversión comienza con un pregón al más puro estilo del siglo XV, y ha ido sumando nuevos elementos a los demás concursos***

-

Las Palmas de Gran Canaria ha sabido adaptarse a los nuevos tiempos y demandas de ocio de una sociedad cada vez más multicultural y mediatizada. La diversión comienza con un pregón al más puro estilo del siglo XV, y ha ido evolucionando y sumando nuevos elementos a los demás concursos, como en 2009 la Gala de la Integración, cuyo objetivo era incorporar la presencia de personas con discapacidad y su sentimiento carnavalero.









Pero la gran apuesta, sin duda, fue en 1998, cuando se celebró por primera vez la Gala Drag Queen, un espectáculo musical que nació como respuesta a la necesidad de crear un revulsivo a las fiestas, en palabras de Nitram Socram, autor de los libros *Tú has sido mi reina* y *Guía informal y desenfadada de la Gala Drag Queen del Carnaval de Las Palmas de Gran Canaria*. A lo largo de los últimos veinte años se ha consolidado como el evento más llamativo, por su originalidad y transgresión: la gran vía de la evolución, tal y como recalca Rayko Santana, Drag Grimassira Maeva, ganador en 2014 y 2016 y candidato en 2018.

Las Drag Queen forman parte del imaginario carnavalero grancanario y se han ganado el apoyo del público por méritos propios y la disciplina con la que desarrollan sus personajes, entrenando y ensayando durante meses antes de la gala final, momento en que en tres minutos representan un número perfec-

tamente hilado con la música y la coreografía ideadas para salir al escenario.

-  
***En 2008 se celebró por primera vez en Santa Cruz de Tenerife el Carnaval de Día, inicialmente concebido para el disfrute de toda la familia***  
-

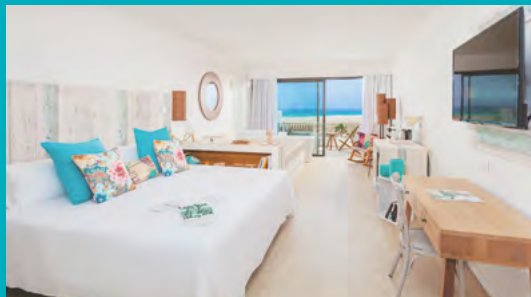
Una historia de superación de prohibiciones y desconfianzas y una fiesta que se reinventa cada año con la incorporación de actos y eventos a cuál más innovador o provocador, adaptando las costumbres y los personajes entrañables a los nuevos tiempos y a un público de todas las edades, cada vez más numeroso, que espera con ansias el inicio de la celebración de la diversidad, la tradición y la libertad de expresión en todas sus facetas.

# NACE SOL BEACH HOUSE FUERTEVENTURA

Situado en la idílica playa de Sotavento, en el Parque Natural de Jandía y con impresionantes vistas al océano, el Sol Beach House Fuerteventura es un hotel *adults only* (a partir de 16 años). Es el marco ideal para unas vacaciones relajantes llenas de experiencias mágicas en pareja, con amigos o incluso con tu mascota.

El Sol Beach House Fuerteventura presenta el diseño elegante y fresco de Desigual, con unas amplias y luminosas habitaciones con vistas al mar o a un maravilloso jardín subtropical. Además, dispone de una piscina con increíbles vistas a la laguna.

Es un lugar para saborear tanto la gastronomía mediterránea como las especialidades canarias gracias a sus diversos restaurantes: The Kitchen, un magnífico restaurante bufé donde degustar un delicioso desayuno o una cena saludable junto al mar, con una gran selección de frutas, verduras, ensaladas, carnes, pescados, productos orgánicos y opciones vegetarianas, además de un jardín de hierbas aromáticas que los chefs utilizan para crear y sazonar sus platos; Shack Chiriquito, un *snack bar* que se sitúa cerca de la piscina y ofrece una variada carta de bebidas y *smoothies* naturales acompañada de un menú saludable; Ginger, un bar con servicio *take away* y gran variedad de cócteles y zumos naturales en un ambiente agradable y fresco con increíbles vistas al Parque Natural de Jandía.



Entre otros servicios, este maravilloso hotel incluye una zona *wellness* con tratamientos corporales relajantes y renovadores que superarán todas tus expectativas, clases de yoga y pilates, programas *détox* y la escuela de windsurf y kitesurf más grande del mundo: René Egli by Meliá.

¡Bienvenido a tu casa en la playa!

Por *Sylvia Madero*  
Fotografía por *Pablo García Rodríguez*

# “NO ME CONSIDERO, NI SERÉ NUNCA, UN PINTOR COMERCIAL”



Su tierra, los viajes, incursiones en otras culturas y los acontecimientos sociales del Archipiélago definen el universo surrealista de este pintor grancanario nacido en La Vega de San Mateo. Cincuenta años de trayectoria entre pinceles y más de 150 exposiciones dentro y fuera de las Islas avalan una obra que, como indica el propio Paco Juan, siempre se ha caracterizado por mantenerse ajena a las corrientes y los críticos.

**¿Recuerda la primera vez que sintió la necesidad de plasmar sus sentimientos en un lienzo?**

Nací con ella. Recuerdo de niño estar haciendo dibujos y pintando todo el rato, hasta que me lo tomé en serio y vinieron las exposiciones. Hoy reúno 150 exposiciones, con unas siete mil piezas realizadas y repartidas por medio mundo.

-

***“Hoy se utiliza lo académico como una disculpa para hacer cosas que nada tienen que ver con el arte”***

-

**Este año cumple cincuenta años de trayectoria profesional, que comenzó a los trece, cuando celebró su primera exposición. ¿Qué balance hace de su carrera?**

Con doce años decidí que iba a ser pintor y me he mantenido fiel a unos principios, algo que quizá en otros aspectos me ha perjudicado. Pero no me arrepiento de las decisiones que me han llevado hasta la actualidad; estoy aquí y llevo cincuenta años pintando, mi balance no puede ser otro que positivo.

**¿Cómo definiría su obra?**

Siempre he dicho que mi máxima defensa es mi obra, quien responde de mí es mi obra. Mi obra va por delante de mí; en conclusión, mi obra lo es todo y ella me define. Por eso no me considero, ni seré nunca, un pintor comercial que siga determinados cánones que se alejen de lo que para mí representa el arte: un profundo respeto.

**¿Dónde encuentra la inspiración?**

La inspiración solo llega trabajando, un cuadro me conecta con otro y así

voy trabajando diferentes piezas. También utilizo recursos que almaceno en la memoria y que me ayudan con la historia de cada cuadro. Una vez que comienzo a pintar, mi mano, junto con el pincel, se vuelve automática.

