

NT



JESÚS SOTO

Daniel López - Universidad Cheikh Anta Diop - Prazeres
Norte da Baía - Manolo Vieira - Haría-Teguise
Playa del Águila - Recetar libros - Nueva pastelería canaria

75 años en BUENAS manos

www.colegioarenas.es



Pioneros en educación bilingüe.



COLEGIO
ARENAS

INTERNATIONAL SCHOOL



COLEGIO
ARENAS
INTERNACIONAL

INTERNATIONAL SCHOOL



aisgroup

Gran Canaria • Lanzarote • Reino Unido

LA MEJOR OFERTA DE OCIO DEL MUNDO ESTÁ EN TENERIFE

LORO PARQUE

(Puerto de la Cruz, Tenerife)



Loro Parque te abre las puertas a un espacio de biodiversidad animal que te muestra la naturaleza como nunca la habías visto. Descubrirás especies de todos los rincones del planeta. Los pingüinos árticos de Planet Penguin, los leones africanos de Lion's Kingdom y los asiáticos pandas rojos son algunos ejemplos. Déjate sorprender por la luminiscencia de las medusas en AquaViva y visita a nuestros delfines y orcas. Loro Parque es un zoo moderno que vela por el bienestar y la conservación animal.

Adquiere ya tu entrada en loroparque.com



SIAM PARK

(Adeje, Tenerife)



Siam Park brinda a sus visitantes una oferta completa y para todos los gustos. Consigue el relax más absoluto disfrutando de la playa de arena blanca Siam Beach o de la exclusividad de las cabañas para hacer de tu estancia una experiencia inolvidable. Para los amantes de la adrenalina, el máximo exponente es nuestro impresionante tobogán de 28 metros The Tower of Power, que termina su recorrido con unas vistas al acuario gigante de tiburones y mantas. Todo esto, en un entorno paradisíaco y con un servicio de máxima calidad.

Adquiere tu entrada en siampark.net



BRUNELLI'S

(Puerto de la Cruz, Tenerife)



El restaurante **Brunelli's** se ha convertido en el punto de encuentro obligatorio para los amantes de la carne. Situado en Punta Brava, Puerto de la Cruz, Tenerife, Brunelli's está inspirado en los *steakhouses* originales de Estados Unidos y brinda una oferta de restauración donde calidad y experiencia se entremezclan de forma única. La carne pasa por un proceso de maduración de 28 días en su innovadora cámara, bajo unas condiciones de temperatura y humedad específicas que garantizan la conservación de su sabor. El horno Southbend, único en Canarias, es la joya del restaurante. Es capaz de alcanzar una temperatura de 800°, lo que da como resultado una carne que queda sellada por fuera y jugosa por dentro.

Disfrutarás de los mejores cortes de carne con fantásticas vistas a la costa volcánica del norte de la Isla



y un excelente servicio. Podrás contemplar los maravillosos atardeceres desde su terraza, a la vez que degustas una magnífica cena. Así, Brunelli's Steakhouse es un sitio idóneo para deleitar el paladar en un entorno exclusivo.

NUEVOS HORIZONTES

De vuelta de las vacaciones de Semana Santa, acabamos de cerrar el primer trimestre de 2018 con una muy buena noticia, la próxima apertura de dos rutas que nos permitirán seguir descubriendo, junto a todos ustedes, nuevos y prometedores horizontes.

A partir del mes de mayo, Binter dará el salto al mercado nacional, un mercado en el que, por primera vez, vamos a ofrecer vuelos regulares a dos destinos que esperamos que tengan buena acogida: Mallorca y Vigo.

Mallorca es la puerta de entrada a las Islas Baleares, un destino eminentemente turístico con el que nunca antes han estado conectadas las Islas Canarias de forma directa. Los animo sinceramente a descubrir las similitudes y diferencias que existen entre ambos archipiélagos y a disfrutar de su riqueza paisajística y cultural.

Vigo representa una vía de conexión con el norte de España y también con el de Portugal. Una de las grandes ciudades de Galicia, corazón de las Rías Bajas, y base desde la que explorar una región famosa por su gastronomía y sus paisajes. Estoy convencido de que no les defraudará.

Espero que se animen a participar en esta aventura y a viajar con nosotros a estos nuevos destinos con la comodidad que supone un vuelo directo, operado por un avión reactor modelo CRJ 1000, y un servicio a bordo que incluye un menú de cortesía. Mallorca contará con cuatro conexiones a la semana, dos con Gran Canaria y dos con Tenerife, y en el caso de Vigo serán dos los enlaces semanales, desde Gran Canaria. Aunque en los próximos meses disfrutarán de precios iguales para conectar desde todas las islas canarias con los dos nuevos destinos.

Aprovecho para contarles también que nuestro proceso de renovación de flota sigue en marcha y que a finales del primer semestre habremos incorporado tres nuevos aviones a la compañía con los que esperamos seguir mejorando la calidad de nuestros servicios. De hecho, dos de esos tres aparatos ya están en Canarias.

Les dejo disfrutar ahora de nuestra revista. Con este número podrán desplazarse, a través de la lectura, a la reserva natural de Abuko, en Gambia, y a la Universidad Cheikh Anta Diop, en Dakar, o pasear por rincones más cercanos como la majorera playa del Águila o el sendero que une Haría con Teguiise, en Lanzarote.

Espero verlos pronto a bordo de nuestros aviones, disfrutando del placer de viajar más allá del motivo de su viaje. Nosotros seguiremos trabajando para poner a su alcance destinos interesantes y el mejor de los servicios.

Muchas gracias por elegirnos y ¡BUEN VUELO!

Juan A. Ramsden
Coordinador general

STAFF

DIRECCIÓN

Juan Manuel Pardellas · director@barabaracomunicacion.com

REDACCIÓN

Sylvia Madero · redaccion@barabaracomunicacion.com

CORRECCIÓN

Lavadora de textos

COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Leoncio González, Álvaro Varona, Jorge Gutiérrez, Juan Carlos Acosta, Francisco Pomares, Hugo Israel, Juan José Ramos Melo, Salvador Aznar, Francisco Belín, José Francisco Otero, Iago O, Addict Be Iconic, Aarón Rodríguez González, Amalia Márquez, Álvaro Morales, Cristina Torres Luzón, M. J. Tabar, Jesús Villanueva Jiménez, Carlos Fuentes, Diego Ojeda, Santiago Alemán.

DIRECCIÓN CREATIVA

great · greatttt.com

DIRECCIÓN DE ARTE

Diego García · Mariano García

MAQUETACIÓN

Dunia Jorge

DIRECCIÓN DE FOTOGRAFÍA

Rocío Eslava

FOTO DE PORTADA

Idefonso Aguilar

FOTOGRAFÍAS

Dácil Pérez de Guzmán, Juan Carlos Acosta, Francisco Pomares, Grace Ribeiro, Juan José Ramos Melo, Salvador Aznar, Iago O, Marta Purriños, Fernando Torres, José Chiyah Álvarez, Amalia Márquez, Jonay P. Matos, Foto Estudio Gabriel.

ILUSTRACIONES

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

PUBLICIDAD

publicidad@barabaracomunicacion.com · 922 897 517

BINTER

Pedro Agustín del Castillo · Presidente

Rodolfo Núñez · Vicepresidente

Alfredo Morales · Consejero delegado

Noelia Curbelo · Relaciones Institucionales y Comunicación

SÍGUENOS EN LA WEBSITE Y LAS REDES

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

NT es una producción de BARA-BARA 3.0 SL exclusiva para BINTER. BARA-BARA 3.0 S. L. Calle Puerto Escondido, 5, 6.º izda. 38002. Santa Cruz de Tenerife (922 897 517). Escribenos a 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



Poema del Mar



Descubre la mejor representación de la vida
marina en Gran Canaria

Venta de entradas en taquilla o en la web
poema-del-mar.com

Garantía

LORO PARQUE





Por *Sylvia Madero*
Fotografía por *Dácil Pérez de Guzmán*

DÁCIL PÉREZ DE GUZMÁN

Con 25 años de experiencia en cine, en los departamentos de producción y dirección, sus trabajos han sido premiados en festivales nacionales e internacionales. Aunque sevillana de nacimiento, es herreña de adopción. Reside en El Hierro desde 2014 y aquí rodó el largometraje *La última isla*, inspirado en los recuerdos de sus veranos infantiles en este lugar. Desde su casa en el Tamaduste lucha por reducir la huella que dejamos en el planeta apostando por la permacultura junto con varias familias de la zona que viven de forma similar. Todos ellos han formado una comunidad de intercambio y ayuda que reduce el consumo, cultiva su propia comida e intenta recuperar lo que de algún modo se ha perdido: la vida en la Isla hace solo dos generaciones. Afirma que las claves están en “trabajar con los recursos naturales, aprovechar el agua al máximo sin derroches, animales que complementan la dieta, las labores y el abono, y reducir al máximo el consumo de plásticos y derivados del petróleo”. Además, se encuentra creando un centro inclusivo para trabajar el arte como desarrollo personal en entornos naturales, integrando a personas con diversidad funcional.

SUMARIO

16
Daniel López
Entrevista



22
El informe del mes
Economía



26
Universidad de Dakar
Destino internacional



32
Prazeres
Destino internacional



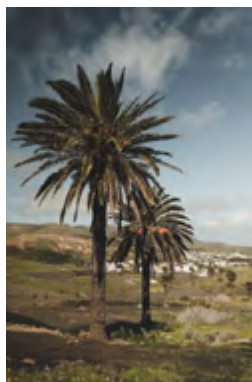
38
Norte da Baía
Destino internacional



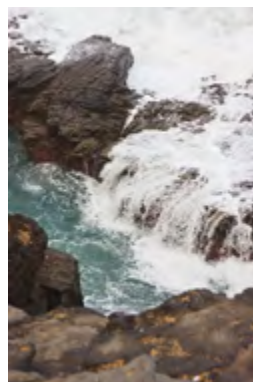
54
Manolo Vieira
El rincón de...



58
Haría-Teguisse
Senderos



64
El Águila
Playas



74
Recetar lecturas
Salud



84
Jesús Soto
Cultura



88
El Pino Santo de Teror
Relatos del ayer



100
Nueva pastelería canaria
Gastronomía



INNOVACIÓN EN GESTIÓN GASTRONÓMICA



SANPANI lanza su innovadora plataforma de gestión de recetarios, con versión *online* y de escritorio. Automatiza la declaración de alérgenos, calcula escandallo (plato o evento), valores nutricionales en etiquetado (*catering* y quinta gama); podrás incluso diseñar etiquetas y cartas en varios idiomas. Todo ello con el apoyo necesario para marcar la diferencia. www.sanpani.es

EL FDECAN LLEGA A SANTA CRUZ DE LA PALMA Y EL PASO



La Palma notará por fin la inversión del Fondo de Desarrollo de Canarias (Fdcan).

En concreto, se ha dado luz verde a dos proyectos de urbanización de las zonas comerciales abiertas de Santa Cruz de La Palma y El Paso, que se llevarán a cabo con inversiones de 836.000 y 401.000 euros, respectivamente, procedentes de este programa, informa *El Día*.

A large advertisement for SEMACA CONTRACT. The top part features the SEMACA logo and the text "Equipamiento INTEGRAL para Hostelería" followed by a list of services: "Mobiliario Iluminación Tapizados Corinas Parquet Carpintería". Below this is a photograph of a modern interior space with a large map of the Canary Islands on the wall, a row of circular pendant lights, and two people sitting at a table. The bottom part of the advertisement contains contact information for an exhibition/showroom in Arafo, Tenerife, and the website www.semaca.com.

SEMACA
CONTRACT

Equipamiento INTEGRAL para Hostelería

Mobiliario Iluminación Tapizados Corinas Parquet Carpintería

Mapa de los Territorios
AFRICA OCCIDENTAL ESPAÑOLA
ARCHIPELAGO DE CANARIAS

Hotel H10 Rubicon Palace, Lanzarote

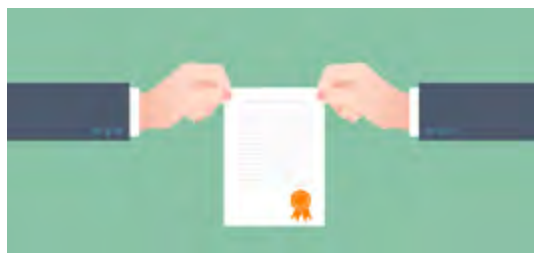
Exposición/Showroom: Pol. Ind. Valle de Güímar, parc. 13, manzana XXII. 38509 Arafo, Tenerife
Tel: 922 501 300 / 304 - www.semaca.com

CAJASIETE AMPLÍA LA ATENCIÓN DIGITAL CON MENSAJERÍA A TRAVÉS DEL MÓVIL



Cajasiete ha habilitado un nuevo servicio de mensajería a través de la app de banca electrónica Ruralvía Móvil. Con este nuevo canal los usuarios de la aplicación para dispositivos iPhone y Android tienen la opción de contactar con el Centro de Atención Digital de Cajasiete, en un entorno seguro e identificado. Este centro ofrece a los clientes atención y soporte sobre cualquier aspecto relacionado con sus cuentas o servicios.

LA SEMANA SANTA TRAE MÁS DE 5.000 CONTRATOS EN LAS ISLAS CANARIAS



La campaña de Semana Santa ha generado este año más de 5.000 contratos en las Islas Canarias, cifra un 5% superior a la de 2017, según las previsiones de la compañía de recursos humanos Adecco, ha informado *Canarias 7*.

Por provincias, Santa Cruz de Tenerife lideró la contratación en las Islas, con más de 3.000 empleos. Las Palmas de Gran Canaria firmó más de 2.300 contratos.



Tu casa, como tú la quieres

Soluciones ¡a tu medida!



merKamueble

www.merkamueble.com

EN LAS CHAFIRAS: autopista del Sur TF-1, salida 62 · Pol. Ind. Las Andoriñas C/ V, Nave 8 - Tel. 922 70 39 13
De lunes a sábados de 10.00 a 20.00 h.

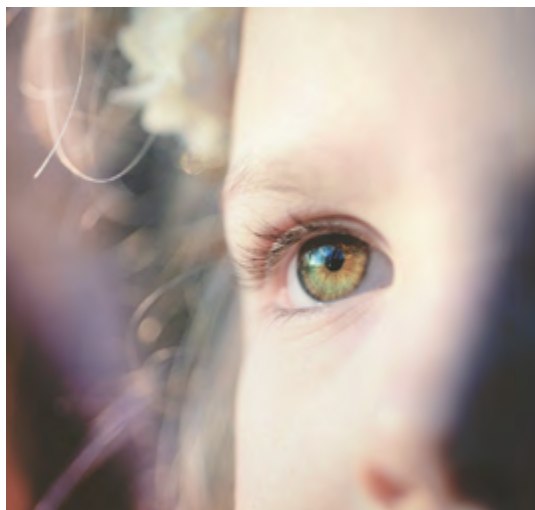
LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN

INEDUCA 2018 es un congreso regional que gira en torno a tres ejes temáticos de la innovación educativa: tecnología, metodología y convivencia. Se ofrecen ponencias, talleres, comunicaciones y exposiciones a 450 docentes de toda Canarias. Esta oferta formativa se complementa con el espacio de feria de recursos didácticos y demostraciones de las marcas especializadas en educación.

La calidad de los ponentes, como Richard Gerver y Fernando Trujillo, entre otros, hace que este sea uno de los mejores congresos del ámbito educativo en el panorama nacional. El espacio de comunicaciones permite que se muestren proyectos y experiencias innovadoras de éxito de los centros educativos de Canarias.

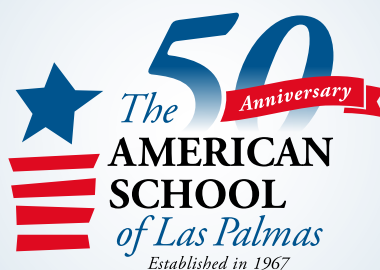
En la presente edición, se contará con una sesión para las familias a cargo de Fernando Barrera, titulada "Sorprendizaje: cómo acabar con una educación aburrida".

Información en www.congresoineduca.es



50 YEARS
OFFERING
OUR OWN
METHODOLOGY

www.aslp.org



ELIXA EN LA FERIA ANUAL BASELWORLD



La feria anual Baselworld, celebrada del 22 al 27 de marzo en la ciudad de Basel (Suiza), es el punto de encuentro más importante para el sector de la relojería y la joyería. Este año destacaba la exposición de la marca femenina de relojes y joyas Elixir, que desde hace poco está conquistando también el mercado canario.

ALOE PLUS LANZAROTE INAUGURA NUEVA TIENDA EN PLAYA BLANCA



La empresa canaria de aloe vera abre una nueva tienda en Playa Blanca, en el municipio lanzaroteño de Yaiza. Con este son ya 19 los establecimientos donde Aloe Plus Lanzarote comercializa sus productos en Canarias, que pueden encontrarse en Lanzarote, La Graciosa, Gran Canaria y Tenerife y están elaborados con materia prima natural del Archipiélago, como *Aloe barbadensis*, cochinilla, ceniza volcánica, sal marina o vino. Más información en www.aloepluslanzarote.com.



IMPOSIBLE COMER SOLO UNA
IRRESISTIBLES

el Sabor de
PANARIAS



Tirma

EXCELENCIA EDUCATIVA



José Domingo Martín Espino, presidente de ICSE, desvela en una entrevista las claves del éxito de sus proyectos y analiza los galardones.

ICSE ha sido doblemente premiado por la organización Premios Excelencia Educativa. La entidad fue reconocida a nivel nacional por su trayectoria y por su proyecto de inserción laboral.

El centro de estudios ICSE ha celebrado el doble premio a la Mejor trayectoria como centro de formación: “40 años al servicio de la educación en Canarias” y el premio al Mejor proyecto de inserción laboral: “Formación Profesional integrada con Enseñanza Universitaria”.

Estas distinciones sitúan a ICSE en el exclusivo *ranking* de los mejores centros de formación en España. En colaboración con la Asociación Española de Escuelas de Negocios (AEEN), la organización Premios Excelencia Educativa ha llevado a cabo un exhaustivo análisis de las buenas prácticas en la gestión y funcionamiento de un millar de escuelas de negocios, universidades y centros educativos a nivel internacional.

La organización ICSE ha sido considerada merecedora de esta doble distinción por su exitosa trayectoria de casi 40 años formando profesionales –más de 130.000 alumnos en cerca de 7.000 acciones formativas– y por su proyección en la economía canaria y en la creación de empleo.

Háblenos sobre el premio a la Mejor trayectoria como centro de formación: ¿cuál cree usted que es su principal mérito para reconocerles ese recorrido?

Creo que ya es suficiente mérito el haber sobrevivido casi cuatro décadas y además creciendo, hacia dentro y hacia fuera, con nuevas sedes y nuevos proyectos, sumando alumnos que responden y valoran las acciones formativas que de forma renovada oferta ICSE.

A su juicio, ¿qué claves han contribuido al éxito de esta dilatada historia de su organización?

Ha sido posible por haberme rodeado de personas excelentes en el plano personal y muy competentes en su perfil profesional. Soy consecuente con el acertado proverbio que reza “si quieres llegar rápido, puedes ir solo, pero si quieres llegar lejos, necesitas ir bien acompañado”.

También han sido galardonados como Mejor proyecto de inserción laboral. ¿Podría hablar de ese proyecto formativo con tan importante repercusión en la inserción laboral?

