

NT

VIGO

Juan Luis Gómez Pinchetti - Camelleros de Agadir - Vino en isla de Fogo
Parque Nacional de Banc d'Arguin - Larry Yaskiel - Invertir en bienestar

DISCOVER NATURE



Poema del Mar

Las Palmas de Gran Canaria



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



COMPROMETIDOS CON CANARIAS

En Binter seguimos incorporando novedades para nuestros clientes. Hemos mejorado el servicio de atención a los pasajeros con movilidad reducida poniendo a su disposición, además del formulario en la web, un número de teléfono gratuito, el 900 105 189, para gestionar la atención que necesiten para su viaje.

Es una muestra más de nuestro compromiso, pero no la única. Hace tiempo que nos preguntamos qué podíamos hacer para que nuestra actividad produzca el menor impacto posible en el medio ambiente y, fruto de esa reflexión, hemos puesto en marcha acciones que nos han situado, por ejemplo, a la cabeza de la reducción de emisiones en la asistencia en tierra a aeronaves en todo el territorio nacional.

Para ello ha sido necesaria una inversión de casi dos millones de euros, con el fin de renovar la flota e infraestructuras de Atlántica de Handling, empresa del sistema Binter que presta servicios de handling en siete de los ocho aeropuertos canarios, y promover la movilidad sostenible, reduciendo las emisiones contaminantes y el consumo de energía fósil en los aeropuertos.

Este proyecto, en el que trabajamos desde 2008, ha supuesto la sustitución de los tractores y las cintas transportadoras de equipajes por nuevos equipos eléctricos. También hemos renovado la flota de jardineras, que se han reemplazado por modelos menos contaminantes, y ahora estamos inmersos en el proceso de sustitución de los generadores térmicos en tierra por una versión eléctrica.

Para hacer visible este cambio hemos creado el sello *flota ecológica*, que identificará a todos los equipos y vehículos de Binter que producen cero emisiones.

El aeropuerto de El Hierro ha sido el primero en el que se ha realizado esta transformación al 100%, posibilitando a Atlántica de Handling operar con cero emisiones en esta isla, pero esos equipos están presentes, y cada vez en mayor número, en los otros seis aeropuertos.

El proceso de renovación de la flota de nuestra compañía aérea, con un modelo de aeronave que reduce los niveles de emisiones contaminantes, es otra acción que minimiza la huella ambiental de nuestra actividad. A final del mes de mayo llegó el decimosegundo avión ATR 72-600, del total de 18 adquiridos, que irán llegando hasta 2021.

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

Juan Luis Calero, Leoncio González, Enrique Areilza, Jorge Núñez Fdez-Vivancos, José María Noguerol, Juan Carlos Acosta, David Palacios, Juan José Ramos Melo, Mónica Rodríguez, Addict Be Iconic, Aarón Rodríguez González, Amalia Márquez, Álvaro Morales, Cristina Torres Luzón, Jesús Villanueva Jiménez, Diego Ojeda, Francisco Belín.

DIRECCIÓN CREATIVA

great · greatttt.com

DIRECCIÓN DE ARTE

Diego García · Mariano García

MAQUETACIÓN

Dunia Jorge

DIRECCIÓN DE FOTOGRAFÍA

Rocío Eslava

FOTO DE PORTADA

Antía Méndez

FOTOGRAFÍAS

Antía Méndez, Juan Carlos Acosta, Patri Cámpora, EME, Juan José Ramos Melo, Estudio Lúmina, Marta Purriños, Rubén Acosta, Dominic Dahncke, Amalia Márquez, José Chiyah Álvarez, Nacho González.

ILUSTRACIONES

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

PUBLICIDAD

publicidad@barabaracomunicacion.com · 922 897 517

BINTER

Pedro Agustín del Castillo · Presidente

Rodolfo Núñez · Vicepresidente

Alfredo Morales · Consejero delegado

Noelia Curbelo · Relaciones Institucionales y Comunicación

SÍGUENOS EN LA WEBSITE Y LAS REDES

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

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

FE DE ERRATAS: el ganador del concurso “Demuestra que nos lees y gana un viaje a El Hierro” de marzo no fue publicado en NT 183. Consulta su nombre en la página 104 de este número.

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

HECHO EN CANARIAS

El "must" de Canarias
**LORO
PARQUE**



Puerto de la Cruz - Tenerife - loroparque.com

Nuevo

HIPOPÓTAMOS PIGMEOS



TRAVELLERS' CHOICE™ WINNER

#1 WORLD



Por Juan Luis Calero
Ilustración por David Ferrer

CABRERA ES SHELDON COOPER

Ser actor de doblaje siempre nos resulta fascinante a quienes sentimos pasión por las posibilidades comunicativas de la voz humana. El tinerfeño Fernando Cabrera, afincado en Madrid, nos habla de su trabajo. Se considera un actor a secas, especializado en doblaje. Ha puesto voz en español a Sheldon Cooper, de la serie *The Big Bang Theory*; Kylo Ren, de *Star Wars*; Linguinni, de *Ratatouille*; Doug, el perro de *Up*; Miedo en *Del revés*; y Chris Griffin en *Padre de familia*, entre otros. Cree que la voz es muy importante ante la desmesurada consideración que se hace del físico. En la voz viaja el estado de ánimo y el termómetro emocional. Al llegar a casa, se olvida del personaje que dobla en el estudio. El valle de La Orotava con el Teide es uno de sus paisajes preferidos. Cuando se reúne con canarios echa mano del dialecto de las Islas y sueña con no tener barreras cuando regresa. TVE promociona en estas fechas una serie, *Sabuesos*, y Fernando Cabrera pondrá voz a uno de los protagonistas, un perro que habla.

SUMARIO

18
Juan Luis Gómez Pinchetti
Entrevista



22
El informe del mes
Economía



28
Vigo
Destino nacional



34
Agadir
Destino internacional



40
Isla de Fogo
Destino internacional



46
Banc d'Arguin
Parques nacionales



60
Larry Yaskiel
El rincón de...



64
El Tablado-Gallegos
Senderos



68
Lobos
End-to-End



70
Mujeres
Playas



80
Invertir en bienestar
Salud



98
En ruta
Gastronomía



DÉCIMA EDICIÓN DEL 'INGRESO SOBRESALIENTE' DE CAJASIETE

El incentivo consiste en el abono de una ayuda económica por cada sobresaliente obtenido por los jóvenes estudiantes en el presente curso escolar 2017/2018.

En estos diez años en los que Cajasiete lleva acompañando a nuestros estudiantes en su recorrido formativo, el *Ingreso Sobresaliente* ha premiado en su trayectoria a unos 30000 jóvenes canarios. En www.ingresosobresaliente.com se detallan todas las condiciones de participación. En esta edición se han ampliado los plazos para reunir



los requisitos: las fechas límites son el 30/06/2018 para los de 2.º de Bachi-

llerato y Ciclos de Grado Superior y el 31/10/2018 para los universitarios.

LORO PARQUE PONE EN MARCHA UNA ESTRATEGIA PARA LA ELIMINACIÓN DEL PLÁSTICO DE UN SOLO USO EN SUS INSTALACIONES

Se estima que los océanos acumulan entre ocho y 13 millones de toneladas de plástico al año –lo que equivale a 800 veces el peso de la Torre Eiffel o a 34 veces la superficie de Manhattan–, por lo que se cree que en 2050 habrá en el mar más plástico que peces.

Loro Parque, como centro de conservación de la vida silvestre, quiere tomar medidas y minimizar su uso con el fin de concienciar al público, dando ejemplo mediante pequeñas acciones e información que contribuyan en esta línea. Por ello, ya anunció el pasado 22 de abril, Día Mundial de la Tierra, su estrategia de eliminación de plásticos de un solo uso de sus instalaciones, que están siendo sustituidos por otros elaborados con materiales biodegradables.



HIBELIA, APUESTA SEGURA POR LA HIGIENE



Hibelia le ofrece profesionalidad y seguridad en la higiene de su negocio. Legionela, control de plagas, seguridad alimentaria, entre otros, son los servicios que realizamos. Con más de 17 años en el sector y siendo la primera empresa en Canarias auditada en la ISO 9001:2015 por Lloyd's Register Quality, le garantizamos la mejor relación calidad-precio. Más información: T. 928 728 474 www.hibelia.com

ALOE PLUS LANZAROTE RENUEVA EL SELLO SICTED



Aloe Plus Lanzarote renueva la certificación del Sistema Integral de Calidad en Destinos Turísticos (SICTED), promovida por el Instituto de Turismo de España, dependiente de la Secretaría de Estado de Turismo. Una distinción que han obtenido 14 establecimientos de la empresa canaria, en reconocimiento a la labor diaria de Aloe Plus Lanzarote por ofrecer una experiencia de calidad a los clientes. Más información en www.aloepuslanzarote.com.



ELIXA

www.elixa.net



Distribución exclusiva en Islas Canarias:

JP7 Hora Canaria

office@jp7horacanaria.com www.jp7.es



BRACO BUSINESS CENTER



Centro de negocios y *coworking* ubicado en Santa Cruz de Tenerife donde puede domiciliar su empresa, solicitar servicio de oficina virtual y trabajar con un ordenador disponible en el centro, así como con wifi e impresora.
L-V 8:00-20:00 / S 9:00-14:00
T. 822 773 110
bracobusinesscenter.com

¡NO TE QUEDES SIN TUS VACACIONES DE VERANO!



Escápate con Riu Hotels & Resorts a nuestros hoteles frente al mar en Gran Canaria, Tenerife, Fuerteventura o Lanzarote y disfruta de una estancia en la playa con el servicio más exclusivo desde tan solo 49€.



Equipamiento INTEGRAL para Hostelería

Mobiliario Iluminación Tapizados Cortinas Parquet Carpintería



* Hotel H10 Oceans Suits, Fuerteventura

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

MAKIN MOLOWNY PORTELA SE CONSOLIDA COMO ESTUDIO DE REFERENCIA EN CANARIAS



El estudio de arquitectura e ingeniería Makin Molowny Portela, con base en Tenerife y 15 años de trayectoria profesional, se consolida como estudio de referencia en las Islas. Habiendo experimentando un gran crecimiento en los últimos años gracias a su capacidad de adaptación y profesionalidad, sus últimas propuestas para inversores locales y foráneos en el

ámbito residencial y hotelero han marcado un punto de inflexión en el estudio, logrando la plena satisfacción y confianza de sus clientes y definiendo una línea proyectual reconocible, a tener en cuenta en el futuro. Para más información visita www.makinmolownyportela.com. info@makinmolownyportela.com T. (+34) 922 296 435



IMPOSIBLE COMER SOLO UNA
IRRESISTIBLES

el Sabor de
PANARIAS



Tirma

PAISAJES CULTURALES AFRICANOS EN CASA ÁFRICA



Casa África ha inaugurado la exposición fotográfica *Paisajes culturales africanos*. El desarrollo local sostenible, fruto de un proyecto realizado en colaboración con la Escuela de Arte y Superior de Diseño Gran Canaria a través de la investigación realizada por Tamara Febles Arévalo durante sus estudios del máster interuniversitario de Gestión del Patrimonio Artístico y Arquitectónico, Museos y Mercado del Arte de la Universidad de

Las Palmas de Gran Canaria. La exposición se podrá ver en las salas expositivas de Casa África hasta el próximo 21 de septiembre e intenta visibilizar la importancia del patrimonio natural y cultural africano para el desarrollo sostenible del continente, a través de imágenes de doce gráficos de National Geographic Creative que muestran quince Sitios Patrimonio de la Humanidad y paisajes culturales del continente africano.

www.oakleycollege.com

TOP INTERNATIONAL SCHOOL
EL MUNDO
2011-2018

Oakley College

OAKLEY

BRITISH INTERNATIONAL SCHOOL
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA
2 · 18 years

OAKLEY COLLEGE
BRITISH INTERNATIONAL SCHOOL

**REVOLUCIONA
EL CORRAL**



LADRÓN DE MANZANAS RECOMIENDA EL CONSUMO RESPONSABLE 4,5% VOL.

CAMPUS ÁFRICA



El próximo mes de julio, la ciudad de La Laguna se constituirá una vez más en campus urbano abierto para celebrar una nueva edición de CampusÁFRICA, un foro de reflexión, de fermento científico y de acción proactiva relacionados con el continente africano y con la vocación tricontinental atlántica de las islas de la Macaronesia.

Organizado por la Universidad de La Laguna con la colaboración de la UNESCO y bajo el alto patrocinio de los Gobiernos de Canarias y Cabo Verde, CampusÁFRICA dedicará su tercera edición (11 a 26 de julio) a reflexionar sobre *Las sociedades africanas frente a los retos de la globalización*.

Bajo este rótulo general, el programa de CampusÁFRICA (que se puede consultar en www.CampusAFRICA.org) comprende un conjunto de actos culturales y visitas científicas, así como actividades formativas centradas en torno a tres módulos interdisciplinarios: *El desarrollo sostenible de África: retos y oportunidades de la globalización; El patrimonio cultural africano: memoria, identidad e interculturalidad; y África y la salud global: enfermedades emergentes e investigación biomédica*.

Basado en el poder capacitador de la ciencia, el programa formativo de Cam-

pusÁFRICA incluye 32 seminarios en los que participarán 95 especialistas y 100 postgraduados africanos, junto a universitarios nacionales e internacionales y público en general.

Mención especial merecen los premios CampusÁFRICA, destinados a estimular proyectos de innovación, a cargo de jóvenes investigadores africanos, para el desarrollo sostenible. A ellos se añade el premio de relato corto en castellano, que lleva el nombre de Amadou Ndoye, como homenaje al hispanista senegalés que tanto hizo por difundir la lengua española y la cultura canaria en su país.

CampusÁFRICA es un programa internacional destinado principalmente a personas con formación universitaria, pero también admite la participación de todas aquellas a quienes el destino del continente africano y de las islas de su entorno no les resulta indiferente.





**JORNADA
PUERTAS ABIERTAS**
- Visita guiada
- Sesión Informativa
Martes, a las 19:00h

**Adelanta
2 años
tu vida profesional**

**CICLO
FORMATIVO
+ GRADO
UNIVERSITARIO***

**Y AHORA,
nuevos
CICLOS
Y GRADOS**

TÉCNICO SUPERIOR

Educación Infantil
Integración Social

Anatomía Patológica y Citodiagnóstico***
Laboratorio Clínico y Biomédico***
Dietética

Actividad Física y Deportiva
Animación Sociocultural y Turística

Administración y Finanzas
Gestión de Alojamientos Turísticos
Marketing y Publicidad

Desarrollo de Aplicaciones Multiplataforma***
Administración de Sistemas Informáticos

GRADOS*

Educación Infantil
Educación Primaria

Psicología
Nutrición Humana y Dietética

Ciencias de la Act. Física y del Deporte
Turismo

Administración y Dirección de Empresas
Relaciones Laborales y Recursos Humanos

Ingeniería Informática

Criminología
Ciencias de la Seguridad

4 Doble titulación en

* Los grados los imparten las universidades españolas o inglesas con las que colabora ICSE.
** Dependiendo del grado y de la universidad elegida.
*** En trámite.

www.icse.es
828 906 210 / 928 384 644
c/ Franchy Roca, 28 Las Palmas de C.C.





Por Leoncio González
Ilustración por Beatriz Pérez

“SOLO HAY DOS BANCOS DE MICROALGAS EN EUROPA Y UNO ES EL NUESTRO”

En su tono de voz no se percibe, en ningún momento, el estilo monocorde y aburrido de algunos científicos. Más bien lo contrario: desborda optimismo e ilusión, posiblemente por su cercanía diaria al mar, al sol de Taliarte y por ser consciente de que está abriendo un camino inexplorado. Este año un proyecto llamado *Seacolors*, desarrollado en su laboratorio, está nominado al Best of the Best de las iniciativas del programa Life de la UE. En *Seacolors*, finalizado en 2017, se pretendía conseguir colorantes sostenibles a partir de microalgas.

Explíqueme, ¿qué tipo de laboratorio es este y qué se hace aquí?

Pues es mi lugar de trabajo, el Banco Español de Algas, perteneciente a la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, que a su vez está gestionado por su Parque Científico y Tecnológico. Y nuestro principal campo de trabajo es desarrollar actividad científica y tecnológica aplicada. Es decir, mantenemos una colección de microalgas y generamos con ellas proyectos de investigación aplicada en el campo de la biotecnología. Tenemos una certificación de la World Intellectual Property Office como una IDA, que es una Autoridad Internacional de Depósitos de Microorganismos.

Entiendo, una especie de banco internacional de este tipo de microorganismos.

Sí. De microalgas en todo el mundo hay únicamente ocho centros de este tipo, y en Europa solo hay dos: el nuestro y otro que está en Escocia. De ahí viene

dada la importancia del reconocimiento de nuestro banco.

¿Esa colección es muy grande?

Para que te hagas una idea, tenemos 1700 cepas. Todas son unialgales y clonales, es decir, nacen a partir de una sola célula. Nosotros las mantenemos vivas en el laboratorio. Cualquier investigador puede venir y comprar una cepa, y también aceptamos microorganismos en depósito. Y como hay muchas que no se han estudiado nunca, con ellas generamos proyectos. Es decir, ponemos en valor la colección que tenemos.

¿Y de dónde obtienen ustedes ese *capital* investigador? ¿De dónde salen las algas?

Pues uno de los valores de nuestra colección es que es original. Durante todos estos años hemos estado muestreando la región macaronésica, principalmente Canarias porque aquí no habían sido muy estudiadas, pero también Cabo Verde,

Madeira y Azores. Obtenemos muestras marinas y continentales. Las microalgas crecen en una enorme variedad de entornos y nos interesan mucho las que se dan en ambientes extremos; como las que fueron aisladas en la erupción del volcán de La Restinga, en El Hierro: cepas que estaban viviendo en bajos niveles de pH y altas concentraciones de CO₂.

-

“Las microalgas crecen en una enorme variedad de entornos y nos interesan mucho las que se dan en ambientes extremos”

-

Mil setecientas cepas de microalgas. ¿Qué se puede hacer con todo eso?

Este tipo de organismos saltó a la fama con los biocombustibles, que sí que es una rama de trabajo en la que hay aún muchos equipos trabajando, pero que no es la única, por supuesto. Nosotros trabajamos para ver si somos capaces de cultivarlas (incluso probar si somos capaces de hacerlo a escala semiindustrial), estudiar sus características de crecimiento, su composición bioquímica y, sobre todo, saber cuál sería su interés biotecnológico. Y luego proponer proyectos de ciencia aplicada para farmacéutica, consumo humano, animal, para cosmética, biomedicina...

Suena apasionante, sobre todo por lo desconocido que resulta.

Sí, las macroalgas, en España en general, y en Canarias en particular, han sido estudiadas, sobre todo en su botánica. Pero en el mundo de las microalgas no existían herramientas adecuadas para trabajar con células tan pequeñas. Estamos hablando de organismos de micras. Es a mitad del

siglo pasado cuando se empiezan a desarrollar técnicas de investigación: sistemas de cultivos, técnicas moleculares, de extracción y conservación..., y en los últimos veinticinco años se ha producido, un boom científico en torno a este tema.