**Al ser uno de los máximos exponentes del surrealismo contemporáneo en las Islas, deduzco que una de sus referencias será Óscar Domínguez, pero ¿de qué otros artistas tiene influencias?**

Podría mencionar al Bosco, Tanguy, Magritte o Juan Ismael. Pero hay muchos más, porque no solo he recibido influencia por aquello que representaban sino por la técnica. Es el caso de F. Orlando o A. López.

**¿Considera que es necesario tener formación académica para desarrollarse en la pintura o por el contrario apuesta por ser autodidacta?**

En mi caso no recibí clases de nadie pero tampoco me considero autodidacta. Cuando obtuve una beca fui a Felo Monzón y Juan Ismael y me dijeron que no me podían enseñar nada, que siguiera haciendo lo que hacía. Sin embargo, hoy se utiliza lo académico como una disculpa para hacer cosas que nada tienen que ver con el arte.

**Háganos un balance del sector artístico en este país y en el Archipiélago...**

Hace un tiempo el arte servía como forma de expresión crítica y tenía la capacidad de molestar, pero con los años la tendencia es apoyar una producción artística plana y vacía de contenido. Duchamp o Tàpies hicieron cosas necesarias para romper con lo establecido, pero a día de hoy no veo que se estén haciendo ese tipo de cosas.



**Ser artista hoy en día: ¿aventura o cada vez hay más apoyo y facilidades?**

Mi vida es una aventura. Nunca he pedido subvenciones, no veo el motivo por el cual deba recibirlas un artista frente a otros profesionales; soy muy respetuoso con lo público. Lo que deben hacer es evitar que ser artista en Canarias sea una opción dura o que no se tenga el mismo reconocimiento que en otros países europeos. Además, los isleños nos encontramos en desventaja para mover nuestra obra por culpa de las aduanas.

**Hace tiempo tomó la decisión de autoexcluirse del mundo del arte, ¿por qué?**

El mismo arte me dijo “hazte a un lado”. Nunca he tenido amigos para pedirles cosas ni interés por conocer a alguien que no me interesa. Desde joven no perdía el tiempo con un crítico para una buena crítica o con un galerista para

una exposición. Si el cuadro no es capaz de hablar por sí solo no me interesa lo que diga el pintor, el crítico o quien sea. A mí lo que me interesa es el resultado de la relación pintor, pincel y obra.

-

***“Una vez que comienzo a pintar, mi mano, junto con el pincel, se vuelve automática”***

-

**Para concluir, ¿podría adelantarnos en qué se encuentra trabajando ahora mismo?**

Estoy inmerso en dos nuevas series: *La Dama de noche* y *Los Borrachos*. Además, para este 2018 estoy preparando exposiciones retrospectivas en La Palma, Fuerteventura y Gran Canaria. Todos estos proyectos pueden seguirlos en mi perfil de Facebook.



Por Juan Manuel Pardellas

## ENCUENTRA EL ERROR (¡VAYA SI PUEDES!)

Estimados lectores:

Gracias por aceptar el reto de buscar erratas en nuestra revista y, desde el mismo día 1 del mes de diciembre, bombardear mi correo ([director@barabaracomunicacion.com](mailto:director@barabaracomunicacion.com)) con una avalancha de sugerencias y participaciones. Muchos tomaron como tal la frase clásica del mundo de la edición “este libro no contiene ninguna erata”, pero ha habido algunos tirones de oreja muy intensos, aunque divertidos y muy ilustrados, de los que les estoy enormemente agradecido.

Además de poner todo el cariño y atención en la producción de esta revista, casi con una veneración propia de artesanos, para intentar dar con ejemplares únicos –de colección, que les guste repasar con el paso del tiempo o consultar si viajan a destinos, senderos o playas–, hemos mejorado todos los procesos en nuestra producción. Cada vez más ojos ven la revista antes de enviarla a imprenta y, aun así, como toda obra humana, somos conscientes de que se nos escapará algo. Y por eso estamos tan orgullosos de contar con lectores como ustedes, que cada mes nos ponen los pies en la tierra.

Aquí algunos ejemplos:

REVISTA NT 178 (diciembre)

Daniel + Iago + María José + José Francisco + Francisco: “Me gusta eso de ‘forografía’ para algún foro de fotografía, por ejemplo”.

Caso práctico + Karol: “... dada la debilidad la madre” (falta la preposición *de*).

Jorge + Antonio + Pino + Sergio + Marina + Iago: “... desciende durante cuatro otros kilómetros...” (se alteró el orden de las palabras).

Rebeca: “... de una una” (se repite la palabra *una*).

Daniel: “... Paola, Patricia (Macanera), Iris...” (se debió escribir *Macarena*).

María del Pino: “Después de ‘etc’ deberían haber puesto punto”.

Comunicaremos quién es el ganador directamente a su correo.

Espero ansiosamente a ver qué encuentran en este número.

Habrá compensación.

Gracias de antemano.

**PLAZO: 28 de febrero**





Por Jesús Villanueva Jiménez  
Ilustración por Tom Eigenhufe

# ÚNICOS INVOLUNTARIOS TESTIGOS

Encontré en un viejo arcón una hoja de papel amarillento, doblada en su mitad. Contenía un texto escrito a pluma, tinta azul algo descolorida. Leí:

“Amanecía el 14 de febrero de 1797, fría mañana aquella. Habíamos zarpado del puerto de Cádiz justo asomando el sol. Dieciocho de los veintidós tripulantes de la goleta *María Luisa* éramos canarios, un servidor del lugar de Santa Cruz de Tenerife, de Palma, Gomera, Ferro, Ventura y Lanzarote los demás, más cuatro andaluces y el capitán, éste nacido en la Canaria, creo recordar que en el pueblo de Santa Brígida. Con rumbo a Santa Cruz, partimos alegres, con ganas de ver a la familia. Habíamos permanecido en Cádiz dos semanas, luego de desembarcar una partida de vino para un importante comerciante castellano, y cargar enseres y mercadería muy diversa contratada por don Pedro Forstall. La mar revuelta aún por el temporal de la noche pasada y densa niebla. Nuestro capitán se había comprometido con Forstall a entregar la carga antes de la llegada de marzo, así que la partida no podía demorarse más.

Experimentado nuestro capitán, decidió dar un rodeo, por evitar los coletazos del temporal, llegándonos hasta el cabo de San Vicente. Y por esos mares portugueses navegábamos cuando se nos puso a todos un nudo en la garganta. Se despejaba la niebla, como se pliegan unos grandes cortinajes, mostrándonos la escena más sobrecogedora que yo vi nunca y nunca vieron los que conmigo navega-

ban. Una enorme escuadra de buques de guerra británicos se dirigía hacia otra armada, que imaginé española, dado que la distancia nos hacía imposible distinguir la enseña en proa. No menos de cincuenta naves, calculé. En ese instante se oyó el estruendo de los primeros cañonazos, al poco cientos de ellos. Los fogonazos encendían la atmósfera aún poco iluminada. Ordenó de inmediato el capitán poner rumbo a las Canarias, escapando así del escenario del combate que a poco estuvo de engullirnos. ¡Virgen Santísima! Qué respingo dimos todos, obnubilados que estábamos con los ojos clavados en el combate, cuando una descarga sonó por babor y el zumbido del vuelo de una bala de cañón rasgó el aire entre el palo mayor y el de mesana. De la niebla traicionera salía también una fragata inglesa rezagada, que sin duda nos creyó una presa fácil. No les faltaba razón.