El proyecto estrella que llevamos a cabo en ICSE, pionero a nivel nacional, es “la integración de la Formación Profesional con las enseñanzas universitarias”, lo que supone una gran ventaja competitiva en la carrera laboral de nuestro alumnado. Impartimos ciclos

formativos con proyección universitaria y reconocimiento internacional.

Este formato de Educación Superior Integrada, con una pasarela del ciclo al grado, promovido por ICSE, ¿por qué ha merecido este reconocimiento como proyecto de mayor inserción?

Porque acerca más al alumno al empleo, mejora su currículum y supone un plus de competitividad, multiplicando las oportunidades de empleo. Hay sinergias entre la formación práctica de la FP y la más teórica de los años de grado. Una interesante combinación.

-
“El éxito de ICSE es gracias a las personas que lo componen: excelentes en el plano personal y muy competentes en lo profesional”
 -

¿Qué vinculación directa ve usted entre la Formación Profesional y el empleo?

Muy alta, como reflejan los datos: en nuestra comunidad canaria, según reconoce el propio Gobierno, el 72% de los puestos de trabajo que se crean pertenecen a la esfera de la Formación Profesional, mientras que solo un 25% de los puestos creados exigen como requisito una titulación universitaria.

Canarias, como sucede en el resto de España, en mayor o menor medida, tiene una estructura de la población formada muy diferente a la centroeuropea: número alto de titulados universitarios, sobrecualificados, una población muy amplia sin cualificación y un gran déficit de profesionales, técnicos de grado medio o superior.

Por *Leoncio González*
Ilustración por *Beatriz Pérez*

**“TODO EL MUNDO SABE QUE
EL DE CANARIAS ES UNO
DE LOS MEJORES CIELOS
NOCTURNOS DEL MUNDO”**



El día que quedamos para hacer esta entrevista llovía en La Laguna a mares. Aquella tarde de invierno no había ni un bar abierto y nos encontramos en la plaza del Museo de la Ciencia y el Cosmos con Daniel López. Muertos de frío y mojados, decidimos sentarnos a hablar en el interior de su Volkswagen California, ese refugio que tanto le ha servido en sus noches en la alta montaña. A sus espaldas, miles de horas de observación del cielo a través del visor de su cámara y millones de imágenes que han colocado al cielo de Canarias en el centro de las miradas de astrónomos de todo el mundo.

¿Cómo llega Daniel López a las Islas Canarias?

Siempre sentí una gran atracción por el cielo; me crié en un pueblecito de Huelva que se llama Paterna del Campo, y miraba mucho hacia arriba, me daba mucha curiosidad. Con 14 o 15 años, y hasta los 20, estuve haciendo fotografía del cielo de manera aficionada. Estudié Ingeniería y, cosas del destino, me salió una plaza de técnico de operaciones telescópicas en el Instituto de Astrofísica de Canarias. El sueño de cualquier astrofotógrafo es venir a estas islas. Todo el mundo sabe que es uno de los mejores cielos del mundo. No lo dudé ni un segundo, dejé todo y me vine. Sabía que eran solo dos años, pero me daba absolutamente igual.

Y aquí que se vino, supongo, con su cámara bajo el brazo.

Trabajaba en el Observatorio del Teide y, como lo hacía a turnos, podía seguir con esa afición a la astrofotografía. Empecé a publicar en National Geographic, en documentales. Cuando se me acabó el contrato tenía la opción de volver o hacerme *free-*

lance y tratar de dedicarme a esto. Elegí esta opción. Con esas publicaciones iniciales empecé a hacer contactos, y estos empezaron a confiar en mí: el Instituto de Astrofísica de Canarias, la Agencia Estatal de Meteorología, Teleférico del Teide...

Su trabajo está a caballo entre la ciencia y el periodismo. ¿Cómo lo definiría?

Mi labor es de divulgación, y uso la misma cámara para los telescopios que los astrofísicos, pero ellos convierten la observación en números, datos y estadísticas y yo me encargo de hacer bonitas esas imágenes. Por ejemplo, si hay algún descubrimiento importante, ellos tienen unos datos y han sacado unas conclusiones. Pero no saben procesar esas imágenes para hacer ese objeto visible, bonito, para que se publique después y llame la atención. Mi labor es tratar esos datos en bruto, y con lo que ellos hacen ciencia yo hago una imagen atractiva, o lo que es lo mismo, divulgación.

Con el Instituto de Astrofísica de Canarias, entre los cientos de proyectos que he hecho, estoy trabajando en uno que

se llama *Cien lunas cuadradas*, en el que hemos automatizado y diseñado, según nuestras necesidades, un telescopio, prácticamente desde cero. Yo desde mi casa puedo apuntar el aparato, abrir y cerrar la bóveda y dejarlo durante noches y noches fotografiando el espacio, para llegar a acumular más de 60 horas de exposición por encuadre, con lo que conseguimos unas imágenes muy profundas. La ventaja que tenemos con estos telescopios pequeños es que son nuestros y podemos dedicar a esto las horas que queramos. Así que de cada objeto celeste podemos tener noches y noches acumuladas, cosa que a un científico profesional le resulta casi imposible por la disponibilidad de los aparatos. Podemos conseguir imágenes muy grandes que los científicos no pueden tener. Luego esos datos se los facilitamos a ellos para que completen sus estudios.

Eso en cuanto a la astrofísica, pero el cielo da para mucho más, ¿no?

Sí; por ejemplo, a la Agencia Estatal de Meteorología, con la que pusimos en marcha el proyecto *Teide laboratorio de nubes*, le interesa muchísimo el mar de nubes, así como las calimas. Las imágenes que yo hago son prácticamente para divulgación, pero es verdad que en algún caso también las usan especialistas para analizar y estudiar determinados fenómenos.

¿Son esos *timelapses* espectaculares llenos de viento y de nubes?

Efectivamente, instalamos cámaras de altísima calidad que captan segundo a segundo todo lo que ocurre en el Teide: las lluvias, las nevadas, las nubes lenticulares, la formación del mar de nubes, las idas y venidas de la calima, las floraciones, el deshielo.

Esas cámaras ¿dónde están?, ¿quién las vigila?

Las ponemos en sitios superseguros, instalaciones propias de la Agencia Estatal de Meteorología, por ejemplo, a las que llegan red y energía. Cada cámara puede tomar aproximadamente medio millón de fotos para cada trabajo. Tengo un ordenador muy potente y muchos discos duros. Cada tres o cuatro meses tengo que subir a cambiar esos discos.

-
“Con lo que los astrofísicos hacen ciencia yo hago una imagen atractiva”
 -

Este fenómeno de la fotografía nocturna ¿es un nuevo reclamo turístico?

Cuando llegué aquí hace 12 años éramos cuatro o cinco, y nos conocíamos todos, los que subíamos a hacer fotografía nocturna; en los últimos cinco años el Parque se satura cada vez que hay una lluvia de estrellas o un eclipse. En cada mirador, si en las noches hace bueno, hay muchos fotógrafos, no solo de aquí, sino visitantes que vienen de otros países atraídos por la calidad del cielo y los paisajes.

¿Cuál es el trabajo que le ha dado más satisfacciones?

Pues es difícil señalar uno, porque he hecho muchas cosas y en todas he puesto lo máximo. Pero sí que es verdad que hay uno especial, que ahora mismo volvería a hacer de otra manera, porque tiene cosas que ya no me gustan nada, que es el *timelapse* titulado *El cielo de Canarias*. Cuando decidí hacerme autónomo y quedarme aquí, publiqué ese vídeo, que ahora tiene dos millones y medio de visitas. A raíz de publicar ese vídeo me llamaron de muchos sitios para trabajar y quizá haya sido mi catapulta como profesional de la fotografía del cielo.

50 AÑOS DE EXPERIENCIA EN RENOVACIÓN

Pavimentos Cerámicas Sanitarios Cocinas Construcción



Las Palmas de Gran Canaria. C/Diego Vega Sarmiento,53/ Polígono Industrial Miller Bajo.
Web www.aguiar.es Correo aguiar@aguiar.es Teléfono **928427870**

Por Álvaro Varona*

LA EXPERIENCIA DEL USUARIO, SOLUCIONANDO ERRORES

Decía Donald Norman en su libro de 1988 *La psicología de los objetos cotidianos* que “los seres humanos no siempre se equivocan, pero sí que lo hacen cuando los objetos están mal concebidos o mal diseñados”. Esta afirmación que hizo el padre del concepto *experiencia de usuario* en la época preinternet es algo que con frecuencia olvidamos los que nos dedicamos a la creación de productos digitales. Trabajar constantemente en resolver puntos que generen problemas me parece una de las principales obligaciones si quieres crear productos digitales excelentes. Pero ¿dónde están los problemas? y ¿cómo sé en qué parte el usuario va a equivocarse?

Los que trabajamos en un producto no somos usuarios tipo de ese producto. Tatúate esta frase en algún sitio visible de tu cuerpo. Por estar trabajando en el proyecto conocemos todos los trucos para movernos por el sistema, los lugares donde pulsar y las debilidades que aún necesita mejorar... Eso nos impide ser conejillos de Indias. Tenemos que recordarlo a menudo.

Identificar comportamientos personales o cercanos y elevarlos a la categoría de dogma. Me encuentro muy a menudo con afirmaciones que se conjugan en plural y que provienen de una experiencia en singular: “Los usuarios no entienden...” cuando deberían decir “Mi primo el de Albacete dice que no entiende...”. ¿Dónde están esos usuarios? Observémoslos, hablemos con ellos y analicemos sus problemas, todo lo demás es ruido.

Mirar usuarios es mejor que mirar la pantalla. Da igual que trabajes en desarrollo, en marketing, en negocio o en diseño. Levántate de tu silla y busca

usuarios de verdad, ponlos delante del sistema y pídeles que resuelvan tareas. Solo de esa forma empezarás a saber dónde pueden equivocarse. Cuanto antes sepas dónde están los problemas para los usuarios, más tiempo podrás emplear en solucionarlos.

Contexto y dispositivo. Muchas veces diseñamos productos sin pensar en el dispositivo donde se van a usar y eso provoca que, al trasladar el mismo sistema a otro dispositivo, genere errores y malas experiencias.

Evita reinventar la rueda. Aunque no lo creas, fuera de las paredes de tu oficina hay millones de personas usando sistemas digitales e interfaces que se han convertido en estándares simplemente por su popularidad. Rodearte de personas que sean capaces de identificar tendencias y modelos hará que el producto se oriente de forma inteligente a lo conocido por los usuarios y permitirá colocar la parcela de la innovación en el lugar correcto.

* Profesor de The Valley Digital Business School.

DA UN SALTO EN TU CARRERA PROFESIONAL

Fórmate en 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 Superior
en Digitalización
de RR. HH.

50 h.
presenciales

Programa Superior
en Turismo Digital
Smart Traveller

150 h.
presenciales

REF



Por *Jorge Gutiérrez**
Ilustración por *Ilustre Mario*

A PROPÓSITO DEL REF

Mucho se ha hablado en los últimos meses de nuestro REF (Régimen Económico y Fiscal de Canarias) y, sin duda, mucho se seguirá hablando durante los próximos años. Asuntos de muy diversa índole con incidencia directa en varios aspectos de la vida cotidiana de los canarios están contenidos en su texto. Desde el precio del agua que utilizan, el coste del pasaje del avión o del barco que sale de su isla, la factura del teléfono o lo que pagan por la electricidad, el coste de la educación que reciben sus hijos, los servicios sociales, etc.; en definitiva, el REF influye en buena medida en la calidad de vida de los ciudadanos de las Islas.

Nunca unas siglas compuestas por tan solo tres letras tuvieron tanta importancia para los canarios, pero ¿realmente lo conocemos?, ¿sabemos por qué los canarios tienen derecho a ciertas prerrogativas en relación con otros territorios del espacio nacional?

Para dar respuesta a todas estas preguntas debemos remontarnos a una historia de singularidades fiscales y comerciales, que hunde sus raíces en el siglo XVI, con la incorporación de Canarias a la

Corona de Castilla, y continúa con aquel sistema de puertos francos surgido a mediados del siglo XIX y que se prolongaría hasta la guerra civil española de 1936.

La razón de que a Canarias se le apliquen históricamente ventajas económicas y fiscales obedece a factores geográficos, institucionales y estructurales; de ellos, los más citados son la insularidad, la lejanía, la escasez de recursos naturales, el carácter reducido y fragmentado de su mercado interior y la alta dependencia del exterior.

* Jorge Gutiérrez, abogado y economista, es director de PwC Tax&Legal Services en Canarias.

En la actualidad, nuestro REF es el instrumento con el que cuentan los canarios para promover el desarrollo económico y social del Archipiélago y los ayuda a compensar la lejanía y la insularidad, con la finalidad de que puedan estar en las mismas condiciones que el resto de ciudadanos de España y de la Unión Europea.

Para ello, el Régimen Económico y Fiscal se divide en dos grandes bloques, ambos con medidas igual de importantes y diferenciadoras de cualquier ventaja existente en otros territorios de nuestro país.

Por un lado, el “Régimen Económico”, destinado a compensar de forma directa la lejanía y la insularidad. Las medidas que se recogen en este ámbito son muy variadas y afectan a materias tan relevantes como el transporte, las telecomunicaciones, la energía y el agua, la promoción exterior, la creación de empleo y la formación.

-

Nuestro REF es el instrumento con el que cuentan los canarios para promover el desarrollo económico y social del Archipiélago

-

Por otro lado, el “Régimen Fiscal”, que beneficia fundamentalmente a empresas establecidas en el Archipiélago, si bien pienso firmemente que en un futuro cercano todas estas ventajas de enorme potencia, y que actualmente solo disfrutaban las compañías para rebajar su factura fiscal ante Hacienda –tales como la Reserva para Inversiones en Canarias (RIC), la Zona Especial Canaria (ZEC) y la deducción para atraer a las Islas producciones cinematográficas,

entre otras–, deberían extenderse a la ciudadanía. La modificación del “Régimen Fiscal” comentado se hace periódicamente (cada cinco años se adapta a las necesidades existentes en el momento) y, por increíble que pueda parecer, la actual normativa reguladora del “Régimen Económico”, no ha sido modificada desde su constitución, a pesar de haber transcurrido casi 25 años desde aquella fecha.

Decía al principio del artículo que en los próximos meses se seguirá hablando y mucho del REF, puesto que, en la actualidad, nos encontramos en pleno proceso de negociación entre las diferentes fuerzas políticas del Archipiélago y las nacionales para, después de casi 25 años, aprobar un paquete de medidas económicas que verdaderamente nos ponga a los canarios en igualdad de condiciones que los del resto de España y de la Unión Europea.

En definitiva, a estas alturas del artículo coincidirán conmigo en la importancia que esto del REF tiene en la vida de la población insular, que es mucho más que la bonificación del 50% o el 75% en los billetes de avión o barco y que, ni mucho menos, debe ser visto como algo ajeno a nuestra cotidianidad y en posesión exclusiva de estamentos políticos y entornos empresariales. Por ello, la ciudadanía tiene derecho a estar informada y exigir a todos los agentes con poder de decisión sobre este instrumento, con independencia de ideologías o intereses particulares, que en su gestión pongan toda la carne en el asador con la única finalidad de beneficiar a los habitantes de las Islas. Ya saben que, de lo contrario, siempre nos quedará aquello de seguir presumiendo del mejor clima del mundo.

¡¡Feliz vuelo!!

Siempre contigo



SEGURO DE HOGAR

Para ti, que conoces el verdadero valor de tu hogar, donde disfrutas de tu familia, vivencias o sueños. Para ti, que te gusta confiar y sentirte protegido, te ofrecemos un seguro completo y capaz de adaptarse a los imprevistos que surjan, sea cual sea tu forma de vida.

Y ahora celebra nuestro 85 aniversario con un **DESCUENTO ESPECIAL** en tu Seguro de Hogar.



Mutua Tinerfeña 85
SEGUROS aniversario

Por *Juan Carlos Acosta*

LA ANTORCHA DEL CONOCIMIENTO EN ÁFRICA OCCIDENTAL

La luz es mi ley. Así reza el lema del escudo de la Universidad Cheikh Anta Diop (UCAD) de Dakar, capital de Senegal. Un conjunto arquitectónico de edificios y aulas flanquea, a lo largo de un extenso campus, la moderna biblioteca y la sede administrativa y de gobierno de la institución, cuya fachada se ha convertido en un emblema para todo el ámbito académico continental. Fundada en 1957 a partir de la antigua Escuela de Medicina e inaugurada dos años después, cuando aún la nación no era independiente, a la UCAD acuden estudiantes de una decena de países de África, pero también de Francia, Bélgica, Estados Unidos, Canadá, Reino Unido, Líbano o Palestina, entre otros, hasta completar la cifra de cerca de 70.000 alumnos que adquieren hoy conocimientos de medicina, letras y humanidades, derecho, ciencias políticas, economía o farmacia, en sus seis facultades, y de otras muchas especialidades derivadas de estas materias en sus decenas de escuelas, institutos y centros doctorales.





Si hubiera que definir el ambiente que reina en cada uno de los rincones de este recinto de enseñanza superior es precisamente la sensación superlativa de estudio, disciplina y recogimiento que se respira en sus aulas, patios interiores, espacios de lectura y resto de dependencias. Podría deducirse paseando por sus salas que los alumnos de la UCAD son conscientes de la oportunidad que se les ha brindado para contribuir al desarrollo de su país y al bienestar de su entorno familiar, razón de ser de la mayoría de las comunidades africanas, y están tenazmente decididos a aprovechar hasta el último resquicio del saber que pueden proporcionarles los muchos profesores, tutores y colaboradores docentes.

Estos también son entusiastas impulsores de un nuevo futuro –que se concentra en el complejo universitario–, como lo fue una figura tan reconocida y querida como la del profesor de Literatura Española Amadou Ndoeye, experto en letras canarias y gran amigo del Archipiélago, fallecido a principios de marzo de 2013.

Y es que por estas aulas han pasado la mayoría de los notables que toman las grandes decisiones hoy en día

en Senegal, incluido el actual jefe del Estado, Macky Sall, que cursó estudios de Ingeniería Geológica. No lo hizo el propio Cheikh Anta Diop, historiador, antropólogo, físico nuclear y político panafricanista, que investigó y divulgó los orígenes de la raza humana y de las culturas africanas, además de ser el primer teórico que apuntó la negritud de los faraones egipcios.

-
***Por estas aulas han pasado
la mayoría de los notables que
toman las grandes decisiones
hoy en día en Senegal***
-

Porque ya andaba Cheikh Anta Diop cerca de cumplir los 40 años y en plena tarea para conformar su legado señero de aportaciones a las civilizaciones del continente, lo que le convirtió, a la postre, en uno de los grandes referentes de la intelectualidad negra junto con otros próceres senegaleses como el propio primer presidente de la nación, Leopold Sedar Shengor, poeta, catedrático de



Gramática, ensayista, miembro de la Academia Francesa, activo impulsor ideológico en París de la denominada *negritud* y fundador, con Aimé Césaire, de la mítica revista *L'Étudiant noir*.

La excelencia del centro universitario de Dakar es tal que el Rectorado ha debido tomar medidas drásticas para hacer frente a la avalancha de solicitudes de ingreso e imponer unas estrictas pruebas de selectividad que, sin embargo, la mayor parte de los aspirantes superan con muchas horas de estudio y dedicación porque quieren graduarse a toda costa en la Universidad más antigua y prestigiosa del África subsahariana francófona.