O sea, está casi todo por descubrir...

Claro, nos está generando preguntas continuamente. Hay muchas microalgas conocidas, digamos, pero de otras que están en la colección no se sabe nada porque no han sido estudiadas nunca, ni aquí ni en ningún otro sitio. Y, además, es importante apuntar que el hecho de que una cepa no tenga interés bioempresarial o biotecnológico no significa que no tenga valor científico o ecológico. Nuestro capital biológico está asegurado en la colección.

Pues están ustedes siendo pioneros, abriendo un camino a nuevas posibilidades.

En el escenario en que nos encontramos actualmente, en el que, por ejemplo, la sombra del cambio climático está muy presente, la búsqueda de nuevas oportunidades que generen beneficio científico, industrial y económico es muy importante. Tratamos de desarrollar propuestas a partir de los recursos que ya tenemos, y ¿cuáles son? Pues en Canarias tenemos muchos: el agua del mar, la luz, el calor del sol, etcétera, y estos capitales no solo son interesantes para el turismo, pueden ofrecer posibilidades diferentes.

De las microalgas se habló mucho el verano pasado, cuando las costas se llenaron de esas manchas...

Sí, pero ese es un asunto diferente a lo que trabajamos nosotros. Es algo relacionado con el medioambiente y con todo el escenario este que vivimos del cambio climático. No es nuestro objeto de estudio.



UNIVERSIDAD
**FERNANDO
PESSOA**
CANARIAS

#experienciaufpc

GRADOS UNIVERSITARIOS OFICIALES

Doble Grado en Periodismo y Comunicación Audiovisual

Grado en Odontología

Grado en Terapia Ocupacional

Grado en Enfermería

Grado en Psicología

Grado en Nutrición Humana y Dietética

MÁSTERES UNIVERSITARIOS OFICIALES

Máster Universitario en Psicología General Sanitaria

Máster Universitario en Gestión Sanitaria

www.ufpcanarias.es



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

¿TRIUNFARÁ TU HIJO EN SU VIDA? CÓMO PUEDES AYUDARLE

Sí se puede y está demostrado empíricamente. Aclaremos términos. Ayudar es algo que podemos hacer como padres para aumentar las capacidades de nuestros hijos en su futuro. Triunfar, en sentido amplio, es ser mejores en muchos aspectos de sus vidas. Desde la resistencia a los vicios hasta el éxito profesional, pasando por la resiliencia y muchos otros retos.

Cuando uno ve el desarrollo de los jóvenes en Corea del Sur o en China, no puede sino sentir un desasosiego terrible. Allí se practica hasta el infinito la ley del esfuerzo y la competencia. Estudian y trabajan duro, muy duro; en Europa no se hace desde la postguerra. Nosotros, los padres, provenimos de una educación de los abuelos, los herederos de la postguerra. Época dura que les enseñó y grabó a fuego principios como la necesidad/obligación del trabajo duro y la permanente visión de un futuro que de nuevo podría quebrarse.

Fíjense cómo ha cambiado la cosa; jornadas de 30 horas, pensiones dignas a veces y la sociedad del bienestar en general. Difícil mantener nada de ello con una mentalidad hiperprotectora e hiperconfiada en una Europa hoy muy alejada de la gloria de antaño. Es una pena, pero nuestros chicos van a tener que pelear y duro con otros, entrenados para el sacrificio.

¿Podemos entonces hacer algo por su bien, y por el nuestro propio (léase más pensiones y menos disgustos)?

* Dream Team Executive Search.

La respuesta es sí. Enseñarles a aceptar una recompensa mayor, si bien retrasada en el tiempo. Y esto ha sido demostrado por la Universidad de Stanford gracias a un experimento realizado en 1972 y cuyos resultados se han seguido controlando entre los participantes hasta hoy. Se conoce como “el experimento del *marshmallow*”.

Desarrollado por Walter Mischel, consistía en ofrecer a cada niño participante la posibilidad de obtener dos “nubes” siempre que no se comiera la que tenía delante y tras esperar a que el investigador retornara a la habitación del experimento dejando al niño solo con su nube.

Obviamente, había de todo, desde el que aplica lo de “más vale pájaro en mano” y se comía la nube en cuanto el investigador salía, los que se debatían un corto o largo rato y finalmente sucumbían a la tentación y aquellos que ponían por encima la recompensa futura y aguantaban el tirón.

Lo más importante es lo que se conoció después, tras estudiar durante los años siguientes a esos niños, evidenciándose que aquellos que exhibieron “gratificación retrasada” a menudo terminaron con niveles más bajos de abuso de drogas, mejor respuesta al estrés y habilidades sociales más elevadas. Siguiendo el progreso de cada niño durante la edad adulta descubrieron que aquellos que esperaban pacientemente la segunda nube tendían a superar a los demás en casi todos los aspectos de la vida. La serie de experimentos demostró claramente que la gratificación retrasada es fundamental para el éxito en la vida.

Para nuestra desgracia, hoy en día prima la gratificación instantánea y esta no es satisfactoria, además de crear algunos comportamientos tóxicos. Hay muchas maneras en que la gratificación retrasada puede beneficiarnos en nuestra vida. Por

ejemplo, si te abstienes de comer alimentos poco saludables cuando surge el impulso, estarás más en forma y saludable a largo plazo. Lo mismo ocurre si te abstienes del *sillón ball*. Si no te excedes, viendo episodios de más en Netflix, serás más productivo en tu trabajo al día siguiente. La gratificación retrasada a menudo significa colocar las tareas más importantes en una posición más alta en tu lista de prioridades, lo cual –es obvio– te beneficia, ya sea en tu salud, en tu trabajo o en tu vida familiar.

-
***Como padres, tenemos
 la responsabilidad de enseñarles
 a aceptar una recompensa mayor,
 si bien retrasada en el tiempo***
 -

De modo que, como padres, tenemos la responsabilidad de ayudar a nuestros hijos a obtener lo mejor en sus vidas. Ayudar es protegerlos de las influencias que puedan mermar su capacidad para desarrollar el poder de la contención y la capacidad de decir no; limitar el tiempo en los dispositivos que los distraen de asuntos que, siendo prioritarios, así deberían considerarlos. En resumen, que lo primero es lo primero y que seguir el orden tiene dos nubes de recompensa.

En otras palabras, se trata de instaurar un sistema para la gratificación retrasada prometiéndole a tu hijo pequeñas recompensas por cualquier trabajo realizado y luego cumpliéndolo, claro. Si lo haces de forma continua, su cerebro automáticamente gravitará hacia realizar el trabajo duro primero. Vamos, que es lo que nos hacían a nosotros con lo de “no dejes para mañana...”. Lo que pasa que era época más de palo que de zanahoria.

Buena suerte, buen vuelo.



*Siempre
contigo*

SEGURO DE COMERCIO

Para ti, que con dedicación y esfuerzo abres cada día las puertas de tu negocio.

Para ti, que la satisfacción de tus clientes es lo más importante, te ofrecemos un seguro flexible y completo, que te protege a ti y tu negocio, evitándote imprevistos.

Y ahora celebra nuestro 85 aniversario con un DESCUENTO DE HASTA UN 20%* en tu Seguro de Comercio.

*Ver condiciones en www.mutuatfe.es

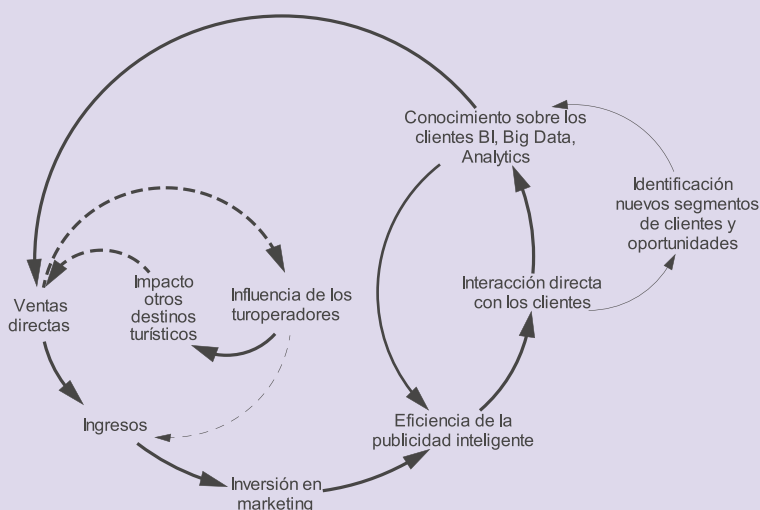


Mutua Tinerfeña *85*
SEGUROS aniversario

Por Jorge Núñez Fdez.-Vivancos*

DESTINO INTELIGENTE DESDE ORIGEN

Las Islas Canarias están batiendo récords de turismo gracias al incremento de vuelos directos y la gran oferta de hospitalidad. Sin embargo, titulares como “Grecia y Turquía ganan el pulso en reservas vacacionales” son cada vez más comunes.



En esta competencia internacional los intermediarios cobran un papel fundamental al influir en las decisiones de compra. Como respuesta, el sector turístico debe incrementar su capacidad de *venta directa* reduciendo su dependencia de ellos, conociendo al cliente en ‘origen’, haciéndose el ‘destino’ inteligente.

La capacidad de negociación que los intermediarios tienen en la rentabilidad de sector turístico puede ser contrarrestada a través de la interacción en ‘origen’ con los consumidores, conociendo

sus necesidades y preferencias, mostrándoles las opciones más relevantes y maximizando la posibilidad de venta directa. Para ello es necesaria la publicidad programática junto con un ecosistema de *Business Intelligence, Big Data, inteligencia artificial...*, ya que tener información que proviene de fuentes de datos directas nos permite analizar, valorar y tomar decisiones en tiempo real. Además, podremos añadir cualquier otro tipo de fuente de datos vinculada, de manera que podemos predecir demandas, patrones y tendencias.

* Profesor de The Valley DBS. CEO AdQuiver.

¿Estás preparado para hacer despegar tu carrera profesional?

Descubre la formación más innovadora de Canarias

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

Por José María Noguero
Fotografías por Antía Méndez

GALICIA CANÍBAL



Hay muchas galicias y muchos vigos, pero están aquí, casi todos. Algunos levitan, como Castroforte de Baralla en la novela *La saga/fuga de J. B.*, de Torrente Ballester. Volar a Vigo puede ser una experiencia literaria y fantástica, como para seguir levitando al llegar a la ciudad y sus alrededores.

Nunca había aterrizado en el aeropuerto de Peinador. En la terminal me espera mi amigo Javier, un vigués y barcelonés, y canadiense, y un poco portugués. Internacionalista como yo, vamos. Javier es de padre catalán y madre gallega; mejor dicho, de Vigo de toda la vida.



Recuerdo cuando me la presentó, en Playa América, en Nigrán, un lugar que nadie debe perderse tanto por el placer del baño como por el del paseo por su orilla. La madre de Javier me miró sonriente mientras me daba la mano, pero su gesto mostró una suerte de enfado, casi de espanto, cuando mi amigo le dijo: “Es de La Coruña”. La situación se resolvió y se produjo el retorno de la sonrisa cuando Javier matizó: “Pero ha vivido muchos años en Barcelona”. “¡Ah, bueno!”, dijo ella consolada y satisfecha. “Y también en Canarias”, puntualicé.

Vigo y La Coruña, o A Coruña, como escribe la toponimia oficial, son las dos ciudades más importantes de Galicia y, a su vez, capitanean sendas áreas metropolitanas en las que se concentra casi la mitad de la población de la comunidad autónoma. Las dos bellas, las dos de ciudadanos con un acendrado orgullo de pertenencia. Las dos, sanas rivales por liderar el noroeste de España, y mucho más en el fútbol.

Aquellos días, Javier, mi hijo Guillermo y yo fondeábamos en el club náutico de Bayona. Bayona, o Baiona, es, en verano, una sucursal de Madrid, de gallegos trasterrados en la capital de España, o de madrileños puros, si es que los hay. Baiona, que hace más de cinco siglos vio la llegada de la carabela *Pinta*, es un lujo para el buen comer y para admirar su bello casco histórico. Desde su puerto, navegamos por la ría de Vigo y nos bañamos delante de las islas Cíes.

Mas como soy un clásico y un nostálgico, en Vigo siempre me acuerdo de las excursiones que hacía con mi padre con dos ritos de obligado cumplimiento: primero, unas ostras en el mercado de A Pedra regadas con albariño, o ribeiro, y después, comida en alguno de los restaurantes del puerto pesquero, el Berbés.

También mi amigo y compañero de facultad de filosofía compostelana, Ángel, me llevaba en los ochenta al Berbés y a los bares de la movida viguesa, con unos incipientes Siniestro Total y Os Resentidos. A propósito de estos, ya sé lo que le voy a decir a Javier nada más salga a mi encuentro: “Fai un sol de carallo”, a lo que él responderá, seguro, “Galicia caníbal”, viejo himno de Antón Reixa.

-

Ángel me llevaba en los ochenta al Berbés y a los bares de la movida viguesa, con unos incipientes Siniestro Total y Os Resentidos

-

Sin embargo, hoy le propondré hacer primero una pequeña excursión a la frontera, a la frontera entre las dos provincias, Coruña y Pontevedra, y, en el municipio coruñés de Rois, muy cerca de Padrón, almorzaremos en el restaurante más antiguo de Galicia, Casa Ramallo. Comeremos unas excelentes cigalas terciadas cocidas y, si hay, un sargo al horno o cualquier otro pescado. También, en mi época de estudiante compostelano, me dejaba invitar por mi padre cuando venía a verme, de vez en cuando, en Casa Ramallo, después de meses de hambre canina estudiantil.

-

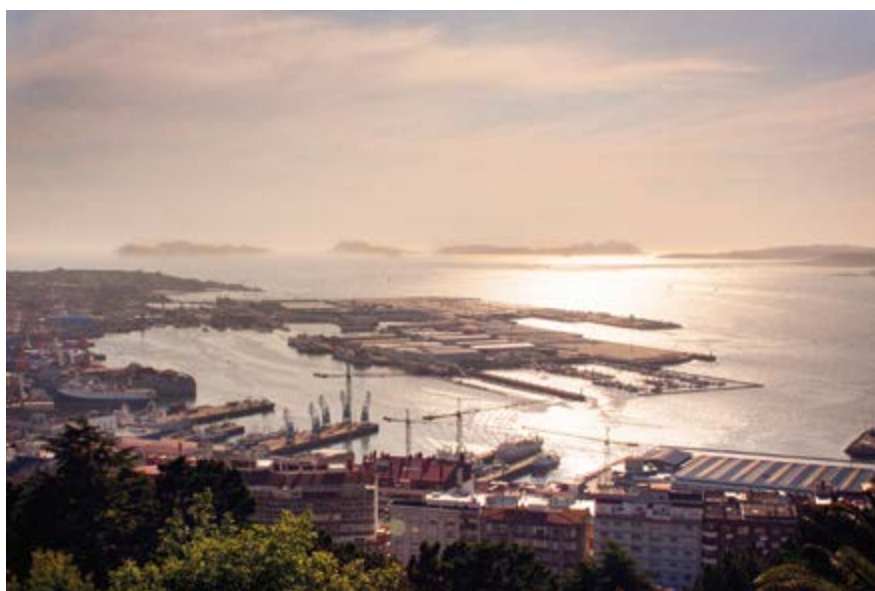
VIGO

***Vuele desde 11 000 puntos y
sume hasta 1100 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

-



Galicia canibal
Os Resentidos

CÓMO LLEGAR

Binter conecta Canarias con Vigo los jueves y los domingos, con vuelo directo desde Gran Canaria –de dos horas y media de duración– y conexiones desde el resto de islas.

La ciudad más poblada de Galicia, con su casco histórico a pie de la hermosa ría de Vigo, cuenta con el mayor puerto pesquero de España y una importante industria naval. Este dinamismo se traduce en una ciudad con una vibrante oferta cultural y gastronómica, así como una ubicación perfecta para visitar la costa gallega y el norte de Portugal.

DÓNDE ALOJARSE

Vigo sorprende con nuevas propuestas hoteleras para un público que encuentra aquí la escapada perfecta, que aúna bienestar y gastronomía en un entorno de naturaleza inigualable.

Gran Hotel Nagari Boutique & Spa 5*: sorprendente y muy acogedor, el hotel perfecto para una escapada para dos. Su circuito de *spa* en el *skyline* con vistas a la ría y sus jornadas gastronómicas son el tándem perfecto para una fin de semana 5*.
Hotel Pazo de los Escudos 5*: un auténtico pazo gallego rodeado de bellos jardines y con acceso directo a la playa. Lugar ideal para descubrir desde aquí las Rías Baixas.



QUÉ COMER

Qué decir de los pescados y mariscos de Galicia: en este puerto se subasta el mejor género para toda España, y la ciudad ya es un destino gastronómico de obligada visita.

Pásate por los puestos de ostras recién traídas cada día al mercado de la Piedra y degústalas en cualquiera de los restaurantes con un buen albariño o un ribeiro.

PurOsushi: la barra nipona con el mejor género de las Rías Baixas, o Barrabasada, el proyecto de dos jóvenes que practican lo que ellos denominan la “cocina bastarda”.

El casco viejo ofrece un sinfín de propuestas interesantes:

Taberna Patouro, La Carpintería, Pinche Pacho
o la **Pintxoteca** son solo algunas.

NO TE PUEDES PERDER

Una visita a las islas Cíes. El Parque Natural de las Islas Atlánticas, que aspira a Patrimonio de la Humanidad, te ofrece un día de inmersión en su espectacular naturaleza de aguas turquesas y cristalinas, senderos, miradores y faros. A 40 minutos en barco desde Vigo. Requiere autorización previa.

Recorrer los puntos emblemáticos de las Rías Baixas y sus impresionantes playas: O Grove y su playa de la Lanzada, la isla de la Toja o Sanxenxo con su puerto deportivo.

Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com

Vive Galicia

Escapada 5* a Vigo

Escapada Gourmet
Sabores y Mimos de Galicia



Precio: hasta el 31/10/18



Gran Hotel Nagari Boutique & Spa 5*

4 días / 3 noches

Loft Premium doble · Media pensión

Incluye: · Acceso diario al Spa Skyline (60 min.)
· Almuerzo o cena a la carta

4 días / 3 noches

Desde
466€ por persona
desde Gran Canaria



Precio: del 05 al 08/07/18



Pazo Los Escudos Hotel & Spa Resort 5*

4 días / 3 noches

Premium vista jardín · Solo alojamiento

4 días / 3 noches

Desde
455€ por persona
desde Gran Canaria



2:30 h.