Por fortuna, menos pesada era la carga que llevábamos que los toneles de vino dejados en Cádiz, y siendo la goleta nave ligera y ágil, pudimos dejar atrás al barco enemigo. Cuatro días después arribamos a puerto chicharrero, todos sanos y salvos. Únicos involuntarios testigos de aquel encuentro. Semanas después supimos que aquel combate fue llamado el de San Vicente, y que la escuadra española quedó bloqueada en Cádiz, circunstancia que propició que un tal Nelson se llegase con nueve barcos de aquellos de su Armada hasta Santa Cruz, en julio de aquel mismo año, con las más pérfidas intenciones. Pero eso ya es otra historia”.

# GANADOR DEL II CONCURSO HEINEKEN DE MICRORRELATOS DE GASTRONOMÍA

El jurado del II CONCURSO HEINEKEN DE MICRORRELATOS DE GASTRONOMÍA ha decidido que el ganador del primer premio sea:

## **SIN TÍTULO**

*Diego Hernández*

*El muy viejo alemán subió los peldaños con dificultad. El camarero pelirrojo lo vio entrar y dejó una sonrisa a medias. La intensa palidez y la poca carne le preocuparon. Solo hacía un año de su última visita pero la ausencia aparentaba abarcar diez. Se saludaron sin hablar. El camarero lo condujo junto al ventanal que miraba al Barlovento palmero. Solo el entrante, dijo el alemán. El camarero asintió. El comensal aspiró el vapor del humeante escaldón de gofio con cilantro. Al acabar, dejó reposar su cabeza sobre el cristal y la mirada sin vida puesta en el valle. Sonreía.*

—



# AMNESIA

A su lado era todo distinto,  
lo sé por las fotos.

Era como la vida ganando  
a la muerte,  
era como llegar a la cima  
de espaldas,  
era como una mezcla de humo,  
rumor y cansancio,  
era como quemarse.

Era como mirarse por dentro  
a escondidas,  
era como no poder respirar  
entre beso y beso,  
era como cortar el dolor,  
tragarse el veneno  
y seguir suspirando,  
era como marcharse.

Era como hacer el amor  
y después la maleta,  
era como firmar un adiós  
con identidad falsa,  
era como querer el mordisco  
y huir del desastre,  
era como un tsunami.

A su lado era todo tan...

que ya no me acuerdo,

lo sé por las fotos.

Diego Ojeda.

Poema del libro *Siempre donde quieras*. [www.diegoojeda.com](http://www.diegoojeda.com)



Por Santiago Alemán

## MOLINA DE GOIME

En esta lámina podemos ver una molina, una de las tipologías de molinos de viento cuya construcción tuvo su apogeo en Lanzarote en el siglo XIX y primera mitad del siglo XX.

Este ejemplo está situado en el pueblo de Goime o Güime, en el municipio de San Bartolomé. Otras molinas se ubicaron en localidades como Mala, Guatiza, Mácher, Teguisse, Playa Blanca o Caleta de Sebo, en La Graciosa. A diferencia del molino de torre de mampostería troncocónica, la molina tiene la torreta de madera. Esta mide de siete a ocho metros de altura y descansa sobre un habitáculo de planta cuadrada, de 2,10 a 2,50 metros de altura. En este último se encuentran las piedras de moler y el resto de la maquinaria. Para orientarla hacia el viento, la torreta con aspas gira desde su base con la ayuda del timón sujetado en el fraile.

Este dibujo pertenece a la edición *Lanzarote. Arquitectura tradicional / Traditional architecture / Traditionelle Architektur* (Ediciones Remotas, 2017), compuesta por seis láminas de Santiago Alemán Valls y un texto del arquitecto Luis Díaz Fera.

La edición es parte de una colección de ocho tomos, uno por cada isla del Archipiélago, de arquitectura tradicional de Canarias de Santiago Alemán Valls, pintor y catedrático en la especialidad de dibujo y color. Como ilustrador, Alemán ha desarrollado una importante carrera con numerosas publicaciones en las que ha profundizado en el retrato social, así como en los valores de las culturas tradicionales.

## MÚSICA



### CUARTETO KLENGEL

LZ / Iglesia de San Roque  
1 de febrero

LG / Iglesia Virgen del Carmen  
2 de febrero

FV / Auditorio de Corralejo  
3 de febrero

EH / Parroquia de San Antonio Abad  
15 de febrero

LP / Casa de la Cultura de San Andrés y Sauces  
16 de febrero

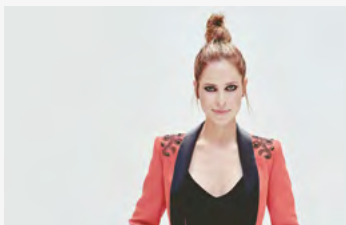
LG / Auditorio de San Sebastián  
17 de febrero

El Cuarteto Klengel, la formación integrada por los violonchelistas Jacek Lubliniecki, Carlos Rivero, Dariusz Rafal Wasiota y Piroska Doughty, se presenta en concierto en las seis islas no capitalinas con un repertorio que reúne obras de Bach, Brahms y Tchaikovsky.

### LET'S DANCE

TF / Auditorio de Tenerife  
8 de febrero. 19:30 horas

La Orquesta Sinfónica de Tenerife presenta por segunda ocasión al músico ruso Daniel Raiskin, intérprete de exitosa carrera, primero como viola y luego como director. El concierto incluye obras de Dvořák, Brahms, Strauss y Borodin. Acompaña el clarinete solista Kari Kriikku, músico finés considerado una estrella internacional.



### PASTORA SOLER

FV / Auditorio de Fuerteventura  
9 de febrero. 21:00 horas

GC / Auditorio Alfredo Kraus  
10 de febrero. 21:00 horas

La cantante sevillana vuelve, por fin, a los escenarios canarios tras dos años de retiro profesional en los que la artista ha cumplido su sueño de ser madre. Ahora ha decidido continuar camino en un disco junto a Pablo Cebrián que verá la luz en breve.