La UCAD es la primera de las universidades del país de la *teranga* ('hospitalidad' en la lengua autóctona wolof), seguida muy de cerca por la Gaston Berger, ubicada en la capital de la región norteña de Saint Louis. Este centro debe su nombre al reputado filósofo nacido de madre nativa y padre francés en esa ciudad y que fue exponente destacado de la introducción a la fenomenología. Pero hay otros ocho centros universi-

tarios que no quedan en absoluto rezagados en la pugna por el liderazgo de la formación superior en todo el ámbito territorial del Estado, sin olvidar los institutos, colegios o escuelas de negocios, que cubren en gran medida el cupo de alumnos que quedan fuera.

Si la inmensa obra de Cheikh Anta Diop y el empeño de toda su vida fue arraigar la ciencia en el África negra, la primera universidad de Senegal lleva con orgullo su nombre, iluminada por la antorcha que evoca el conocimiento en su escudo fundacional, pero también con la fecundidad que simbolizan los dos antílopes que, frente a frente, completan su noble estandarte.

— DAKAR

*Vuele desde 9.300 puntos y
sume hasta 930 puntos por trayecto.*

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

BinterMás
—

CÓMO LLEGAR

Binter conecta Canarias y Dakar con tres vuelos semanales desde Gran Canaria los lunes, miércoles y viernes (miércoles también desde Tenerife). Un vuelo cómodo de poco más de dos horas y media, con menús de cortesía a bordo..., que te lleva directo a la capital del África occidental: Dakar.

DÓNDE ALOJARSE

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

Lamantin Beach Hotel & Resort 5* GL: hotel de arquitectura y decoración africanas en primera línea de la mejor zona turística de Senegal, en Saly, a 80 kilómetros de Dakar.

Le Paletuviers: elegante y acogedor *lodge* en un emplazamiento privilegiado del delta del Saloum, con playa y embarcadero privado, lugar ideal para disfrutar en la intimidad de las espectaculares puestas de sol de África y de actividades exclusivas.



QUÉ COMER

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

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

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

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

No pierdas la oportunidad de cenar en algunos de los restaurantes de moda de Dakar con música africana en vivo:

Just for You o el **Atlantic Restaurant-Bar Lounge**.

NO TE PUEDES PERDER

La isla de Gorée.

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

La Reserva Natural de Bandia. 3.000 hectáreas en las que acacias, baobabs y mimosas silvestres cobijan a numerosas especies de animales salvajes.

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

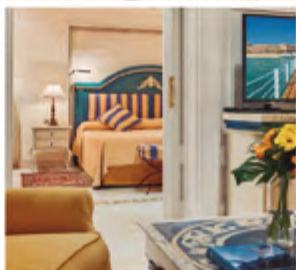
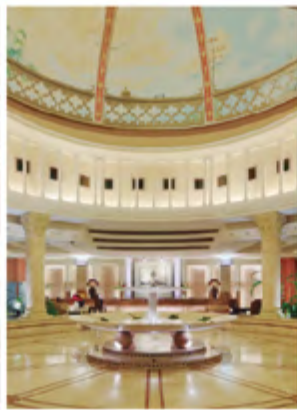
Hacer un safari en la Reserva de Fathala, en el sur de Senegal, y llevarte de recuerdo la foto con los leones.

Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com



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 Francisco Pomares

PRAZERES: CAMPOSANTO DE SAUDADE



[Lisboa, 14 de octubre de 2017] Justo donde acaba la línea 28 del tranvía, en la plaza de San Juan Bosco, comienza el espacio del primer cementerio civil de Portugal, construido sobre los terrenos de la Quinta Prazeres, en la *freguesia* que recibió su nombre... Sus muros se levantaron en 1833, poco después de que –en junio de ese mismo año– una violenta epidemia de cólera arrasara Lisboa, provocando la muerte de miles de sus vecinos.

La virulencia del brote y el pánico desatado entre la población hicieron que se prohibieran los enterramientos en iglesias, ermitas y conventos, como solía hacerse hasta entonces, y que las autoridades sanitarias acordaran la creación de dos cementerios en la ciudad, siendo el de Prazeres el que habría de servir al lado occidental de la capital, donde se asentaban las familias aristocráticas, las más poderosas y pudientes.



Desde el principio, el nuevo campo-santo fue ocupado por los artísticos mausoleos de los ricos, desplazando a los muertos del común. Las familias dominantes de la ciudad impusieron en el cementerio su gusto por lo monumental y una cultura funeral basada en la ostentación, con construcciones que invaden y colapsan prácticamente todo el espacio disponible, en un abigarramiento escultórico impregnado por todas las simbologías de lo social en el XIX: la religiosa, especialmente el culto a la muerte y el más allá, pero también muy presentes la simbología masónica, las profesionales, las patrióticas y militares, la heráldica e incluso la esotérica.

-

El cementerio de Prazeres es sin duda uno de los lugares más melancólicamente bellos de Lisboa

-

Prazeres sería una representación preciosista de las formas en que la aristocracia y los ricos entendían y socializaban la muerte en el cambio de siglo si el abandono y el olvido de la mayoría de sus túmulos y mausoleos no hubieran sobrepasado su propia monumentalidad, dotándola de un aura de decadencia y ruina que ejerce el contrapunto perfecto para recordarnos que nada sobrevive al óbito, ni siquiera la hercúlea voluntad de trascender el olvido...

Para quienes gusten de seguir los pasos perdidos de la vida, Prazeres es –también– un recorrido por la insignificancia humana. Los huesos de miles de personas importantes yacen en sarcófagos amontonados que pueden entreverse a través de los cristales rotos de los mausoleos, sin que ni uno solo de los turistas de fin de semana que pasean por entre los viejos cipreses sea capaz

de recordar quiénes fueron todos esos patricios ilustres, ni las gestas, éxitos y honores que lograron amontonar en vida.

Con el paso del tiempo, y a pesar de que –muy de vez en cuando– algún muerto reciente invade las avenidas de la muerte antigua, la población difunta de Prazeres no tiene ya quien la recuerde. Una polémica decisión reciente, la de exhumar antes de cumplirse el plazo legal el cuerpo de Amalia Rodrigues, la gran fadista nacional, trasladada del cementerio de los ricos al Panteón Nacional, acabó con las peregrinaciones y ofrendas de sus devotos. Hoy solo algunas tumbas –como la de la joven Precilia, asesinada por el terrorismo yihadista hace dos años, un 13 de noviembre, en la sala Bataclán de París– mantienen vivas las flores del recuerdo y destacan entre la grisura enmohecida que invade mármoles y piedras y la herrumbre que corroee hasta el alma los metales...

Aun así, el cementerio de Prazeres es sin duda uno de los lugares más melancólicamente bellos de Lisboa: el lugar perfecto para una noche de romanticismo perverso, o para ambientar una novela con la muerte de protagonista y el cólera morbo como argumento. Prazeres es un sitio único, extraño y precioso, un paraje permeable a la saudade inapelable de la muerte.

-

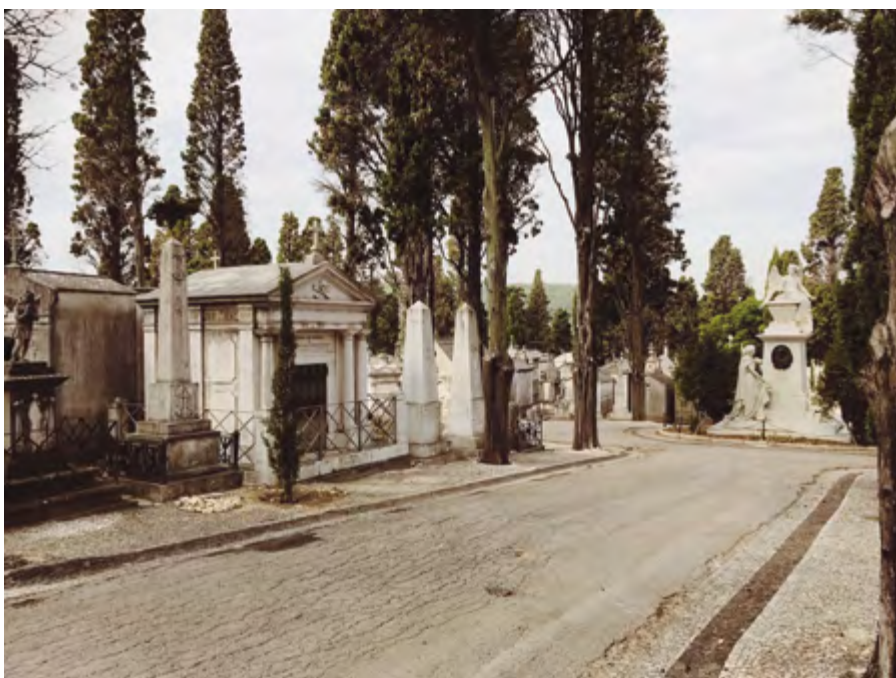
LISBOA

***Vuele desde 8.300 puntos y
sume hasta 830 puntos por trayecto.***

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

BinterMás

-



CÓMO LLEGAR

Binter vuela jueves y domingos todo el año con conexiones desde todas las islas y con refuerzo estival de junio a septiembre los sábados desde Gran Canaria. Lisboa es una de las ciudades más cómodas de visitar, ya que el aeropuerto está a solo ocho kilómetros del centro. El aerobús sale cada 20 minutos desde el aeropuerto y te deja en la misma Avenida Liberdade por 3,50 euros. Con el tique tienes descuento en otros transportes y el tren turístico.

DÓNDE ALOJARSE

Recomendamos alojarse en los hoteles **Heritage**, hoteles con encanto ubicados en edificios históricos del centro, con ambiente muy acogedor y detalles de la tradición local.

Heritage Avenida Liberdade: elegante y acogedor.

Ideal para parejas

Hotel Plaza: ideal para una estancia en familia.

Cerca del centro pero en una calle tranquila, sus acogedoras estancias te hacen sentir como en casa.

Solar do Castelo: hotel con vistas y anexo al famoso castillo de San Jorge, en el bohemio barrio de Alfama.

Hotel Britania: un auténtico must para los amantes del *art déco* y número uno en TripAdvisor.



QUÉ COMER

En Lisboa la comida, y en especial los postres y sus famosos *pasteis de Belém*, son parte de la experiencia del viaje.

Restaurante Zambeze: fusión entre África y Portugal con espectacular terraza para disfrutar de las vistas a Lisboa y el Tajo, a los pies del castillo de San Jorge.

A Venda Lusitana: lugar de tapas portuguesas en la Avenida Liberdade. Pequeño y con mucho encanto.

En los alrededores de la plaza de Figueira hay muchas opciones con buena relación calidad/precio.

NO TE PUEDES PERDER

Una visita a Sintra y Cascais regresando en el tren que recorre la costa de Estoril hasta la torre de Belém.

Un viaje en el tranvía 28 por los barrios con más sabor de Lisboa: Graça, Alfama y Castelo.

Tiendas y cafés llenos de tradición en el Chiado: Café Brasileira, la Librería Bertrand o el museo vivo del comercio popular portugués, A Vida Portuguesa.

Compra tus *pasteis de Belém* en la Confitería Nacional de la Praça da Figueira y no dejes de probar la *ginginha*, licor de aguardiente macerado con guindas.

Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com



RENAULT
Passion for life

DESDE **25** 1993
= ANIVERSARIO =
MotorArisa

Desde 1993 mantenemos la ilusión del primer día gracias a ti. Por eso, después de 25 años, seguimos trabajando para mejorar y cuidar lo más importante, tu confianza.

¡Celebralo con nosotros!

Cada día,
25
vehículos nuevos Renault y Dacia
a precios muy especiales...
¡de Aniversario!



Renault recomienda 

   [renault.es](https://www.renault.es)

MotorArisa

CONCESIONARIO RENAULT-DACIA

C/ Cuzco, 1. Tel. 928 488 950. EL SEBADAL
C/ Juan Domínguez Perez, 21. Tel. 928 467 608. EL SEBADAL
C/ Maestro Nacional, 65, Tel. 928 681 066. CRUCE DE MELENARA-TELDE
C/ Alcalde Suarez Franchy, 24. Tel. 928 621 860. ARUCAS
Ctra. General del Norte, Km. 24. 300. Tel. 928 882 250. GUÍA
C/ Subida al Mayorazgo, 37. Tel. 922 20 42 35. SANTA CRUZ
Avda. Siete Islas Canarias, 104. Pol. Ind. Llano del Camello. Tel. 922 97 90 70. LAS CHAFIRAS



Por *Hugo Israel*
Fotografías por *Grace Ribeiro*

LA GALERÍA QUE NUNCA DUERME

A través de la exploración gráfica surge un interesante proyecto que pretende afianzar el posicionamiento del barrio de Norte da Baía, en Mindelo (Cabo Verde), con la creación de un área museológica visualmente muy sugerente. Esta nueva galería, con un espacio permanente, 24 horas al día y siete días a la semana, ofrece un concepto que servirá de base para una intervención artístico-urbanística de referencia mundial desde este lugar olvidado y estigmatizado de la ciudad.

En el extremo norte de la zona este de la isla de São Vicente se encuentra la localidad de Norte da Baía, a 16 kilómetros de la ciudad de Mindelo, en medio de la nueva carretera que une Baía das Gatas y Calhau. Esta comunidad, que presenta unas características peculiares en términos geográficos y sociales, necesita estímulos y acciones que promuevan su desarrollo. Norte da Baía tiene muchos problemas relacionados con el estado de las viviendas, que en su mayoría carecen de aseo o cocina y por tanto no reúnen unas condiciones mínimas de higiene. Además, el acceso a la conexión de agua y saneamiento es inexistente. Por ello, y sin esperar a las instituciones públicas, parte de la población ha empezado *motu proprio* a combatir el problema con la colaboración de la ini-

ciativa privada. Este es el escenario en el que surge el Primer Festival del Grafiti de Cabo Verde, una galería al aire libre que no solo tiene como objetivo decorar las paredes, sino renovar y dinamizar la comunidad.

La iniciativa parte del colectivo Atelier Mar, una ONG que a lo largo de los últimos 30 años desarrolla en sus talleres programas de formación y producción a pequeña escala en ámbitos como la cerámica, las artes gráficas y audiovisuales, la carpintería y la joyería. Hasta ese momento, el grafiti era casi inexistente en São Vicente, a diferencia de otros países, donde tiene cada vez mayor protagonismo entre los diseñadores y los artistas de las galerías de arte, sin perder su valor de arte urbano creado en la calle.

En la isla, el grafiti adquiere una energía renovada que impregna toda la ciudad y, al igual que se observa en otros lugares del mundo, el arte urbano se puede convertir en una herramienta definitiva para la inclusión, la atenuación de tensiones sociales y culturales, así como para la promoción del diálogo intergeneracional. Este proyecto les da voz a los muros que protegen a los corazones valientes de aquellas personas que se enfrentan a las adversidades sin perder su orgullo.

-

En Cabo Verde, al igual que en otras ciudades del mundo, el arte urbano puede ser una herramienta definitiva para la inclusión social

-

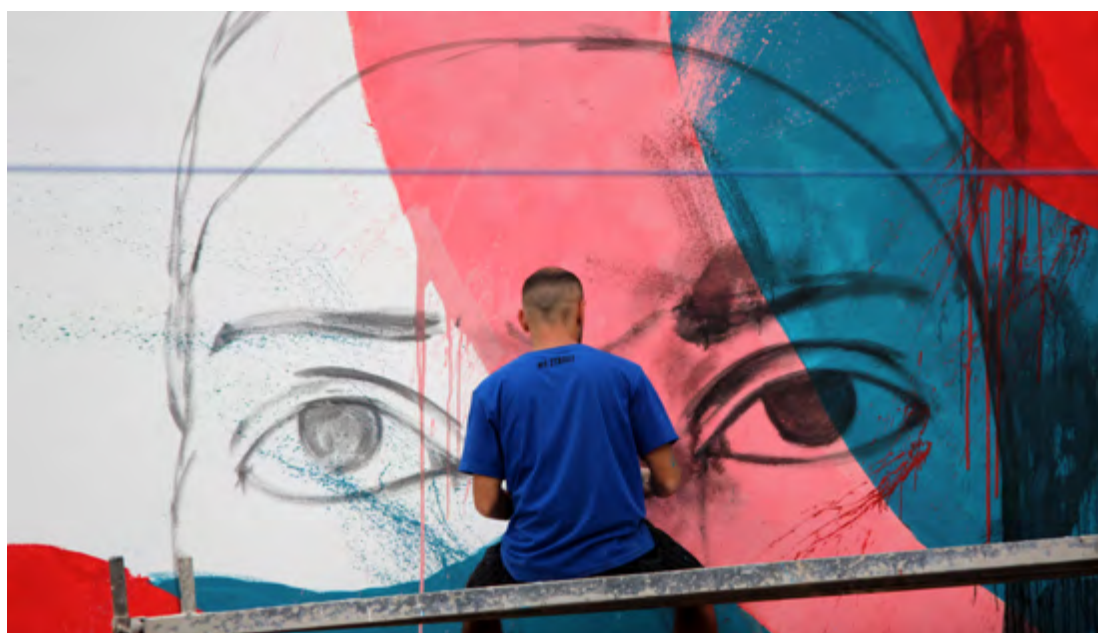
La descentralización de los núcleos culturales hacia la periferia es, por sí misma, un proceso de transformación e inclusión. Así, el Festival crea una galería permanentemente accesible, con intervenciones en una comunidad periférica que, a pesar de haber surgido de una forma muy institucional, ha tenido un impacto inmediato. Para un pueblo que vive la *morabeza* y el silencio resultante de vivir en una isla rodeada de aguas agitadas, con una población que no pasa de los 100.000 habitantes, es imperativo establecer líneas de comunicación que abarquen todo el archipiélago y que lleguen más allá de sus fronteras atlánticas. Los artistas participantes proceden de Brasil, Portugal, España, Italia y Egipto y aportan diferentes miradas sobre la propia existencia, rescatando de esta manera la falta de autoestima de la localidad. Esto empodera a los ciudadanos al establecer un diálogo ahora permanente entre la comunidad local y Mindelo y un intercambio entre los artistas nacionales y los invitados. Es necesario matizar que esta es una forma

de señalar las necesidades básicas de una población que, generosa y acogedora, vive al margen. En este contexto, estos murales son llamamientos, voces que llegan al mundo de una forma bella y transparente.

La creación de instrumentos para compartir la toma de decisiones, además de reconocer la pertinencia del proyecto, posibilitó la participación activa de la población destinataria en el proceso creativo y en la puesta en marcha de la iniciativa. Para ello se tuvo en cuenta el desarrollo de estrategias de empoderamiento y autonomía con el objetivo de resolver los problemas identificados. En este contexto, el concepto de grafiti difundido por el Festival se presenta como un instrumento que permitirá deconstruir estigmas o fronteras psicológicas y emocionales entre Norte da Baía y la ciudad de Mindelo.

Asimismo, se ha procedido a la construcción de cisternas y de aseos en 12 habitaciones. Con el ánimo renovado, las ganas de mejorar la comunidad se intensificaron y los habitantes ahora quieren y luchan para tener sus casas rehabilitadas con el fin de que la ciudad sea un lugar más agradable para vivir. Las acciones se van a llevar a cabo progresivamente, pero integradas en este objetivo común, basándose en la creación de redes de cooperación y entendiendo el arte como factor de promoción del desarrollo y de la participación. El proyecto está realizado en estrecha colaboración con la Cooperación Portuguesa, la Asociación Comunitaria y la Universidad de Cabo Verde e incluye también actividades de intercambio de jóvenes, en el marco del Proyecto S-FEST.