Desde Gran Canaria
jueves y domingos

Descuento de residente aplicado en destinos nacionales

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

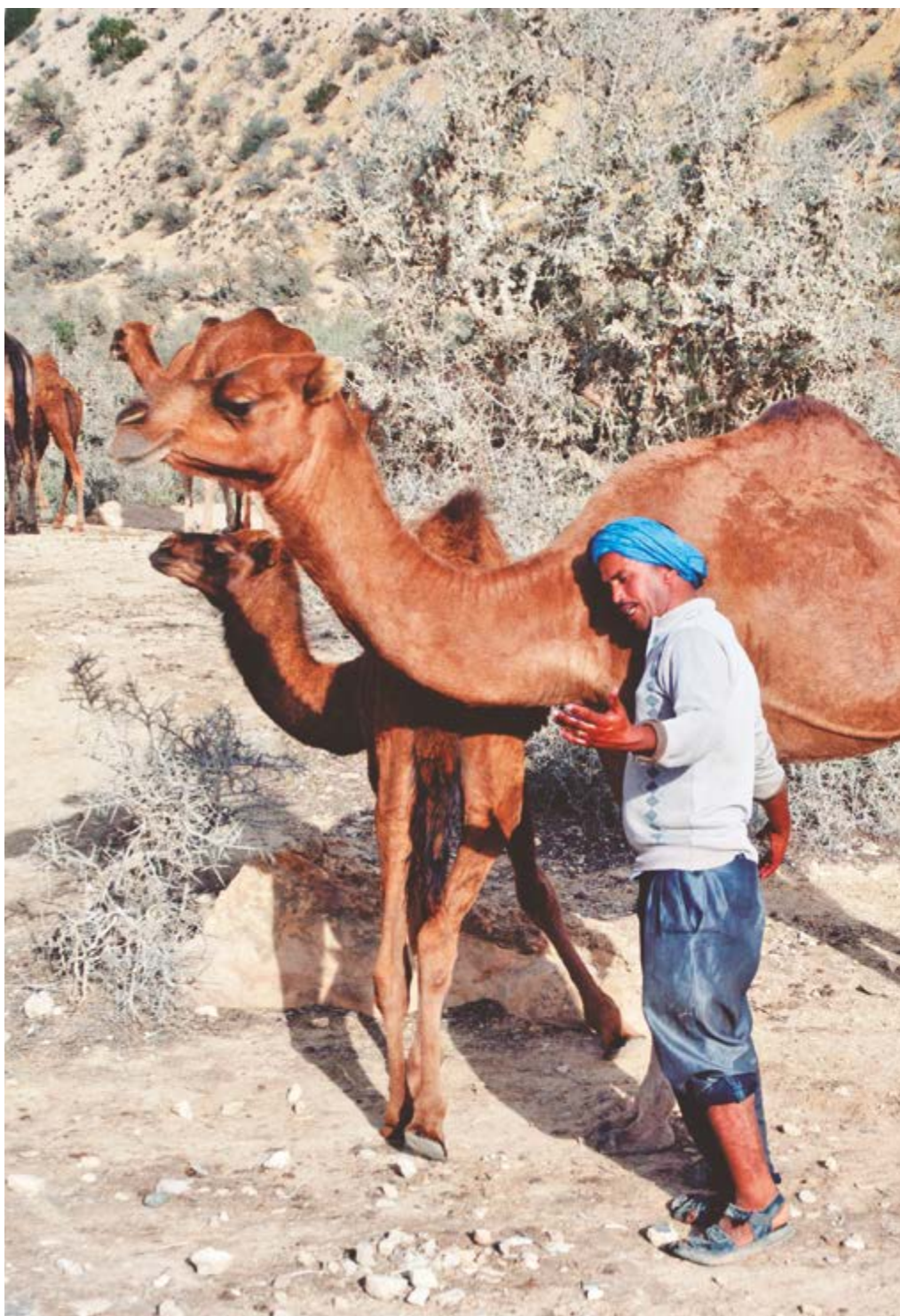
Por Juan Carlos Acosta

EL LARGO CAMINO DE LOS CAMELLEROS



Los llaman las naves del desierto, pero en los periodos de mayor sequía tienen que navegar hacia el norte para repostar. Los dromedarios representan hoy en día, aparte de una estampa típica del Sahel, un patrimonio animal cada vez más numeroso e importante de las regiones saharianas de Marruecos, aunque viven pastando durante todo el año a lo largo y ancho del territorio nacional, en sus amplias llanuras, medianías y costas.

Con una cabaña cercana a los 170 millones de cabezas, las regiones de Guelmin-Oued Noun, Laâyone-Sakia El Hamra y Dakhla-Oued Eddahab conforman el 92 % del censo de todo el país, un número además creciente al que hay que alimentar y dar de beber de forma permanente, cosa poco factible en las tierras pedregosas del sur durante las estaciones secas, es decir, verano y otoño.



Esa situación climática adversa es la que obliga a los camelleros a ponerse en marcha cada estío y emprender una larga ruta para nutrir a los rebaños durante los meses que transcurren lentamente hasta el próximo invierno, con un equipaje ligero, pero esencial, para defenderse del tórrido sol del día y del raso de las noches estrelladas en sus campamentos nómadas.

En las inmensas extensiones de argenes de la región de Sus Masa y en las lomas cercanas a sus playas pueden verse a menudo las cabezas siempre llamativas de estos camellos de una sola pata que asoman de pronto sus enormes ojos negros y sus morros en forma de gran tubérculo mientras ramonean mirando plácidamente el entorno. Y si nos fijamos bien, pronto localizaremos también un turbante azul, o de cualquier otro color, bajo el que estará uno de sus cuidadores, para, más tarde, si queremos, rastrear en una panorámica la totalidad del rebaño esparcido entre los arbustos y al resto de camelleros en las rocas, o en corrillo, a la sombra de un gran árbol, cuando vigilan, comen, descansan, rezan o comentan las cosas de la familia y los amigos dejados atrás, a cientos de kilómetros.

-

Los días y las semanas pasan muy lentamente y hay que aprovechar las horas de luz para continuar la senda y encontrar nuevos campos y abrevaderos

-

Así es la vida de los camelleros, al aire libre, tras sus animales, que marchan en comitiva con algún código oculto gregario que les hace siempre estar juntos. Son ellos, en realidad –los camellos–, los que detectan por instinto u olfato los mejores pastos y las atarjeas o fuentes

de agua que se encuentran a su paso, mientras que los hombres tan solo deben seguirlos a pie, sobre burros o en pequeñas motocicletas con las que se mueven, vigilando constantemente el perímetro de sus rebaños.

Los días y las semanas pasan muy lentamente y hay que aprovechar las horas de luz para continuar la senda y encontrar nuevos campos y abrevaderos, mientras que de noche, en torno a la hoguera, se cuentan historias, se dan instrucciones, se cocina, se come y se consuela a quien ha recibido una mala noticia desde el hogar. En realidad conforman una pequeña familia de entre tres y media docena de miembros que se arropan en torno a un jefe, el más experimentado y el que ha recorrido más veces el camino de ida y vuelta para mantener a los animales saciados.

Ese rebaño, generalmente compuesto por un centenar de cabezas, camina paralelamente a otros que proceden de otras latitudes vecinas del sur y con los que se encuentra de forma inevitable, debido a la orientación natural de las bestias en pos de los pastos, por lo que al final terminan entre todos constituyendo un conjunto de varios grupos que avanzan al unísono entre los árboles de las regiones del noroeste marroquí, sembrando de gruesas pisadas y huellas de motocicletas y desvencijados jeeps un escenario móvil de pastoreo y camaradería obligada.

Después de seis meses, los camelleros hacen girar a sus animales para emprender el regreso a casa en un viaje que les llevará al menos veinticinco días de ruta, con el corazón palpitando cada vez más fuerte por la expectativa de volver a abrazar a padres, hermanos y amigos, y compartir con ellos los muchos avatares vividos en el largo camino trashumante de cada año.



AGADIR

*Vuele desde 4000 puntos y
sume hasta 400 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 a Agadir, en poco más de hora y media, tres veces por semana. Lunes y viernes desde Gran Canaria y miércoles desde Tenerife, con conexiones desde todas las islas.

Agadir es una animada ciudad atlántica con una espectacular playa de más de 10 kilómetros y un puerto deportivo que la han hecho merecedora de pertenecer al Club de las Más Bellas Bahías del Mundo. A tres horas en coche de Marrakech y de Essaouira, permite viajes combinados que harán tu experiencia marroquí más completa.

DÓNDE ALOJARSE

Agadir es el segundo destino turístico de Marruecos.

Encontrarás aquí hoteles de primer nivel, restaurantes, cafés y tiendas que le aportan un toque europeo y cosmopolita.

Timoulay Hotel & Spa 4*: simbiosis perfecta entre el arte bereber de Marruecos y la tendencia *art déco*.

Iberostar Founty Beach 4*: totalmente renovado, un todo incluido en primera línea de playa y a un kilómetro del centro.

Riu Palace Tikida Agadir 5*: ubicación inmejorable en primera línea y con 10000 metros cuadrados de jardines. Respirarás tranquilidad, relax y olvidarás el estrés del día a día.



QUÉ COMER

Deliciosamente condimentada, la cocina marroquí mezcla tradiciones bereberes, árabes y andaluzas; es parte esencial de la experiencia del viaje. El omnipresente cuscús y el tajín de cordero, pollo o pescado son los platos estrella, pero hay mucho más... Descúbrelo en:

Pure Passion Restaurant: espectaculares vistas al mar en la marina de Agadir.

Le Tapis Rouge Restaurant: cocinas internacional y marroquí.

Babakoul: auténtico marroquí en Tamraght a 14 kilómetros de Agadir, en la ruta hacia Taghazout Bay.

NO TE PUEDES PERDER

El Valle del Paraíso, un bello rincón a los pies del Alto Atlas, piscinas naturales y cascadas en la garganta del Assif Tamraght.

Un paseo en coche de caballos por las murallas de la bella ciudad fortificada de Taroudant, rodeada de palmeras datileras y olivares.

Essaouira, blancos y azules, estilo marinero, callejuelas animadas y marcado carácter cultural. No dejes de visitarla recorriendo de camino los mejores *spots* de surf de la costa atlántica.

Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com

Agadir + Marrakech



Multidestino 7 días / 6 noches

Agadir

Timoulay Hotel & Spa Agadir 4*

3 noches

Doble superior vista piscina · Media pensión

Marrakech

Iberostar Club Palmeraie Marrakech 4*

3 noches

Doble básica · Todo incluido

Incluye:

- Excursión a Ouarzazate
- Todos los traslados

7 días / 6 noches

Desde

665€
por persona

desde
Gran Canaria



Válido hasta el 31/10/18



1:35 h.

Lunes y viernes desde Gran Canaria
Miércoles desde Tenerife

Precios por persona en base a ocupación doble y régimen indicados. Sujeto a disponibilidad. Consulta resto de 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 *David Palacios*
Fotografía por *Patri Cámpora* y cedidas por *EME*

UN OASIS DE PRODUCCIÓN VINÍCOLA

Con una altitud que alcanza los 2829 metros sobre el nivel del mar en su punto más alto, la isla de Fogo, en Cabo Verde, debe su nombre al volcán que todavía permanece activo y cuya última erupción se produjo en 2014. Las propiedades de la tierra volcánica han sido aprovechadas para convertir esta isla, en el sur del país, en una modesta pero cada vez más potente industria de producción vinícola.

Fogo –‘fuego’ en portugués– tuvo su primer contacto con el mundo del vino gracias a François Montrond, un aristócrata francés que se disponía a exiliarse a Brasil pero que tras descubrir este paraje decidió establecerse en la isla a mediados del siglo XIX. Allí empezó a plantar viñedos y a crear su propio vino dulce.

Desde ese momento la actividad vitivinícola se convirtió en el nuevo oficio de muchos agricultores y se empezaron a cultivar viñedos en el suelo negro y volcánico de la misma caldera, considerado como muy fértil y rico en minerales.

La mayor parte de la producción de vino se concentra en la capital, Chã das Caldeiras, una pequeña localidad de poco más de un millar de habitantes situada en el interior de cráter del volcán.

La Associação dos Agricultores de Chã es una de las cooperativas que aglutina la mayor parte de la producción de vinos de la isla y también se encarga de su exportación. Algunas de las bodegas más importantes de la zona son Sodade y Chã.



Fuera de la capital, la Associação de Solidariedade e Desenvolvimento (ASDE) creó en 2015 un proyecto llamado Vinha de Maria Chaves, con 23 hectáreas de viñedos y que produjo su primera cosecha en 2012. La bodega Monte Barro, desarrollada por profesionales de la vinicultura italianos en las inmediaciones del viñedo, es la encargada de transformar las uvas en unas 50000 botellas de vino al año.

Cada uno de los vinos de esta bodega está nombrado en honor de las distintas islas caboverdianas: Santa Lucía (blanco), Santiago (tinto), San Felipe (tinto) y Pico de Fuego (reserva).

-

Los vinos de la isla tienen un cuerpo complejo y un color muy intenso debido al tipo de tierra en el que están situados los viñedos

-

¿Sabías que Lanzarote está ayudando a Fogo a aprovechar los efectos de la erupción de 2014 como recurso? La intención es aprovechar las similitudes entre ambos territorios para que la isla caboverdiana implante un modelo de turismo sostenible y pase a formar parte de la red de Reservas de la Biosfera.

En 2006 se recolectaron en toda la isla 100000 kilos de uva durante el período de la vendimia –normalmente comprendido entre julio y septiembre– y se produjeron 480000 botellas de vino.

Los vinos de Fogo tienen un cuerpo complejo y un color muy intenso debido al tipo de tierra en el que están situados los viñedos. Además, las temperaturas altas durante el día y las noches húmedas son óptimas para obtener una alta calidad en los caldos.

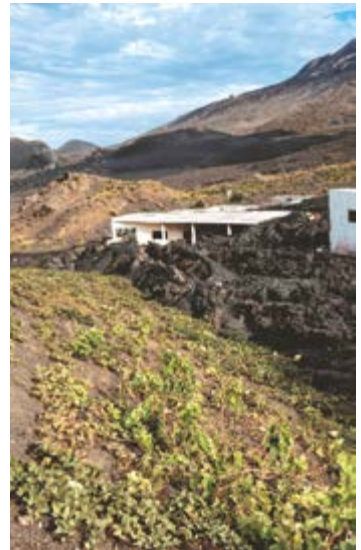
El tinto joven es una de las variedades que más se producen en la isla, sobre todo proveniente de la variedad de uva portuguesa *preta*, que le da al vino un color oscuro y que se ha convertido en una de las mejores cartas de presentación de la isla caboverdiana. También se utilizan otros tipos de uvas como tempranillo, *cabernet sauvignon* o *touriga nacional* (una variedad originaria de Portugal).

La mayor parte del vino blanco de Fogo se obtiene de las uvas dulces de moscatel y para la variedad rosada se usan unas similares a las del vino tinto, que proporcionan un sabor fresco e intenso al mismo tiempo.

En la isla también se produce el conocido como *vinho passito*, un caldo local de uvas *passas* de moscatel que se usa como vino de postre, así como el *manecon*, un vino casero seco o semidulce que se destina exclusivamente al consumo propio.

El próximo reto de Fogo es ser reconocida por la UNESCO como Reserva Mundial de la Biosfera –como lo hiciera en 1993 su hermana Lanzarote– e ingresar en la red de geoparques.

Ambas islas comparten un origen volcánico y un importante legado vitivinícola común. Es por esta razón por la que la isla canaria, juntamente con los fondos del programa europeo MAC (Madeira, Azores, Canarias), está ayudando a la recuperación vitivinícola de Fogo con la finalidad de desarrollar un modelo turístico sostenible que permita descubrir la isla a través de rutas en la montaña o visitando el volcán, uno de los mayores atractivos de Fogo.



CÓMO LLEGAR

Binter conecta los martes y los viernes durante todo el año con la isla de Sal, en el archipiélago de Cabo Verde. Desde Sal hay conexión directa a Praia, la capital del país, y desde allí se llega a la isla de Fogo en un vuelo de 30 minutos.

Las conexiones a Cabo Verde permiten una escapada a varias islas del archipiélago, que por su diversidad ofrecen una experiencia muy completa. Combinar Praia con la isla de Fogo y terminar con unos días en las playas de Sal es posible.

DÓNDE ALOJARSE

Hotel Vip Praia 4*: situado en la capital de la isla de Santiago, muy cerca de la playa y de la zona de compras, de estilo moderno, con fachada de cristal que ofrece grandes vistas al mar y la ciudad.

Hotel Pestana Trópico 4*: completamente renovado y ampliado en 2012. Un balcón al mar que ofrece un ambiente tranquilo y acogedor en una de las zonas más nobles de la ciudad de Praia.

Hotel Xaguete 4*: con espectaculares vistas a la isla de Brava, el hotel está a poca distancia a pie del centro de la capital de Fogo, San Felipe.



QUÉ COMER

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

Restaurante El Pescador: de los mejores restaurantes de pescado de Cabo Verde.

Restaurante Tia Irene: situado en Achada de San Antonio, para descubrir la comida típica caboverdiana y platos tradicionales africanos.

Flor de Liz: terraza y bar muy popular con excelente ambiente. También dan comida.

NO TE PUEDES PERDER

La música, esencia de la vida en este archipiélago, su ritmo y su mezcla de influencias te contagiarán. Desde el batuco al funaná, déjate llevar y vívelo con ellos. Hay numerosos locales:

Nos Africa, Quintal do Música –uno de los más recomendables para escuchar música tradicional– y también **O Poeta**, con terraza al mar, y **Cachito**.

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

La preciosa playa de Tarrafal... No querrás marcharte. El volcán, la impresionante caldera y los cafetales de la isla de Fogo.

Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com

¡RÁPIDO! AHORRA EN VERANO

FUERTEVENTURA
Sol Fuerteventura Jandía
(MORRO JABLE)

GRAN CANARIA
Sol Barbacán Aptos.
(PLAYA DEL INGLÉS)

LA PALMA
Sol La Palma
(PUERTO NAOS)

LANZAROTE
Sol Lanzarote
(PUERTO DEL CARMEN)

TENERIFE
Sol Arona Tenerife
(LOS CRISTIANOS)
Sol Costa Atlantis
(PUERTO DE LA CRUZ)
Sol Tenerife
(PLAYA DE LAS AMÉRICAS)
Sol Sun Beach Aptos.
(COSTA ADEJE)

hasta
35% dto.

Con diversión, risas y verdaderos momentos en familia, los hoteles Sol crean las mejores vacaciones bajo el sol. Nuestros hoteles se encuentran en los enclaves más bonitos de las Islas Canarias, cerca de preciosas playas, que prometen una estancia acogedora llena de frescura, luz y diversión para toda la familia. Ya sean nuestros shows en vivo, las innumerables opciones gastronómicas o los Mini Clubs, unas vacaciones en un hotel Sol son una experiencia para toda la vida.