### ORQUESTA FILARMÓNICA DE MÚNICH

FV / Palacio de Congresos  
15 de febrero

GC / Auditorio Alfredo Kraus  
16 de febrero. 20:00 horas

TF / Auditorio Adán Martín  
17 de febrero. 20:00 horas

El 34.º Festival Internacional de Música de Canarias recibe la visita de una de las grandes formaciones musicales del panorama mundial, la Orquesta Filarmónica de Múnich. Dirigida por Pablo Heras Casado y con el pianista Javier Perianes, en esta ocasión su repertorio incluye obras de Bela Bartók, Haydn y Dvořák.



### MAYTE MARTÍN

TF / Espacio Cultural CajaCanarias  
23 de febrero. 20:00 horas

Gran voz del flamenco actual, la cantaora catalana regresa a los escenarios isleños con una apuesta por la austeridad, con ortodoxia contemporánea que reivindica a un tiempo clasicismo y creatividad. Potenciando la belleza y respetando las esencias.

### BERTÍN OSBORNE

FV / Palacio de Congresos  
23 de febrero. 21:00 horas

Más conocido hoy como presentador de televisión, Bertín Osborne atesora una amplia trayectoria musical. En 1981 publicó su primer disco, *Amor mediterráneo*, y en esta ocasión regresa en concierto a las Islas para presentar su espectáculo de canciones *Crooner*.

## ARTES ESCÉNICAS

### COMEDIA DE LA MANO DE CAROLINA

TF / Círculo de Bellas Artes  
2 de febrero. 20:30 horas

Esta comedia cuenta la historia de la bella Carolina, enamorada del joven Claudio. Don Carlos, su padre, tiene otros planes. El capitán Conrado llega colmado de riquezas y don Carlos piensa en boda. Los novios piden ayuda a Celestino, su criado. ¿Podrán arreglar el entuerto?

## EL QUINTO INVIERNO

GC / Teatro Cuyás  
3 de febrero. 20:30 horas

Dirigido y llevado a escena por María Muñoz y Pep Ramis, el espectáculo de danza contemporánea *El quinto invierno* es un poema coreográfico límpido, a la vez tierno y potente, construido a partir de las palabras del escritor y poeta italiano Erri de Luca.

## COMEDIA DE LAS MENTIRAS

GC / Teatro Cuyás  
9 y 10 de febrero. 20:30 horas

A partir de una obra del autor romano Plauto, Pep Antón Gómez y Sergi Pommery tejen una divertida *Comedia de las mentiras* adaptada de sus textos clásicos junto a un reparto con Pepón Nieto, María Barranco, Canco Rodríguez, Paco Tous y Angy Fernández.

## EXPOSICIONES



## ATHANATOS. MUERTE E INMORTALIDAD EN POBLACIONES DEL PASADO

TF/ Museo de la Naturaleza y el Hombre  
Diciembre de 2017-junio de 2018

Un viaje por las emociones, narrado a través de momias, huesos y materiales europeos, egipcios, americanos, asiáticos y canarios que explican distintos ritos funerarios en el tiempo, nunca anteriormente expuestos en Canarias. La muerte como proceso biológico y los avances en su estudio científico constituyen otros dos ámbitos de la muestra.

## AUBE ELLÉOUËT-BRETON

TF / Tenerife Espacio de las Artes  
Hasta el 13 de mayo

La exposición *La ciudad sumergida*, con collages de la artista francesa Aube Elléouët-Breton, muestra las querencias de la autora por el impulso de juego y la extrañeza de crear imágenes inusitadas, maravillosas o, como ella misma diría, *romantistiques*.

## POEMA DEL MAR

GC / Muelle Sanapú  
Las Palmas de Gran Canaria

Recién inaugurado en el corazón portuario de Las Palmas de Gran Canaria, el nuevo acuario Poema del Mar reúne en 12.500 metros cuadrados y 7,5 millones de litros de agua especies propias de hasta 35 ecosistemas marinos y fluviales de todo el planeta.

# 2018 Carnaval

Las Palmas de Gran Canaria

ES | EN

## Programa | Schedule

26 de enero al 18 de febrero | 26<sup>th</sup> January to 18<sup>th</sup> February

3 feb

12:00 Carnaval de día  
- Daytime Carnival. Vegueta  
\*20:30 Concurso de murgas,  
final - Murgas Contest Finals

4 feb

12:00 Carnaval canino  
- Dogs Carnival  
18:30 Gala Reina Infantil  
- Young Queen Gala

9 feb

\*21:00 Gala de la Reina  
- Queen Gala

10 feb

17:00 Carnaval al Sol  
- Carnival in the Sun  
\*21:00 Preselección Drag  
Queen - Pre-selection

11 feb

18:00 Carnaval de día  
- Daytime Carnival.  
Santa Catalina

12 feb

19:00 Carnaval tradicional  
- Traditional Carnival  
\*21:00 Gala Drag Queen

13 feb

12:00 Martes de Carnaval  
- Daytime Carnival.  
Santa Catalina  
17:00 Cabalgata infantil  
- Children's Carnival Parade