La continuidad del Festival Internacional del Grafiti asociado al desarrollo sociocomunitario de Norte da Baía seguirá teniendo un perfil democrático y motivador para la promoción del arte y de la cultura como expresión de la ciudadanía.



CÓMO LLEGAR

Binter vuela martes y viernes todo el año.

Un vuelo cómodo de poco más de tres horas y veinte minutos con conexión desde la isla de Sal y con menús de cortesía a bordo..., pensados para que el vuelo ya sea parte de tus vacaciones.

DÓNDE ALOJARSE

Oasis Porto Grande 4*: ubicado en la plaza Central de Mindelo, a solo 10 kilómetros del aeropuerto y a cinco minutos a pie de los principales puntos turísticos de la ciudad. En su restaurante Pérola do Atlântico podrás degustar la gastronomía tradicional caboverdiana y platos típicos portugueses.

Kira's Boutique Hotel: hotelito familiar muy cerca también del centro para una estancia sosegada y disfrutar de la verdadera hospitalidad criolla.



DÓNDE COMER

Café Mindelo: muy céntrico, en la rua San Antonio.

Clásico, acogedor, con mucho encanto.

Para tomar café o una copa, o *grogue* viejo, o charlar un rato.

Es un buen sitio para comer, menú variado, pescado fresco y arroces.

Funalha: es una de las casas de comida más populares de la capital. Platos caboverdianos y mariscos. Música en vivo sábados y domingos.

Matigim: muy cerca del café Mindelo, en pleno centro. Comedor pequeño. Algunos platos portugueses como el chorizo *da terra* a la brasa. Cada día un plato distinto. Música en directo, como en casi todos los sitios de Mindelo.

NO TE PUEDES PERDER

Visitar el centro histórico de Mindelo y la Casa Museo de Cesárea Évora.

Darte un baño en las playas de arena blanca de la Baía das Gatas, Calhau y São Pedro.

Disfrutar de su gastronomía, sobre todo el pescado fresco junto al mar, y las veladas de música en vivo en numerosos locales del centro de Mindelo.

Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com

Disfruta Cabo Verde

El paraíso hecho islas...



Multidestino Santiago + Boa Vista + Sal



Santiago · **2 noches**
Oasis Atlántico Praiaamar 4*
Doble estándar · Alojamiento y desayuno

Boa Vista · **2 noches**
Iberostar Club Boa Vista 5*
Doble básica · Todo incluido

Sal · **1 noche**
Odjo D´Agua 4*
Doble estándar · Alojamiento y desayuno

Desde **686 €** por persona
6 días

Cosulte combinados de 7 noches o más.

Todos los vuelos incluidos
Salidas los martes desde Gran Canaria

Válido desde 01/06/18 al 31/10/18

Isla de Sal



4 noches / 5 días
Oasis Belorizonte 4*
Bungalow Estándar · Todo incluido

Desde **538 €** por persona
desde Gran Canaria

Salidas los martes, viernes y domingos
A sólo **2:15 min.** de vuelo

Válido desde 01/05/18 al 31/06/18

Precios por persona en base a ocupación doble y régimen indicados. Sujeto a disponibilidad. Consulta condiciones y salidas desde otras islas on-line.

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 Juan José Ramos Melo
@JuanjoRamosEco

REDUCTO NATURAL

Abuko es una de las reservas naturales más pequeñas del oeste de África. Con tan solo un centenar de hectáreas, ofrece una excelente posibilidad de observar y fotografiar diferentes especies de flora y fauna silvestre. Está formada por una frondosa selva tropical a la ribera del arroyo de Lamín, donde se intercalan gigantescos árboles con pozas cubiertas de nenúfares y lirios de agua. Cocodrilos, monos, calaos, garzas y ardillas deambulan tranquilamente a escasos metros de los senderos que cruzan la reserva. Un lugar magnífico para evadirse de las playas de Senegambia y la ruidosa ciudad de Banjul, capital del país.





Creada en la década de los sesenta del pasado siglo XX, su principal fin fue el de conservar el manantial y arroyo de agua dulce de Lamín y los estanques que se encuentran en su interior. La reserva está cubierta por una especie de selva tropical frondosa que adopta forma de bosque de galería en torno al arroyo y de sabana semidesértica en la zona externa. Algunos árboles de gran tamaño dan a este espacio un aspecto de auténtica jungla: palmeras de varias especies, lianas y enredaderas trepadoras que estrangulan los troncos de árboles frutales, charcas pobladas por nenúfares, lirios de agua y una infinidad de plantas acuáticas... Hasta el momento se han identificado en el lugar más de doscientas especies vegetales.

Durante los meses de noviembre y diciembre, tras las temporadas de las lluvias, la reserva ofrece su mejor aspecto: multitud de árboles y plantas florecen y muestran sus frutos a todo un ejército de insectos de diferentes formas y colores. Entre ellos destaca la gran cantidad de mariposas diurnas y nocturnas que

revolotean de flor en flor en busca de alimento; tal vez uno de los grupos faunísticos más espectaculares del lugar, que cada otoño invaden la reserva con sus alas multicolores.

-
En las zonas húmedas habitan los cocodrilos enano y del Nilo, dos de los reptiles más grandes del continente africano
-

Los campos de cultivo y viviendas cercanas han ido rodeando la reserva natural y convirtiéndola en un vergel que sirve como refugio a la fauna y flora silvestre. En ella se pueden observar a muy corta distancia hasta cuatro especies diferentes de primates: mono vervet, mono verde, mono patas y colobo rojo; diversas especies de mamíferos de costumbres arbóreas como galagos y ardillas; mangostas y jinetas e incluso algunos ejemplares de antílopes de pequeño tamaño que se mantienen en semicautividad.



En las zonas húmedas habitan los cocodrilos enano y del Nilo, dos de los reptiles más grandes del continente africano. Mambas verde, esmeralda y pitón negra son algunas de las serpientes que con cierta facilidad se pueden observar cruzando el sendero mientras lo recorres a pie. Además, un importante número de varanos de gran tamaño acechan el despiste de aves o pequeños roedores para echarse un bocado. Desde hace algunos años, Abuko se ha convertido en un lugar de culto para muchos de los miles de observadores de aves que cada año visitan Gambia. La posibilidad de ver al buitre de las palmeras, la garza cabecinegra, el turaco verde, el calao blanquinegro, el papamoscas del paraíso y hasta trescientas especies más lo hacen irresistible para cualquier amante de la naturaleza. Además, la facilidad para fotografiar aves desde escondites y observatorios amplía las posibilidades de disfrutar de ellas.

Lamentablemente, los servicios que ofrece la reserva son limitados y se

encuentran en muy mal estado de conservación. Existen dos observatorios de fauna: el más popular y con más posibilidades de ver un mayor número de especies en buenas condiciones es la estación de campo Darwin, junto a las charcas de Bambú Pool. Durante la estación seca, de marzo a mayo, este lugar se convierte en un auténtico hervidero de aves de infinidad de formas y colores que vienen a beber desde muy lejos.

Una pequeña red de senderos con algunas señales y paneles informativos sirve para adentrarte a pie, y con algo de calma y paciencia descubrir la exuberante naturaleza que guarda Abuko.

En el sector sur de la reserva se encuentra ubicado el orfanato de animales, creado en los años noventa para acoger ejemplares heridos, crías abandonadas y mascotas mantenidas ilegalmente. En la actualidad viven en él un grupo de hienas moteadas y algunos babuinos, y deambulaban por aquí también algunos buitres monjes y monos.

Por Salvador Aznar

SURF EN LAS PLAYAS DE TAGHAZOUT

Frecuentado en los años sesenta por los movimientos *hippies*, Taghazout es un pequeño poblado pesquero situado a tan solo 20 kilómetros de la ciudad de Agadir. En la actualidad está considerado como uno de los mejores lugares del mundo para practicar surf. Mientras bajaba hacia la playa, a través de sus laberínticas calles, me topé con un pequeño y singular taller donde un joven de pelo rizado, embutido en un viejo y desgastado mono de trabajo azul, se afanaba en pulir la superficie de una tabla de surf. Le pedí permiso para hacer algunas fotos y ya finalizada la pequeña sesión quise saber algo más sobre el fenómeno surfero que a tantos jóvenes atrae hasta la zona en busca de las soñadas olas. Ahmed, mi improvisado modelo e interlocutor, contaba que Taghazout se había convertido en los últimos años en algo así como la meca del surf en Marruecos gracias a los vientos que soplan desde alta mar y también por su amplia diversidad de olas. Y como el océano no discrimina por razones de raza, ideología ni religión, son muchos los lugareños que ven en la práctica de este deporte una nueva filosofía de vida, y también, como en su caso, una interesante y alternativa fuente de ingresos.





Por Francisco Belín
Fotografía por Salvador Aznar

RAS EL HANOUT: INIGUALABLE ADEREZO

Aquí abordamos elaboraciones a menudo exóticas y quizá alejadas de nuestro confort gastronómico. Es lo que tiene viajar: impregnarse de culturas, en este caso de la tan seductora cocina magrebí. *Tajine, harira, bastela, cuscús...* Platos emblemáticos, sí, pero hoy recalcamos la personalidad que aporta esta mezcla de especias, raíces, cortezas y flores secas. Se traduce literalmente como “la cabeza de la tienda de especias”, entendido como lo más auténtico y selección personal del tendero.

Por José Francisco Otero

SANTUARIO NACIONAL DE CRISTO REY



En la orilla del Tajo, frente a Lisboa, en la ciudad de Almada, se sitúa el santuario nacional de Cristo Rey, una copia de la estatua del Cristo Corcovado de Río de Janeiro, pero solo dos metros más pequeña (28 metros la escultura portuguesa por los 30 de la brasileña). Se trata de una de las construcciones más elevadas de Portugal, con 110 metros de altura. En la base del cristo existe un mirador desde el que se puede tener una de las mejores vistas de la ciudad lisboeta, el río y sus alrededores, además del mítico puente Veinticinco de Abril, que queda casi al alcance de la mano. Además, el llegar aquí es una experiencia doble porque sí o sí hay que cruzar este legendario puente. El precio ronda los cinco euros para los adultos y 2,5 euros para, como dicen los portugueses, *os meninos*.

Por Iago O

QUESERÍA LA GLORIA



Llama la atención que tras los hoteles situados en San Agustín se esconda una quesería con numerosos premios internacionales. Se trata de La Gloria, con 16 años de vida, y está entre los barrancos de San Agustín y Yeguas. Acercarse hasta aquí es todo un contraste al ver cómo en apenas un cuarto de hora se pasa de la masificación turística del sur de Gran Canaria a un rincón agrícola. Para llegar hay que tomar la calle Los Girasoles y justo antes del hotel Gloria Palace, la calle a la izquierda, que pasa por su fachada. A partir de ahí, se atraviesa la GC-1 por unos túneles y comienza un sinuoso camino de tierra. Hay un cartel que dice "Propiedad privada, prohibido el paso", pero Francisca y José, los dueños de la quesería, dan la bienvenida a todos aquellos que quieran comprar de primera mano sus quesos.

Experiencias únicas

en Tenerife!



Desde **181€** por persona desde La Palma

Válido hasta el 31/10/18

Multiexperiencia



La Casona del Patio 4*

Santiago del Teide

2 noches / 3 días

2 adultos · Doble con desayuno

Actividades incluidas:

- Ruta "Secretos de las montañas de Teno"
- Visita, cata y almuerzo en Bodegas Monje



Desde **177€** por persona desde Gran Canaria

Válido hasta el 31/10/18

Aventura en Siam Park



Iberostar Las Dalias 4*

Costa Adeje

2 noches / 3 días

2 adultos · Doble en todo incluido

Paquete con entradas "all inclusive DELUXE" desde **281€**



NUEVO SÓLO ADULTOS

Desde **235€** por persona desde Lanzarote

Compras hasta el 30/04/18 · Estancias del 01/05/18 hasta el 30/06/18

Escapada para dos



Iberostar Sábila 5*

Costa Adeje

2 noches / 3 días

2 adultos · Doble en media pensión

Incluye:

- Detalle de bienvenida
- Acceso libre al SPA
- Cena en el Mercado Gastronómico

OFERTA MAYO-JUNIO

Precios por persona en base a ocupación doble y régimen indicados. Sujeto a disponibilidad. Consulta condiciones y salidas desde otras islas on-line. Descuento de residente aplicado

Vuela con:

Binter

@canariasviaja /canariasviaja blog.canariasviaja.com

TENERIFE
100% VIDA

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



Por *Addict Be Iconic*
Fotografías por *Marta Purriños*

ANAGA

Si estás en Tenerife, seas viajero o local, el Parque Rural de Anaga, a pocos minutos de las dos ciudades más cosmopolitas de la Isla (Santa cruz de Tenerife y La Laguna), es de visita obligatoria. Anaga es atractiva y directa. Sus impresionantes montañas elevadas sobre la costa conforman una estampa tan singular que es extraño no pararse a observarla. Si quieres conocerla de verdad, te recomiendo que recorras alguno de sus senderos, como el que lleva hasta Los Roques, o te desplaces hasta sus encantadoras playas de arena negra, como la de Benijo. Caminar sobre la arena volcánica, darte un baño en sus aguas atlánticas y disfrutar del salitre de esta zona del mundo es mucho más que un tratamiento para nuestro cuerpo y nuestra mente.



Por *Sylvia Madero*
Fotografías por *Fernando Torres*

EL RINCÓN DE... MANOLO VIEIRA



Pocos son los que no han reído escuchando las historias de Manolo Vieira, estandarte de un humor que plasma fielmente la idiosincrasia del canario y con el que es difícil no sentirse identificado. Siempre ha apostado por dar a conocer la forma de ser de los isleños fomentando la tolerancia, y es que si algo le define es ser muy consciente de sus raíces. Conocemos Gran Canaria a través de los ojos de uno de los humoristas más representativos de las Islas y mientras paseamos a su lado, el cariño de la gente que le saluda afectuosa nos demuestra que es muy querido en su tierra, pero también fuera de ella. Manolo es humor, sí, pero también cercano y tremendamente humilde. Tras más de tres décadas sobre el escenario, sigue poniéndose nervioso y afirma que el día que deje de hacerlo estará perdido. Porque hacer reír es uno de los oficios más complicados.



Chistera. Empezamos, cómo no, en Chistera. Manolo recuerda con una gran sonrisa su primer día en esta sala, a la que desde hace más de 30 años vienen los que buscan entretenimiento, con un público fiel formado incluso por los hijos de aquellos que asistieron a su nacimiento: “Inauguramos sin terminar la obra y había escombros escondidos por la sala. Ese día los nervios me mataban y no pude comer ni dormir hasta varios días después”, cuenta. Fue un jueves, 23 de noviembre de 1987 para más señas, “día que elegí pícaramente para cobrar el viernes y el sábado”, afirma entre risas. Pero para él, Chistera es mucho más: “Es mi vida, mi casa y además un sueño cumplido que aún sigue realizándose, donde me encuentro conmigo mismo”.



El Confital. El barrio capitalino de La Isleta vio nacer a Manolo, pero fue en El Confital donde pasó su juventud, cuando pequeñas casetas de las que hoy no queda rastro poblaban la playa. “Me traslado a esa época y saboreo el aroma del mar, recuerdo ese rumor de olas que mece poco a poco, adormece y ¡da hasta hambre!, aquellos días de pesca en los charcos cuando nos comíamos las capturas asándolas a la brasa con sal de cualquier charco seco, mirar al frente y ver Las Canteras y el Teide”... La nostalgia se dibuja en su cara y el orgullo asoma cuando dice que fue aquí donde aprendió los valores que le definen: “Siempre he dicho, y lo mantengo, que no olvides tus raíces, porque si no, pierdes identidad. Sin pies, ¡no caminas, simplón!; tienes que empezar desde abajo y reconocerte, llevarte bien contigo. Mi barrio y estos años me han dado lo que soy, y esto es lo que me mantiene vivo”.



Real Club Victoria. En este club con solera a la orilla de la playa de Las Canteras es donde Manolo disfruta con su familia y se encuentra con sus amigos de toda la vida, nos dice mientras apura un café. Le gusta sentarse siempre en la misma mesa, frente a unos ventanales que describe como postales. A través de ellos se atisba la montaña de Gáldar y, si el día acompaña, el Teide. Sentarse aquí le hace ser consciente del encuentro de las dos islas y reflexionar sobre la importancia de su unión al margen de las diferencias: “Nunca he tenido conciencia del pleito insular, fíjate que desde La Isleta se veía Tenerife, y creo que es importante tener esto en cuenta... Por eso un día me inventé en uno de mis monólogos que mi padre nos contaba que la montaña y el volcán formaban un matrimonio del que sus hijos saldrían mal parados si se divorciasen... El público no se rio, pero, oye, tenía que decirlo”.



MUSEO Y PARQUE ARQUEOLÓGICO CUEVA PINTADA

UN VIAJE AL PASADO PREHISPÁNICO A TRIP TO THE PRE-HISPANIC PAST



UNA VISITA indispensable a Gáldar, en el norte de Gran Canaria, para descubrir las claves del periodo prehispánico y los primeros compases de la etapa colonial. Su excepcional colección, los audiovisuales en 3D y panorámico, el itinerario por el yacimiento y la contemplación de la manifestación de pintura rupestre más importante de la isla harán que el público se adentre en uno de los momentos más apasionantes de la Historia de Gran Canaria.

AN ESSENTIAL visit to the town of Gáldar, in the north of Gran Canaria, to discover the keys to the pre-Hispanic period and the early days of the colonial era. It features an exceptional collection, 3D panoramic audiovisual content, an itinerary around the settlement, and the chance to see the most important wall paintings on the island, providing visitors with a revealing insight into one of the most passionate moments of Gran Canaria's history.



C/ Audiencia, 2 · 35460 Gáldar
Tel. 928 895 489 · cuevapintada@grancanaria.com
www.cuevapintada.com



MUSEOS DEL CABILDO
DE GRAN CANARIA



Por *Aarón Rodríguez González*
Fotografías por *José Chiyah Álvarez*

DE HARÍA A TEGUISE



Lanzarote es especial. Sus muchas singularidades naturales, casi siempre hostiles, han condicionado la forma de vivir de la sufrida población conejera, que, en su lucha por salir adelante, ha impreso con fuerza su huella en el alma ardiente de la Isla. La tierra de los volcanes exhibe su belleza natural y su ingente patrimonio cultural, coqueta, segura de su carácter único, a lo largo y ancho de sus centenarios caminos.

Comenzamos el recorrido de este mes en la plaza del municipio de Haría, uno de los más bellos de una isla ya de por sí cautivadora. Seguimos las indicaciones del GR-131, por la calle Elvira Sánchez, junto a la Casa-Museo de César Manrique, y poco después abandonamos el pueblo por una senda de tierra.

A continuación, subimos por el valle de Malpaso, orlado de bancales que trepan por las laderas, hoy abandonados: testimonios vivientes del grado de aprovechamiento del terreno que se alcanzó en el pasado. Durante el ascenso, las vistas sobre la fértil vega de Haría, un oasis rodeado de colinas y adornado por cientos de palmeras, nos embrujan. El volcán de la Corona, con su rotunda y hermosa figura, nos recuerda que no nos encontramos en algún valle recóndito extraído de *Las mil y una noches*, sino en las Islas Canarias.