Let your sol shine Reserva en tu agencia de viajes o visítanos en solbymelia.com

   @solresorts

SOL
BY MELIÀ



Por Juan José Ramos Melo
@JuanjoRamosEco

EL PARQUE NACIONAL DE BANC D'ARGUIN

En la cercana costa mauritana se encuentra un extenso lugar donde se fusiona el desierto con el océano Atlántico. Una tierra medio anfibia que cambia de forma en función de las mareas y el azote de los fuertes vientos, bañada por unas de las aguas más ricas y nutritivas del planeta, junto al banco pesquero canario-sahariano. Probablemente el lugar más salvaje y extremo del oeste de África, donde las comunidades locales han vivido durante cientos de años en plena armonía con la naturaleza.

A medio camino entre los dos principales núcleos de población de Mauritania, Nuakchot y Nuadibú, se encuentra el Parque Nacional de Banc d'Arguin. Un lugar donde aún es posible ver los chacales que merodean por las solitarias playas en busca de los cadáveres que arroja el mar, en ocasiones un gran pez, en otras un delfín o restos de una ballena. Todo un espectáculo de la naturaleza que no deja impasible al viajero.

Fue designado como Parque Nacional en 1976, Sitio Ramsar en 1982 y Patrimonio de la Humanidad en 1989. Es un amplio parque marítimo-terrestre con una zona de protección de unos 12000 kilómetros cuadrados y hace casi un siglo, hasta aquí llegaron en sus barquillas pescadores canarios que enseñaron a la población local las técnicas de nave-

gación a vela latina de las Islas. Hoy en día aún sobrevive este medio de navegación, único permitido en este espacio, la mayor superficie de navegación sin motor del planeta.

Abarca una vasta extensión de dunas, pantanos costeros, islotes y aguas litorales poco profundas y, como en todos los ambientes desérticos, la diferencia de temperatura entre el día y la noche es muy marcada. La zona está muy expuesta a las brisas marinas, que suavizan considerablemente las temperaturas.

La vegetación es muy escasa, formada por plantas de bajo porte y arbustos leñosos con pequeñas hojas. Al refugio del viento, en lugares muy concretos aparecen algunos tarajales y otros arbustos de mediano tamaño.

Cada año llegan hasta aquí entre dos y tres millones de aves acuáticas provenientes del norte de Europa para pasar el invierno, lo que constituye una de las mayores concentraciones de aves del planeta. La multitud de pequeñas islas que forman el parque se encuentran pobladas por colonias de charranes, garzas, pelícanos, cormoranes, espátulas y flamencos, entre otras aves acuáticas.



A no muchos kilómetros al norte del parque nacional, en Cabo Blanco –en plena península de Noadibou–, se encuentra la mayor colonia de foca monje descubierta hasta ahora, donde sobreviven algo más de 300 ejemplares. Con algo de suerte y en condiciones adecuadas, se pueden llegar a observar ejemplares de esta amenazada foca en las aguas del parque nacional.



-

Hace casi un siglo, hasta aquí llegaron en sus barquillas pescadores canarios que enseñaron a la población local las técnicas de navegación a vela latina de las Islas

-

Al bajar la marea, millones de ostras, berberechos, caracolas y otros moluscos quedan al descubierto; un recurso aprovechado por aves y humanos. Fruto de esto es la existencia de gigantescos concheros de varios kilómetros de largo y decenas de metros de altura, creados por la acumulación durante cientos de años de restos de estos moluscos consumidos in situ tras haber sido recolectados en el litoral.

A lo largo de la costa se encuentran pequeños núcleos en asentamientos seminómadas, cuyos pobladores son conocidos como los imraguen. Según el periodista canario José Naranjo, los

imraguen son los únicos mauritanos de tradición pesquera, aunque no se trata de una etnia, sino de una cultura propia de este lugar. Una forma de vida muy ligada a la pesca de la lisa: de este pez obtienen comida, tanto su carne como sus huevas; extraen aceite para cocinar y elaboran remedios para sus males; lo secan para venderlo, intercambiarlo por carne u otros productos o para regalar a los visitantes, y con sus huesos hacen cuentas y objetos decorativos.

Cuando los lugareños perciben un banco de peces cerca de la costa, se reúnen para golpear el mar con bastones; entonces, los delfines se acercan atraídos por los ruidos y encierran a los peces, lo que permite cogerlos fácilmente con las redes. Se trata de una técnica de pesca única en estas latitudes del planeta, un procedimiento colaborativo entre delfines y hombres, que en la actualidad prácticamente ha desaparecido debido a la aparición de nuevos métodos más rentables.

MERCADO DE SABORES

Mahou

www.laprovincia.es
LA PROVINCIA
DIARIO DE LAS PALMAS

www.laopinion.es
La Opinión
de Tenerife

V PREMIOS DE GASTRONOMÍA

Mahou y Prensa Ibérica te ofrecen las mejores propuestas gastronómicas de Canarias, además de una gran variedad de actividades relacionadas con la gastronomía, la cultura cervecedera, nutrición, música en directo y mucho más.

¡Ven y saborea!
No te lo puedes perder.

Colaboran:



Lugar:
Museo de la Naturaleza y el Hombre
Santa Cruz de Tenerife

Fechas:
Viernes 06 de julio
Sábado 07 de julio
Domingo 08 de julio

Horario:
Viernes y sábado de 12:00 a 23:00 h
Domingo de 12:00 a 16:30 h



LORO PARQUE FUNDACIÓN DESARROLLA CON ÉXITO UN PROYECTO PARA LA CONSERVACIÓN DEL GUACAMAYO MILITAR

En colaboración con la organización Conservación de Vida Silvestre y Desarrollo Comunitario en México, se han analizado los árboles de los que se alimenta para cultivarlos en las zonas donde se necesitan y se ha trabajado en la participación de la población local, ofreciéndole formación para contribuir con la conservación de ecosistemas. “Son acciones que quedan en la memoria del entorno,

convirtiendo a las personas en guardianes de la naturaleza”, explicó Rafael Zamora, director científico de la Fundación, para la que estos resultados resultan muy satisfactorios, ya que siempre ha sido fiel a su compromiso con la protección de la naturaleza, a la que dedica el 100% de los ingresos, destinándolos a proyectos de conservación repartidos por el mundo donde los animales necesitan ayuda.

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA
donde sucede la vida
CAPITAL CITY


Las Palmas de Gran Canaria
Ciudad de mar y culturas

LPAvisit.com



Escápate al

**TE
MU
DAS**

Vuela con
Binter

22^o FESTIVAL DE TEATRO
MÚSICA Y DANZA
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA
5 julio- 4 agosto, 2018

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



Vuelo



Hotel 3*

Desde

63€
por persona

Por *Mónica Rodríguez*
Fotografías por *Estudio Lúmina*

PRIMAVERA TODO EL AÑO

Dicen que una casa sin vegetación es un hogar vacío, que las plantas nos ayudan a respirar mejor por su capacidad de humedecer el ambiente purificándolo e incluso que cuidar de ellas puede ser terapéutico.

Cierto o no, lo que está claro es que flores y plantas son aliadas perfectas para sacar todo el partido a tu terraza, dar ese toque de color que falta en tu salón o crear la combinación idónea para el jardín. Con un bonsái podrás conectar con tu lado más zen, y ¿quién dijo que los jardines tienen que ser a ras de suelo? Elegir uno vertical conseguirá sin duda un estilo decorativo único.




Si lo tuyo son los frutales pero no dispones de mucho espacio, puedes optar por un limonero o un naranjo enano, que llenará de color (y sabor) tu hogar, mientras que si buscas sencillez y distinción, las orquídeas son la clave. Ficus, hortensias, narcisos... e incluso cactus ¡de colores! El abanico es infinito y, aunque cueste elegir, merece la pena: tendrás en tu domicilio la opción que escojas en 24 horas. Sin plantas y flores todo sería más gris; apuesta por ellas y haz de tu casa un hogar.



www.greentouch.es

*Green
Touch*



Esta primavera "renueva tu hogar a lo grande" en Aguiar

Outi Roble:

Pavimento porcelánico imitación madera 25cm x 100cm
"Crea ambientes amplios y cálidos gracias a nuestros nuevos modelos de gran formato. Llena de luz y uniformidad tu nuevo hogar con Aguiar"



Clips:

Pavimento porcelánico imitación madera 20cm x 120cm
"La luz y la luminosidad se propagan por los espacios decorados con nuestro pavimento de gran formato, gracias a su diseño en tonos claros, pero sin perder resistencia y durabilidad"



Treverklife:

Pavimento porcelánico imitación madera 20cm x 120cm
"La fuente de inspiración de esta nueva colección es el roble. Retomando el encanto de las "bricole", señales náuticas típicas de la laguna de Venecia"



AGUIAR

Calidad de hogar

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

Web www.aguiar.es Correo aguiar@aguiar.es Teléfono **928427870**

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

Por *Juan José Ramos Melo*
@JuanjoRamosEco

EL BOSQUE DE PINO CANARIO



A las faldas del Teide y rodeando las zonas más altas de las Islas encontramos uno de los bosques más singulares de las costas del Atlántico, el pinar canario. Un extenso bosque monocromático dominado por el pino canario, una especie exclusiva del Archipiélago que tan solo vive en las islas de Tenerife, La Palma, El Hierro y Gran Canaria. Un bosque adaptado al fuego que alberga una serie de especies de flora y fauna que han evolucionado durante millones de años hasta nuestros días.

El pinar canario está dominado por el árbol que le da nombre, el pino canario (*Pinus canariensis*). Ocupa las zonas medias, entre los 1000 y los 2000 metros de altitud, llegando a cotas más bajas en las vertientes sur de las Islas, donde el bosque es menos frondoso y los suelos son más áridos.

Ha evolucionado condicionado por el fuego; las erupciones volcánicas durante millones de años lo han hecho resistente a los incendios que origina la lava de los volcanes. Además, las extremas condiciones meteorológicas determinan la vida en el bosque: los secos y calurosos veranos contrastan con los húmedos y gélidos inviernos, época en la que los fuertes vientos y las nevadas golpean con dureza en las zonas más altas.

-

***Al finalizar la primavera,
cuando las hojas de pinocha
comienzan a cubrir el suelo, el
bosque se llena de bellos sonidos***

-

Tras las primeras lluvias el amarillo de las flores del corazoncillo, el violeta del geranio canario y el blanco de los poleos y tomillos dan color al monótono y aparente inerte marrón que cubre el suelo durante todo el invierno. Toda una explosión de vida que atrae a infinidad de insectos voladores.

La corteza del pino es el hogar de escarabajos, chinches, tijeretas y un ejército de invertebrados especializados en la vida en el bosque. Algunos de ellos son comedores incansables de madera vieja y se encargan de descomponer los troncos muertos y convertirlos en nuevos nutrientes. Bajo las ramas de los pinos, en aquellos lugares donde penetra la luz

con holgura, el bosque está cubierto de jaras blancas, jaguarzos, escobones, tagasastes y codesos, todos ellos arbus-tos leñosos, lo que le da un aspecto más frondoso y lo hace un tanto impenetrable.

Al finalizar la primavera, cuando las hojas de pinocha comienzan a cubrir el suelo, el bosque se llena de bellos sonidos. Los pollos de aves adaptadas a la vida en el bosque, como los herrerillos norteafricanos, los pinzones azules y los picos picapinos, comienzan a revolotear entre las frondosas ramas; los adultos, mientras, tamborilean en los troncos y picotean las cortezas en busca de alimento que llevar a su descendencia.

Tras la conquista, los pinares de Canarias fueron talados en su mayoría; tan solo sobrevivió una proporción muy reducida en zonas muy abruptas y alejadas de los principales núcleos de población.

Sus maderas fueron utilizadas para la construcción de viviendas, templos y barcos. La resina fue extraída mediante incisiones en la corteza para calafatear los barcos y así evitar que entrara el agua. Aún existen restos de los muchos hornos encargados de refinar la resina. Todavía la pinocha que se deposita en el suelo del bosque es utilizada como mantillo en las tierras de cultivos de platanera y otros frutales tropicales.

Los pinares de Vilaflor, Guía de Isora, La Guancha, Icod de los Vinos y los altos de la comarca de Acentejo, en Tenerife; Tamadaba, Ojeda, Inagua y Pajonales, en Gran Canaria; La Hoya del Morcillo, en El Hierro; y la Caldera de Taburiente, Tijarafe, Garafía y Puntagorda, en La Palma, son algunos de los más bellos y mejor conservados de Canarias. Estas zonas han sido dotadas de áreas de esparcimiento para quienes quieran disfrutar de un día de ocio en un bosque único.

IBEROSTAR SÁBILA

Iberostar Sábila, ubicado en Costa Adeje, en la zona sur de Tenerife, es el resultado de la reforma del anterior hotel Iberostar Torviscas Playa. Iberostar Sábila ofrece un cuidado producto *premium* de categoría cinco estrellas, perteneciente a la categoría Iberostar Selection, y solo para adultos.

El proyecto de reforma ha estado enfocado en crear un nuevo concepto de hotel, más abierto al mar, con espacios amplios y con una innovadora oferta de productos dirigida a sorprender a los huéspedes a través de los cinco sentidos. Su ubicación única, una cuidada oferta de relax y *wellness*, así como una exquisita oferta gastronómica, son algunos de sus atractivos fundamentales.

Cuenta con 472 habitaciones, todas ellas con balcón y 33 de ellas *wellness*, diseñadas para asegurar la mayor comodidad y bienestar de cada huésped. Iberostar Sábila ofrece también el servicio *premium* Star Prestige, que permite disfrutar de habitaciones superiores y una serie de exclusivas comodidades, como *check-in* y *check-out* personalizados, atención especial de *concierge*, zonas acotadas dentro del restaurante del hotel y zonas exclusivas para los clientes de este servicio *premium*, como el Sky Lounge Star Prestige en la última planta, donde cuentan con recepción propia, piscina, jacuzzi, sofás y dos zonas con solárium con hamacas y camas balinesas.

La gastronomía de calidad es uno de los pilares de Iberostar Sábila, que ofrece una atractiva y completa oferta culinaria

a través de un mercado gastronómico: GourmetMarket. Abierto de miércoles a domingo, cuenta con siete puestos con personalidad propia especializados en carnes, pescados, jamones y quesos, tapas, pinchos y tortillas, embutidos y encurtidos, comida asiática y postres.

Dividido en diferentes áreas, el mercado permite que los huéspedes disfruten de la tranquilidad de la planta baja, donde se puede elegir la comida, o de la mejor música en directo, que se ofrece en la primera planta. Este espacio se complementa con una terraza para que los huéspedes y visitantes puedan deleitarse con una copa mientras disfrutaban de la maravillosa puesta del sol.

Además, su bar café se convierte en la primera opción de Tenerife en ofrecer una completa propuesta gastronómica para celíacos. Los huéspedes podrán encontrar una selección de productos dirigidos especialmente a personas intolerantes al gluten entre las que destacan sus recetas de pastelería.

Iberostar Sábila
Av. Ernesto Sarti, 5, Costa Adeje
Santa Cruz de Tenerife
Iberostar.com
T. 900 811 676



Vistas piscina.



Habitación.



Star Prestige.



GourmetMarket.



GourmetMarket.



Bar café.





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

A CHIPUDE

Esta pequeña localidad del municipio de Vallehermoso, en La Gomera, tiene algo que la hace muy especial. Cada vez que dejas una curva atrás su paisaje cambia: tonos amarillos, marrones, verdes y anaranjados predominan en sus características palmeras y tímidas montañas, entre las que destaca La Fortaleza. Cuentan los locales que en muchos mapas y censos de población aparece Temocodá en vez de Chipude, y es porque aún hay quien sigue llamando a este pueblo como antiguamente.

Y es que visitar La Gomera es como estar en otro continente.

Por *Sylvia Madero*
Fotografías por *Rubén Acosta*

LARRY YASKIEL



Tras 20 años de agotadora carrera a la vanguardia del rock mundial como uno de los principales directivos de la Warner Brothers en Europa, mánager de grupos como Supertramp o Bee Gees y responsable de promoción en Alemania de cantantes de la talla de Jimi Hendrix, Larry decide jubilarse prematuramente a los 42 años cuando aparece el punk. Se traslada a Lanzarote para empezar una nueva vida junto a su mujer, Liz, y desde su llegada ambos se han convertido en embajadores internacionales de excepción de la Isla al frente de la edición inglesa del periódico local *Lancelot*, que ha cumplido esta primavera su trigesimocuarta edición.



Calle León y Castillo. En 1984, y después de cinco años de descanso en la Isla de los Volcanes, Larry recibe la propuesta de dirigir la edición inglesa del periódico local *Lancelot* y sin dudarlo se lanza a esta nueva vertiente profesional. Sin apenas hablar español y sin conocimientos de la profesión, invita a su colega Roy Carr (editor de *New Musical Express* y reconocido como mejor periodista musical de Reino Unido en 1972) a pasar unos días en su compañía para que le mostrara los entresijos del periodismo. Unas lecciones que aprovechó intensamente y supo plasmar en su trabajo al frente del periódico. De sus inicios en las oficinas de *Lancelot* al final de la calle León y Castillo recuerda las horas tecleando frente al ordenador (tuvo que aprender a usarlo, ya que solo conocía las máquinas de escribir) y los descansos en las cafeterías de la zona, comiendo churros de pescado o bebiendo alguna cerveza con los compañeros de redacción.



Centro Cultural El Almacén. Cuando el matrimonio llevaba dos meses en la Isla, coincidió que *Lancelot* celebraba en el Centro Cultural El Almacén, en Arrecife, su edición número 100, en una fiesta con César Manrique como anfitrión. Allí fue donde les presentaron al artista conejero, con el que la pareja entabló una entrañable amistad que duró hasta que falleció. “Tuvimos el gran privilegio de conocer Lanzarote a través de los ojos de César, y de conocerle a él, una persona admirable. Aunque llevábamos un tiempo en la Isla, no fue hasta que César nos la mostró cuando sentimos que la descubríamos realmente”, afirma visiblemente emocionado y añade: “Siempre he admirado a los artistas, porque son capaces de crear donde antes no había nada, eso es algo que comprobé durante mis años en el mundo de la música y por supuesto junto a César”.



Ayuntamiento de Teguiise. Larry se siente especialmente orgulloso de haber encontrado en San Antonio de Texas a descendientes directos de Lanzarote. Todo surgió después de leer el libro *La fundación de San Antonio de Texas por canarios en 1731* y descubrir que, de los 56 canarios que establecieron la ciudad, 44 provenían de la Isla. Tras un arduo trabajo de investigación, consiguió contactar con Dorotea Pérez, descendiente directa de algunos de los que partieron en 1730 hacia allá junto a Juan Leal Goraz, entonces alcalde del Cabildo de Teguiise, jefe de la expedición y primer alcalde de la citada ciudad. “Tras saberlo, se lo comenté a Juan Pedro Hernández, alcalde de Teguiise por aquel entonces, y la invitó a venir a la Isla. Por primera vez en 200 años regresarían a Lanzarote descendientes de aquellos canarios que huyeron de las hambrunas que castigaban la Isla en el siglo XVIII; fue conmovedor”, afirma.