16 feb

21:00 Concurso de  
maquillaje corporal  
- Body Painting Contest

17 feb

17:00 Gran Cabalgata  
- Great Carnival Parade

18 feb

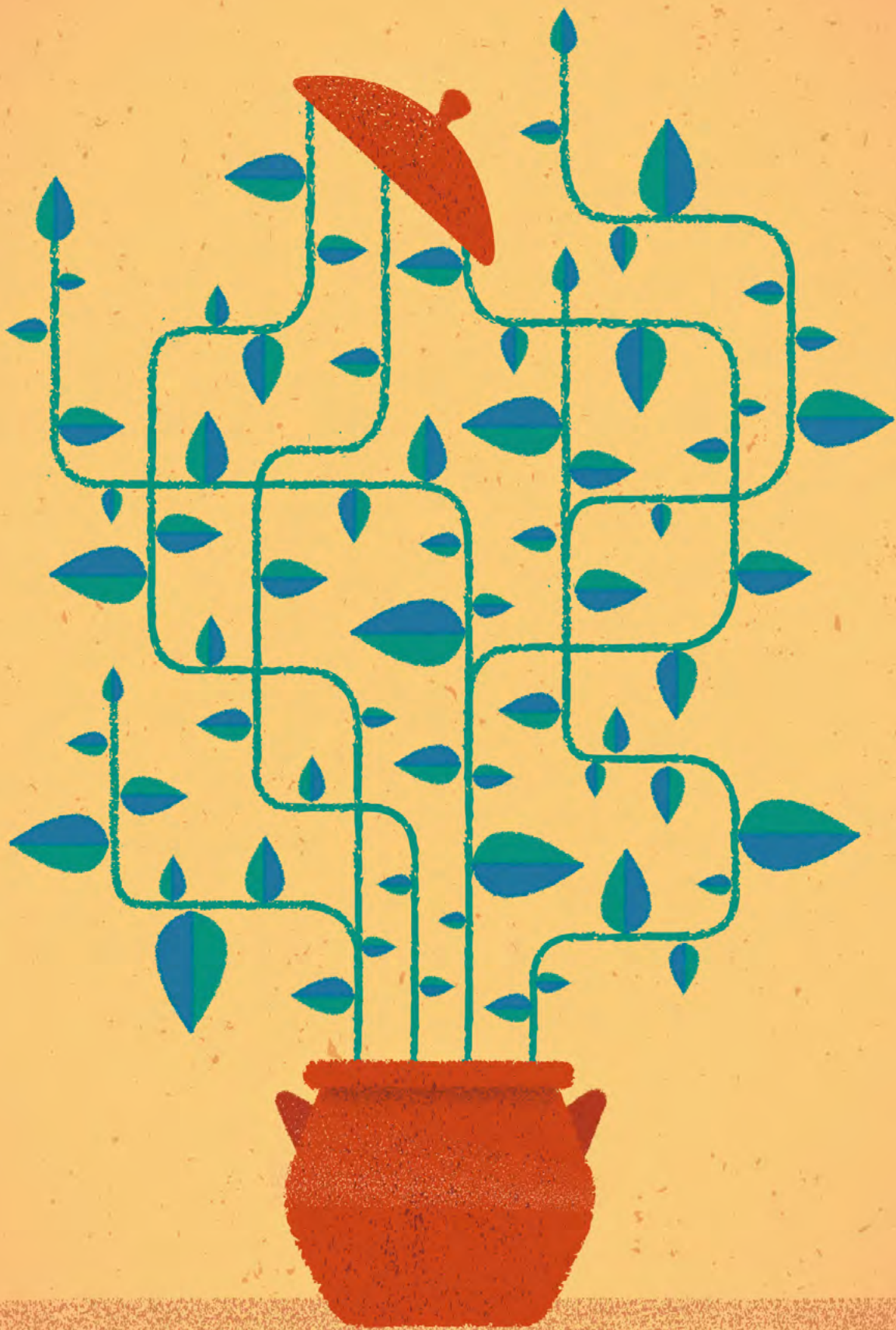
19:00 Entierro de la Sardina  
- Burial of the Sardine

  
LasPalmas  
deGranCanaria  
Ciudad de mar y culturas  
City of sea and cultures

donde  
sucede la vida  
where  
life happens

Consulta el programa completo y la \*venta de entradas en: | Check the complete program and the \*tickets sale in:

lpacarnaval.com    lpavisit.com





Por *Francisco Belín*  
Ilustración por *Ilustre Mario*

# LA OLLA MÁS AGRADECIDA

Un universo amplio y apasionante de materias primas de la huerta que antaño aplacaron tantas fatigas hoy se manejan –aunque minoritariamente– en los restaurantes de empaque en la tendencia –algunos entienden que responsabilidad– del uso de producto local y de cercanía. ¿Creeríamos...?, es más: ¿tenemos alguna noción de que Canarias constituye una de las regiones españolas más ricas en diversidad de ciertos granos y legumbres –caso de las judías– o de hortalizas, con una extraordinaria cultura gastronómica alrededor de cada terruño?

Sirva de ejemplo una anécdota ilustrativa. El chef canario Safe Cruz (restaurante Gofio Madrid), que ha vivido un año fulgurante, investigaba para su revisión de menús degustación en la vertiente de la verdura de nuestra tierra. Es que el Archipiélago aquilata una desconocida pero particular variedad de granos y cereales, un ámbito del sector primario más rico de lo que podamos intuir.

A bote pronto vayamos al dilema de cuándo lo denominamos garbanzos (*Cicer arietinum*) o las célebres garbanzas.

De esta base de la nutrición isleña caben destacar los de La Oliva y los negros o colorados de Taucho y Vallehermoso (muy raros). ¿Conocía el detalle de que mientras más oscuros son los garbanzos más horas de remojo requieren?

-

***Brindemos merecido homenaje a las imprescindibles arvejas ('Pisum sativus'), diferenciadas por su ciclo de cultivo***

-

Sobre garbanzos-garbanzas, ¿alguna teoría? Por descripción visual, el garbanzo es pequeño y liso; garbanza, grano grande y arrugado. Los pequeños para potajes y los orondos en los compuestos; claro que el argumento es muy poco aclarador de por qué la asignación asociada con el género femenino.

Las lentejas (*Lens culinaris*), que tanto dan de sí y tantos adeptos tienen. Uno

de los territorios consustanciales de este grano es Lanzarote, y las menúas como uno de los iconos, pero igualmente sabrosas son la majorera, la de El Hierro o la blanca de Teno Alto, en Tenerife. De las menúas, hagamos hincapié en que un kilo debe reunir poco más de 2.200 granos. Si no... ¡no son menúas!

Sigamos con maravillas visuales y gustativas. Amarillas granel, garbanzos enanos lanzaroteños, las alubias o judías mantecas verdes secas de La Laguna, el trigo sarraceno, el asukís o la soja negra, los chícharos...

Brindemos merecido homenaje a las imprescindibles arvejas (*Pisum sativus*), diferenciadas por su ciclo de cultivo (las de sesenta días de Haría; las de Tenerife, Teno, Lisa, de Afur, de Manteca...). Una estupenda aliada de la cocina tradicional, compuestas y con su huevo duro, que siempre estuvo ahí para resolver antojos en guachinches y casas de comida de toda época con su cuarta de vino.

Denominaciones preciosas y curiosas para las judías: manto de la Virgen o la llamada huevo de pájaro... Bien es verdad que un buen número de variedades y cultivos que nos procuran tal diversidad de aromas peculiares, texturas, intensidad de sabores... están por lo general restringidas prácticamente al autoconsumo de los agricultores.

Así que también puede calificarse de privilegio el hecho de degustar con deleite esa ropavieja, unas garbanzas humeantes o unas lentejas menúas en su punto.

# DISFRUTA DE UN 'BRUNCH IN THE PARK'

Pongamos que hablamos de *brunchs*, imagina estar en medio de uno de los mayores parques botánicos de Canarias. Strasse Park, situado en pleno pulmón de Santa Cruz de Tenerife, el parque García Sanabria, ofrece a todos sus clientes la posibilidad de disfrutar de un espectacular *brunch* dentro de este exótico jardín.

Dispone de tres opciones diferentes que se adaptan a las necesidades del cliente, tanto en su precio como en producto, desde un *brunch* básico para los bolsillos más ajustados hasta un *brunch Deluxe*, con el que podrás disfrutar de ostras naturales y jamón ibérico de bellota, acompañado de una copa de vino de su amplia bodega. Además, puedes ir cualquier día de la semana, ya que, siguiendo su línea innovadora, no limita esta oferta a los fines de semana como otros locales de la Isla. Otra de las ventajas del local, para mayor comodidad, es que dispone de servicio de *valet parking* totalmente gratuito para sus clientes.