-

***La vista desde este lugar
corta la respiración.***

***A nuestros pies, la bahía de
Penedo y la caleta de Famara***

-

Al llegar a la cima, el itinerario nos regala nuevas y excepcionales panorámicas con las que deleitarnos: dominamos, a nuestra izquierda, el valle de Temisa, con la localidad de Tabayesco en su centro. Más allá, la mirada alcanza

el pueblo de Arrieta, que descansa a la orilla del mar. Proseguimos el camino en dirección a la ermita de Las Nieves, dejando a nuestra derecha la entrada hacia Peñas del Chache, punto más elevado de la Isla. Tras superar el cruce, descendemos con suavidad en dirección hacia una atalaya natural que corona los acantilados de Famara.

La vista desde este lugar corta la respiración. A nuestros pies, la bahía de Penedo y la caleta de Famara. Más allá, al otro lado de las llanuras, el pueblo de San Bartolomé y, en el horizonte, las montañas del Fuego.

A nuestra espalda asoman, tras los acantilados, los islotes del Archipiélago Chinijo. Comenzamos a descender con suavidad hacia la primera capital de Lanzarote: la monumental villa de Tegui. Desde la Vega de San José observamos el castillo de Santa Bárbara, sobre el volcán de Guanapay, que durante siglos sirvió de fortaleza y refugio en los tiempos en que los piratas asaltaban la Isla.

Tegui, varias veces incendiada en estos ataques, ya no es la capital, pero no ha perdido un ápice de su belleza ni de su aroma a villa añeja, que se intensifica a medida que nos adentramos en su corazón y nos acercamos a la plaza de la iglesia de Nuestra Señora de Guadalupe, parroquia matriz de la Isla de los Volcanes. Aquí, a la sombra de un templo con casi seis siglos de historia, finaliza nuestro recorrido de este mes.



Lanzarote ^{16 y 17} Junio


WINE RUN
LANZAROTE
& Traditional Cuisine Festival

Uga
WineRun

2018

Diseno/Fotografia: Jezzel Martin

23 Km Carrera/Running

12 Km Carrera/Running
Caminata/Trekking





Por Amalia Márquez
www.amaliamarquez.com

PRIMERA ETAPA

En el punto más al norte del archipiélago canario comienza nuestro viaje. Acampamos la primera noche en El Salao, y al día siguiente emprendemos nuestra primera ruta circular hasta llegar a la Aguja Grande. Es con el atardecer cuando saco mi cámara y me dejo llevar por los colores del increíble paisaje, divisando el Archipiélago Chinijo en su totalidad.

Esta imagen pertenece al libro *End-to-End*, de la fotógrafa Amalia Márquez, que documenta su viaje a pie de más de 550 kilómetros, en 24 etapas, desde la isla de La Graciosa hasta el faro de Orchilla, en la isla de El Hierro, a través del sendero GR-131.





Por *Álvaro Morales*
Fotografías por *Jonay P. Matos*

POCOS ESCALONES BAJAN TAN BIEN AL CIELO

La playa del Águila o la de La Escalera, cerca del núcleo costero de El Cotillo, en el noroeste de La Oliva, sería la estrella en muchos rincones costeros del planeta, algunos muy turísticos. Su desventaja es que se sitúa junto a otras calas paradisíacamente increíbles y en una isla que, con razón, muchos llaman “la Isla Playa”: Fuerteventura. Si no fuera así, este inmejorable ejemplo de cala solitaria, de fina arena dorada, con acantilados de negra piedra volcánica, Atlántico intenso pero apetitoso si su fuerza da una tregua y, sobre todo, sin construcciones a la vista, salvo el pueblo de El Cotillo, ya habría impulsado la industria constructora u hotelera. Pero no, tras una pequeña travesía por una pista de tierra y en un terreno plano y muy árido, pronto nos toparemos con unos célebres escalones y una magnífica vista que, en poco, nos llevan a un lugar que no se olvida. Un lugar que, seguro, se volverá a visitar desde que se pueda.

En la Isla Playa por excelencia, Fuerteventura, infinidad de calas nos dejan extasiados si lo que nos gusta es la soledad, la libertad, la fina arena dorada (también la hay oscura) y, en definitiva, la naturaleza en su expresión más auténtica, sin aditivos humanos discordantes. Por supuesto que hay muchas playas inmensas en esta isla con completos servicios y oferta alojativa, comercial y gastronómica variopinta y extensa. Playas que también impresionan, aunque la oferta de las otras, las vírgenes, es enorme. Un gran ejemplo es la conocida como La Escalera o El Águila, cerca del pueblo costero de El Cotillo, en el noroeste del municipio de La Oliva. Un total de 160 escalones nos dejan en una preciosa cala protegida por un acantilado de piedra negra volcánica, pero con fina arena dorada y un océano poderoso que, al tratarse de la vertiente norteña, obliga a extremar más el cuidado dadas sus corrientes y oleaje.

A la Escalera es fácil llegar, aunque los coches con 4x4 tienen más ventaja, toda vez que su acceso se hace por una pista de tierra desde el pueblo de El Cotillo.

Cuando llegamos a este núcleo, solo tenemos que tomar las pistas a la izquierda que llevan a playas como la de El Cotillo o Piedra Playa. Se trata de una zona llana, cuyas vistas se pierden hacia el noroeste por un terreno muy árido que, eso sí, regala un enorme contraste en el litoral, donde la roca negra volcánica combina excelentemente con la fina arena y el azul atlántico. Durante el trayecto, muchos visitantes suelen parar para disfrutar de las vistas de esas playas previas, debido a que a todas se accede bajando los pequeños acantilados que las acompañan, por lo que, desde arriba, las panorámicas suelen impactar.



-
Estamos en una playa utilizada por bastantes surferos y, en general, visitada por jóvenes residentes o turistas un poco intrépidos
-

Como otras de esta parte, estamos en una playa utilizada por bastantes surferos y, en general, visitada por jóvenes residentes o turistas un poco intrépidos y degustadores de este tipo de rincones salvajes. Conviene estar atentos al viento, sobre todo al bajar o subir la escalera, y, por supuesto, respetar la fuerza oceánica, y más si se atiende a la ausencia de socorristas. Por lo demás, la pequeña excursión y las características del lugar nos invitan a pasar un gran día en la cala, especialmente si el mar acompaña y a los refrescantes baños unimos el sol habitual de la Isla.

La limpia arena, la inexistencia de construcciones –salvo las de El Cotillo, a lo lejos, y los 160 escalones, cuyo número y características conocen a la perfección los usuarios más habituales–, el aire puro y la comprobación continua de que este rincón apenas ha cambiado en milenios son razones más que suficientes para la visita.

En la Isla Playa de las Canarias sin discusión, he aquí otra magnífica muestra de por qué el Archipiélago no solo es líder turístico mundial, sino uno de los destinos que más se repiten por cómo convence.





Ubicación: en el noroeste de Fuerteventura, en el municipio de La Oliva, junto al pueblo costero de El Cotillo y otras playas paradisíacas.

Playa surfista: sí, aunque la que sirve de referente para esta actividad en la zona es la de El Cotillo (Piedra Playa).

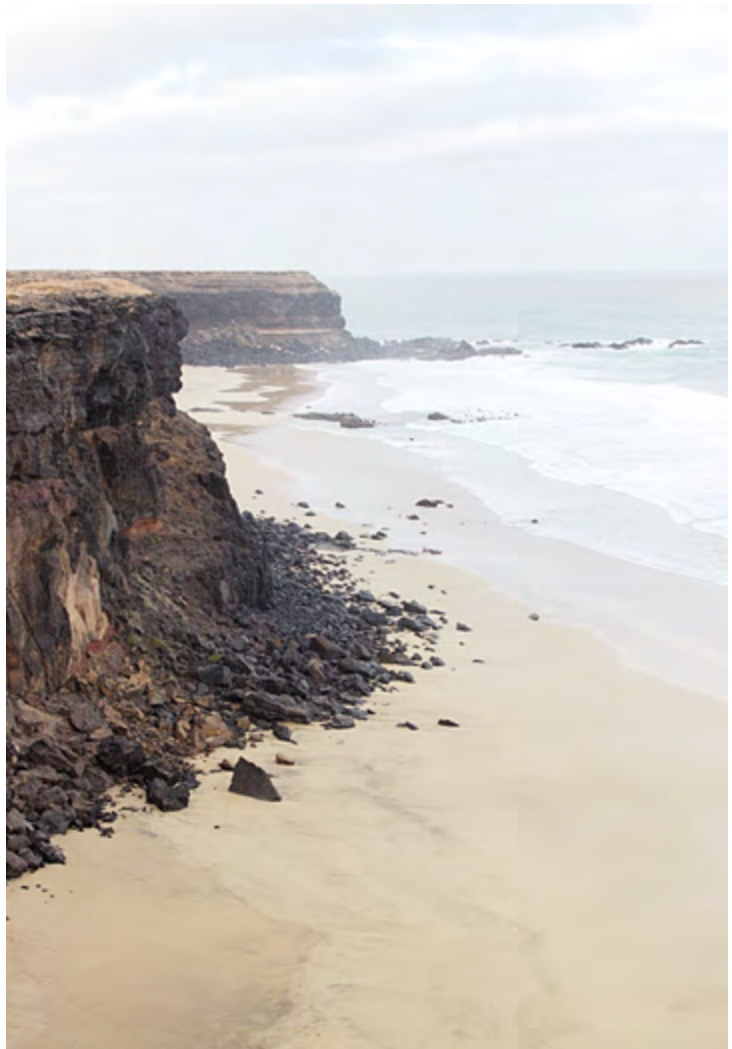
No dispone de socorristas, restaurantes, baños, duchas, sombrillas y hamacas, adaptación para discapacitados.

Perros: sí.

Aparcamientos: sí, al final del tramo final del acceso de tierra.

Transporte público: taxis, aunque no es lo habitual. Hasta El Cotillo sí hay guaguas y taxis.

Curiosidades: como todas las playas con escaleras famosas, mucha gente se sabe cuántos escalones tiene esta: 160. La estructura debe bajarse y subirse con cuidado, ya que los peldaños son estrechos en muchos casos; además, a menudo pega fuerte el viento y, si se llevan parasoles, bolsos grandes o incluso tablas de surf, podríamos desequilibrarnos.



SIAM PARK INICIA SUS CURSOS DE SOCORRISMO

Durante estas fechas aumenta la creación de empleo en la profesión de socorrista en Canarias. Es un puesto laboral dinámico y estable. Su formación teórica y práctica es importante, pues exige responsabilidad.

Los cursos de la Escuela de Socorrismo de Siam Park ofrecen la titulación oficial en Primeros auxilios y salvamento acuático en piscinas y parques acuáticos, homologada por la Escuela de Servicios Sanitarios y Sociales de Canarias (ESSCAN).

Para acceder es necesario haber superado la Educación Secundaria Obligatoria (ESO), ser mayor de 16 años, un certificado médico oficial y demostrar que se dispone de aptitudes acuáticas básicas. Más información en www.siampark.net y www.facebook.com/siampark.



Suite Hotel

Atlantis Fuerteventura Resort

Escápate Con Nosotros



Welcome home



Pensando en ti

H10 rubicón palace
Lanzarote ****

Reabierto
como 5*
en 2017

H10 las palmeras
Tenerife ****

H10 taburiente playa
La Palma ****

H10 sentido playa esmeralda
Fuerteventura ****

H10 playa meloneras palace
Gran Canaria ****

Descubre nuestros hoteles ubicados en primera línea de mar con instalaciones de primer nivel y una cuidada gastronomía. Encontrarás todo lo necesario para que te sientas como en casa.

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

*Precio por habitación y noche en media pensión. IGIC incluido. Sujeto a disponibilidad.

www.h10hotels.com / T (34) 900 444 466 / reservas@h10hotels.com

desde
125 €*

¡ÚLTIMO MINUTO!



Escápate en abril a nuestros hoteles de Gran Canaria y aprovéchate de hasta un 15% de descuento. ¿Preparado para disfrutar del relax y de unas vistas de ensueño? ¡Reserva ya en riu.com!

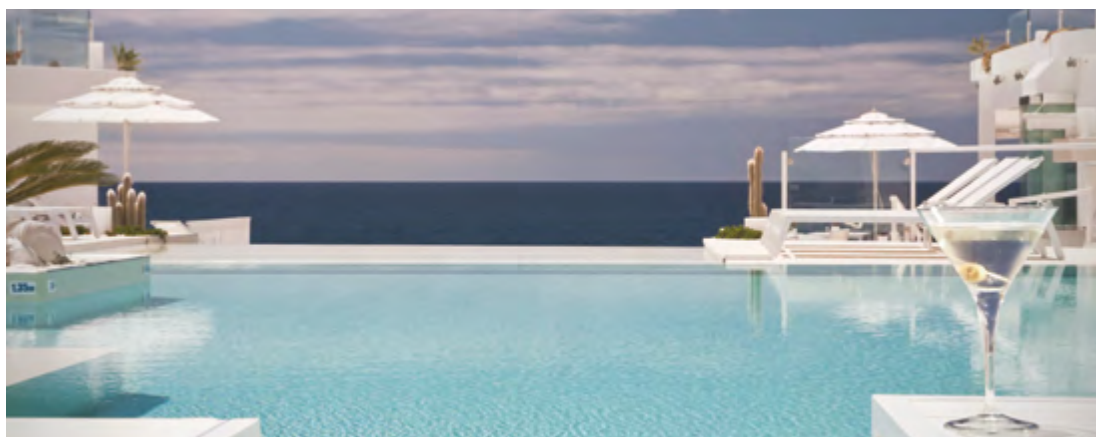
Descuento del 15% válido únicamente en el Hotel Riu Palace Oasis (excepto en la doble estándar y vista jardín). Resto de hoteles puede variar. Sujeto a disponibilidad.

SIETE EMPRESAS MAJORERAS CON EL SELLO SICTED



Siete empresas de Fuerteventura han recibido la placa, pegatina y diploma que acredita a sus establecimientos con el sello del Sistema Integral de Calidad Turística en Destino (Sicted), que concede el Ministerio de Turismo. Las galardonadas han sido Acua Water Park, Barceló Fuerteventura Thalasso Spa, Labranda Cactus Garden, Laurens Peluqueros, Oasis Park Fuerteventura, Policía Local de La Oliva y Suite Hotel Atlantis Fuerteventura Resort.

¿HAS IMAGINADO ALGUNA VEZ EL LUJO EN TODOS LOS SENTIDOS?



Ubicado en Puerto del Carmen, Lani's Suites de Luxe permite a sus huéspedes experimentar el más alto nivel de lujo y detalle. Cada una de las 25 exclusivas *suites* se ha creado para ofrecer las mejores vistas al océano Atlántico y todas ellas están rodeadas del confort y la armonía que solo Kumar Dadlani ha sabido seleccionar para sus invitados.

Esta filosofía de trabajo, centrada en satisfacer al cliente, ha dado lugar a que Lani's Suites de Luxe se haya convertido en el hotel más premiado de España, según Tripadvisor. Ha sido galardonado como "mejor hotel pequeño", "mejor hotel romántico" y como el de "mejor atención al cliente" de España. www.lanissuites.com

LORO PARQUE FUNDACIÓN Y ELASMOCAN MARCAN UN TIBURÓN CON UN DISPOSITIVO SATELITAL POR PRIMERA VEZ EN CANARIAS



Loro Parque Fundación ha financiado a científicos de la Asociación Canaria para la Investigación y Conservación de los Elasmobranchios (ElasmoCan) con el fin de marcar un tiburón con un dispositivo satelital que permite el estudio de sus parámetros de conducta.

Se trata de un tiburón martillo, especie sobre la cual se ha registrado muy poca información hasta ahora. Cuenta con tasas altas de mortalidad por su vulnerabilidad ante ciertos tipos de pesca. Esto ocurre en distintos países, a lo largo de una extensa área que dificulta la formulación de medidas para trabajar sobre su conservación.

La acción llevada a cabo contribuirá al proyecto de investigación Hammerhead Shark Research, desarrollado por ElasmoCan, que, junto con otras técnicas, como la telemetría, que permite recibir datos a distancia, esclarecerá los motivos de los índices de mortalidad de la especie y aportará las soluciones.

Por *Juan José Ramos Melo*
@JuanjoRamosEco

EL GANSO DEL DESIERTO



A los patos, gansos y ocas siempre los hemos asociado a lugares donde abunda el agua, como praderas de herbáceas donde pastan como si fueran ganado o humedales como charcas, lagunas o pantanos. Pero realmente algunas de estas aves prefieren otro tipo de ambientes, como el tarro canelo, un ganso de considerable tamaño que frecuenta las charcas de oasis en medio del desierto y las lagunas de zonas montañosas del norte de África y este de Asia, y que en las últimas décadas ha colonizado algunos humedales de las Islas Canarias.

El cambio climático global que sufrimos está provocando importantes transformaciones en los ecosistemas del planeta: algunos lugares se han vuelto más áridos, en otros llueve más en menos tiempo, han aumentado los tifones y huracanes en las zonas tropicales... Estos cambios, además, motivan que algunas especies de aves, y otras especies de flora y fauna, tras modificar sus hábitos y costumbres encuentren condiciones adecuadas para establecerse en nuevos territorios.

A finales del pasado siglo XX, un pequeño grupo de tarros canelos (*Tadorna ferruginea*) llegó a Fuerteventura, probablemente proveniente de los cercanos humedales costeros del litoral africano. Este grupo de aves vino para quedarse. En muy poco tiempo comenzaron a criar y colonizar buena parte de las charcas de la Isla. Las aves nacidas en Fuerteventura sirvieron para continuar colonizando Canarias. Unas pocas parejas ocuparon salinas y charcas de riego de Lanzarote, presas y estanques de Gran Canaria y más recientemente otras zonas húmedas de Tenerife e incluso La Gomera.

Esta colonización natural es muy probable que se deba al aumento de las temperaturas, el avance del desierto y las modificaciones en los hábitats naturales; en definitiva, debido al cambio climático, que cada vez más afecta a estas latitudes.

El tarro canelo es la única especie del grupo de patos, gansos y ocas que cría en la actualidad en las Islas Canarias y su reciente llegada ha sorprendido a agricultores, ganaderos e incluso ornitólogos, muchos de los cuales han llegado a pensar que eran aves escapadas de zoológicos o de colecciones privadas. Su presencia atrae a observadores de aves y turistas ornitológicos de todo el continente, pues son las únicas pobla-

ciones naturales conocidas en el oeste de la Unión Europea. Todo un motivo para visitar zonas como la presa de Los Molinos, en Fuerteventura; Las Salinas del Janubio, en Lanzarote; o la Charca de Maspalomas, en Gran Canaria.

Curiosamente, este ganso ubica su nido bajo arbustos o en grandes oquedades en medio de los llanos pedregosos desérticos o en huertas abandonadas. Normalmente cada nidada está formada por entre ocho y doce huevos, que incuban durante varias semanas. A las pocas horas de nacer, los pollos comienzan a corretear alrededor del nido, hasta que todos los huevos eclosionan. En ese momento sus padres guiarán al grupo de torpes pollos hasta la charca más cercana, que en ocasiones puede estar a varios cientos de metros.