Ubicado en el corazón financiero de Las Palmas de Gran Canaria, **DESIGN PLUS BEX** es un hotel de 4 estrellas que cuenta con un total de 97 nuevas y vanguardistas habitaciones.

Los huéspedes que se alojen en este céntrico hotel evocarán el ambiente de los años 20, a través de un diseño arquitectónico único inspirado en el antiguo Banco Exterior de España.

Los cuidados detalles del hotel, desde el vestíbulo principal a las coquetas habitaciones, pasando por el lobby bar, el extraordinario ambiente del bar-terraza en el ático donde se pueden contemplar las inigualables vistas al puerto y la bahía, así como el restaurante del hotel construido a partir de la imponente cámara acorazada del antiguo banco donde además, podrá celebrar reuniones de trabajo en un entorno insólito, todo, conforma un innovador y moderno concepto que no debe perderse y, sin ninguna duda, si disfrutarlo.

Para hospedarse en **DESIGN PLUS BEX HOTEL**

haga su reserva en:

928 143 636

www.designplushotels.com



Por Aarón Rodríguez González
Fotografías por Dominic Dahncke

GUELGUÉN: EL REINO DE LOS BARRANCOS DEL NORTE

Viajamos este mes hasta La Palma para realizar un espectacular recorrido de apenas nueve kilómetros por el sendero GR-130, que nos permite cruzar uno de los parajes más insólitos que alberga la Isla Bonita: la Reserva Natural Especial de Guelguén.

Comenzamos en El Tablado, una *isla* de tierra fértil, cercada por dos tremendos abismos: a poniente, el barranco de Fagundo; al naciente, el de Los Hombres. Al borde de este último nos asomamos, desde los miraderos privilegiados de El Topo y El Jurado. La senda se precipita hacia el fondo, que se encuentra a más de 200 metros de profundidad. Una vez allí, comenzamos el lento ascenso por la ladera opuesta. En El Asomadero, tomamos resuello. La visión de La Fajana, extendida plácidamente sobre el mar, constituye un contrapunto sorprendente en este paraje tan hostil y hermoso, orlado por acantilados. En Franceses, la topografía vuelve a ser suave, y el paisaje bucólico.

Al fondo, a apenas dos kilómetros, vemos nuestro destino. Pero tendremos que recorrer más de 4,5 para llegar. Un escollo se interpone entre nosotros y las blancas casas de Gallegos: la inmensa y profunda brecha que el barranco de Los Franceses abre en la superficie de la Isla. Lo cruzaremos junto al Caboco de los Presos, a unos pocos metros del mar, con las olas resonando en nuestros oídos. Toca ascender, de nuevo.



En poco más de medio kilómetro alcanzamos El Topo, a más de 200 metros de altitud; la vista sobre el mar es sobrecogedora. Lo dejamos atrás y continuamos ascendiendo, con más suavidad, hasta el centro del caserío. Aquí, extenuados pero satisfechos, finaliza nuestro recorrido.





Desnivel positivo:
863 metros de ascenso.

Desnivel negativo: 828 metros de descenso.

Longitud:
8,9 kilómetros.

Cota máxima:
483 metros de altitud.

Cota mínima:
30 metros de altitud.

Lugares de interés cercanos:
El Tablado, Gallegos y Franceses son tres pintorescos caseríos pertenecientes a los municipios de Garafía y Barlovento, que cuentan con uno de los emplazamientos más impresionantes de la Isla Bonita: entre los barrancos y acantilados más profundos de La Palma.

Observaciones: el recorrido es exigente, no por su longitud, sino por el desnivel acumulado. No se recomienda a personas que no realizan senderismo con cierta regularidad.

¿Sabías que buena parte del recorrido transcurre por el interior de dos Espacios Naturales Protegidos? Se trata del Paisaje Protegido de El Tablado y de la Reserva Natural Especial de Guelguén.

CIENT AÑOS CUIDANDO DEL PLANETA

100

100th Anniversary

Panasonic



60th Anniversary
heating & cooling solutions



heating & cooling solutions



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

Por *Amalia Márquez*
www.amaliamarquez.com

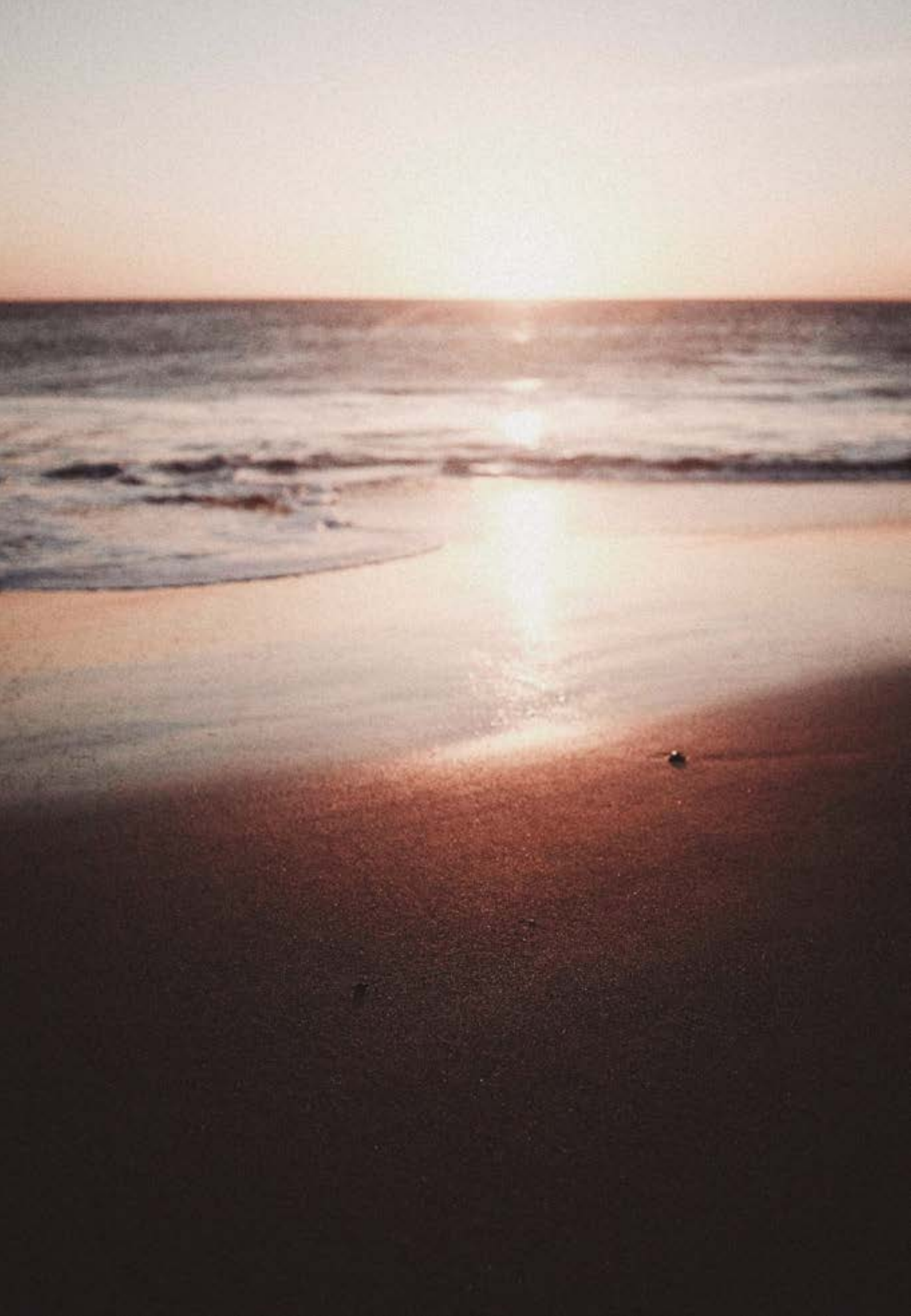
LOBOS

Desde Corralejo cogemos un barco que nos lleva a la isla de Lobos. Es increíble, pero también en el islote cuentan con el sendero GR-131 balizado; salimos esta vez muy ligeros y lo recorremos en unas horas, para después disfrutar del resto del día bañándonos en sus cristalinas aguas. Pronto comenzamos con una etapa dura, Fuerteventura.

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 *José Chiyah Álvarez*

LA SANA COMPETENCIA QUE SÍ CONVENCE

Ubicada muy cerca de la famosa playa de Papagayo, en el sur de Lanzarote y dentro del Monumento Natural de Los Ajaches, la cala de Mujeres tiene poco que envidiarle a su hermana. Quizás lo único que podría anhelarle, sin necesidad de competencia desleal o negativa, es su protección en forma de bahía, lo que incrementa su paleta de colores, principalmente de azules y verdes.

No obstante, el mar habitualmente en calma que caracteriza a esta parte del litoral del municipio de Yaiza, su fina arena dorada, su mayor extensión a lo largo, su sol más que asiduo, ese espíritu virgen e ideal para los paseos, lo espectacular del paraje y la gran desconexión que propicia pese a la cercanía del núcleo turístico de Playa Blanca la hacen tanto o más atractiva que los otros referentes anexos.

Para llegar a este monumento natural, basta con partir del núcleo urbano de Playa Blanca o bajar desde la zona céntri-

ca de Yaiza, que enlaza con el resto de la Isla. Hay que llegar a la avenida A Femés y alcanzar una gran rotonda que, a la derecha, muestra una pista de tierra de amplia anchura. Tomaremos esta vía y, al poco, llegaremos a un paso controlado donde debemos abonar tres euros si accedemos en coche y no somos residentes.

Nos encaminaremos hacia la zona de playas, con varias áreas para aparcar y, en buena parte del año, con una amplia zona ocupada por caravanas, asiduos y amantes de este entorno.



La primera playa de la selección es precisamente Mujeres, pero cerca quedan el Caletón San Marcial, la playa del Pozo, la de La Cera, la famosa de Papagayo y, al otro lado de la punta, la del Congrio.

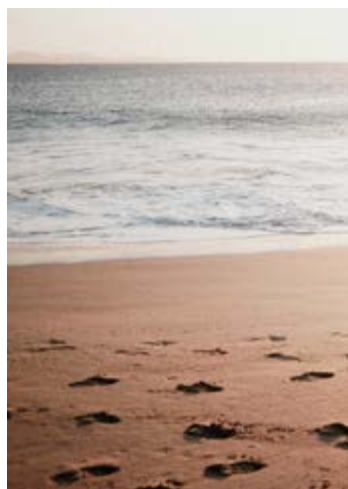
De este selecto grupo, la de Mujeres es la más extensa: unos 400 metros de largo. Como en todo el paraje, la vegetación escasea, pero los pequeños arbustos a veces son aprovechados en busca de sombra. Debajo queda una amplia superficie de arena dorada tirando a blanquecina, ideal para baños ante el dios Sol. No obstante, y con diferencia, lo mejor lo regala el Atlántico, con un mar generalmente en calma y una temperatura del agua templada que, en la parte final del verano y buena parte del otoño, parece más bien caribeña.

-

Serás un privilegiado si disfrutas de un día entero o un buen rato aquí, uno de los puntos de la costa canaria más dignos de postal de ensueño

-

Con marea baja se puede intentar acceder a otras calas por la línea marítima o mediante pequeños chapuzones y tramos a nado, aunque extremando el cuidado en las áreas de rocas. Eso sí, la zona está rociada de caminitos que invitan a pasear, a sacarle provecho a las cámaras o los móviles y a disfrutar simplemente de las vistas, el aire limpio, la tranquilidad y los contrastes. La presencia de veleros y de otras embarcaciones de recreo y lujo incrementan la sensación de ser un privilegiado si se disfruta de un día entero o un buen rato en uno de los puntos de la costa canaria más dignos de postal de ensueño. A disfrutarlo.



Ubicación: en el sur de Lanzarote, en el Monumento Natural de Los Ajaches y junto a la célebre playa de Papagayo, en el municipio de Yaiza.

Socorristas: sí, en verano.

Playa surfista: no.

Restaurante: Bar Casa El Barba y Restaurante El Chiringuito.

Baños: no.

Duchas: no.

Sombrillas y hamacas: no.

Adaptada para discapacitados: no.

Aparcamientos: sí.

Transporte público: taxis.

Perros: sí.



Gran Hotel
Atlantis Bahía Real
FUERTEVENTURA



Tus sueños comienzan aquí...

DESCUENTO ESPECIAL RESIDENTES

reservations.bahiareal@atlantishotels.com

Tel.: +34 928 537 153

CORRALEJO - FUERTEVENTURA

www.atlantisbahiareal.com



I CONFERENCIA DE MUNICIPIOS TURÍSTICOS DE CANARIAS

El Centro de Desarrollo Turístico de Costa Adeje acoge el 22 y el 23 de junio la I Conferencia de Municipios Turísticos de Canarias bajo el título *Hacia un nuevo modelo turístico*.

Organizada por la Asociación de Municipios Turísticos de Canarias, que conforman Adeje, Arona, Guía de Isora, San Bartolomé de Tirajana y Mogán, cuenta con la participación de todos los agentes implicados en el sector, desde los trabajadores hasta las patronales turísticas, pasando por las diferentes administraciones nacionales e internacionales implicadas en el proceso.

La Conferencia llega con la intención de celebrarse cada año y con el objetivo de ser algo más que un foro de discusión para convertirse en una referencia real que sirva para proponer ideas y conceptos que conformen, de una vez, un mode-



lo definido y estructurado para el sector económico más importante del Archipiélago, hasta ahora carente de un criterio claro que sobrepase lo que se conoce como promoción turística.

Lani's Suites de Luxe

¿Residente canario sin planes para verano?

Disfruta con nosotros durante los meses de junio, julio y agosto de nuestras mejores tarifas reservando directamente a hotel@lanissuites.com o por teléfono al +34 928 596 068

Aplican restricciones



Lani's Suites de Luxe



OFERTAS DE VERANO

Hotel Madrid, situado en pleno centro de la ciudad de Las Palmas de Gran Canaria y a escasos pasos del casco histórico de Vegueta y la zona comercial de Triana; la mejor opción para tus vacaciones en la ciudad.



Hotel Madrid, en Las Palmas de Gran Canaria.

Hotel Rey Carlos, situado en Playa del Inglés, en el sur de la isla de Gran Canaria, a solo cinco minutos de la playa y del espacio natural de las dunas de Maspalomas; el lugar ideal para pasar tus vacaciones en familia este verano.



Hotel Rey Carlos, en Playa del Inglés, Gran Canaria.

Consulta www.hotelreycarlos.com y descubre todos los detalles de nuestras ofertas de verano para ambos establecimientos.

Hotel Madrid - T. 928 360 664

Hotel Rey Carlos - T. 928 760 116

BEACH CLUB
FUERTEVENTURA

Waikiki
SINCE 1988

Jandia
RESTAURANT · GRILL

DISCO PUB

Corralejo
RESTAURANT · GRILL
SNACK BAR

www.waikikijandiarestaurant.com
C/Avda. del Mar 27, Morro Jable.

www.waikikibeachclub.es
C/Aristides Hernández Morán 11, Corralejo.

EL EFECTO LA PALMA

La Palma es un destino tradicional y auténtico, que ha sabido preservar sus valores, sus tradiciones, sus señas de identidad, sus paisajes, sus iconos... Un destino con mil detalles y rincones que no pasarán desapercibidos para ninguno de los que la visiten. Pero, por encima de todo, hay algo intrínseco y único: el #EfectoLaPalma.

El #EfectoLaPalma es relajación, revitalización, recarga de energía, fuerza, potencia, alegría, positivismo, “me-siento-como-nuevo”, paz interior, felicidad, armonía, reseteo... Ganas de volver, ganas de volver a sentir, enamoramiento, pasión, sorpresa, bienestar... Comodidad, seguridad, alegría, “he-elegido-bien”, “me-siento-como-en-casa”... Certeza de querer volver, querer repetir. Convencimiento de que es el mejor lugar del mundo para disfrutar de unas merecidas vacaciones. Repetición de las palabras “paraíso”, “muy bonita” o de la expresión “Ay, La Palma, ¡qué bonita es!”.



Eso es lo que La Palma provoca en ti. Indescriptible, único... Solo te podemos decir que sentirás que quieres volver a La Palma. Ese es el Efecto La Palma.

Hotel Damar

CENTRO DE NEGOCIOS - ARRECIFE
www.hoteldiamarlanzarote.com

**Tu mejor opción en Lanzarote,
en primera línea de playa**

DESCUENTOS
PARA EMPRESAS

habitaciones desde
54€*
por noche

- Recepción 24h.
- Cafetería/Restaurante.
- Servicio de habitaciones.
- Servicio de parking.
- Wifi gratuito
- Caja Fuerte en la habitación.
- TV LED 42" con Canal + en todas las habitaciones.
- Información turística.
- Gestión de ventas de excursiones.
- Alquiler de coches, bicicletas, motocicletas, etc...
- Servicio de lavandería disponible todos los días.
- Salida tarde. Sujeto a disponibilidad.

(*) Precio sujeto a disponibilidad y temporada en base a habitaciones interiores. Contacte con nosotros para mayor información.

Caleta de Fuste



TODO

LO QUE

BUSCAS

ESTÁ
AQUÍ



BEACH
PARTY
27 Y 28
DE JULIO

*Disfrútalo **Todo**
en un mismo lugar*

Diversión para todos

Zonas comerciales de productos exclusivos, paseos costeros con carril bici, plazas que acogen espectáculos nocturnos y música en vivo para todas las edades. Mercadillos artesanales, dos campos de golf y un muelle deportivo con excursiones de pesca o relax y el espectáculo de los lobos marinos que dan la bienvenida al visitante.

Todo un privilegio

SU CERCANÍA AL AEROPUERTO DE FUERTEVENTURA LA CONVIERTE EN LUGAR DE ENCUENTRO Y DESCANSO PERFECTO

Caleta de Fuste es playa y sol, pero también es lugar de encuentro gastronómico, tradición cultural, folclore canario, todo ello combinado con las especialidades internacionales y la última oferta musical del momento. Deportes náuticos, submarinismo y senderismo, son algunas de las experiencias que pueden vivirse junto con spas de vanguardia, hospedaje de calidad y un servicio profesional y acogedor.

ESTE VERANO, PASA UN DÍA INOLVIDABLE EN FAMILIA EN EL TEIDE



Haz la ruta guiada al mirador de Pico Viejo con Teleférico y conoce la flora, fauna y volcanología del Parque, o visita el Observatorio del Teide y descubre con los tuyos el mayor observatorio solar del mundo, el interior de un telescopio nocturno y el sol a través de telescopios. Además, este mes

puedes hacer ambas actividades el mismo día y, si te apetece, almorzar fuera en un restaurante del Parque Nacional por 11,77€ con tu entrada doble, disponible con un 10% de descuento al reservar ambas actividades juntas. Descubre todos los detalles en www.volcanoteide.com.