Strasse Park abre todos los días de la semana de 9:00 a 00:00 y los fines de semana hasta las 2:00 para que disfrutes de su variada oferta en coctelería, así como de marcas *premium* de bebidas alcohólicas.

Info y reservas:  
T. 922 106 582 /[info@strassepark.com](mailto:info@strassepark.com)





Por *Francisco Belín*  
Ilustración por *David Ferrer*

## “UNA BUENA VERDURA PUEDE SER FASCINANTE”

Es lo que tiene salir de casa, estudiar fuera. Verse obligada a coger mañanas en la cocina. Se preparaba Yareli Pérez en Magisterio, en Gran Canaria, cuando reparó en que tiraba más esa vocación que hoy desempeña profesionalmente en el Parador: “Me ocupaba de ir a la compra, de acertar con los puntos de cocción; me dije: ‘¡Yo creo que me gusta!’. Me divertía. Y me quedaba observando cómo se inflaba el bizcochón en el horno”.

Ni corta ni perezosa, Yareli cursó el ciclo medio en San Cristóbal y sostiene que algunos de los compañeros impulsaron la motivación que la llevó al concurso nacional del Cordon Bleu. ¡Nada menos que a la final, entre diez finalistas! Y con un plato de cordero inspirado en la cabra estofada de su tierra majorera.

Potente experiencia junto con su preparación en The Stage (en Madrid, con dos estrellas Michelin), de Diego Guerrero; unas prácticas que la marcaron, al igual que las de los paisanos Marcos Gutiérrez y Carmelo Florido. Tiene predilección por el producto fresco y de temporada: “Una buena verdura puede ser de lo más fascinante”.

## 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.

## WAIKIKI BEACH CLUB



Situado en Corralejo, este local de gran tradición te permitirá comer, cenar, desayunar y beber frente a la isla de Lobos. Prueba también nuestras buenas carnes, hechas en el famoso horno Josper, y pescado fresco de la Isla.

## WARUNG EL MÉDANO, UNA OFERTA GASTRONÓMICA DIFERENTE

Sentarte en una terraza con vistas al mar para disfrutar de una comida sana y fresca ya es posible en Warung El Médano.

Este pequeño restaurante de nombre balinés apuesta por productos naturales, locales y de primera gama, elaborados bajo las exigencias de SANPANI, empresa canaria consultora en normativas, seguridad alimentaria y calidad gastronómica. Licuados, *bowls* de fruta y ensaladas son algunas de las exquisiteces de su carta.

Disfruta de un desayuno, tentempié o almuerzo



lleno de color y sabor justo al lado del restaurante Veinte04, en la plaza

principal de El Médano. Facebook: Warung-El-Médano.

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

No es exageración decir que es la terraza gastronómica más buscada de la nutrida rambla marítima de Playa Blanca. La fama de su buen ambiente y cocina se ha asentado desde lustros y su clientela ha crecido aún más desde que, aparte de su imponente cocina de mar, con la paella y otros arroces, incluyeron suculentos platos.

Propuestas como paletilla, pata y costillar de cochinillo lechal cocinados a baja temperatura (así como otros cortes de cerdo ibérico, presa, secreto y pluma...), o inusitadas carnes selectas como las chuletas de vaca vieja, que se sirven en los mejores asadores de España. Aquí, todo es calidad suprema conseguida por Juan el Majorero, su propietario, un aplicado a su dotada bodega climatizada.



Abierto de 10:00 a 23:00. Av. Marítima, 97-99. Playa Blanca.  
T. 928 517 206. Facebook: Brisa Marina.  
[www.restaurantebrisamarina.com](http://www.restaurantebrisamarina.com)

## EL CHIRINGUITO SNACK BAR RESTAURANT



Nueva carta en El Chiringuito, con toda una constelación de sabores. Se pone en marcha nuestra nueva comida, que podrás disfrutar durante este invierno: desde unos nachos exóticos hasta un pescado fresco. Recuerda, estamos situados en la playa de Corralejo, frente al mar.

## LA MEJOR CARNE EN BRUNELLI'S



Situado en Punta Brava, en el norte de Tenerife, con unas impresionantes vistas al mar. Brunelli's Steakhouse es el restaurante de referencia para los amantes de la carne. Inspirado en los *steakhouses* originales de Estados Unidos, brinda una oferta de restauración en la que a la calidad y el mimo en el tratamiento de los productos y su cocinado se suma un servicio excelente. Todo ello da forma a una experiencia única.



NT 180

**Baby on Board**



Por José Félix Hernández

# ¡PRECAUCIÓN! MENORES EN EL COCHE

Muchas son las dudas a las que nos enfrentamos cuando nos disponemos a viajar con los pequeños de la casa en nuestro vehículo: qué sistema de retención debo utilizar, cuál es la posición correcta o cuál es la última normativa al respecto...

Garantizar la seguridad de los menores cuando viajamos en el vehículo, reducir la mortalidad infantil y aumentar las probabilidades de que los niños resulten ilesos en caso de accidente son algunos de los objetivos de la ley que regula el transporte de niños en el coche, un marco legal que afecta tanto a padres como a fabricantes y que está en continua actualización.

Pero entonces, ¿qué debo saber cuando viajo con menores de edad en mi vehículo?

\_ La utilización de sillas de protección es obligatoria desde el primer viaje que realice el menor en coche, que suele ser a la salida del hospital.

\_ Los menores de edad de estatura igual o inferior a 135 centímetros deben utilizar un sistema de retención infantil (SRI) homologado y debidamente adaptado a su talla y peso.

\_ Deberán ir en los asientos traseros del vehículo tanto en vías urbanas como en interurbanas.

\_ Solo cuando el vehículo no tenga asientos traseros, cuando no sea posible instalar en dichos asientos todos los sistemas de retención infantil o incluso

cuando los asientos traseros estén ocupados por otros menores que presenten las mismas características se podrá recurrir al asiento delantero, siempre que se disponga también del sistema de retención adecuado.

\_ En ningún caso puede viajar un niño en un elevador sin respaldo si mide menos de 125 centímetros.

\_ La cabeza del niño nunca debe asomar por encima del respaldo de la sillita.

\_ Se recomienda colocar la silla en sentido contrario a la marcha. Según un estudio efectuado por la Fundación Mapfre sobre los sistemas de retención infantil, los asientos infantiles que miran hacia delante previenen el 75% de las lesiones, mientras los que miran hacia atrás llegan a evitar el 95%.

Como medida de prevención, la Dirección General de Tráfico recomienda seguir utilizando los sistemas de retención infantil hasta que el menor alcance los 150 centímetros de altura.

Toda precaución es poca cuando se trata de la seguridad de los más pequeños. Ahora, ¡a disfrutar del placer de viajar con ellos!