-

El tarro canelo es la única especie del grupo de patos, gansos y ocas que cría en la actualidad en las Islas Canarias

-

Toda su vida se desarrollará cerca del agua, aunque no es raro verlos buscando semillas o incluso insectos que llevarse al pico en medio de herbazales o pastizales. Fuera de la época de cría, a finales de verano y a lo largo del otoño, los jóvenes nacidos en la última temporada de cría y los adultos forman grandes grupos, algunos de ellos superiores al centenar de aves.

El tarro canelo es un indicador de la salud ambiental de las escasas zonas húmedas que existen en Canarias. De nuestra preocupación por conservar y proteger estos incomprendidos lugares depende la supervivencia de este nuevo habitante de nuestras islas.



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

RECETAR LECTURAS

Leer es una acción que repercute de forma directa e indirecta en las personas. Son diferentes las ventajas que implica la lectura según nuestra edad y el contenido leído. Los españoles tenemos diferentes hábitos en función de distintas variables como la edad, el sexo, el nivel de estudios..., pero todos estamos obligados a saber ejercitar esta costumbre forma saludable.

Abril nos trae una de las fechas más señaladas en el calendario, el Día del Libro; una buena ocasión para hablar sobre la lectura, practicada por el 89% de los españoles de forma semanal.

Leer es una acción saludable para todas las personas que la realizan y repercute favorablemente en aquellas que se benefician de la lectura en voz alta ejercida por otros. Las ventajas que nos aporta dicha práctica varían en función de la edad. Según el neurólogo Stanislas

Dehaene, la lectura aumenta el número de neuronas y su actividad, modificando nuestro cerebro.

En los bebés, cuando se emplea la lectura compartida, es decir, ejercida en voz alta por un adulto, conseguimos estimular el lenguaje. En los preescolares ese tipo de lectura o leer a través de pictogramas consigue mejorar el rendimiento escolar, el desarrollo lingüístico, la alfabetización temprana y la formación de imágenes mentales.

Según el barómetro de hábitos de lectura del 2017, la mayoría de los niños menores de nueve años leen (85,5%) o sus padres les leen de forma habitual (82,7%). Entre los 10 y los 14 años el 99,6% de los menores son lectores de libros, reduciéndose al 92% entre los 15 y los 18 años. Sin embargo, esta última franja de edad presenta una lectura de contenido digital del 95,4%.

Es importante saber que, sobre todo en los menores, es necesario conservar la lectura durante los periodos vacacionales porque su abandono genera la “pérdida del verano”, un fenómeno por el que las habilidades lectoras sufren un retroceso junto con otros campos como la capacidad de comprensión, de expresión, de amplitud de vocabulario...

-

La lectura consigue aumentar la capacidad oratoria, prevenir la degeneración cognitiva, incrementar la empatía, favorecer la concentración...

-

En lo que respecta a la edad adulta, la lectura consigue aumentar la capacidad oratoria, prevenir la degeneración cognitiva, incrementar la empatía, favorecer la concentración y la activación de zonas cerebrales al ir recreando lo que se lee como si se estuviera viviendo. Estos beneficios se amplían cuando se leen libros de crecimiento personal y autoayuda, que conducen a aumentar la inteligencia emocional, contribuyen a generar cambios, desdramatizar, disminuir el estrés...

El barómetro del 2017 indica que las mujeres leen más libros, revistas y redes sociales, mientras que los hombres se

decantan más por la prensa, cómics, webs, foros y blogs *online*. Se ha visto que el nivel de estudios se encuentra asociado al hábito de leer: este se ejercita más cuando se tienen más estudios, a excepción de la lectura de redes sociales, que es más practicada en personas con estudios secundarios.

La falta de tiempo o de interés son generalmente las causas principales que alegan las personas adultas que no son lectoras. En las personas mayores de 65 años (30,9%) el motivo indicado son problemas de salud como la falta de vista.

Por ello, al hablar de leer es indispensable mencionar los cuidados que requiere nuestra vista, para no hacer de la práctica de la lectura un perjuicio de nuestra visión. Tener una buena iluminación evita fatigar la vista. Relajar las estructuras oculares cada 15-20 minutos durante algunos segundos y ejercitar los músculos que forman parte de nuestro sistema ocular moviendo los ojos en círculos, arriba y abajo, cerca y lejos son herramientas útiles para mejorar o mantener nuestra visión.

Además, las lágrimas artificiales y aumentar el parpadeo consiguen evitar la sequedad que se genera al mantener la visión fija en un punto. Incluir en nuestra alimentación productos ricos en vitaminas A, C y E, zinc, selenio y omega 3, presentes en las verduras, frutas, pescado y frutos secos, son formas de contribuir positivamente.

Por último, el uso de gafas homologadas o acudir a revisiones oftalmológicas son acciones necesarias para cuidar nuestra visión.

Como mensaje final solo me queda recetarte leer, algo que los dos sabemos que estás practicando ahora mismo.

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.enaigy.es

REHABILITACIÓN DENTAL COMPLETA CON IMPLANTES EN PACIENTES CON POCO HUESO



El doctor Alfonso Caballero de Rodas Ramírez, especialista en implantología oral y prostodoncia en la Clínica Caballero de Rodas, explica los pormenores de la rehabilitación dental mediante la técnica de carga inmediata con implantes (All-on-4™).

¿Devolver la sonrisa a los pacientes con implantes y prótesis fija en un solo día es posible?

Sí lo es, y en nuestra clínica lo hacemos. Gracias a la técnica de carga inmediata con implantes (All-on-4™), destinada a rehabilitar arcadas dentales completas en pacientes sin dientes o con piezas en mal estado y poco hueso, podemos devolver la sonrisa el mismo día de la cirugía.

El proceso se lleva a cabo en dos fases, siempre en un solo día. Por la mañana, se realiza la cirugía propiamente dicha, con la extracción de las piezas dentales (si las hubiera) y la colocación de cuatro implantes (dos posteriores y dos anteriores), distribuidos estratégicamente en el maxilar o la mandíbula.

Tras la cirugía se toman modelos para adaptar la prótesis provisional a la posición definitiva de los implantes, y esa misma tarde se atornillan los dientes fijos a los implantes.

Por lo tanto, el paciente puede tener dientes, estéticos y funcionales, desde el primer día de la intervención y en menos de 12 horas.

¿Cuándo estaría indicada esta técnica?

Hoy en día, el problema más común con el que nos encontramos los profesionales de la implantología es la falta de hueso, lo que hace que la rehabilitación con una prótesis fija inmediata y en un solo acto sea imposible o requiera técnicas quirúrgicas complementarias (injertos óseos, elevaciones de seno...). Gracias a esta técnica, indicada en personas con poco hueso, ofrecemos al paciente dientes fijos el mismo día, con intervenciones más cortas y menor número de implantes.

¿Puede realizarse a todas las personas?

La colocación de implantes es posible en la mayoría de los casos, siempre y cuando los pacientes gocen de un estado de salud aceptable.

La técnica de implantología que permite cargar una prótesis fija sobre implantes el mismo día está indicada en pacientes con poco hueso maxilar. Sin embargo, hay casos extremos de falta de hueso en los que tendríamos que usar implantes más largos, conocidos como los implantes cigomáticos, y anclarlos en el hueso malar. Este hueso soporta perfectamente las fuerzas de masticación cuando se conecta una prótesis dental fija.

¿Los implantes cigomáticos son iguales a los implantes convencionales?

Los implantes cigomáticos comparten el mismo tipo de superficie y diseño autorroscante que los implantes normales, pero tienen la peculiaridad de que son más largos (40-55 milímetros, aproximadamente). Este tipo de implantes supone uno de los mayores avances en implantología en estos últimos años. Esta técnica de implantes cigomáticos, aunque mucho más compleja, nos permite ofrecerle al paciente que disfrute de dientes fijos desde el principio y que se olvide de la dentadura removible (de quita y pon).

¿Cómo se lleva a cabo este tratamiento con implantes?

Generalmente se realiza con anestesia local y bajo sedación consciente intravenosa. Estas intervenciones se llevan a cabo en nuestra clínica dental en la mayoría de los casos, sin necesidad de trasladarse a ningún hospital.

La sedación consciente intravenosa la realizamos siempre bajo la supervisión de un anestesista; mediante fármacos conseguimos sedar a los pacientes llevándolos a un estado de relajación sin que pierdan en ningún momento la consciencia. De este modo la intervención se desarrolla con total comodidad.

¿Se precisa algún tipo de prueba complementaria?

Como prueba complementaria, es imprescindible la realización de un TAC para la planificación tridimensional de los implantes y la ejecución del tratamiento. Esta prueba se lleva a cabo en nuestras instalaciones, sin necesidad de derivar al paciente a otros centros.

Además, solicitamos una analítica reciente del paciente, siempre velando por la seguridad de todos nuestros tratamientos.

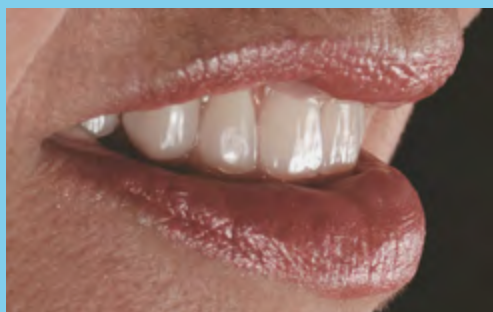
¿Existe rechazo o alguna contraindicación con estas técnicas implantológicas?

En implantología no existe el rechazo, aunque algunos pacientes lo comenten. Los implantes no se rechazan, puesto que son de titanio, material totalmente biocompatible con el organismo. Sin embargo, sí puede pasar que fracase su oseointegración en las primeras semanas de la remodelación del hueso.

El problema del fracaso es debido a otras causas, como, por ejemplo, enfermedades autoinmunes no controladas (diabetes mellitus), presencia de bifosfonatos en la sangre, etc.

Existen muchas razones para elegir esta técnica:

- rehabilita maxilares edéntulos en pacientes con poco hueso
- dientes fijos 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
www.clinicacaballeroderodas.com

Clínica Dental 
Caballero de Rodas
Implantología y Estética Dental

PREVENIR EL CÁNCER DE COLON

El cáncer colorrectal es uno de los tumores malignos más frecuentes. Cada año se diagnostican en España más de 41.000, que afectan a uno de cada 20 hombres y una de cada 30 mujeres antes de cumplir los 47 años. El Grupo Hospiten ofrece los medios para prevenirlo y atajarlo a tiempo; la doctora Beatriz Rodríguez Medina, especialista en aparato digestivo en Hospiten Roca San Agustín y Centro de Especialidades Médicas en Vecindario, nos da las claves para ello.

¿Qué síntomas nos pueden hacer sospechar de un cáncer de colon?

No es conveniente focalizarse en los síntomas, ya que son inespecíficos y muchas personas pueden presentarlos sin tener cáncer de colon. Lo importante es acudir al especialista ante la duda y realizar el correcto cribado para la detección precoz del cáncer colorrectal. Este cribado es necesario en todas las personas de 50 años o mayores y consiste en el análisis de sangre en heces mediante la recogida de la muestra o bien la realización de una colonoscopia.

¿Cómo se detecta?

La forma más habitual de detectar un cáncer de colon es mediante la realización de una colonoscopia. Esta prueba consiste en introducir una cámara vía rectal y visualizar toda la mucosa del colon. En el caso de ver una lesión sospechosa, se toman muestras y su estudio nos confirmaría la existencia de un cáncer de colon.

¿Se puede evitar de alguna forma o depende de factores que no podamos controlar?



Doctora Beatriz Rodríguez Medina.

El cáncer de colon es muy frecuente, y tiene además un fuerte componente hereditario. No obstante, los hábitos de vida son muy importantes. Comer sano, aumentando el consumo de frutas y verduras, reducir carnes rojas, grasas y picantes son algunas de las recomendaciones. Además, es importante beber abundante agua y practicar ejercicio físico regularmente. Otro factor importante y que cada vez cobra más importancia es el estrés: el ritmo acelerado de vida de las sociedades occidentales, descansar poco y la mala gestión de las emociones afectan al buen funcionamiento de nuestro sistema inmunitario, que es uno de los principales sistemas encargados de evitar el desarrollo de un cáncer.

RELOOKING: PROFESIONALES DE LA ESTÉTICA



Relooking es un espacio nuevo dedicado a la salud y a la belleza que está teniendo una gran acogida en nuestro país y que ahora ha llegado a Gran Canaria de la mano de la empresaria Vanessa García. Abarcan servicios de micropigmentación y *microblading* en reconstrucción y diseño de cejas, contorno de labios y relleno, y *eyeliner*. Fernando Guanarteme, 11. Las Palmas de Gran Canaria. T. 828 121 274

CANARIAS SE SUMA AL TRATAMIENTO PARA ATROFIA MUSCULAR ESPINAL



Tras años de espera por un tratamiento, los pacientes afectados por atrofia muscular espinal (AME) en Canarias por fin pueden disfrutar del mismo. Nusinersen es el componente de este medicamento bautizado como Spinraza. El pasado 11 de marzo, por primera vez uno de los pacientes pediátricos diagnosticados en Canarias, residente en Fuerteventura, recibió este tratamiento en el Hospital Materno Infantil de Gran Canaria, informa *El Día*.

PRONTO DENTAL

Sonríe una sonrisa eterna



CARLOS OJEDA
DEPÓSITO 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.

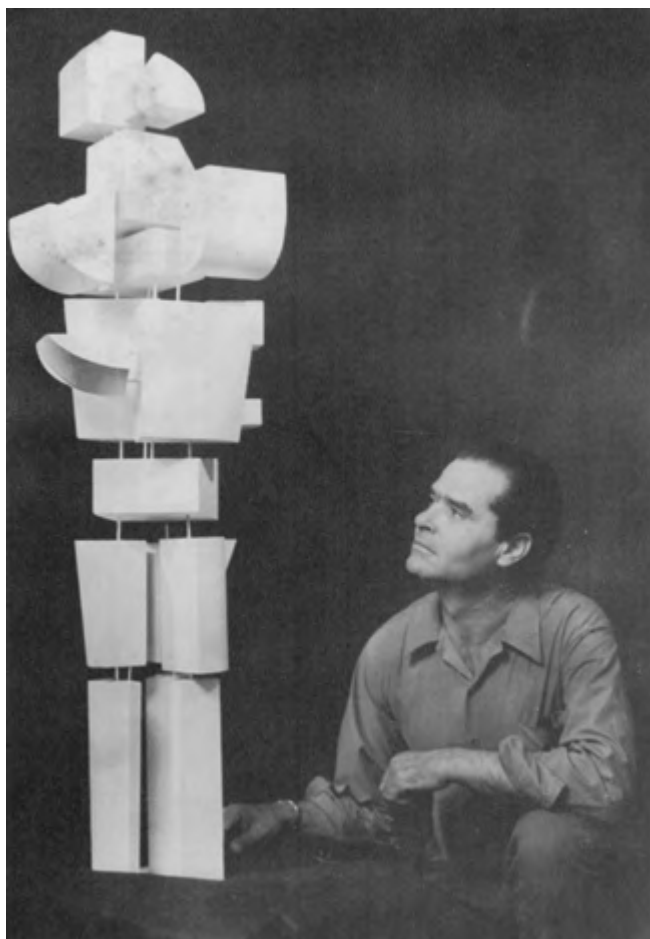
☎ +34 928 424 091
pedidosprontodental@carlosojeda.com
www.carlosojeda.com

🏠 c/ Josefina Mayor, 11B
Urb. Ind. El Goro. Telde. Gran Canaria

 Síguenos en
facebook

Por M. J. Tabar
Fotografías Foto Estudio Gabriel cedidas por Emma Soto

ÉRASE UNA VEZ JESÚS SOTO



Tuvo la idea de pedir la declaración de Parque Nacional para Timanfaya después de leer un folleto sobre Nuevo Méjico. Pasó noches a la intemperie pensando cómo divulgar la naturaleza de Lanzarote sin perjudicarla. Encontró la solución para ubicar el restaurante El Diablo en un terreno donde la actividad geotérmica alcanza seiscientos grados de temperatura. Esta es la historia de un pionero y un autodidacta.

En 1963, cuando la cueva de los Verdes era todavía una gruta en bruto, un historiador y un fotógrafo quisieron adentrarse en ella para buscar vestigios aborígenes. Para que nadie se partiera la crisma pidieron a un joven electricista que iluminase el camino. Se llamaba Jesús Soto, había nacido en Fuerteventura en 1928 y emigrado a Lanzarote al poco, dedicándose a reparar las emisoras de radio de la flota pesquera. Era un lector voraz y un gran observador de la naturaleza.

De él se esperaba una sencilla ristra de bombillas que alumbrase el interior del túnel volcánico y no lo que la comitiva exploradora se encontró al entrar: unos proyectores “hábilmente ocultos” en la piedra. “La luz parecía brotar de la nada”. Antes de encender los proyectores, Soto reprodujo en una radio una de sus melodías favoritas para que la experiencia fuese todavía más impresionante. Sonó *La primavera*, de Vivaldi.

Entonces no lo sabía nadie, pero aquel tipo alto y sereno había abierto “un nuevo camino en la forma de contemplar la Isla”. Fue “la primera persona en Lanzarote que en el volcán creó un paisaje cultural”.

Así lo cuenta el escritor Félix Hormiga en su libro *Jesús Soto (1928-2003). La luz de la piedra*, una biografía que por fin reconoce el legado de un pionero en la historia del arte y la obra pública de Lanzarote. Soto diseñó la iluminación de la cueva de los Verdes y los senderos de Jameos del Agua, fue clave en la transformación de una antigua batería militar en el actual mirador del Río y trazó la Ruta de los Volcanes de Timanfaya.

Como maestro artístico de los Centros de Arte, Cultura y Turismo de Lanzarote

obtuvo el reconocimiento de vulcanólogos, instituciones científicas internacionales y casas reales. Trabajó también en El Golfo, el Monumento al Campesino y el Jardín de Cactus.

“La mayoría de las intervenciones de Soto han de ser señaladas para ser reconocidas como obras en la naturaleza, porque por lo general pasan desapercibidas”, escribe Félix Hormiga. No dejar huella y proteger el paisaje; esas fueron dos de sus máximas. Su carácter era parecido: introspectivo, creativo, con más querencia por las excursiones solitarias que por los actos públicos.

-

***Era introspectivo, creativo,
con más querencia por las
excursiones solitarias
que por los actos públicos***

-

“Soto se interesaba por todo cuanto veía, curioseaba como un niño”, dice Hormiga en su libro. Su creatividad estaba en constante estado de ebullición y siempre le recuerdan trabajando con un ahínco inusual. Su “criatura preferida” siempre fue la Casa de los Volcanes, que planeó para dar a conocer la Isla desde un punto de vista científico y que fue posible gracias a su amistad con vulcanólogos como Vicente Araña, Ramón Ortiz o Alicia García.

Al mismo tiempo que se desarrollaba este espacio, se instalaba una estación geodinámica en la cueva de los Verdes con instrumental para medir mareas terrestres, sismógrafos, barómetros y todo tipo de aparatos para tomar el pulso a la Tierra.



Tal y como muestra el documental *Las manos*, dirigido por Miguel G. Morales, los Centros de Arte, Cultura y Turismo de Lanzarote son una obra colectiva donde muchas personas dejaron su sello. El nombre de César Manrique ocupa con rigor un prioritario lugar en esta aventura, pero ha costado reconocer a coprotagonistas, muy importantes, del concepto y de la mano de obra. Gente como el capataz de obra Luis Morales, expertos de la madera como el carpintero José Caraballo, virtuosos del metal como Santiago Hernández, artistas de la jardinería como Feliciano Luzardo o maestros de la piedra como el cantero Gregorio de León.