★★★★
ATLANTIC MIRAGE

SUITES & SPA

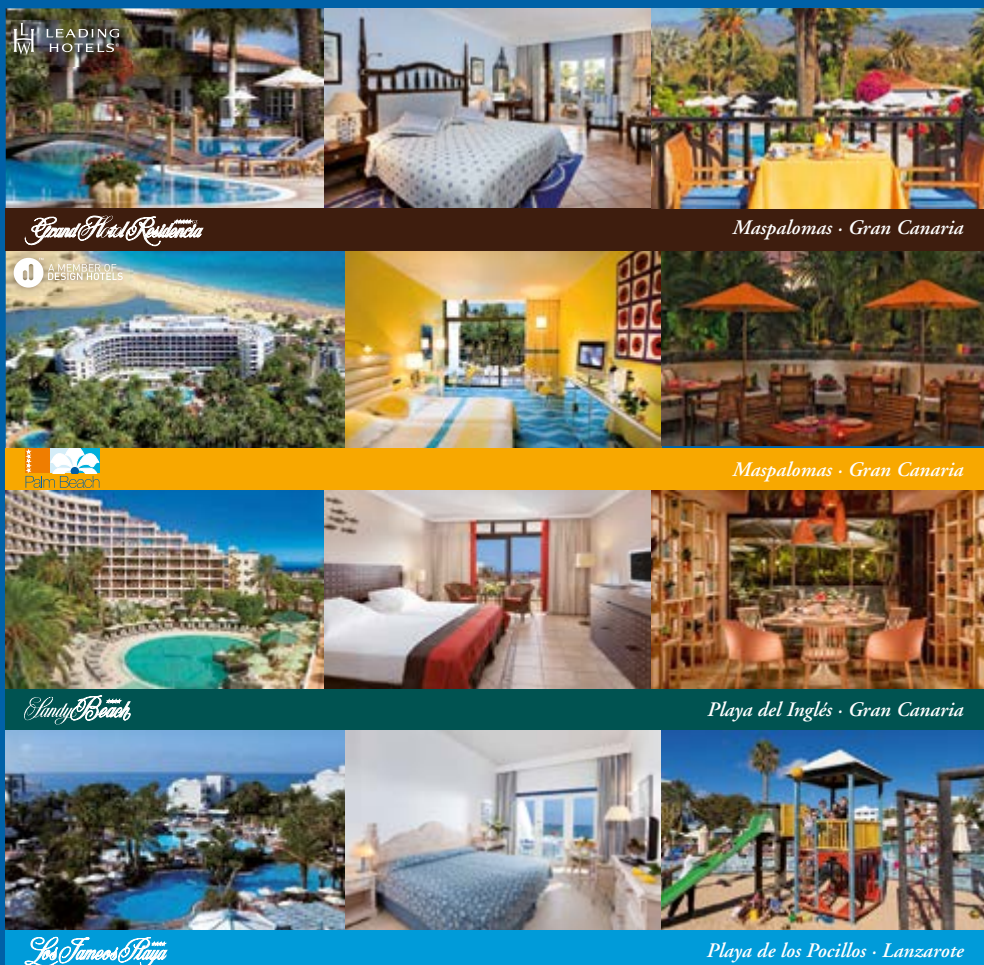
PUERTO DE LA CRUZ · TENERIFE

Déjate sorprender, descubre un nuevo espacio sobre el Atlántico, espectaculares instalaciones para una experiencia **SÓLO PARA ADULTOS**. Oferta especial Binter Canarias.

Código promoción BINMIR



Seaside Hotels



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

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

Descuentos especiales para residentes canarios.



Seaside Hotels S. L., Avda. de Moya 8, E-35100 Playa del Inglés, Gran Canaria, Tel.: +34-928-06 32 00

Fax: +34-928-06 33 06, reservas@seaside-hotels.com, www.seaside-hotels.com



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

CULTIVAR LA SALUD

La salud es uno de los bienes más preciados del ser humano y muchas veces no somos conscientes de este privilegio hasta vemos cómo se deteriora. Incorporar a nuestra vida hábitos de vida saludable, así como el uso de manera eficiente de los recursos de prevención y promoción de la salud que ofrece nuestro sistema sanitario, son los pasos necesarios para contribuir a mantener esa riqueza personal.

¿Quién no ha oído alguna vez: “No sabes lo que tienes hasta que lo pierdes”? Seguramente a cada persona le evoca una cosa, situación o persona distinta; a mí me recuerda a mi salud. Cuando perdemos nuestro bienestar tomamos conciencia de lo bien que estábamos antes.

La vida nos brinda cada día un cheque de 24 horas. Cada acción es una inver-

sión que hacemos sobre nuestra salud. Existen múltiples actividades que generan beneficios en nuestros “cheques”.

Algunas de estas actividades vienen recogidas en los programas de promoción y prevención, donde la alimentación saludable, el ejercicio físico, la prevención del tabaquismo y otras adicciones son los pilares fundamentales.

Por ejemplo, la dieta mediterránea, el método de la mano para medir las raciones de alimento que se deben tomar en cada comida, el hábito de caminar diariamente 30 minutos y no fumar son prácticas accesibles que repercuten favorablemente en nuestro organismo.

Según el Ministerio de Sanidad español, la inactividad física es considerada el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante del mundo después del tabaquismo, la hipertensión arterial y el exceso de glucosa en sangre.

Si hablamos sobre salud mental sabemos que en 2016 los trastornos mentales y del comportamiento fueron la sexta causa de muerte en España. Talleres de crecimiento personal, cursos sobre gestión e inteligencia emocional o la asistencia a consultas de psicología se van abriendo hueco en nuestra sociedad y son herramientas para alcanzar o restablecer nuestro bienestar emocional y psíquico.

-

Las revisiones médicas nos ayudan a tener nuestro organismo a punto sin necesidad de padecer los efectos negativos de su desequilibrio

-

Siguiendo en la línea de apostar por mejorar la salud nos encontramos con el auge cada vez mayor de la asistencia a consultas de otros profesionales. Los fisioterapeutas, odontólogos, podólogos, terapeutas ocupacionales y logopedas contribuyen a dar servicios que nos ayudan a rehabilitarnos y mejorar.

También las campañas de vacunación, tanto infantil como en adultos, son intervenciones de prevención que consiguen

controlar la propagación de enfermedades. Vacunar evita contraer enfermedades como la hepatitis A y B, la rubeola o el sarampión, consiguiendo eliminar la morbimortalidad que dichos microorganismos pueden generar en el cuerpo humano.

Además, actualmente contamos dentro de nuestro sistema de salud con programas de cribado (examen médico para detectar enfermedades y descartar otras). En el caso de los neonatos tenemos el cribado de enfermedades metabólicas y endocrinas, conocido popularmente como prueba del talón, que detecta siete patologías, y cada comunidad autónoma puede ampliar de forma particular el número de enfermedades a detectar.

También existen los cribados de cáncer de mama, cérvix, colon y ano, disponibles en función de la edad y los antecedentes familiares. En 2016, el Instituto Nacional de Estadística indicó que el cáncer fue la segunda causa de muerte en España. El cáncer del aparato respiratorio fue la primera en los hombres y la tercera en las mujeres: cuatro de cada cinco cánceres de pulmón fueron atribuibles al tabaco.

Por último, podemos mencionar las revisiones médicas y los controles periódicos. Medición de tensión arterial, peso, colesterol, glucemia, vista, próstata a partir de los 50 años o antes según antecedentes y controles de enfermedades de transmisión sexual son procedimientos que se recomiendan hacer cada cierto tiempo y que nos ayudan a tener nuestro organismo a punto sin necesidad de padecer los efectos negativos de su desequilibrio.

Invertir en salud de forma acertada, incorporando correctos hábitos y utilizando de manera eficiente los recursos preventivos que nos oferta el sistema sanitario, son los pasos necesarios para caminar de forma segura en nuestra vida.

LA SOLUCIÓN MÁS AVANZADA

PARA LA PÉRDIDA DE SUS DIENTES

Rehabilitación de maxilares edéntulos con implantes cigomáticos. Casos extremos.

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

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

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



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

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

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



ClínicaDental 
Caballero de Rodas
Implantología y Estética Dental

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

¡POR FIN LO VEO CLARO!

Las cataratas surgen cuando se produce opacificación del cristalino, una estructura de nuestro ojo que actúa a modo de lente, para que los rayos de luz que entran en él se enfoquen directamente en la retina.

Afecta principalmente a partir de los 50 años, pues a medida que envejecemos el cristalino va perdiendo su transparencia y se reduce la visión. Ocasionalmente, fuera de este rango de edad son comunes en personas con diabetes, en quienes toman corticoides durante largos periodos de tiempo, si se ha sufrido un traumatismo importante en el ojo o en pacientes con inflamaciones oculares previas.

Los síntomas más evidentes de las cataratas son una disminución lenta y progresiva de la visión e incluso fotofobia (sensación de que la luz molesta de forma excesiva) o la percepción de halos alrededor de las luces.

Por esto, es fundamental realizarse revisiones periódicas anuales, para un correcto cuidado de los ojos y la detección de problemas que podrían estar ocultos como este. Si en ellas se diagnostica esta patología, el único método para mejorar la visión del afectado es mediante cirugía, ya que no existe tratamiento farmacológico para erradicarla.

En Hospiten se utiliza la técnica de faemulsificación, una pequeña incisión en el ojo (de aproximadamente 2,7 mm) a través de la que se introduce un terminal de ultrasonidos para disolver el núcleo



Dra. Romina Zanetti, Oftalmóloga de Hospiten Roca.

del cristalino y se coloca una lente. En la mayoría de los casos, se sella espontáneamente sin dar puntos y tras la cirugía el paciente puede regresar a su casa de forma inmediata.

Hace unos años, y debido a la limitación tecnológica, esto era impensable, ya que había que esperar a que las cataratas estuviesen muy evolucionadas para poder operar. Hoy, las técnicas quirúrgicas de última generación como esta permiten intervenirlas cuando aún no están muy maduras; sin duda, un importante avance que garantiza una recuperación más rápida.

Con las nuevas lentes multifocales, la persona recupera la visión tanto cercana como lejana y prescinde del uso de gafas o lentillas.

QUIRÓNSALUD TENERIFE CELEBRA 50 AÑOS DE SERVICIO SANITARIO A LOS CANARIOS

El centro ha invertido en la mejora de sus instalaciones unos 7,5 millones de euros en 10 años, convirtiéndose en la mejor oferta sanitaria privada de la isla.

Desde que abrió sus puertas en 1968 y bajo la denominación Clínica La Colina Nuestra Señora de Fátima, ha podido contar con especialistas médicos de reconocido prestigio y con un equipo de profesionales dedicados a prestar el mejor servicio y una atención sanitaria de la más alta calidad.

Se ha ido renovando y no solo ha ampliado su cartera de servicios al poner en marcha en 2014 la que todavía hoy en día es la más moderna sala de hemodinámica de la Isla, sino que también ha mejorado su capacidad diagnóstica con la actualización constante de su unidad de diagnóstico por la imagen.



MEDITEKNIA

CLÍNICA DE TRASPLANTE CAPILAR

VENTAJAS:

- ✓ Experiencia amplia y contrastada del Dr. Jiménez Acosta.
- ✓ Resultados garantizados: solución permanente y natural.
- ✓ Cita de valoración gratuita.
- ✓ Ubicación: privacidad y confort en entorno vacacional seguro.
- ✓ Hotel incluido para pacientes no residentes.

ANTES



DESPUÉS



M.A.A. "El equipo me hizo sentir en todo momento cómodo y relajado durante la cirugía. Después de seis meses puedo ver una diferencia sorprendente. Fue una gran decisión realizar el trasplante capilar en Mediteknia".

PRESUPUESTO SIN COMPROMISO. [FINANCIACIÓN SIN INTERESES.](#)

Las Palmas de Gran Canaria. 928 23 22 78

Av. Alcalde Ramírez Bethencourt, 20 · info@mediteknia.com



www.clinicadelpelo.com



Dr. Jiménez Acosta, Platinum Follicle Award 2011. Premiado por la Sociedad Internacional de Trasplante de Cabello (ISHRS).

MEDITEKNIA, REFERENTE EN TRASPLANTE DE CABELLO

El doctor Jiménez Acosta, dermatólogo de la Clínica Mediteknia de Las Palmas de Gran Canaria, ha participado en el Congreso de la Asociación China de Cirujanos de Trasplante de Cabello, celebrado el pasado mes de mayo en Beijing.

Jiménez Acosta es pionero en la aplicación de los trasplantes de folículos pilosos para acelerar la curación y cicatrización de úlceras y heridas complejas que no responden a tratamientos convencionales. Después de su primera publicación en la revista científica de la Academia de Dermatología Americana en 2016, otros centros independientes han descrito resultados similares y han comprobado la efectividad de este tratamiento. Los folículos pilosos trasplantados estimulan la curación de la herida acortando el tiempo de cicatrización, lo que representa una alternativa terapéutica eficaz, ambulatoria, poco invasiva y de bajo coste en úlceras cutáneas de difícil curación.



50 años
comprometidos
con tu salud



Hospital Quirónsalud Tenerife
C/ Poeta Rodríguez Herrera, 1
38006 Santa Cruz de Tenerife
922 270 700

Hospital  quirónsalud
Tenerife

EL 'CONTOURING' CORPORAL LLEGA POR FIN A CANARIAS

Centro Salud Estética (CSE), el instituto de belleza que dirige el prestigioso cirujano plástico Dr. Antonio García Hernández, se ha especializado en tratamientos reductores de volumen y mejora del contorno corporal de manera no invasiva.

Son expertos en técnicas como 'cool-sculpting', que permite eliminar la grasa acumulada sin necesidad de pasar por quirófano, ya que es un tratamiento no invasivo basado en el enfriamiento controlado de las células de grasa para producir la apoptosis de los adipocitos, es decir, su destrucción sin afectar a los tejidos circundantes.

Se aplica para reducir todas las zonas de grasa que no se pueden eliminar con dieta ni ejercicio (grasa localizada en abdomen, espalda, cara interna de los muslos, rodillas, brazos, espalda, flancos, papada...). Además, permite continuar con las actividades cotidianas de forma inmediata.



www.saludeestetica.com
T. 922 245 297 / 922 241 190
Santa Cruz de Tenerife

PRONTO DENTAL

Sonríe una sonrisa eterna



CARLOS OJEDA
DEPOSITO DENTAL



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

☎ +34 928 424 091
pedidosprontodental@carlosojeda.com
www.carlosojeda.com
🏠 c/ Josefina Mayor, 11B
Urb. Ind. El Goro. Telde. Gran Canaria





ANTONIO
GUTIÉRREZ



DE OTERO Y
SANTAYANA

Por Jesús Villanueva Jiménez
Ilustración por Tom Eigenhufe

EL ADIÓS AL GRAN GENERAL, AL BUEN HOMBRE

Acababan de darle la triste noticia: «El general Gutiérrez ha fallecido». Apesadumbrado, el teniente Grandi se llegó hasta el baluarte de Santo Domingo, a la derecha del castillo de San Cristóbal, puesto del que era comandante. Miró al Atlántico en calma, plateado por el sol de aquel 15 de mayo de 1799. Posó la diestra sobre el bronce frío del cañón *El Tigre*. Recordó la ocasión en la que don Antonio se le acercó y de manera amable e informal le dio conversación, en el mismo lugar en que se hallaba.

—¿Cómo se llama vuestra merced, teniente?

—Francisco Grandi Giraud, mi general.

—¿Es vuestra merced nacido en Santa Cruz, Grandi?

—En La Laguna, mi general. Aunque mi sangre es mitad andaluza: mi padre es gaditano. Mi madre es lagunera, como yo.

—Sin duda, tiene Canarias sangre de todas partes de España —apuntó Gutiérrez. Luego miró de nuevo el cañón *El Tigre* y lo palmeó varias veces—. Buen bronce, sí señor... Me temo, Grandi, que tendrá que rugir en breve, y espero que muerda con rabia.

Recordaba aquellas palabras como si las hubiera escuchado hacía un rato.

En ese instante, de las dependencias del castillo salían, camino de casa del general —en la calle San José, esquina con San Francisco—, el coronel jefe de Artillería don Marcelo Estranio, el teniente coronel del Batallón de Infantería don Juan Guinther, el jefe de Ingenieros, coronel don Luis Marqueli, y don Juan Ambrosio

Creagh y Gabriel, capitán de Infantería y ayudante secretario de Inspección. Expresiones de pesadumbre en aquellos rostros. Todos apreciaban mucho a don Antonio. Todos lo admiraban. A la altura de la plaza de la Pila, a los pies de la imagen de la Virgen de Candelaria, a ellos se unieron el alcalde real, don José Antonio de Zárate Penichet, y el escribano público don Matías Álvarez, que lo acompañaba. De la calle de la Marina llegaba el comerciante don Pedro Forstall, y más atrás se veía al también empresario don José María Carta. A la comitiva improvisada se habían sumado chicharreros de toda condición: pescadores, artesanos, gangocheras, aguadoras y lecheras. Melquíades cerró la herrería y, con su amigo Efigenio el carbonero y el arriero Isidoro, se encaminó a casa del viejo general. Una multitud se había congregado en silencio, a las puertas de la morada de don Antonio. Solo accedieron al interior las autoridades civiles y militares, a quienes recibieron el vicario don Santiago Bencomo y don Pedro Gutiérrez, sobrino del difunto. Todos recordaron en aquellos momentos la victoria santacrucera sobre los británicos de Nelson, ejército y pueblo guiados por su comandante general, el 25 de julio de 1797; y muchos su intercesión en la consecución del otorgamiento real al lugar de Santa Cruz, dada la gloriosa defensa realizada por esta contra las fuerzas invasoras inglesas, del privilegio de villazgo, con la denominación de Muy Leal, Noble e Invicta Villa, Puerto y Plaza de Santa Cruz de Santiago.

Ahora, a sus sesenta y ocho años de agitada vida, el viejo general descansaba en paz.

ESTO PASÓ EL MES QUE VIENE

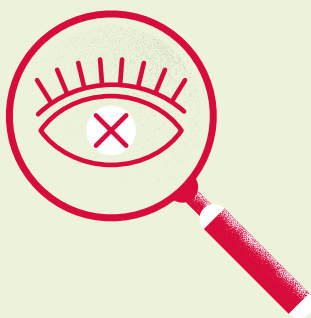


Yo
buscaba un beso,
ella,
el pintalabios.

Me invitó a rompernos.
Acepté la apuesta.

Y andábamos
tan perdidos
que acabamos
perdiendo juntos.

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



¿SEGURO QUE PUEDES ENCONTRAR EL ERROR?

Estimados lectores:

Gracias por seguir participando y sugerirnos dudas sobre algunas palabras que pueden ser erratas (o no) en nuestra revista. Les agradecemos sus comentarios sobre los pasados números, incluso por el tono humorístico y creativo con que nos escriben con el objeto de conseguir la mejor revista posible (dentro de lo que permita el imperfecto y siempre sorprendente género humano). Aportaciones como “aportando impactantes visiones (en lugar de visiones)”, “En el texto aparece como *Columba bolli*, le falta otra letra “i” al final de su nombre científico”... Les animo a seguir buscando palabras incorrectas o dudosas que nos sirvan de reto para mejorar en el siguiente número.