## BINTER E IBERIA AMPLÍAN SU ACUERDO AL MERCADO INTERINSULAR CANARIO

Iberia y Binter acaban de ampliar su acuerdo de código compartido. De esta forma, Iberia se convierte en la única aerolínea que comercializará los servicios interinsulares en Canarias operados por Binter, y que conectan con los vuelos del grupo Iberia a Gran Canaria y Tenerife.



Esto supone una notable mejora del producto para los clientes con destino a Canarias, que ahora podrán continuar desde Gran Canaria a Lanzarote, Fuerteventura, Tenerife y El Hierro en los vuelos operados por Binter. Y lo mismo desde el aeropuerto de Tenerife Norte: Iberia ofrecerá las conexiones operadas por Binter para continuar a Lanzarote, Fuerteventura, Gran Canaria, La Palma, La Gomera y El Hierro.

Además, Binter e Iberia han ampliado su acuerdo de vuelos en código compartido a las rutas Madrid-Dakhla y Madrid-Banjul, de forma que ambas compañías operan de manera conjunta esos trayectos.

Este tipo de colaboraciones conlleva varias ventajas para los pasajeros, como la emisión de todos los trayectos en un mismo billete, con un único código, una facturación única y con las conexiones más eficientes. Este acuerdo entre Iberia y Binter permite también una mayor integración de los programas de fidelización de ambas aerolíneas.

## PREMIO A LA FOTO MÁS ORIGINAL SOBRE EL VUELO A LOS INDIANOS



Este mes de febrero se celebra en La Palma la fiesta de Los Indianos, un carnaval de gran tradición con el que Binter tiene un largo compromiso dentro de su labor de promocionar la cultura canaria. Para recompensar la fidelidad de los pasajeros que vuelen a los Indianos, la compañía aérea canaria pone en marcha un concurso a través de sus perfiles de Facebook, Twitter e Instagram, que premiará con dos billetes a alguno de los destinos internacionales de la aerolínea la foto más original y divertida sobre el vuelo a La Palma con Binter para disfrutar de esta fiesta.

## REFUERZO DE LA ALIANZA CON LA ISLA DE LA PALMA

El apoyo que Binter presta a La Palma desde los inicios de su actividad para contribuir a la mejora de su conectividad sigue impulsando el transporte de pasajeros con la Isla.

A esto se une el acuerdo de código compartido con el Grupo Iberia, que desde principios de enero se aplica también a las rutas interinsulares. Esta alianza aporta importantes ventajas a los pasajeros, especialmente a aquellos que se trasladan entre islas distintas de Gran Canaria o Tenerife y la Península, combinando los vuelos interinsulares de Binter con los nacionales operados por Iberia Express. Para garantizar la conectividad durante todo el año, Binter ofrece una media de 16 vuelos diarios con La Palma, con refuerzos para la fiesta de los Indianos (9.000 asientos extra), que se repetirán en los próximos eventos importantes de la Isla, como Transvulcania e Isla Bonita Love Festival.



## NUEVAS OPORTUNIDADES PARA APRENDER A VOLAR SIN MIEDO

Binter ya tiene las fechas de las nuevas sesiones de su curso *Volar sin miedo*, dirigido a aquellas personas que son incapaces de tomar un avión debido a los problemas de ansiedad y malestar que padecen durante el vuelo. La compañía ha programado seis convocatorias, tres en Tenerife y tres en Gran Canaria, para la celebración de este seminario de dos días de duración. En Tenerife, el curso será impartido los días 23 y 24 de febrero, 9 y 10 de marzo y 11 y 12 de mayo; mientras que en Gran Canaria las fechas previstas son 2 y 3 de marzo, 13 y 14 de abril y 15 y 16 de junio.

El curso, que cuenta con un índice de efectividad del 90%, consta de dos partes diferenciadas: la preparación psicológica, tanto previa como durante el viaje, y los secretos sobre las técnicas de vuelo. Conocer cuándo y cómo aparece el miedo y qué síntomas provoca es

el principal objetivo del equipo de psicólogos y profesionales de la aeronáutica que, combinando técnicas de diagnóstico individual y apoyo colectivo, ayudarán a los participantes tanto a perder su fobia a volar como a sentirse cómodos y seguros durante el vuelo. Además, se informa de diversos aspectos relacionados con la aeronáutica como la información meteorológica, la formación de pilotos y tripulantes de cabina de pasajeros, la prevención de situaciones de emergencia o el diseño y fabricación de una aeronave, entre otros. El asistente al seminario también tomará parte en un vuelo real donde tanto el piloto como el psicólogo le ayudarán a poner en práctica lo aprendido durante el curso para superar el miedo al avión.

Los interesados pueden ponerse en contacto con la compañía a través de [volarsinmiedo@bintercanarias.com](mailto:volarsinmiedo@bintercanarias.com).



Occidental Santa Cruz Contemporáneo. Tenerife

## BARCELÓ HOTEL GROUP

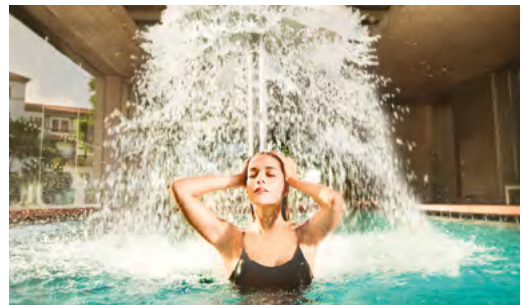
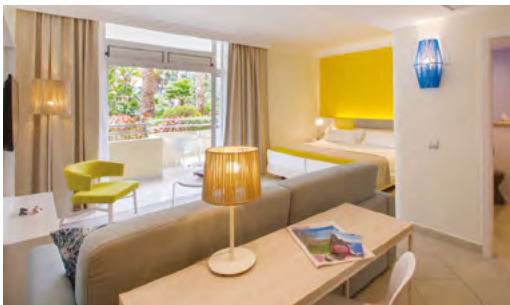
### SUME PUNTOS x2

Alójesse durante el mes de febrero en esta selección de hoteles Barceló en las islas de Tenerife, Lanzarote o Fuerteventura y sume el doble de puntos con su alojamiento. Hotel urbano en Santa Cruz de Tenerife, en la exclusiva zona de Costa Teguisse y frente a la espectacular playa de Jandía.

**Occidental S/C Contemporáneo** 100 + 100 puntos/noche  
**Occidental Lanzarote Mar** 175 + 175 puntos/noche  
**Occidental Jandía Playa** 175 + 175 puntos/noche

[barcelo.com](http://barcelo.com)  
 902 101 001

Validez febrero 2018.



IBEROSTAR Grand Hotel Mencey. Tenerife

## ABORA CATARINA BY LOPESAN HOTELS

### SUME PUNTOS x2

Aproveche la promoción y sume el doble de puntos por cada noche de estancia en el Hotel Abora Catarina de Lopesan.