“Soto pone en marcha un sentido estético por el que Lanzarote sería ampliamente reconocida”, dice Hormiga en su libro, que también explica que Jesús propuso a César Manrique que regresara a Lanzarote para participar en el transformador proyecto cuando disfrutaba de pleno reconocimiento internacional.

Desde enero, la Casa de los Volcanes de Jameos del Agua recuerda el fascinante espíritu de Jesús Soto con una exposición de fotografías y pinturas, un mural firmado por CNFSN+ (Felo Monzón y Tono Cruz), música de Nino Díaz y parte de la colección de minerales de Soto, que cuelga del techo como un cosmos.



PA'L PINO

Por Jesús Villanueva Jiménez
Ilustración por Tom Eigenhufe

LAS CAMPANAS DEL PINO SANTO DE TERROR

Se había levantado mucho viento aquella madrugada del 3 de abril de 1684. Al amanecer ya era huracanado. Las dos campanas que colgaban de las ramas altas del Pino Santo —en cuya copa se había aparecido la Santa Madre de Dios, allá por 1481— tañían frenéticas, sacudidas por los embates del vendaval. Ante el estruendo del tañer desatado, los terorenses se congregaron frente a la iglesia de Nuestra Señora del Pino —antigua ermita de Santa María de Therore—, alarmados por los vaivenes del pino que a su lado se erguía, al compás dictado por la naturaleza desenfundada. Don Matías, el cura párroco, miraba aterrado la escena. En una embestida brutal del vendaval, el Pino Santo inclinó su enorme cuerpo, tanto que a punto estuvo de tocar los muros de la iglesia. No hubo lugareño que no se santiguara.

—¡Mirad: de este lado se han levantado las raíces! —exclamó un pastorcillo.

«Tantos años aguantando el peso de las campanas te han doblado el espinazo, viejo amigo», pensó un anciano, el de más edad del pueblo de Terror y los alrededores.

Don Matías, temiéndose lo peor, que no era otra cosa que lo mismo que inquietaba a los allí reunidos, que el Pino Santo, viejo como era y cansado de hacer de campanario, ante el próximo empujón del viento, cayese derrotado sobre el templo. De suceder, su enorme peso aplastaría el edificio, haciendo de él no más que un montón de escombros.

—¡Hay que sacar de la iglesia la imagen de la Virgen Santísima y al Santísimo! —dijo el cura, encaminándose hacia el interior del templo con largas zancadas.

Un hombre hizo ademán de seguirle, pero de pronto rectificó su intención. «¿Y si se cae el pino estando dentro?», pensó, debatiéndose entre el riesgo gallardo y la cobarde prudencia. «¡Vamos, ayudemos a don Matías!», gritó una mujer, chiquita de talla, pero gigante de espíritu. Tras ella se fueron una docena de hombres y mujeres. A los pocos minutos, cuando las campanadas parecían anunciar el fin del mundo, compitiendo el sonido metálico con el soplar huracanado, salían del templo los valientes terorenses, capitaneados por su párroco. Un robusto mozo cargaba la imagen de la Virgen del Pino, con los ojos iluminados de devoción, y, a su lado, don Matías abrazado al sagrario con el Santísimo; tras ellos, los demás, como en procesión. Apenas había transcurrido un minuto cuando el viento aterrador hizo presa del Pino Santo empujándolo contra la iglesia. La mitad de sus raíces salieron de la tierra.

—¡Santa Madre de Dios! —gritó el pastorcillo.

Todos quedaron mudos. De súbito cesó el viento. Las campanas danzaron hacia el lado contrario al que se inclinaba el Pino Santo. Este, sorprendentemente, se enderezó llevado por el impulso de tan pesado bronce y siguió sin parar hasta caer, derrotado, sobre la tierra al otro lado, mostrando sus raíces a los muros de la iglesia.



INVENTARIO

Sus abrazos como abrigo
para mi alma desnuda,

sus semáforos en verde
para mis calles desiertas,

sus ojos como faros
para mis viajes inmóviles,

sus tesoros escondidos
para todos mis mapas,

lo poco que tenemos
para adorarlo juntos,

el resto de nuestras vidas:
para la poesía.

Diego Ojeda

Poema del libro *Siempre donde quieras*. www.diegoojeda.com

MAYO DEL 68 Y '2001: UNA ODISEA DEL ESPACIO', EN EL 18.º FESTIVAL DE CINE DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

La 18.ª edición del Festival Internacional de Cine de Las Palmas de Gran Canaria (del 6 al 15 de abril) evoca dos hitos históricos que celebran su 50 aniversario y propone por primera vez desde su nacimiento un hilo conductor que conectará las diferentes proyecciones. Planteado como su principal ciclo, *Mayo del 68* no hace más que tomar la efeméride para subrayar no su dimensión política y utópica, sino su radicalidad estética.

El Festival también ha querido hacer un guiño al 50 aniversario del estreno de *2001: Una odisea del espacio*, de Stanley Kubrick. Al no contar con la posibilidad de proyectar la obra por política estratégica de su distribuidora, el certamen procurará que el filme esté de alguna forma presente en la edición. Rayco Pulido, actual premio nacional del Cómic, firma el cartel que condensa el rumbo propuesto con iconos que dialogan entre sí y se integran en un todo que muestra su particular visión de los monos sabios, el revolucionario *tigre de papel* y el inquietante HAL 9000 de *2001: Una odisea del espacio*.

El ciclo reúne obras de autor y apunta hacia realizadores fundamentales como Jean Luc Godard, Chris Marker, Pier Paolo Pasolini, Kiju Yoshida o Marcel Hanoun, cineastas que reclamaron un grado de libertad que supuso un salto importante con respecto a lo que la industria permitía.



Rayco Pulido, Encarna Galván y Luis Miranda, en la presentación del cartel y avance de contenidos 18FICLPGC.

Pero amplía su mirada tratando de mostrar lo que se hacía en muy distintas zonas del globo buscando autores que hicieron del ejercicio de filmar una forma de deconstruir las formas, una manera de agitar al espectador, interpelarlo y movilizarlo al tiempo que, transversalmente, democratizaban el acceso a la producción.



Por Santiago Alemán

MOLINOS DE BELLIDO

En esta lámina se retratan los molinos de agua de Bellido, en el barranco de Las Nieves de la isla de La Palma.

Se aprecia el agrupamiento de molinos en las laderas del barranco, partiendo de lo alto de una loma. De esta manera se logra un mejor aprovechamiento de la energía del agua en su caída, pudiendo accionar así, con mayor fuerza, las cucharas de las ruedas de cada molino y, a través de ellas, las piedras de moler. La finalidad de estas edificaciones era moler el grano o cereal para obtener principalmente gofio.

Este dibujo pertenece a la edición *La Palma. Arquitectura tradicional / Traditional architecture / Traditionelle Architektur* (Ediciones Remotas, 2018), compuesta por seis láminas de Santiago Alemán Valls y un texto del arquitecto Salvador Guerra de Paz.

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



JOAQUÍN SABINA

TF / Pabellón Santiago Martín
La Laguna
28 de abril

LP / Campo de fútbol
El Paso
30 de abril

GC / Gran Canaria Arena
Las Palmas de Gran Canaria
2 de mayo

El estadio municipal de El Paso acogerá todo el montaje necesario para la celebración del concierto que supondrá la vuelta de Joaquín Sabina a La Palma después de dos décadas. El evento se incluye en la agenda de su esperado regreso a Canarias con otras dos citas en Tenerife (28 de abril) y Gran Canaria. Dos horas y media de espectáculo en las que realizará un repaso inicial por su último trabajo *Lo niego todo*.

ÁLEX UBAGO

GC / Auditorio Municipal
Teror
6 de abril

El cantante vitoriano Álex Ubago vuelve después de cuatro años de silencio con el disco *Canciones impuntuales*. Once temas marcados por la sencillez y la emoción en los que colabora el popular artista puertorriqueño Luis Fonsi.



UB40

TF / Pabellón Santiago Martín
La Laguna
14 de abril

El grupo inglés de reggae-pop presenta su espectacular directo en un recital liderado por tres de sus miembros fundadores, Ali Campbell, Michael Virtue Mickey y Astro, para repasar clásicos como *Red Red Wine* y *I Got You Babe*.



ALBA GIL

TF / Paraninfo Universidad
La Laguna
7 de abril

Único concierto en Canarias de la joven cantante Alba Gil Santana, ganadora en el concurso televisivo *La voz*. Originaria de Cádiz, donde trabajaba en un bar, siempre soñó con dedicarse profesionalmente al mundo de la música.



FITO MANSILLA

GC / Hogarte Vegueta
Las Palmas de Gran Canaria
28 de abril

Vital y enérgico, pero también íntimo y sensible, el joven cantautor madrileño desembarca en el corazón de Las Palmas de Gran Canaria para presentar sus nuevos temas y repasar éxitos anteriores en la gira *La memoria incendiaria*.



SERGIO DALMA

GC / Auditorio Alfredo Kraus
Las Palmas de Gran Canaria
27 de abril

FV / Palacio de Congresos
Puerto del Rosario
28 de abril

Tras la gran acogida al disco *Vía Dalma III*, el popular artista catalán inició en enero una gran gira nacional e internacional que le traerá de vuelta a los escenarios canarios para presentar nuevas canciones y repasar sus éxitos.

TEATRO



24 HORAS EN LA VIDA DE UNA MUJER

TF / Teatro Guimerá
Santa Cruz de Tenerife
7 de abril

Hay días de nuestra vida que, sin saberlo, nos colocan ante un dilema que va a cambiar nuestra existencia para siempre. Obra de Stefan Zweig dirigida por Ignacio García con Silvia Marsó, Marc Parejo, Feli-
pe Ansola y Víctor Massá.

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.

RAQUEL PAIEWONSKY

GC / Centro Canario de Arte Moderno
Hasta el 17 de junio de 2018
Las Palmas de Gran Canaria

Soy mi propio paisaje es la primera exposición en España de la dominicana Raquel Paiewonsky. Reúne una decena de obras creadas entre 2008 y 2017 en disciplinas como pintura, escultura-objeto, instalación, fotografía y vídeo.

AUBE ELLÉOUËT-BRETON

TF / Tenerife Espacio de las Artes
Hasta el 13 de mayo de 2018
Santa Cruz de Tenerife

La ciudad sumergida reúne *collages* obra de la artista francesa Aube Elléouët-Breton, creadora con inclinación hacia el impulso del juego y a la extrañeza de crear imágenes inusitadas, maravillosas o, como ella dice, *romantistiques*.



LO
NIEGO
TODO

Sabrina

30 ABRIL EL PASO

LA PALMA

Venta online de entradas en entrees.es y TOMATICKET

Venta física en Oficinas de Turismo de La Palma



LA ROMERÍA DE TEGUESTE, ICONO DE LAS FIESTAS EN CANARIAS

La romería de Tegueste en honor de San Marcos Evangelista celebra el 29 de abril su 50.^a edición como una de las principales citas con la tradición y las costumbres agrarias y ganaderas de Canarias. Miles de personas acuden cada año para ver al santo en procesión acompañado de las carretas tiradas por yuntas de ganado, repartiendo productos del campo; además de danzas, grupos folclóricos, rebaños de cabras y ovejas y romeros ataviados con la vestimenta tradicional. Las carretas, los barcos y la danza de las flores son los auténticos protagonistas de la celebración, ya que simbolizan los valores culturales e históricos del pueblo.

Tras la romería, otra fecha especial será el lunes 30 de abril, en la que tendrá lugar el tradicional Día del Carretero en la calle La Audiencia, mientras que del 1 al 4 de mayo se llevará a cabo una exposición de las carretas en la plaza de San Marcos, para que los y las visitantes puedan admirar el trabajo de meses de las y los carreteros, que hacen de las carretas un icono único en Canarias.



CUEVA PINTADA NOS CUENTA NUEVAS HISTORIAS

En Gáldar, las entrañas de la tierra siguen contando historias. El último ciclo de excavaciones del Museo y Parque Arqueológico Cueva Pintada, centro gestionado por la Consejería de Cultura del Cabildo de Gran Canaria, revela que este asentamiento prehistórico fue un poblado en constante transformación derivada de los complejos procesos históricos que en él se vivieron entre los siglos VII y XVI d. C.

Los resultados, recientemente presentados, han permitido documentar estas remodelaciones y recuperar evidencias, tanto prehistóricas como coloniales, que incluyen desde burgaos decorados, únicos en el mundo, a monedas portuguesas y objetos vinculados con la industria azucarera, implantada en la Isla desde finales del siglo XV.



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

patrocinada:



UNA CITA DE MÁS DE 300 AÑOS EN ADEJE



El domingo 15 de abril, miles de personas de toda la Isla tienen una cita con la Rogativa de la Virgen de la Encarnación, tradición que se remonta al siglo XVI, momento en que Pedro de Ponte decide trasladar la imagen –que había aparecido en la playa de La Enramada a comienzos de la conquista– hasta la iglesia de Santa Úrsula para protegerla de las incursiones de los piratas. Vecinos y vecinas de

la época prometieron llevar la imagen en peregrinación cada año hasta su primera morada en el día de su fiesta. La tradición perduró y se convirtió en una promesa para pedir a la Virgen que los protegiera de plagas, enfermedades y hambrunas, tal y como se recoge en el Libro de Milagros de Nuestra Señora de la Encarnación, en el Archivo Parroquial de Santa Úrsula de Adeje.

‘FOUR EXPERIENCE’

Aunando deportes y fiestas, Los Reales ha encontrado en los cuatro elementos de la naturaleza la marca promocional que lo define, *Four Experience*.

Del agua, el baño oceánico en El Socorro para que los amantes del surf cabalguen las olas atlánticas.

Del fuego, la luz del cielo cada 3 de mayo por las fiestas de Cruz y el pique pirotécnico entre las calles El Sol y El Medio.

De la tierra, senderismo o *trail* en la inédita Ruta 0.4.0, 54 kilómetros de recorrido desde el nivel 0 del mar a los 3.718 metros del Teide y regreso.

Del aire, un limpio cielo donde el alisio impulsa a los parapentistas desde la pista de despegue de La Corona, balcón del valle de La Orotava.



ABRIL EN LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

En Las Palmas de Gran Canaria los amantes de la naturaleza también encuentran su espacio. Tres rutas senderistas permiten disfrutar del tiempo al aire libre mientras se descubren parajes únicos en la ciudad. El Sendero Azul, que conecta la playa de Las Canteras con la playa de El Confital; el camino por el interior de la caldera de Bandama; y la ruta que une el barrio histórico de Vegueta con el Jardín Canario.

Abril es el mes del Festival Internacional de Cine de Las Palmas de Gran Canaria, una cita obligada para los amantes del séptimo arte (www.lpafilm-festival.com), pero la ciudad se inunda de otras convocatorias culturales en espacios de referencia como el Auditorio Alfredo Kraus, el Teatro Pérez Galdós o el Teatro Cuyás.



Otros motivos para una escapada urbana en esta época son los deportes. La urbe celebra, entre otras actividades, la carrera nocturna por Vegueta, el Trofeo Rector de Piragüismo o el Campeonato de España de Pádel.



JENNIFER LOPEZ
for
GUESS



Por *Francisco Belín*
Ilustración por *Ilustre Mario*

BOCADOS DULCES SÍ, QUE NO DULCES A BOCADOS

“Tenemos a nuestra disposición un producto único de nuestro entorno que, a su vez, exhibe y obliga a unas particularidades incluso en el consumo del postre; no es lo mismo una pieza –por temperatura ambiental y elementos– que vayamos a probar, yo qué sé, en Alsacia, en París o en Centroeuropa que otra que tomemos en el sur de Tenerife”.

Era el comentario del repostero Alexis García nada más hacerse con el I Concurso Pastelero Revelación de Madrid Fusión 2018, consiguiendo así un hito para Canarias en una faceta que suele estar a la sombra de la cocina. “De haber sido cocineros, con este reconocimiento de primer nivel estaríamos completamente desbordados”, subrayó precisamente el maestro del obrador emplazado en Playa San Juan.

Quizá esta circunstancia del certamen de alcance profesional y mediático en la cumbre madrileña, además de otras corrientes que impulsan en las Islas una denominada “nueva pastelería”, hace que los reposteros exploren en diferentes campos para adecuar la línea dulce a las demandas de un consumidor cada vez más puesto en las tendencias y menos dispuesto a acopiar calorías en forma de azúcares y grasas.

Daniel García del Campo, que oficia la repostería de restaurante de hotel en la isla de Fuerteventura, y con la vista puesta en proyectos interesantes en Gran Canaria, considera que “se puede seguir apostando por lo tradicional, con un producto canario de cercanía, de temporada, natural...”.

Coincide con Alexis García en que hay que reducir los azúcares industriales sustituyéndolos por mieles o sirope de palma: “Podemos afianzar una pastelería saludable sin renunciar a lo vistoso y a la seducción por los ojos, pero que luego no sea una bomba; tenemos retos por delante y debemos ser conscientes de que cada vez más hay sensibilidad hacia la cocina vegana, sin gluten, sin lactosa, etcétera”.

“Hay que poner en valor nuestro producto –indica Alexis García–, insistir y ser tozudos en ello, y tender a una

visión de futuro de una pastelería sana, más ligera, sin grasas; y que lo canario no limite tampoco connotaciones que puedan aportar un *té matcha* o un *yuzu*”.

Eso fue evidente en el postre presentado por el pastelero canario en el certamen Madrid Fusión: una exquisita y cuidada elaboración compuesta de galleta deconstruida crujiente hecha con coco y almendra. Además, aromatizada con lima y acompañada de cremoso de fruta de la pasión, coco, piña y plátano. Para rematar: compota de piña de Buenavista salpicada con vainilla y una *ganache* aromatizada con cilantro y *yuzu*.

-

Los nuevos reposteros exploran en diferentes campos para adecuar la línea dulce a las demandas de un consumidor cada vez más puesto en las tendencias y menos dispuesto a acopiar calorías en forma de azúcares y grasas

-

De vuelta a Fuerteventura, Daniel García del Campo echa un vistazo a los abismos que puede haber entre la alta repostería y la que se disemina por los pueblos del resto del Archipiélago: “Hay elaboraciones muy ricas, desde las quesadillas herreñas a los almendrados palmeros o los dulces gomeros, pero puede que se haya instalado un cierto estancamiento.

De cualquier forma, yo parto de la base de que la sencillez en repostería puede ser sinónimo de *muy bueno*, pero la base de todo está en la inquietud de los que oficiamos en esta vertiente dulce que a casi todos los canarios gusta”.

montecarne

sólo carne

SIN CONSERVANTES
SIN COLORANTES
SIN ALÉRGENOS



Montesano presenta Montecarne, su Nueva Línea SIN.

Productos elaborados de forma totalmente natural, más frescos y saludables.

¿Por qué se llama SIN?

Porque esta nueva línea solo contiene carne y especias. Sin aditivos.

¿Por qué son más Frescos?

Porque es un producto elaborado en Canarias, siguiendo los más estrictos controles de calidad.

¿Por qué es natural que te guste?

Porque es un producto 100% natural elaborado con carnes de 1ª calidad..