ENVIAR COMENTARIOS a buzon@barabaracomunicacion.com indicando claramente en el asunto “encuentra el error”. Como siempre, habrá compensación para uno de los participantes, a quien se lo comunicaremos de forma directa. Hasta el próximo mes.

PLAZO: 30 de junio

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.



JURÁSICO, LA ISLA PERDIDA

FTV / Palacio de Formación y Congresos
24 de junio

GC / Teatro Guinguada / Centro cívico de Carrizal / Teatro Juan Ramón Jiménez de Telde
26, 28 y 29 de junio

LP / Pabellón de Breña Alta
1 de julio

Jurásico, la isla perdida aún a una historia en la que se cruzan la ecología y el medio ambiente, todo ello apoyado en una seductora pirotecnia escénica en la que no faltan abundantes efectos especiales, visuales y sonoros.

MÚSICA



MALVASÍA VOLCÁNICA WEEKEND

LZT / Bodega La Geria
9 de junio

Los británicos The Fratellis encabezan el cartel del Malvasía Volcánica Weekend 2018, que se celebra dentro del Sonidos Líquidos, un festival que combina lo mejor de la música independiente con la gastronomía y vinos de la isla de Lanzarote. Junto a ellos, Eli Paperboy Reed, Vive La Fête, Novedades Carminha y Texxcoco.



PABLO LÓPEZ

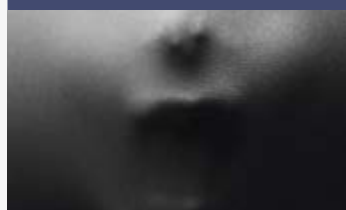
FTV / Palacio de Formación y Congresos
15 de junio

TF / Auditorio de Tenerife Adán Martín
16 de junio

GC / Auditorio Alfredo Kraus
17 de junio

Pablo López visita las Islas dentro de su gira *Santa libertad* para presentar su último trabajo discográfico: *Camino, fuego y libertad*. Las citas, en Fuerteventura, Tenerife y Gran Canaria.

TEATRO



FESTIVAL INTERNACIONAL CANARIAS ARTES ESCÉNICAS

CENDRES

FTV / Palacio de Formación y Congresos
12 de junio

TF / Teatro Guimerá
14 y 15 de junio

LP / Teatro Circo de Marte
17 de junio

STILL LIFE

TF / Teatro Leal
15 y 16 de junio

La compañía Plexus Polaire interpreta dentro del Festival Internacional Canarias Artes Escénicas *Cendres*, la historia de un pirómano, basándose en el libro escrito por Gaute Heivoll. La última cita del festival será *Still Life*, un espectáculo transgresor inspirado en el suceso acaecido en 2013, cuando un adolescente romano acabó con su vida tras sufrir un ataque homóforo.

TRADICIONES

V FESTIVAL DE LANA DE CANARIAS

TF / La Orotava
Del 18 al 23 de junio

Quinta edición de este festival que pretende acercar a los asistentes a los usos y tradiciones de este material indispensable en el pasado y presente de la Isla a través de diferentes actividades.

NUEVA TEMPORADA

MÚSICA Y DANZA
Tradiciones vivas
de Canarias

© **PIELES**
A.N.G.A.R.O
Auditorio JAMEOS DEL AGUA

DOMINGOS 12.30 h | 3 • 10 • 17 JUN | 1 • 8 • 22 JUL

VIERNES 20.00 h | 13 JUL

Auditorio JAMEOS DEL AGUA | Para todos los públicos

 desde 29 euros

 500

 Restaurante



Centros de Arte,
Cultura y Turismo
Cabildo de Lanzarote









Gobierno
de Canarias

INFO y RESERVAS | BOOKINGS
info@centrosturisticos.com T. 901 200 300

cactlanzarote.com



     CACTlanzarote

 Jameos del Agua

LA CASA-MUSEO TOMÁS MORALES HOMENAJEA A FELO MONZÓN

La Casa-Museo Tomás Morales, centro del Cabildo de Gran Canaria en Moya, homenajea a uno de los artistas más representativos de Canarias con la exposición *Felo Monzón: papel y lienzo*. La muestra, que permanecerá abierta del 8 de junio al 30 de septiembre, recorre la trayectoria de un creador comprometido con su tiempo, su tierra y sus gentes.

A través de pinturas, ilustraciones de libros y fotografías se mostrará su implicación con la literatura y su condición de creador extraordinario e intelectual de inagotable y ágil pensamiento. También se exhibe correspondencia con Martín Chirino, Pino Ojeda, Juan Hidalgo y César Manrique, así como sus proyectos, planos de viviendas y mobiliario urbano, diseñados para la villa de Moya.



Fotografía por Nacho González.

PON LA LUNA A TUS PIES EN LA VIII FULL MOON TRAIL



La noche del 25 de agosto, bajo un manto de estrellas y con la luna llena como testigo, cientos de corredores participarán en la VIII Full Moon Trail-Copa de Canarias de Carreras por Montaña, que discurre por los senderos más emblemáticos de Tifarufe. Y tú, ¿quieres seguir la estela de la luna? www.fullmoontrail.es

CABARET TROPICANA LLEGA A TENERIFE



Cuba y su cultura regresan a los escenarios canarios de la mano del Cabaret Tropicana, que en su gira de 2018 ha situado a Tenerife dentro del programa en Europa. La mezcla de elegancia, *glamour* y estilos criollos que define el espectáculo se hará realidad en la Pirámide de Arona, entre el 1 y el 30 de junio, con un cuadro y un elenco artístico del más alto nivel.



CASA-MUSEO TOMÁS MORALES

UNA VILLA DE POESÍA

A POETIC TOWN

EN LA VILLA DE MOYA, se encuentra la casa natal del poeta Tomás Morales, máximo exponente de la poesía modernista. Las estancias del museo albergan objetos personales, documentales y artísticos que nos evocan la figura del poeta del Atlántico, su generación y su época en el marco acogedor y atractivo de una arquitectura tradicional canaria.

IN THE TOWN OF MOYA is the birthplace of poet Tomás Morales, the leading exponent of modernist poetry. The museum's rooms are home to personal, documentary and artistic objects that surrounded the figure of this Atlantic poet, his generation and times, all within an intimate and attractive building with its traditional Canarian architectural design.



Plz. Tomás Morales, s/n · 35420 Moya
Tel. 928 620 217 · tomasmorales@grancanaria.com
www.tomasmorales.com



MUSEOS DEL CABILDO
DE GRAN CANARIA



BAJADA DE LA VIRGEN DEL PINO: TRADICIÓN, CULTURA Y OCIO

El municipio de El Paso, en la isla de La Palma, celebra este 2018 una de sus citas culturales y religiosas más significativas, que es parte fundamental del acervo tradicional del archipiélago canario: las Fiestas Trienales de la Bajada de la Virgen del Pino; una celebración que aúna un sinfín de actividades de toda índole, convirtiendo al municipio en el lugar perfecto y por excelencia de las tradiciones, las artes y el ocio para todos los públicos.

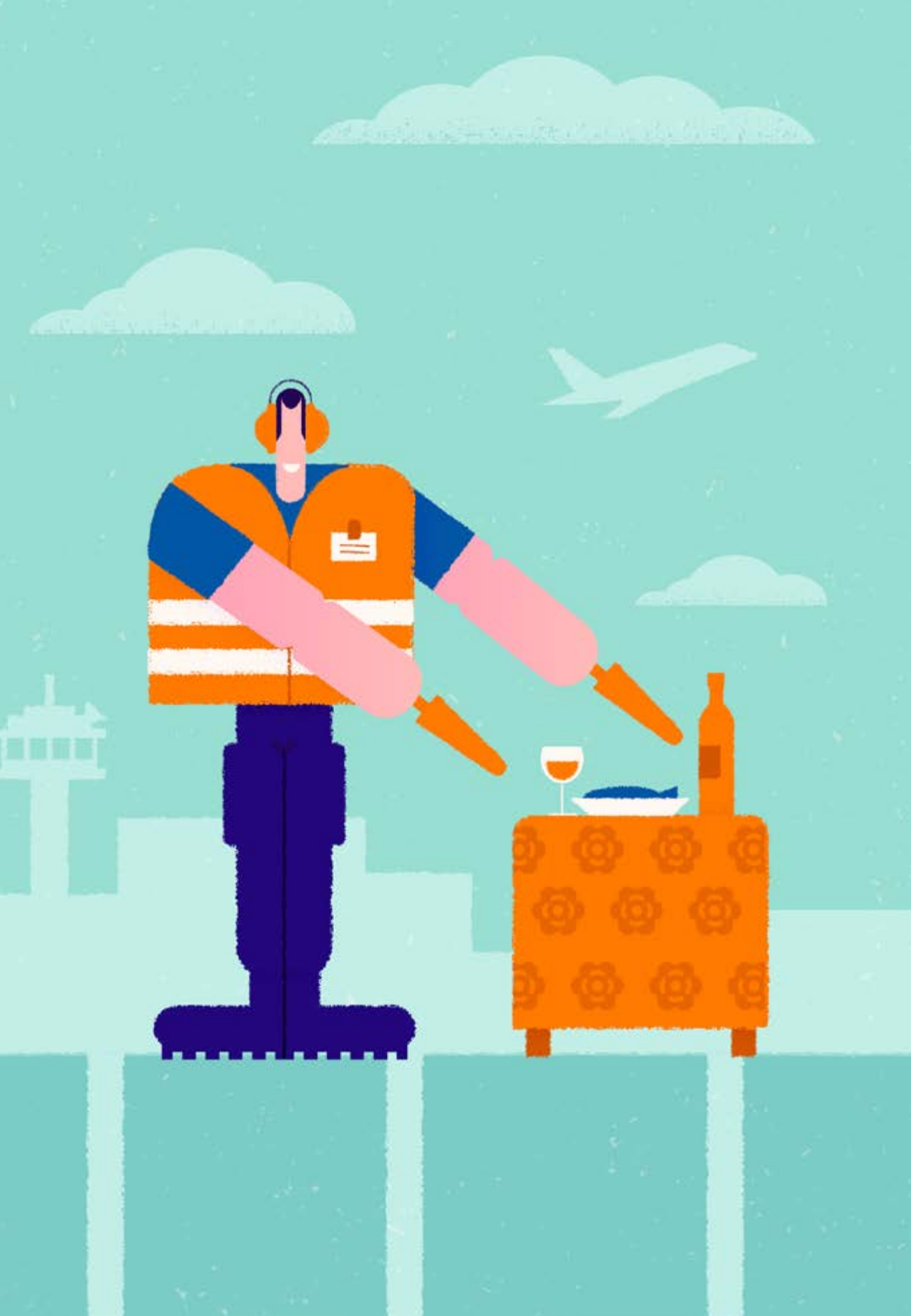
Esta festividad contará con más de 50 días de festejos, desde el 14 de julio, con el pregón a cargo del arqueólogo Jorge País, hasta al 2 de septiembre, con la Subida de la Virgen y la Fiesta del Monte.

Esta fiesta de enorme arraigo popular tiene como máximo aliciente el encuentro de la Virgen –que vive durante tres años en su ermita a las faldas de Cumbre Nueva– con su pueblo, que, en una multitudinaria romería, que este año se celebrará el 18 de agosto, es trasladada al casco urbano del municipio. Durante la estancia en la ciudad, El Paso se convierte en centro de devoción y peregrinaje de la isla de La Palma debido al fervor y admiración que Nuestra Señora del Pino tiene entre los palmeros.

Esta celebración de la Bajada de la Virgen del Pino es también un periodo que acumula una infinidad de actividades culturales y de ocio de toda índole. Durante las fiestas se van desarrollando en el municipio de El Paso conciertos, exposiciones, ferias, propuestas teatrales y de danza, charlas y un largo etcétera. En este año 2018 destacan, entre otros, los conciertos del colombiano J Balvin (11 agosto), el 40.º aniversario de Los Secretos (13 agosto) y la presentación, por primera vez en la Isla, del proyecto *Morera Sinfónico* (4 de agosto), con la participación de los músicos de las Orquestas Sinfónicas de Gran Canaria y Tenerife, el coro de la Orquesta Filarmónica de Gran Canaria e invitados especiales como Olga Cerpa y Taburiente, todo bajo la batuta de Luis García Santana.







Por *Francisco Belín*
Ilustración por *Ilustre Mario*

CAPRICHOS GUSTATIVOS EN AEROPUERTOS CANARIOS

Toca época de viaje, de enfocar las vacaciones para bajar el ritmo y, cómo no, de mimar el antojo de la gastronomía, que, al igual que el destino y el descanso, nos animará a escapar de la rutina también en las cosas del comer. En el tránsito por los aeropuertos en busca de nuestra puerta de embarque iremos atosigados por las limitaciones del horario, pero también es verdad que a veces el tiempo es un aliado para degustar aquellas opciones que *no vemos* y que están ahí para disfrutarlas.

El trasiego entre lugares de destino, las esperas, los aviones entre escalas... no deben ser sinónimo de comida rápida. Si somos selectivos, ahí estará nuestro antojo y con una relación calidad-precio más que interesante.

En lo que concierne precisamente a la propuesta gastronómica en los aeropuertos canarios, se avanza cambios relevantes en los próximos meses, tanto en variedad como en calidad. Así lo indican fuentes de la multinacional Select Service Partner (SSP), "The Food Travel Experts".

Cojamos nuestra maleta *trolley* y hagamos un periplo en nuestro ATR imagi-

nario. Embarquen en este vuelo gustativo con punto de partida en Lanzarote.

Si sobrepasamos el mediodía, por qué no una birra helada. La gastrocervecería del aeropuerto conejero invita al viajero a esa caña bien servida y el tapeo agradable; atmósfera afable con el acicate de una comida casera agasajadora.

En una línea más *gourmet*, con el margen de tiempo a nuestro favor, podemos deleitarnos con otra propuesta, un concepto *bakery* con un gran abanico de género fresco y recién elaborado, con deliciosas variedades como panes de espelta, de soja, de semillas e integrales.

Encontramos también en este aeropuerto especialistas en *baguettes*, desde el clásico pollo club hasta nuestra última incorporación: pizza *baguettes*, lo mejor de la pizza y la *baguette* unido para crear una auténtica explosión de sabor.

Pongamos rumbo a Tenerife Norte. Aquí descubrimos guiños atractivos de la gastronomía tradicional canaria, en particular, y la española, en general, con formatos de raciones o de bocados, según el gusto y el tiempo disponible del viajero, como papas arrugadas o queso a la plancha con dos mojos. Para los incondicionales del pan, tenemos la posibilidad de adquirir y degustar variedades de autor.

Vamos temprano de Tenerife Norte al aeropuerto de Gran Canaria. Para empezar el día, nada mejor que un café, de materia prima de calidad y ofrecido con el cuidado que pone el servicio de baristas en sus cafeterías y que sabe mejor aún con ese emblemático pastel de Belém, artesano, y, por supuesto, también disponible aquí entre otras deliciosas propuestas reposteras como *bagels* alemanes, pasteles daneses, *muffins*, *cookies* y humeantes cruasanes franceses de mantequilla, elaborados artesanalmente con ingredientes naturales de primera calidad. Además, están los bocadillos apetitosos y sándwiches de elaboración propia, que pueden brindarnos la energía y el bienestar propicios.

Café orgánico y filosofía de comercio justo. Otro punto del aeropuerto grancañario para señalar con aspa. Y como para ser goloso no hay viaje que disminuya el antojo, pronto se podrá saborear también aquí el mejor café helado de caramelo coronado con untuosa crema batida.

Hamburguesa, claro, pero de las buenas, con queso y salsa barbacoa y con

una calidad de producto contrastada. Pero también hay lugar para la cocina tradicional, con un guiño muy canario en un atractivo *buffet self-service* que aquilata un gran atractivo cuando el comensal se sumerge en un espacio tranquilo.

Aparte de los templos del jamón, el viajero no dejará de tener la oportunidad de tomarlo en ruta en su paso por el aeropuerto de Gran Canaria. Tiene a su disposición amplia gama de jamón ibérico de bellota, así como carnes de cuatro orígenes diferentes: el sabor suave Salamanca (Guijuelo); Huelva (Jabugo), que se caracteriza por un sabor fuerte y duradero; el aromático Cáceres-Badajoz (Extremadura), y el Córdoba, de gran sabor (Valle de los Pedroches).

-

Con el margen de tiempo a nuestro favor, podemos deleitarnos con otra propuesta, un concepto ‘bakery’ con un gran abanico de género fresco

-

Nuestro particular ATR del sabor va a dormir en Tenerife Sur, donde se cumple con el dicho de “para gustos hay colores”. La filosofía *healthy* está instalada en la actual sociedad, y en el aeropuerto tinerfeño el viajero va a encontrarse con una amplia gama de comida orgánica y *smoothies* recién elaborados, mientras que lo oriental siempre tiene su sitio y su momento, con los gustosos *sushis* y *sashimis*.

Cabe recordar que la citada marca SSP, especialista en restauración en ruta con presencia en los más importantes aeropuertos del mundo, gestiona en el Archipiélago 33 unidades entre restaurantes, cafeterías y bares: 10 en Gran Canaria, 11 en Tenerife Sur, seis en Tenerife Norte y seis en Lanzarote.

Tarifa
DISA Alisios

PARA TU HOGAR

10€
en gas o
carburante

10%
descuento

Puntos
Tu Club DISA



DISA. Ahora con luz propia

*Ya puedes contratar la electricidad de DISA
para tu hogar*

Ser brillante es cambiarte de una compañía eléctrica a una compañía de confianza. Ahora DISA te trae la mejor energía eléctrica para tu hogar. 100% renovable, 100% eficiente. Con facturas claras y ventajas únicas. Si quieres ser brillante, apúntate a la Tarifa DISAAlisios.

Contrata en disaelectricidad.es

Oferta válida solo en Península y Canarias para consumidores finales en tarifas de baja tensión. 10% de descuento sobre la energía consumida (en término de energía) sobre los precios de la tarifa DISAAlisios durante el primer año de contratación. 10€ de regalo, divididos en 5 vales de 2€, no acumulables en una misma compra, válidos solo en estaciones de servicio y agencias de reparto DISA/Shell para productos nu-b plus o carburantes DISAmax y/o Shell V-Power. 1 punto Tu Club DISA por cada 3 kWh consumidos (los puntos acumulados solo se podrán canjear tras la renovación del contrato al año siguiente del alta).



Por Francico Belín
Ilustración por David Ferrer

“EN CASA ME PICÓ EL GUSANILLO DE LA COCINA”

Ayoze Quintero es, sin duda, ejemplo –desde Tenerife– de la nueva generación que pisa fuerte en la cocina canaria: ahí está, nada de promesa, sino auténtica realidad. “No sabría cómo definirme; me adapto bien a los tiempos y con mi curiosidad innata, con la vocación y el *hobby*, podría dar por bueno que mi cocina es personal y, en el buen sentido, disparatada”.