**Hotel Abora Catarina** 260 + 260 puntos/noche

[lopesan.com](http://lopesan.com)  
 902 450 010

Validez febrero 2018.

## IBEROSTAR HOTELS & RESORTS

### UTILICE PUNTOS CIRCUITO TERMAL

Recupere la armonía de la mente, cuerpo y espíritu con el circuito Termal SPA *Sensations* del IBEROSTAR Grand Hotel Mencey.

**Circuito Termal**

**1.875 puntos/persona**

[iberostar.com](http://iberostar.com)  
 902 995 555

Validez febrero 2018.



Hotel Dunas Don Gregory, Gran Canaria

## DUNAS HOTELS & RESORTS

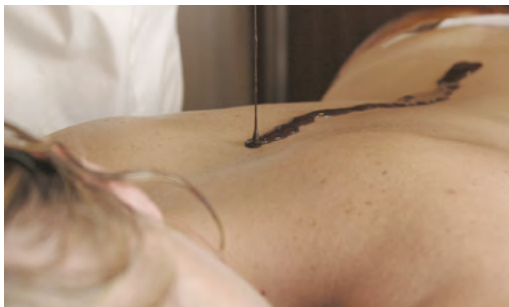
### SUME PUNTOS x2

Multiplique puntos alojándose en el Hotel Dunas Don Gregory 4\*, en el sur de Gran Canaria, y sume hasta 1.000 puntos por noche. Disfrutará de un hotel recientemente reformado, situado en primera línea de playa y con una gastronomía de calidad.

**Hotel Dunas Don Gregory**    **500 + 500 puntos/noche**

[hotelesdunas.com](http://hotelesdunas.com)  
902 142 828

Validez febrero 2018.



## TALASOTERAPIA LAS CANTERAS

### UTILICE PUNTOS TRATAMIENTO

Talasoterapia Las Canteras le invita a relajarse con el tratamiento corporal Capricho de chocolate. Incluye: peeling corporal, masaje con chocolate, envoltura en chocolate y ducha vichy.

	<b>Sume</b>	<b>Utilice</b>
<b>Capricho de chocolate</b>	<b>175</b>	<b>5.800</b>

[talasoterapialascanteras.com](http://talasoterapialascanteras.com)  
+34 928 271 170

Validez febrero 2018.



## HOTEL CORDIAL MOGÁN PLAYA

### SUME PUNTOS x2

Sume hasta 660 puntos por noche de estancia en el Hotel Cordial Mogán Playa 4\*, ubicado en el pueblo pesquero de Puerto de Mogán en Gran Canaria.

**Hotel Cordial Mogán Playa**    **330 + 330 puntos/noche**

[becordial.com](http://becordial.com)  
+34 928 143 393

Validez febrero 2018.



## DISA

### SUME Y UTILICE PUNTOS

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

[disagrupo.es](http://disagrupo.es)  
902 411 515

OBTENCIÓN	puntos / litros		
	15-29 L	30-44 L	+ 45 L
<b>Combustible Estándar</b>	9	18	27
<b>V-Power o Disa Max</b>	15	30	45
<b>Unidad nu-b</b>	.	50	.

UTILIZACIÓN	puntos
<b>Vale de 10€</b>	1.000 puntos
<b>Vale de 20€</b>	2.000 puntos

# Azores ¡Naturaleza pura!

Desde

## 3500 + 398 €

Puntos BinterMás Por persona

+ 

Vuelo Hotel 4\*

**Pestana Bahía Praia Nature & Beach Resort 4\***

**4 días / 3 noches**

**Habitación doble deluxe**

**Alojamiento y desayuno**

**2:55 h. de duración.**

**Martes, jueves y sábados.**

Precio por persona desde Gran Canaria, en base a ocupación Doble. Válido para compras en febrero y estancias de abril a mayo de 2018. Plazas limitadas. Consultar resto de salidas on-line. N° RNET 7416

**Compra on-line o llama**

**al 922 24 81 61**

Acumule y use puntos BinterMás con:

**canariasviaja.com**

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

## BinterMás

### 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



**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



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



**HOTEL CORDIAL MOGAN PLAYA**  
+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€

### VUELOS + HOTEL



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



**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

### 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

### EXPERIENCIAS



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

### SOCIAL



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



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



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



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



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



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



**IBEROSTAR HOTELS & RESORTS**  
902 995 555  
iberostar.com  
Obtención: de 200 a 355 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](http://bintermas.com) o en el 902 391 392.

Por Jezabel Artilés  
Fotografía por Jugoplástica

## AMALIA FAJARDO, DANDO LA TALLA

Amalia nació en Tenerife, aunque con tan solo seis años se trasladó a Lanzarote. A los 18 regresó a Tenerife para estudiar en la Universidad y, actualmente, vive en Gran Canaria. Binter la ha acompañado toda su vida, así que no es de extrañar que se le ocurriera la idea de su primer libro, *La dieta de los países*, en un vuelo con nosotros.

Su método aboga por una alimentación saludable, divertida y equilibrada; por ello confiesa que no renuncia a nuestra ambrosía. De ahí surge su segunda obra, *La fiesta de los países kids*. Con más de 22.000 seguidores en Instagram, su lema es “Sea cual sea su talla, lo importante es darla”. Su próxima aventura, recorrer África occidental para contar su experiencia gastronómica.

Captura este código en tu móvil y disfruta de la entrevista completa:





# 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.

# Binter

## Conectando emociones

**180 vuelos diarios — 2,7 millones de pasajeros al año**  
**8 destinos interinsulares — 12 destinos internacionales**

### Interinsulares

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

### Binter Cabo Verde

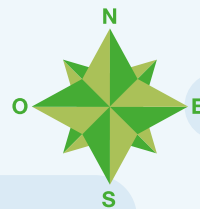
*Sal, Santiago, San Vicente, Boavista, Fogo, San Nicolás y Maio*

### Internacionales

Marrakech – *Jueves y domingos*  
Agadir – *Lunes y viernes*  
El Aaiún – *Martes, jueves, viernes y domingos*  
Lisboa – *Jueves y domingos*  
Cabo Verde – *Martes, viernes y domingos*  
Madeira – *Jueves y domingos*  
Dakar – *Lunes, miércoles y viernes*  
Banjul – *Sábados*  
Nuakchot – *Lunes, miércoles y sábados*  
Dajla – *Miércoles y sábados*

\* Casablanca: *jueves y domingos de verano*

\* Azores: *miércoles, sábados y domingos. Operado por SATA*



Actualizado a noviembre 2017



el Sabor de  
**PANARIAS**



IMPOSIBLE COMER SOLO UNA  
IRRESISTIBLES



Queremos que  
tus sueños  
vuelen muy alto.



Y nosotros...  
Contigo.



**cajamar**  
CAJA RURAL