Montecarne ofrece una amplia gama de productos: Albóndigas, Carne Picada, Salchichas Frescas y Hamburguesas; de vacuno, cerdo y pollo. Cuenta con la garantía de Montesano, una empresa canaria que sigue innovando para ofrecer al consumidor productos adaptados a las necesidades actuales.



es natural
que te guste

Con la garantía de:





Por Franciso Belín
Ilustración por David Ferrer

“ME ENCANTA CONTAR HISTORIAS EN MIS PLATOS”

A buen seguro podremos visualizar al entrevistado de este mes correteando por la cocina de su abuela, atendiendo sus indicaciones, aspirando aromas y consejos amorosos... De ahí que sea tan impactante la capacidad de un caldo de cilantro para generar en Juanjo Suárez, actual chef ejecutivo de Hard Rock, recuerdos y sentimientos de todo aquello rico de nuestra cocina.

Natural de Las Palmas de Gran Canaria, el cocinero se formó digamos que desde aquellos orígenes: de adolescente se veía en el Hotel Santa Catalina, y así fue, con los 18 recién cumplidos. A partir de ahí, todo el afán de aprender, de formarse con grandes nombres propios de los fogones a la vez que configuraba un estilo personal e intransferible.

“Me encanta que mis platos cuenten una historia –qué decir, en ese sentido,

del *magret* de pato que viene en su jaula y cuya vajilla de soporte es un vinilo–, con una pasión de ir captando lo mejor tanto en experiencia como en materia prima”.

Esencias de Daniel García, Berasategui..., experiencia en Cuba y coetáneo de Víctor Suárez o Seve Díaz, este defensor de “la cocina bien servida” hace gala de esa alma indispensable que requiere la interpretación de nuestro recetario.

II AULA HEINEKEN DE GASTRONOMÍA BASES

Insular Canaria de Bebidas (Incabe), distribuidor oficial de Heineken en Canarias, y Bara Bara Comunicación (empresa editora de la revista NT Binter) convocan la segunda edición del concurso Aula Heineken de Gastronomía.

1. PARTICIPANTES

La convocatoria va dirigida a jóvenes de entre 18 y 35 años estudiantes de cocina en centros formativos de Canarias y a quienes hayan completado su formación recientemente. Para acreditar su situación académica deberán presentar copia de la matrícula o de la titulación. También podrán participar las personas que acrediten una experiencia profesional equivalente.

2. RECETAS

Cada participante deberá enviar:

- _ una receta inédita, de creación propia
- _ una versión de su plato en formato bocado *gourmet*
- _ breve argumentación del porqué de su propuesta gastronómica
- _ currículum, méritos externos

3. SELECCIÓN

El jurado elegirá a cinco finalistas que serán los protagonistas de la Gran Final, que se celebrará durante el próximo verano en Santa Cruz de Tenerife y en la que deberán preparar en directo sus recetas.

4. JURADO

Estará compuesto por profesionales destacados del ámbito gastronómico y la comunicación. También habrá un premio especial del público, que podrá votar para esta categoría.

5. PREMIO

El máximo galardón consistirá en una semana de formación intensiva, en la

que el ganador conocerá distintas técnicas, profesionales e instalaciones de primer nivel en Canarias. Incluye vivir un *stage* en restaurantes, visitas a fábricas, distribuidores, bodegas, así como la asistencia al menos a un restaurante con estrella Michelin.

6. DIPLOMAS

Los finalistas recibirán distintos obsequios y un diploma acreditativo.

7. PLAZO

El plazo para presentar solicitudes expira a las 24 horas del martes 15 de mayo de 2018.

8. PRESENTACIÓN DE CANDIDATURAS

Los aspirantes deben enviar sus propuestas a concurso@barabaracomunicacion.com, indicando en el asunto "II AULA HEINEKEN DE GASTRONOMÍA".

9. FINALISTAS

Se darán a conocer durante la celebración de la feria GastroCanarias, de la que Heineken es el principal patrocinador.

10. PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES

Cualquier información enviada a nuestra dirección de correo electrónico pasará a formar parte de los archivos de BARA BARA COMUNICACIÓN. Si alguien desea que no sea así, puede indicarlo por correo a Bara Bara Comunicación, C/ Puerto Escondido, 5, sexto izquierda, 38002, Santa Cruz de Tenerife.

Santa Cruz de Tenerife, 1 de abril de 2018

UNA NUEVA CIDER PARA REVOLUCIONAR EL MERCADO CANARIO

Ladrón de Manzanas, bebida natural elaborada a partir de zumo de manzanas, con baja graduación y un toque de gas, es una de las innovaciones que prepara Incabe para este año. Obtiene su sabor y su naturalidad gracias a la combinación perfecta de manzanas dulces y ácidas, que dan como resultado una bebida sin gluten con un carácter muy refrescante.

Desembarca con el aval de su éxito internacional en tres continentes y se diferencia de la sidra tradicional en que no necesita escanciarse. Tiene un punto justo de dulzor y un 40% menos de calorías que el vino. Además, llega con su propio ritual de servicio desarrollado por el equipo del Basque Culinary Center: se disfruta en un vaso ancho con tres hielos y una rodaja de limón.



RESPALDO POPULAR A GRAN CANARIA ME GUSTA



Más de cien expositores con los mejores productos de Canarias participaron el pasado marzo en el Festival Gran Canaria Me Gusta, que se celebró en el Recinto Ferial de Las Palmas de Gran Canaria. Una muestra que reunió toda la gastronomía de la Isla, en la que se pudo mirar, oler, tocar y, sobre todo, saborear. Se ofrecen catas de queso, aceite, vino, cerveza o mojo. Los agricultores agradecieron esta oportunidad de venta directa en un evento que gozó de gran acogida, ha informado www.rtv.es.

ABRIL, MES DEL VINO EN TEGUESTE



Abril, Mes del Vino en Tegueste es un acontecimiento con carácter anual cuya finalidad principal es difundir la cultura del vino junto con la potenciación de los productos locales y gastronómicos. Acoge la XI Ruta del Vino y la Tapa de Tegueste, iniciativa que supone un referente dentro de las fiestas de San Marcos Evangelista y que se ha convertido, con el paso de los años, en un éxito de participación, donde decenas de miles de personas disfrutaban del mejor vino y la mejor gastronomía local.

STARBUCKS LLEGA A PUERTO DE LA CRUZ

Starbucks ha abierto sus puertas por primera vez en Puerto de la Cruz, en un enclave muy especial: Casa Miranda. La tienda ha sido diseñada al detalle por un equipo multidisciplinar para homenajear la singularidad de este icónico edificio del siglo XVIII y sumar su historia a la del café de la reconocida enseña.

La nueva tienda, de 614 metros cuadrados, cuenta con dos plantas, una terraza *lounge* interior y dos terrazas exteriores, y ofrece a través de sus espacios más de 94 asientos en el interior y 52 asientos en el exterior. Ha sido diseñada en exclusiva con base en los valores de la marca de sostenibilidad, refugio, intimidad, comunidad y herencia del pasado para crear un espacio único inspirado en el respeto por la cultura y la tradición del enclave, la sinceridad arquitectónica del espacio y la esencia del edificio histórico que la contiene.

Esta apertura es fruto del acuerdo alcanzado el pasado año entre Grupo Vips, socio licenciatario de Starbucks en España y Portugal, y Amura Food S. L., empresa canaria de referencia en hostelería y socia exclusiva para el desarrollo en las Islas de las marcas de Grupo Vips. Con la nueva tienda en Puerto de la Cruz, Tenerife ya cuenta con cuatro Starbucks; el nuevo establecimiento es el sexto en Canarias.



Gran expectación el día de su apertura.



BRUNELLI'S, RITUAL GASTRONÓMICO CON HORNO ÚNICO EN CANARIAS

Con la introducción diaria de tres nuevas sugerencias gastronómicas, Brunelli's ha sido finalista, una vez más, de los premios gastronómicos Qué Bueno Canarias. Las mejores carnes seleccionadas están siempre aseguradas.



Además, Brunelli's ofrece todo un ritual gastronómico con un grill único en Canarias: el Southbend, un horno de inducción a 800 grados que sella los poros de la carne para mantenerla tierna y jugosa por dentro y al mismo tiempo conservar todo

su sabor. Y es, a la vez, un tesoro arquitectónico que impresiona al cliente: un gran ventanal, de más de nueve metros de altura y casi tres de ancho, asciende y desciende para convertir el espacio en una terraza al aire libre.



Brunelli's
STEAKHOUSE
American  Style

La mejor **carne**
a este lado del Atlántico



RESTAURANTE BAOBAB



Estamos en la calle de la Noria, en Santa Cruz de Tenerife. La cocina abre todo el día desde las 12:30 PM (lunes cerrado). Tenemos restaurante climatizado, azotea y terraza. Información y carta: www.baobabcanarias.es. Menús especiales para eventos hasta 90 personas. baobab@foodis.es T. 922 296 857

LA VACA AZUL



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

XIII FERIA EXPOVIDA EN TIJARAFE



Tijarafe acoge del 20 al 22 de abril la 13.ª edición de Expovida, una feria única en La Palma, cuyo lema es "Oportunidades de desarrollo en el medio rural". Se trata de la ocasión perfecta para promocionar el producto local durante un fin de semana cargado de actividades, música y gastronomía.

Poco Loco
RESTAURANTE
GRILL

ESPECIALIDAD EN
OUR SPECIALITY

**CARNES A LA BRASA
GRILLED MEAT**

RECETAS TRADICIONALES
TRADITIONAL RECIPE

Visit us on TripAdvisor!

Poco loco restaurant grill Corralejo

www.pocolorestaurante.com

C/Aristides Hernández Morán n.º1 - Corralejo
928 536 602

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 de su 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 succulentos 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

EMBARCADERO



Restaurante & Terraza

Especialistas
en Eventos

BINTER DA EL SALTO AL MERCADO NACIONAL

Binter empezará a operar vuelos directos desde Canarias a destinos nacionales. En concreto, en el mes de mayo comenzarán los enlaces con dos destinos: Mallorca y Vigo.

Los lunes y jueves saldrá un avión desde Gran Canaria hacia Mallorca, y la conexión entre el aeropuerto de Palma de Mallorca y el de Tenerife Norte se realizará los miércoles y sábados.

En el caso de Vigo, un avión despegará de Gran Canaria los jueves y domingos.

Con este salto al mercado nacional, la aerolínea canaria persigue mejorar la conectividad del Archipiélago e incrementar la oferta de rutas aéreas directas con destinos nacionales.

Binter se convierte así en la única compañía que actualmente ofrece vuelos directos entre Canarias y ambos destinos.



Estas nuevas rutas, unidas al acuerdo de código compartido que Binter mantiene con el Grupo Iberia, suponen una notable mejora en la conectividad del archipiélago canario con el resto del país.

TRANSVULCANIA Y BINTER DESPEGAN HACIA LA DÉCIMA EDICIÓN

Transvulcania y Binter vuelven a unir sus caminos en esta décima edición de la prueba de la isla de La Palma. La aerolínea canaria seguirá formando parte de la familia de la competición palmera a través del acuerdo alcanzado entre las dos partes y sellado en las oficinas de Binter en Gran Canaria.

Así, Binter volverá a ser el patrocinador oficial de una de las pruebas más atractivas del momento a nivel mundial, el Kilómetro Vertical Binter, que este año repite como una de las pocas carreras del mundo incluidas en el calendario del Vertical Kilometer World Circuit. Esta condición asegura la presencia de los mejores especialistas el próximo 10 de mayo en la Isla Bonita para disputar una prueba tan dura como atractiva para participantes y aficionados.



Binter activará de nuevo un incremento notable de conexiones con La Palma durante la semana de la carrera y los días posteriores para facilitar el traslado y el regreso de deportistas, familiares y aficionados, tal y como dieron a conocer durante la firma del acuerdo Ascensión Rodríguez, consejera de Deportes del Cabildo Insular de La Palma; Jordi Pérez, consejero de Promoción Económica del Cabildo Insular de La Palma; y Noelia Curbelo, responsable de Relaciones Institucionales y Comunicación de Binter.

Nuevo destino

Mallorca

Luz mediterránea

Binter



Lopesan Villa del Conde. Gran Canaria

LOPESAN HOTELS & RESORTS

SUME PUNTOS x2

Lopesan Villa del Conde Resort & Corallium Thalasso 5*, le ofrece durante el mes de abril doble puntuación con su alojamiento. Sume hasta 840 puntos/noche mientras disfruta de un fantástico resort situado en la zona más exclusiva del sur de Gran Canaria.

Lopesan Villa del Conde 5* 420 + 420 puntos/noche

lopesan.com
902 450 010

Validez abril 2018.



GOLD BY MARINA

UTILICE PUNTOS

Aproveche las ventajas de ser titular BinterMás y alójese en el Hotel Vintage Gold by Marina, exclusivo y moderno, y solo para adultos situado en Playa del Inglés.

Desde 7.000 puntos/noche

goldbymarina.com
+34 928 948 555

Validez abril 2018.



Barceló Corralejo Bay. Fuerteventura

BARCELÓ HOTEL GROUP

SUME PUNTOS x2

Alójese durante el mes de abril en esta selección de hoteles Barceló y sume el doble de puntos con su alojamiento.

Barceló Corralejo Bay 185 + 185 puntos/noche
Occidental Margaritas 175 + 175 puntos/noche
Occidental Lanzarote Mar 175 + 175 puntos/noche

barcelo.com
902 101 001

Validez abril 2018.

Nuevo destino

Vigo

Sabor a mar

Binter



GRAN HOTEL ATLANTIS BAHÍA REAL

SUME PUNTOS x2

Sume durante el mes de abril hasta 1.200 puntos por cada noche de alojamiento en el Gran Hotel Atlantis Bahía Real y experimente un Hotel de 5 estrellas Gran Lujo situado en un entorno natural de gran belleza.

Habitación doble

600 + 600 puntos/noche

atlantisbahiareal.com
+34 928 537 153

Validez abril 2018.



ARRECIFE GRAN HOTEL & SPA

UTILICE PUNTOS DESCUENTO 15%

Aproveche la promoción de 15% descuento en utilización de puntos y alójese en la capital de Lanzarote por menos puntos.

Habitación doble

Antes	Ahora
11.600	9.860

aghotelspa.com
+34 928 800 000

Validez abril 2018.



Hotel Dunas Don Gregory. Gran Canaria

DUNAS HOTELS & RESORTS

SUME PUNTOS x2

Alójese durante el mes de abril en los hoteles seleccionados de la cadena Dunas y sume el doble de puntos por cada noche de estancia.

Dunas Don Gregory
Dunas Suites & Villas

500 + 500 puntos/noche
500 + 500 puntos/noche

hotelesdunas.com
902 142 828

Validez abril 2018.



Santa Cruz de Tenerife
AYUNTAMIENTO



SANTACRUZ
El corazón de Tenerife

Binter



Binter
NIGHT
RUN
5K - 10K



19
MAYO
2018

Santa Cruz
de Tenerife

www.binternightrun.com



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
902 411 515

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

UTILIZACIÓN	puntos
Vale de 10€	1.000 puntos
Vale de 20€	2.000 puntos

Desconecta en La Gomera

Desde **3500+131€** Desde
Puntos BinterMás Por persona

vuelo + **hotel**

Hotel Jardín Tecina 4*
3 días / 2 noches
Habitación doble
Alojamiento y desayuno

BinterMás

Precio Residente Canario por persona desde Gran Canaria, en base a ocupación Doble. Válido para compras en abril y estancias en mayo y junio.

Canariaviajes - Agencia de Viajes - IAN-0000994273 C. E. Plaza 20 - Local A - Entresuelo 38002 - S/C de Tenerife

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

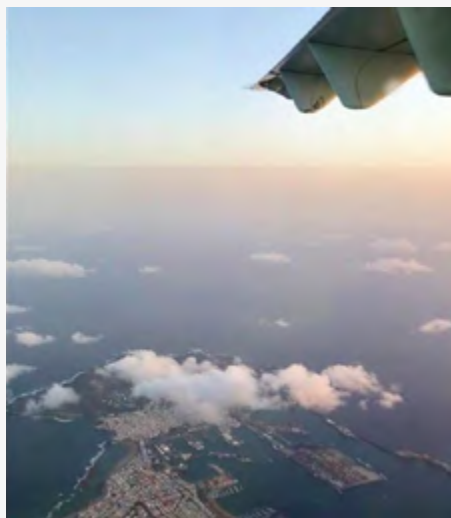


SHERATON GRAN CANARIA SALOBRE GOLF RESORT
+34 928 943 000
sheratongrancanaria.com
Obtención: 300 puntos

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



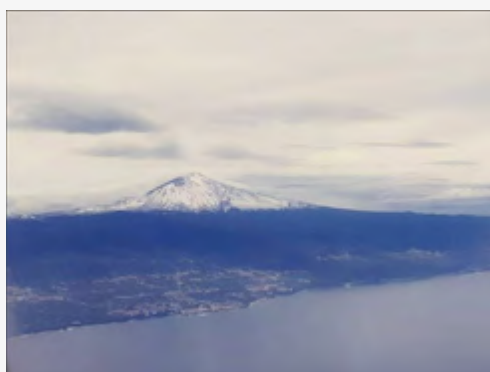
f Fran Delgado



@alejandro_hg



@naidap



@Jennifer_regalado_

#VOLANDOCONBINTER

¡Estrenamos sección!

Cada mes publicaremos las mejores imágenes en redes sociales de nuestros pasajeros. Comparte tu experiencia Binter en Facebook, Twitter o Instagram con la etiqueta #VolandoconBinter y recuerda etiquetarnos.

f/bintercanarias

@binternt

@bintercanarias

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.

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

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

Binter

Conectando emociones

180 vuelos diarios — **3,4 millones** de pasajeros al año

8 destinos interinsulares — **2** destinos nacionales

12 destinos internacionales

Interinsulares

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

Nacionales

Mallorca – *Lunes, miércoles, jueves y sábados*

Vigo – *Jueves y domingos*

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*

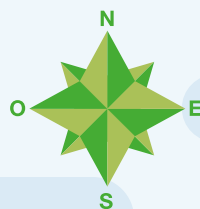
Banjul – *Sábados*

Nuakchot – *Lunes, miércoles y sábados*

Dajla – *Miércoles y sábados*

Casablanca – *Lunes y jueves*

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



Azores

Madeira

ISLAS CANARIAS

La Palma

Lanzarote

La Graciosa

Tenerife

La Gomera

Fuerteventura

El Hierro

Gran Canaria

CABO VERDE

San Vicente

San Nicolás

Sal

Boavista

Fogo

Santiago

Maio

ABRIL

TENERIFE DANZA



TENERIFE DANZA | SECCIÓN PEDAGÓGICA

JUEVES 5
18:00 h

Drakaina Draco
Sala de Cámara

MUSICAL.IES



DOMINGO 8
Función familiar
19:00 h

LUNES 9
Función escolar
10:00 h

Sala Sinfónica

LA FLAUTA MÁGICA



SÁBADO 28
18:00 h

DOMINGO 29
12:00 h

Ópera de Tenerife
Sala Sinfónica

MAYO

SINFÓNICA DE TENERIFE

SÁBADO 12
12:00 h

La flor más grande del mundo
Sala Sinfónica



Delicieux
SABORES DEL MUNDO

Tu restaurante favorito en el centro de la ciudad



La Noria, Calle Antonio Domínguez Alfonso,6, 38003 Santa Cruz de Tenerife
www.delicieux.es