El tinerfeño habla de sus inicios. “Mis padres son cocineros; en casa se cocinaba, se hablaba de ellos. Yo seguía esa vena y me picó el gusanillo, así que me preparé bien, estudié... Pero tengo un punto muy autodidacta, que es lo que me ha llevado a lo que soy”. Exacto con las búsquedas, riguroso con los aderezos y en el dominio tanto de la cocina clásica como de la de matices étnicos, particularmente orientales o mexicanos, afirma quien les escribe.

Ayoze Quintero convierte en cualidad el hecho de interpretar productos a los que no estamos tan acostumbrados pero que sí sirven para potenciar nuestra gas-

tronomía; valga de muestra la ensaladilla con arenque y menta chocolate: “Un plato básico de cualquier local –afirma–, que es un espectáculo cuando lo comes por los sabores potenciados y esos géneros tan intensos”.

¿Y cómo ve la gastronomía canaria en general? “Actualmente creo que hay bastante unión; somos muchos, en Tenerife y Canarias, los que remamos en la misma línea; quizá por falta de apoyo no hay más gente que emprenda y desarrolle sus ideas, algo que podría sumar como atractivo de lo que es el concepto de destino gastronómico y turístico”.

DEMUESTRA QUE NOS LEES Y GANA UN VIAJE A EL HIERRO

¿A qué personaje animal pondrá voz próximamente Fernando Cabrera?

¿Con qué bebida se acompañan las ostras en el mercado de A Pedra?

¿Dónde se encuentra la mayor colonia de foca monje descubierta hasta el momento?

¿Cuántos kilómetros abarca el sendero de este mes?

¿Cuánto mide la playa de Mujeres?

¿Cuántas etapas tiene el viaje de Amalia Márquez?

¿Cuántos kilos de uvas se recolectaron en Fogo en 2006?

¿Dónde se encuentra La Fortaleza?

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

Te invitamos a navegar en nuestra página www.revistabinter.com.

¿Cuál es tu autor preferido?

¿Qué otros temas te gustaría encontrar en www.revistabinter.com?

Esperamos que envíes las respuestas correctas a buzon@barabara.comunicacion.com

PLAZO LÍMITE: 30 de junio

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

El ganador del mes de abril es **TAMARA RIJO RODRÍGUEZ**



www.revistabinter.com

LOS PREMIOS MAHOU LLEGAN AL GRAN PÚBLICO CON EL MERCADO DE SABORES

Los Premios Mahou, La Opinión y La Provincia de Gastronomía celebran su quinta edición con el objetivo de poner al alcance de todos lo mejor de la gastronomía canaria.



Para conseguirlo, además de ampliar y profundizar en las categorías gastronómicas galardonadas, Mahou ha creado el Mercado de Sabores, una feria gastronómica que se desarrollará en el centro de Santa Cruz de Tenerife y que estará abierta al público. Durante los días 6, 7 y 8 de julio una docena de establecimientos y profesionales galardonados en anteriores ediciones de los Premios darán a conocer al gran público sus mejores platos en el Museo de la Naturaleza y el Hombre. En ese mismo espacio, en paralelo, se desarrollarán ininterrumpidamente talleres de cocina saludable, encuentros con reputa-

dos chefs, showcooking, conciertos y un sinfín de actividades.

En esta quinta edición se entregarán 14 premios más un premio especial que conceden los lectores de los diarios La Opinión de Tenerife y La Provincia. Entre las nuevas categorías cabe destacar las siguientes: Mejor profesional de sala, Nuevo talento gastronómico, Mejor proyecto de RSC vinculado al mundo de la gastronomía, Premio Gastronomía Saludable, Mejor repostero/a, Mejor proyecto de ambientación, decoración y puesta en escena del año en el ámbito gastronómico.

BRUNELLI'S: LO MEJOR PARA LOS AMANTES DE LA CARNE

Con la belleza de unas privilegiadas vistas al Atlántico, Brunelli's Steakhouse ofrece una experiencia exclusiva, gracias a la selecta oferta de carnes de alta calidad provenientes de la Península y de los Estados Unidos.



La carne, además de recibir un proceso de curación, consigue un perfecto acabado con el intenso calor (800°) del horno Southbend, único en Canarias, que sella los poros de la pieza, haciendo que los paladares más exigentes caigan rendidos

ante su textura tierna y jugosa. Así, junto con un excelente servicio, una destacable variedad de vinos –con su marca exclusiva (Castillo Mayor Gran Reserva 2009)– y un ambiente acogedor, la visita se vuelve una vivencia inigualable.



Brunelli's
STEAKHOUSE
American  Style

La mejor carne
a este lado del Atlántico



EL HOTEL LOPESAN VILLA DEL CONDE AMPLÍA SU OFERTA GASTRONÓMICA CON LA APERTURA DEL RESTAURANTE OVO

Con una cálida y agradable atmósfera, esta nueva apuesta culinaria del establecimiento hotelero ubicado en la zona turística de Meloneras, en el sur de Gran Canaria, alude a la cocina de mercado fusionando inigualables géneros del archipiélago canario con las mejores recetas tradicionales.

Su comedor, con capacidad para acoger a unos 120 comensales entre la zona interior y la terraza, abre únicamente en horario de cena. Su excelente propuesta de carnes a la parrilla alcanza un nivel superior con opciones como el *txogitxu* o el lomo de ternera rubia gallega. Pero su carta también apunta a la excelencia en pescados, pastas y arroces. El maridaje cobra un gran protagonismo en este restaurante, que brinda al visitante una espléndida selección de vinos para cada uno de sus platos gracias a su amplia bodega, con más de 20 denominaciones de origen y uva. Para realizar reservas: 928 563 200 ext. 2445



EMBARCADERO



Restaurante & Terraza

Especialistas
en Eventos

SOLO INGREDIENTES NATURALES



Helado de higo con leche de almendras y *mousse* de tunos indios, una deliciosa propuesta del gastrobar palmero El Duende del Fuego para disfrutar de un postre refrescante de la forma más saludable: sin ningún tipo de azúcar añadido, sin gluten y sin lactosa. T. 922 401 002

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

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

m

monteseano

IMPRESCINDIBLE
EN ESTE MUNDIAL

#cultoaliberico #cultoalaroja

EL FUTURO EN GESTIÓN DE RECETARIOS



Sanpani, experto en seguridad alimentaria, pone a disposición de sus clientes dos plataformas digitales de gestión de información de recetas: Virtual Ingredient Management (VIM), un sistema de escritorio adaptado a la gestión de una sola persona, y Cloud Ingredient Management (CIM), un sistema *online* al que pueden acceder de forma simultánea varios

usuarios. Con ellas, es posible tramitar de forma autónoma recetas, declaración de alérgenos, escandallos y emisión de cartas, logrando así máxima efectividad y eliminar el error humano. Cuenta además con infinitas posibilidades, como diseño e impresión de cartas, cálculos nutricionales o emisión de informes obligatorios para el control de Sanidad. www.sanpani.es

¿Has probado la verdadera CARNE URUGUAYA?



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

**Premios Gastronomía Mahou,
La Provincia y La Opinión:
Mejor Restaurante Temático
de Canarias 2016 y 2017**

**Premios Gastronomía
Heineken Canarias:
Mejor Restaurante Asador y
Grill de Canarias 2016**



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

**RESTAURANTE
El Novillo Precoz**

**RESERVAS:
928 221 659
928 265 402**

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 (Lanzarote). 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



Maspalomas

ZONA COMERCIAL BOULEVARD EL FARO

Reservas © 928 14 70 34

Visítenos



ENGENHOS DO NORTE

PORTO DA CRUZ • MADEIRA

Los **AROMAS**
MÁGICOS del
RON AGRÍCOLA
en una botella



Una destilería
centenaria
con máquinas a vapor.
Único en Europa!

www.engenhosdonorte.com

Abierto de Lun - Vie: 9h-18h, Sab: 10-17h, Domingo esta cerrado

ENGENHOS DO NORTE, Rua do Cais, nº6 - Casas Próximas, 9225-050 PORTO DA CRUZ, MADEIRA
GPS 32°46'27.3"N 16°49'41.1"W

BINTER COMIENZA A OPERAR RUTAS NACIONALES CONECTANDO CANARIAS Y MALLORCA

La aerolínea ha inaugurado su primera ruta aérea nacional, que conecta el archipiélago canario con Mallorca cuatro veces a la semana, dos a través de Tenerife y dos a través de Gran Canaria.

La conexión entre el aeropuerto de Tenerife Norte y el de Palma de Mallorca se realiza los miércoles y sábados. Una aeronave despegue de Tenerife a las 12.20 horas y aterriza a las 16.30 horas en Mallorca. A las 17.20 horas despegue de allí para regresar a las 19.50 horas a Los Rodeos.

Los lunes y jueves un avión sale de Gran Canaria a las 11.30 horas para aterrizar en Mallorca a las 15.20 horas, de donde despegue a las 16.20 horas para tomar tierra en Gran Canaria a las 18.40 horas.

Los vuelos se realizan con los nuevos aviones Bombardier CRJ 1000 incorporados a la flota de Binter en 2017, reactores de alta eficiencia, fiabilidad y rendimiento con capacidad para 100 pasajeros.

En sus destinos nacionales, Binter apuesta por mantener sus elevados niveles de calidad en el servicio al pasajero, que se reflejan tanto en la modernidad y comodidad de su flota como en el servicio a bordo, ya que el pasajero disfruta de un menú de cortesía.



Nuevo destino

Mallorca

Luz mediterránea

Binter

BINTER UNE CANARIAS Y VIGO

La compañía aérea inaugura su segunda ruta nacional, que conecta el archipiélago canario con Vigo dos veces a la semana a través de Gran Canaria.

El primer vuelo despegó el pasado 3 de mayo del aeropuerto de Gando a las 9.45 horas para tomar pista en el aeropuerto de Peinador a las 13.15 horas, donde fue recibido por clientes y las autoridades locales junto al presidente de la compañía. Los pasajeros de este primer vuelo pudieron disfrutar de una tarta conmemorativa del momento por cortesía de Aena en los aeropuertos de salida y llegada.



Los jueves un avión despegará de Gran Canaria a las 9.45 horas para aterrizar en Peinador, tras dos horas y treinta minutos de travesía, a las 13.15 horas. La aeronave saldrá a las 14.05 horas de Vigo rumbo a Gran Canaria, donde aterrizará a las 15.40 horas, tres horas y treinta y cinco minutos después.



Los domingos, el vuelo despegará de Gran Canaria a las 11.00 horas para aterrizar en Peinador a las 14.30 horas, desde donde sale a las 15.20 horas para tomar tierra en Gran Canaria a las 16.55 horas.

Binter ofrece a los pasajeros de la ruta, de forma gratuita durante estos meses, la conexión con sus vuelos a cualquiera de las otras islas de Canarias con el fin de facilitar una conectividad más completa.



Nuevo destino

Vigo

Sabor a mar

Binter



Gran Meliá del Mar. Mallorca

MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL

SUME PUNTOS x2

Alójease durante los meses de junio, julio y agosto en esta selección de hoteles Meliá de Canarias y Mallorca y obtenga hasta 400 puntos de regalo con cada noche de estancia.

CANARIAS

Gran Meliá Palacio de Isora	200 + 200 puntos/noche
Meliá Fuerteventura	200 + 200 puntos/noche
Meliá Tamarindos	200 + 200 puntos/noche
Meliá Jardines del Teide	200 + 200 puntos/noche
Sol Lanzarote	100 + 100 puntos/noche
Sol Fuerteventura Jandía	100 + 100 puntos/noche
Sol Costa Atlantis Tenerife	100 + 100 puntos/noche

melia.com
902 144 444

MALLORCA

Meliá Palma Marina	200 + 200 puntos/noche
Hotel Palma Bellver	200 + 200 puntos/noche
Meliá Palma Bay	200 + 200 puntos/noche
Gran Meliá del Mar	200 + 200 puntos/noche
Gran Meliá Victoria	200 + 200 puntos/noche
Sol Katmandú Park & Resort	100 + 100 puntos/noche
Sol Barbados	100 + 100 puntos/noche

Validez de junio hasta agosto 2018. Estancia mínima 5 noches.



HOTEL CORDIAL MOGÁN PLAYA

SUME PUNTOS x2

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

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

becordial.com
+34 928 143 393

Validez junio 2018.



Barceló Tegui Beach. Lanzarote

BARCELÓ HOTEL GROUP

SUME PUNTOS x2

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

Barceló Tegui Beach	185 + 185 puntos/noche
Occidental Margaritas	175 + 175 puntos/noche
Occidental Jandía Mar	175 + 175 puntos/noche

barcelo.com
902 101 001

Validez junio 2018.



DISA

SUME Y UTILICE PUNTOS

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

OBTENCIÓN	puntos / litros		
	15-29 L	30-44 L	+ 45 L
Combustible 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

disagrupo.es
902 411 515



ARRECIFE GRAN HOTEL & SPA

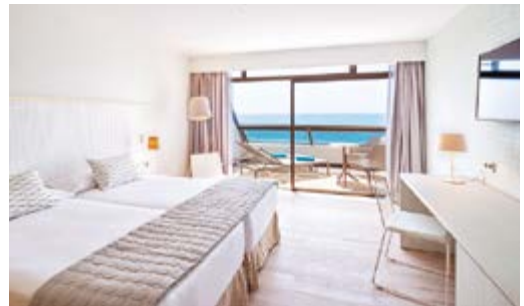
UTILICE PUNTOS DESCUENTO 15%

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

	Antes	Ahora
Habitación doble	11.600	9.860
Suite	15.500	13.175

aghotelspa.com
+34 928 800 000

Validez junio 2018.



Hotel Dunas Don Gregory, Gran Canaria

DUNAS HOTELS & RESORTS

SUME PUNTOS x2

Multiplique sus puntos x2 alojándose en el Hotel solo para adultos Dunas Don Gregory en primera línea de la playa de San Agustín.

Dunas Don Gregory 500 + 500 puntos/noche

hotelesdunas.com
902 142 828

Validez junio 2018.



SALOBRE GOLF RESORT

UTILICE PUNTOS ESPECIAL

Aproveche sus puntos con el especial Golf & Wellness de Salobre Golf Resort, dé el primer golpe a unos greens perfectamente cuidados y relájese en el Be Aloe Wellness Center.

Golf & Wellness 11.875 puntos/2 personas

- 2 Green Fee a elegir entre el campo Old Salobre o campo New Salobre
- Buggy incluido
- Entrada para 2 al Be Aloe Wellness Center

salobregolfresort.com
+34 928 943 000

Validez junio 2018.



Iberostar Fuerteventura Palace

IBEROSTAR HOTELS & RESORTS

SUME PUNTOS x2

La cadena Iberostar le ofrece sumar doble puntuación en los hoteles seleccionados de la isla de Fuerteventura.

Iberostar FTV Palace	200 + 200 puntos/noche
Iberostar Playa Gaviotas	100 + 100 puntos/noche
Iberostar Playa Gaviotas Park	100 + 100 puntos/noche

iberostar.com
902 995 555

Validez junio 2018.

Madeira

Desde

3500 + 330 €

Puntos BinterMás Por persona

vuelo + hotel

Pestana Casino Studios Serviced Apartments

4 Días / 3 Noches

Studio Deluxe · Solo alojamiento

BinterMás

Precio por persona desde Gran Canaria, en base a ocupación Doble. Válido para compras en Junio y estancias en Julio.

Compra on-line o llama
al 922 24 81 61

Acumule y use puntos BinterMás con:

canariasviaja.com

Canariasviage - Agencia de viajes IAN-0000994.2/3 C. El Pilar 28 - Local 4 - Entresuelo 36002 - S/C de Tenerife

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

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 100 a 200 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

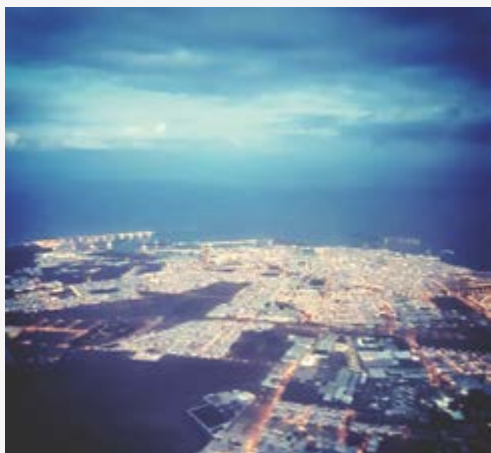


SHERATON FUERTEVENTURA BEACH, GOLF & SPA RESORT
+34 928 495 100
sheraton.com/fuerteventura
Obtención: 640 puntos



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.



 @aiap83



 @idart86



 @yahaira_VPM



 @jess_avar

#VOLANDOCONBINTER

¿Quieres compartir tu experiencia Binter?

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

 /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*

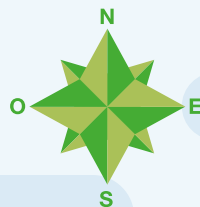
Binter Cabo Verde

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

Internacionales

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

* Azores: *martes y sábados. Operado por SATA*



Azores

Madeira

ISLAS CANARIAS

La Palma Lanzarote La Graciosa
La Gomera Tenerife
El Hierro Gran Canaria Fuerteventura

CABO VERDE

San Vicente San Nicolás Sal
Boavista
Fogo Maio Santiago

Actualizado a mayo 2018

INTENSAMENTE



A | **ÓPERA
DE TENERIFE**

Nueva temporada de Ópera de Tenerife
¡Vívela intensamente!

Abonos desde **84€** | Menores de 27 años **20€**

operadetenerife.com | taquilla | 902 317 327 | auditoriodetenerife.com

Temporada 2018 | 2019

2018 **La italiana en Argel** Ópera | elStudio

Gioachino Rossini
OCTUBRE | 25, 26 y 27 [19:30]
28 [18:00]

Lucía de Lammermoor

Gaetano Donizetti
NOVIEMBRE | 20, 22 y 24 [19:30]

El viaje a Reims

Gioachino Rossini
DICIEMBRE | 15 [19:30]

2019 **Turandot**

Giacomo Puccini
MARZO | 19, 21 y 23 [19:30]

Hansel y Gretel Ópera en familia

Engelbert Humperdinck
ABRIL | 27 [18:00]
28 [12:00]

La Traviata Ópera Pocket

Giuseppe Verdi
MAYO | 11 y 12
18 y 19

El gato montés Zarzuela

Manuel Penella
JUNIO | 29 [19:30]

VI Concurso Internacional de Canto

Ópera de Tenerife
JUNIO | 30 [19:30]
JULIO | 1, 2 y 3 [19:30]

Concierto de Galardonados
JULIO | 4 [19:30]

VII Masterclass

Repertorio de Ópera
Giulio Zappa



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